Aktuelles aus der Körperpsychotherapie-Forschung

Iris Bräuninger

Dieser Beitrag befasst sich mit neueren Ergebnissen aus zwei randomisierten Kontrollstudien zur Körperpsychotherapie.

Körperpsychotherapie bei chronischer Depression

Eine Studie von Röhricht und KollegInnen (Röhricht et al. 2013) überprüfte den Effekt von Körperpsychotherapie bei 31 Patienten mit chronischer Depression. Von den TeilnehmerInnen wurden 21 PatientInnen per Zufallsprinzip den beiden Interventionsgruppen und zehn der Warte-Kontrollgruppe zugeordnet. Die Behandlungsgruppen erhielten zweimal pro Woche über zehn Wochen hinweg Körperpsychotherapie zusätzlich zur Standardbehandlung, während die Warte-Kontrollgruppe zwölf Wochen auf die Zusatzbehandlung wartete. Untersucht wurden Depressionswerte (HAMD), Selbstwertgefühl und subjektive Lebensqualität. Am Ende der Behandlung wiesen beide Interventionsgruppen (bzw. alle drei unter Berücksichtigung der Werte der Warte-Kontrollgruppe vor und nach der Behandlung) signifikant niedrigere Depressionswerte auf als die Warte-Kontrollgruppe. Selbstwert und Lebensqualität veränderten sich nicht wesentlich.

Achtsamkeit und Körperpsychotherapie bei chronischem Tinnitus

Eine weitere Studie untersuchte die Wirksamkeit einer achtsamkeitsbasierten Körperpsychotherapie in der Behandlung von chronischem Tinnitus (Kreuzer et al. 2013). Die Gruppenbehandlung von 36 PatientInnen wurde an zwei Wochenenden (Woche 0 und 7 mit je elf Stunden) und an vier zweistündigen Sitzungen (Woche 2, 9, 18 und 22) angeboten, wobei eine Gruppe sofort behandelt wurde und die andere als Warte-Kontrollgruppe fungierte. Gemessen wurden die Änderungen der Tinnitus-Beschwerden: Vor der Behandlung bestand kein Unterschied zwischen der Behandlungsgruppe und der Warte-Kontrollgruppe. Die Werte der Behandlungsgruppe verbesserten sich in Woche 7 und 9 signifikant, der Unterschied blieb jedoch nach Abschluss der Behandlung im Vergleich zu vor der Behandlung nicht bestehen. Vielmehr wiesen sowohl Behandlungs- als auch Warte-Kontrollgruppe signifikant verbesserte Werte der Tinnitus-Beschwerden in Woche 24 auf.

Schlussfolgerung

Körperpsychotherapie scheint eine wirksame Behandlungsmethode gegen chronische Depression zu sein und stellt sich als effektiver heraus als psychiatrische Standardbehandlung allein. Achtsamkeitsbasierte Körperpsychotherapie gegen chronischen Tinnitus erzielte am Ende der 4-monatigen Behandlung keinen signifikanten Unterschied im Vergleich zur Warte-Kontrollgruppe. Zukünftige Studien können die Effektivität von Körperpsychotherapie bei weiteren Krankheitsbildern und die spezifischen therapeutischen Wirkmechanismen untersuchen.

Literatur

Kreuzer, P. M., Goetz, M., Holl, M., Schecklmann, M., Landgrebe, M., Staudinger, S., Langguth, B. (2012): Mindfulness- and body-psychotherapy-based group treatment of chronic tinnitus: a randomized controlled pilot study. BMC Complementary and Alternative Medicine (12), 235, http://dx.doi.org/10.1186/1472-6882-12-235

Röhricht, F., Papadopoulos, N., Priebe, S. (2013): An exploratory randomized controlled trial of body psychotherapy for patients with chronic depression. Journal of Affective Disorders (151), 85–91, http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.056

© Ernst Reinhardt Verlag

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 25.04.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de

Die Autorin

Dr. Iris Bräuninger

Wissenschaftliche Mitarbeiterin Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Dozentin im Masterstudiengang Tanztherapie an der Autonomen Universität Barcelona, anerkannte Tanztherapeutin (ADTA), Supervisorin der deutschen und spanischen Berufsverbände (BTD, ADMTE) und Psychotherapeutin (ECP).

Dr. Iris Bräuninger
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Direktion Pflege, Therapien und Soziale Arbeit
Forschung und Entwicklung
Lenggstr. 31 | CH-8032 Zürich
Tel. (0041)-(0)44 384 27 17 oder
(0041)-(0)77 44 226 76
dancetherapy@mac.com oder
iris.braeuninger@puk.zh.ch

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 25.04.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de