Das Spektrum psychotherapeutischer Maßnahmen bei schwerer Depression wurde in den vergangenen Jahrzehnten deutlich erweitert. Trotzdem bleiben die Interventionen bei etwa der Hälfte der Patienten ohne erkennbare Wirkung, und viele der erfolgreich Therapierten erleiden Rückfälle. Ob eine Erweiterung des Therapiespektrums um ein Training zur Emotionsregulation die Prognose verbessern kann, haben M. Berking von der Universität Marburg und seine Kollegen aus Amsterdam und Boston untersucht.

Im Rahmen einer randomisierten, kontrollierten Studie erhielten 432 stationär behandelte Patienten einer deutschen psychiatrischen Klinik entweder die übliche kognitive Verhaltenstherapie oder Verhaltenstherapie plus Skills-Training zur Emotionsregulation.

10 % höhere Ansprechrate, 15 % höhere Remissionsrate

Das Training zur besseren Emotionsregulation zeigte erstaunliche Erfolge: Patienten der Skills-Gruppe hatten am Ende der durchschnittlich 46-tägigen stationären Therapie deutlich weniger depressive Symptome als die Teilnehmer der Kontrollgruppe (Ansprechrate beim üblichen verhaltenstherapeutischen Programm 75,5 %, bei zusätzlichem Training von Skills zur Emotionsregulation 84,9 %; Remissionsrate 51,1 vs. 65,1 %). Patienten der Interventionsgruppe hatten außerdem deutlich weniger negative Affekte und fühlten sich insgesamt wohler.

Erstaunlicherweise wirkte sich das Skills-Training nicht messbar auf das Gesamtabschneiden im Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ) aus. Schaut man sich allerdings die Untergruppen des ESQRs an, so zeigt sich, dass das Training v.a. solche Skills förderte, die als besonders wichtig für die seelische Gesundheit gelten, wie mitfühlende Selbstunterstützung und die Fähigkeit, negative Emotionen zu akzeptieren und zu verändern.

Individuelle Ressourcen werden gestärkt

Interessant ist auch, dass der Erfolg des Skills-Trainings nicht davon abhängt, ob vorher Defizite im Umgang mit Emotionen bestanden. Da sich auch in anderen Studien gezeigt hat, dass Patienten mit ausgeprägten Fähigkeiten (z.B. im Kontakt zu Mitmenschen) durchaus von einer weiteren Verbesserung dieser Fähigkeiten profitieren (oft mehr als Studienteilnehmer mit Defiziten auf diesen Gebieten), vermuten die Autoren, dass hier gerade die Verstärkung individuell vorhandener Ressourcen wesentlich zum Therapieerfolg beiträgt.

Dr. Nina Drexelius, Hamburg

Fazit

Die Studie bestätigt Hinweise aus früheren Untersuchungen, dass ein Skills-Training zur Emotionsregulation eine gute Ergänzung zur klassischen Verhaltenstherapie bei schweren Depressionen ist. Von der künftigen Forschung wünschen sich die Autoren Aufschluss darüber, welche Skills bei Depression besonders hilfreich sind, welche Interventionen diese am erfolgreichsten verbessern und wie diese Interventionen am besten in bestehende Therapiekonzepte integriert werden können.

Emotionsregulation bedeutet, dass wir selbst Herr über unsere Emotionen sind – und nicht umgekehrt (Bild: iStockPhoto/Olga Danylenko).

Emotionsregulation bedeutet, dass wir selbst Herr über unsere Emotionen sind – und nicht umgekehrt (Bild: iStockPhoto/Olga Danylenko).

Literatur

Berking M et al. Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial. Psychother Psychosom 2013; 82: 234–245

Beitrag online zu finden unter http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1363001