

**Therapie wirkt!**

Sven Barnow

# Therapie wirkt!

So erleben Patienten Psychotherapie

Mit 39 Abbildungen und 5 Tabellen

Unter Mitarbeit

von Johannes Belling, Julia Knierim, Lisa Winterstetter,  
Christina Löw

**Prof. Dr. Sven Barnow**  
Universität Heidelberg  
Psychologisches Institut

**ISBN-13 978-3-642-28216-4**  
**DOI 10.1007/978-3-642-28217-1**

**ISBN 978-3-642-28217-1 (eBook)**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Medizin  
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg  
Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg  
Lektorat: Barbara Buchter, Freiburg  
Projektkoordination: Michael Barton, Heidelberg  
Umschlaggestaltung: deblik Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © Sven Barnow  
Abbildungen: © Sven Barnow, © Johannes Belling, © Julia Knierim, © Lisa Winterstetter  
Satz und Reproduktion der Abbildungen: Fotosatz Detzner, Speyer

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Ein kurzes Vorwort

---

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich dafür interessieren, wie gut Psychotherapie und Medikamente gegen psychische Störungen wirklich helfen, was eigentlich während einer Psychotherapie passiert und bei welchen psychischen Störungen, konkret bei Depression, Angststörungen, Zwang, Essstörungen, Posttraumatische Belastungsstörung, Sucht und Borderline-Persönlichkeitsstörung, welche therapeutischen Maßnahmen am besten belegt sind. Es liefert zudem Hinweise und praktische Tipps darüber, wann man eine Psychotherapie bzw. Psychopharmakotherapie erwägen sollte, wie man einen Psychotherapeuten findet, welche Therapieverfahren wissenschaftlich fundiert sind und wie sich der aktuelle Wissensstand zur Therapieforschung zusammenfassen lässt. Außerdem gibt es eine Anleitung zur Selbsthilfe und kleine Tests, mit Hilfe derer Sie überprüfen können, inwieweit bestimmte Symptome vorliegen. All das wird gut verständlich dargestellt und jeweils am Ende eines jeden Kapitels zusammengefasst. Besonders interessant sind die Falldarstellungen, in denen sechs (reale) Patienten von ihren Psychotherapieerfahrungen zu Beginn und Ende der Therapie berichten. Das Buch ist geeignet für Personen mit psychischen Problemen, die sich über die optimale Behandlung informieren möchten, deren Angehörige, aber auch Interessierte, Ärzte und Psychotherapeuten und mit Abstrichen auch für wissenschaftlich Interessierte, die sich einen leicht verständlichen, aber trotzdem fundierten Überblick zu diesem Thema verschaffen wollen (insgesamt wurden 140 Literaturquellen und mehrere Hundert Studien gesichtet). Es ermöglicht dem Leser, selbst zum Experten seiner psychischen Problematik zu werden und somit bessere Entscheidungen bezüglich der optimalen Behandlung treffen zu können, aber auch – speziell durch die anschaulichen Selbstberichte der Patienten im zweiten Teil des Buches – zu erfahren, wie eine Therapie abläuft und was (aus Patientensicht) wichtig dabei ist.

August 2012  
**Sven Barnow**

## Der Autor

---



Prof. Dr. Sven Barnow ist Leiter des Lehrstuhls Klinische Psychologie/Psychotherapie und der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz am Psychologischen Institut der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Professor Barnow ist zudem Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) und Supervisor. Er hat viele Jahre eine Psychotherapiestation für Persönlichkeitsstörungen (speziell Borderline) geleitet und beschäftigt sich aktuell u. a. mit der Frage, wie sich Psychotherapieeffekte verbessern lassen. Ein besonderer Schwerpunkt ist dabei die Bedeutung der Emotionsregulation für psychische Gesundheit und Störung. Momentan entsteht hierzu ein weiteres Buch, das diese Forschungsbefunde und Materialien zur Selbsthilfe enthält.

### **Prof. Dr. Sven Barnow**

Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Psychologisches Institut  
Universität Heidelberg  
Hauptstr. 47-51  
69117 Heidelberg  
E-Mail: [sven.barnow@psychologie.uni-heidelberg.de](mailto:sven.barnow@psychologie.uni-heidelberg.de)

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Grundlagen: Wirkt Psychotherapie?

1	<b>Einführung</b> .....	3
2	<b>(Psycho-)Therapie: Wirksamkeit, Verfahren, Ablauf</b> .....	9
2.1	<b>Therapie wirkt: ein zusammenfassender Überblick</b> .....	10
2.1.1	Wann zum Psychotherapeuten? .....	10
2.1.2	Wirksamkeit von Psychotherapie generell: ein erster grober Überblick .....	11
2.1.3	Wirkt Psychotherapie? .....	15
2.1.4	Wie wirken Psychopharmaka und wann sollte man Medikamente nehmen? .....	19
2.1.5	Psychotherapie und Medikamente: doppelt hält besser? .....	24
2.2	<b>Welche Psychotherapieverfahren existieren und worin bestehen die Unterschiede?</b>	25
2.2.1	Psychodynamische Verfahren (Tiefenpsychologie, Psychoanalyse) .....	25
2.2.2	Kognitive Verhaltenstherapie .....	29
2.2.3	Systemische Ansätze .....	32
2.2.4	Gesprächspsychotherapie .....	34
2.3	<b>Wissenswerte Informationen zum Beginn und Ablauf einer Psychotherapie</b> .....	36
2.3.1	Welches Therapieverfahren passt zu mir, was muss ich beachten und wie komme ich an einen Therapieplatz? .....	38
3	<b>Welche Therapie wirkt bei welcher Störung (und welchem Patienten) am besten?</b> .....	45
3.1	<b>Depression</b> .....	46
3.1.1	Die Behandlung von Depressionen .....	48
3.2	<b>Angststörungen und Zwänge</b> .....	52
3.2.1	Die Behandlung von Angststörungen .....	53
3.2.2	Zwangsstörungen .....	58
3.3	<b>Substanzstörungen: speziell Alkoholabhängigkeit und -missbrauch</b> .....	62
3.3.1	Die Behandlung von Substanzstörungen .....	63
3.4	<b>Essstörungen</b> .....	67
3.4.1	Die Behandlung von Essstörungen .....	69
3.5	<b>Posttraumatische Belastungsstörungen</b> .....	73
3.5.1	Die Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung .....	75
3.6	<b>Borderline Persönlichkeitsstörung</b> .....	78
3.6.1	Die Behandlung der Borderline-Störung .....	79
4	<b>Kann Therapie schaden?</b> .....	85
5	<b>Eine kurze Anleitung zur Selbsthilfe</b> .....	89
5.1	<b>Ein Selbsthilfeprogramm</b> .....	90
5.1.1	Schritt 1: Eine genaue Analyse des Problems .....	90
5.1.2	Schritt 2: Steigern Sie positive Aktivitäten im Alltag! .....	92
5.1.3	Schritt 3. Lernen Sie, Ihre Emotionen erfolgreich zu regulieren .....	94

5.1.4 Schritt 4: Negative Beziehungseinflüsse verringern ..... 96  
5.1.5 Schritt 5: eine Sportart ausführen (Walken, Joggen, Fahrrad fahren, Schwimmen)  
und/oder eine Entspannungstechnik (z. B. Yoga) erlernen ..... 96

## II Wie erleben Patienten Psychotherapie?

6 **Patientenkasuistiken** ..... 101  
6.1 **Kämpfen im Chaos der Gefühle: Interviews mit Frau Krenkel** ..... 102  
6.1.1 Interview I ..... 102  
6.1.2 Interview II ..... 110  
6.2 **Depression und Hoffnung: Interviews mit Frau Lotze-Wagner** ..... 115  
6.2.1 Interview I ..... 115  
6.2.2 Interview II ..... 123  
6.3 **Angst und Perfektionismus: Interviews mit Frau Helena R.** ..... 127  
6.3.1 Interview I ..... 127  
6.3.2 Interview II ..... 135  
6.4 **Eifersucht, Wut und Selbstreflexion: Interviews mit Herrn Meinert** ..... 142  
6.4.1 Interview I ..... 142  
6.4.2 Interview II ..... 151  
6.5 **Tanz der Gefühle: Interviews mit Herrn Göck** ..... 155  
6.5.1 Interview I ..... 155  
6.5.2 Interview II ..... 165  
6.6 **Aktivität und Bindung: Interviews mit Frau Weiss** ..... 171  
6.6.1 Interview I ..... 171  
6.6.2 Interview II ..... 181  
6.7 **Impulse und die Suche nach Anerkennung: Interviews mit Frau Steinmüller** ..... 187  
6.7.1 Interview I ..... 187  
6.7.2 Interview II ..... 195  
  
**Serviceteil** ..... 201  
  
**Literatur** ..... 202  
  
**Stichwortverzeichnis** ..... 208