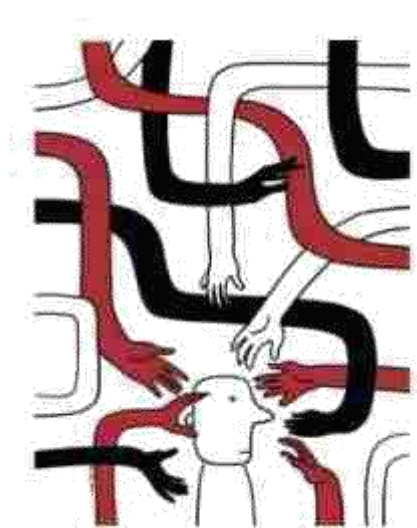


# Psychotherapie in Steinburg

## Risiken und Nebenwirkungen: Wenn Psychotherapie schadet

von: Susie Reinhardt

**Psychotherapeutische Behandlungen wirken. Das beweisen viele Studien. Aber sie bergen auch Risiken und haben Nebenwirkungen. Mit welchen unerwünschten Folgen müssen Therapieklienten rechnen, wie können sie sich vor Behandlungsfehlern schützen?**



Mit freundlicher Genehmigung des  
[Beltz-Verlages](#)

stellen wir hier einen Artikel aus der Zeitschrift

**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**

" (Heft 7, Jahrgang 2013) zur Diskussion. Der Artikel behandelt ein Thema, das für Patienten und für Psychotherapeuten gleichermaßen wichtig ist.

Heilmethoden sind ein Segen für die Menschheit. Wie beschwerlich, leidvoll und kurz wäre das Leben beispielsweise ohne medizinische Mittel wie künstliche Kniegelenke, Schmerztabletten oder Blinddarmoperationen! Ähnliches gilt für die Psychotherapie: Sie kann uns in seelischen Krisen unterstützen, psychische Krankheiten wie Depression, Zwänge oder Süchte heilen, den Leidensdruck lindern und die Lebensqualität anhaltend verbessern – vorausgesetzt, die angewandte Behandlungstechnik verfügt über das Gütesiegel "wissenschaftlich anerkannt", das der "Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie" vergibt. Die gesetzlichen Krankenkassen legen noch strengere Maßstäbe an und erstatten derzeit nur für drei (von acht wissenschaftlich anerkannten) Behandlungsmethoden die Kosten: die analytische Psychotherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Verhaltenstherapie.

Dass diese Psychotherapiebehandlungen wirken, ist in vielen wissenschaftlichen Studien belegt – allerdings, das zeigen neue Forschungsergebnisse auch, gilt für die professionelle Seelenheilkunde derselbe bittere Leitsatz wie in der Pharmakotherapie: Was wirkt, hat auch Nebenwirkungen. Doch während wir beim Kurieren von Körperkrankheiten längst auf alle Folgen der angewandten Heilmittel achten, sieht es in der psychotherapeutischen Behandlung bisher anders aus: Dass es auch hier Risiken gibt und Nebeneffekte auftreten, fällt bis heute eher unter den Tisch. Therapeuten klären selten darüber auf, Klienten fragen fast nie nach, und zwischen beiden sind mögliche unbeabsichtigte Therapiewirkungen in den Sitzungen kaum Thema. Diese Ignoranz betrifft nicht nur die Praxis, auch Wissenschaftler gingen den unbeabsichtigten Konsequenzen der Seelenbehandlung nur vereinzelt nach. Dabei kommen diese durchaus vor, wie die wenigen Studien und Schätzungen nahelegen. Die Psychotherapeuten Michael Linden und Bernhard Strauß, die ein Buch zum Thema herausgegeben haben, gehen bei 3 bis 15 Prozent aller Psychotherapiefälle von unerwünschten Nebenwirkungen aus. Damit liegen die Nebeneffekte der Psychotherapie ähnlich hoch wie die in der Pharmakotherapie.

Aber warum wurden die Nebenwirkungen und Risiken in der Psychotherapie bis heute kaum beachtet? Da es in der Psychotherapie oft um reine Gesprächssituationen geht, rechnen Laien nicht damit, dass "bloßes Reden" überhaupt einschneidende Folgen nach sich ziehen kann – anders als etwa eine Hüftoperation, bei der ein Mensch unter Narkose gesetzt und aufgeschnitten wird und Teile seines Körpers in einer blutigen Prozedur ausgetauscht werden. Bei der Psychotherapie handelt es sich aber, wenn auch weniger sichtbar, ebenfalls um einen ernst zu nehmenden Eingriff – in das emotionale, kognitive und soziale System des Klienten.

Ein weiterer Grund, warum Nebenwirkungen bisher keine Rolle spielten, könnte mit unseren Fantasien über die Menschen, die diesen Heilberuf ausüben, zusammenhängen. Gut möglich, dass wir einem Psychotherapeuten aufgrund seiner Berufswahl eine ganz besondere Behutsamkeit, Menschenfreundlichkeit und ein herausragendes Wohlwollen unterstellen – und uns daher nicht vorstellen können, dass so ein Mensch auch Schaden anrichten könnte.

Schließlich kommt als Grund hinzu: Wie Behandlung und spätere Wirkungen zusammenhängen, tritt weniger deutlich zutage als in der Medizin. Wer eine Salbe benutzt und kurz darauf bemerkt, dass sich die Haut an der eingeriebenen Stelle rötet, schließt sofort auf einen unerwünschten Effekt des Heilmittels. Und in der

Psychotherapie? Nehmen wir an, jemand hat im Rahmen der Behandlung ein Selbstbehauptungstraining absolviert – und einige Wochen später kommt es immer wieder zum Krach mit den Bürokollegen. Haben diese Konflikte etwas mit dem Training in der Therapie zu tun, das helfen soll, sich besser gegen andere zu behaupten? Und, wenn ja, sind die neuen Konflikte bei der Arbeit erwünscht, weil es zum Therapieziel gehört, im Beruf neue Grenzen zu ziehen – oder schießt der Klient übers Ziel hinaus und erprobt seine Selbstbehauptungsstrategien in Lebenssituationen, in denen dies im Moment gar nicht angebracht ist? Oder haben die Konflikte gar nichts mit der Therapie zu tun, sondern mit anderen Lebensumständen des Betroffenen?

Das herauszufinden ist schwierig, denn die Wirkungen der Psychotherapie auf die Gedanken, Gefühle und Einstellungen des Klienten sind subtil. Studien zeigen, dass es hier zu Fehleinschätzungen in beide Richtungen kommt. Bei genauer Überprüfung zeigt sich häufig: Ereignisse, die zunächst als unabhängig von der Therapie eingeschätzt wurden, stellen sich später als Therapiefolgen heraus – und scheinbar deutliche Therapieeffekte erweisen sich im Weiteren als Zufälle.

Zusammenhänge zu erkennen und nach beabsichtigten Hauptwirkungen, ungewollten Nebeneffekten und Zufällen zu sortieren ist also kompliziert. Psychotherapeuten neigen dazu, die Zusammenhänge mit der Therapie – sofern es um unerwünschte Effekte geht – eher zu unterschätzen. Manche vermeiden es völlig, unbeabsichtigte Resultate ihrer Sitzungen überhaupt in Betracht zu ziehen – wahrscheinlich aus Gründen des Selbstschutzes, um für die Fehler nicht haftbar gemacht oder gar strafrechtlich verfolgt zu werden. Als weiteren Grund für das Abwiegen nehmen Experten an: Therapeuten stehen nicht gerne zu unerwünschten Nebenwirkungen, um ihren eigenen Selbstwert zu schützen. Viele gehen davon aus, dass solche Effekte nur dann auftreten, wenn der Behandler die Methode nicht beherrscht. Diese Annahme ist allerdings falsch, wie ein Expertenteam herausfand: Unerwünschte Nebenwirkungen treten auch bei einer korrekt durchgeführten Behandlung auf. Marie-Luise Haupt, Michael Linden und Bernhard Strauß – selbst Psychologen und Experten für die Nebenwirkungen in der Psychotherapie – haben in einer gemeinsamen Arbeit bisherige Erkenntnisse gesammelt und systematisiert. Sie beschreiben folgende Nebenwirkungen und verwandte Phänomene, die im Rahmen einer Psychotherapie auftreten können:

Unerwünschte Ereignisse – darunter fallen alle negativen Vorkommnisse, die der Klient über die Wochen oder Monate erlebt, während er sich in therapeutischer Behandlung befindet. Das können körperliche und psychische Symptome und Beschwerden sein, ebenso unerwünschte zwischenmenschliche Entwicklungen, beispielsweise in der Partnerschaft oder im Beruf. Was dabei als unerwünscht gilt, liegt im Ermessen des Klienten und des Therapeuten. Emotionale Turbulenzen oder sogar eine Scheidung können als "unerwünschte Ereignisse" gelten – sie können aber auch als nötiger Schritt gewertet werden, um andere Therapieziele zu erreichen. Ob ein Ereignis nun als wünschenswert oder nicht gilt, ist schwer zu beurteilen, und manche Ereignisse enthalten beide Wertigkeiten. So können vermehrte Auseinandersetzungen mit Arbeitskollegen, die durch ein Selbstsicherheitstraining angestoßen werden, gleichermaßen sinnvoll im Sinne der Therapieziele sein wie auch unerwünscht. "Dennoch gilt auch hier, dass eine Therapie, die eine Auseinandersetzung mit Kollegen ermöglicht, ohne dass es zum Dissens kommt, zu bevorzugen wäre", so die Experten.

Negative Therapiefolgen – das sind alle unerwünschten Ereignisse, die durch die Therapie in Gang geraten. Ein typisches Beispiel wäre, dass die Beziehung zu den Eltern belastet wird, wenn ein Klient sich mit der eigenen Biografie befasst und wenn im Zuge der Behandlung das Verhalten der Eltern zur Sprache kommt. Auch die Paarbeziehung kann durch die Therapie beeinträchtigt werden. So könnte es passieren, dass das Beziehungsgefüge empfindlich gestört wird, wenn ein Klient, der unter einer Angststörung leidet, zunehmend die Furcht verliert und sich wieder traut, allein aus dem Haus zu gehen, und weniger auf den Partner angewiesen ist.

Unerwünschte Therapiefolgen stellen zunächst einmal ein generelles Risiko dar; sie können bei jeder Art der Psychotherapie auftreten. Zum anderen bergen die unterschiedlichen Psychotherapieformen besondere Gefahren, die auf ihre speziellen Behandlungsmethoden zurückgehen. Bei den psychodynamischen Therapien besteht beispielsweise ein größeres Risiko, dass Klienten vom Therapeuten und dessen Einschätzung abhängig werden oder anstehende Lebensaufgaben vermeiden, sowie eine erhöhte Gefahr für Probleme in der Partnerschaft oder Familie. Andere Risiken birgt speziell die Verhaltenstherapie mit den sogenannten Expositionsbehandlungen. Hierbei übt der Klient, sich einer gefürchteten Situation auszusetzen, bis die Angst abnimmt – beispielsweise wird er angeleitet, sich mit seiner Höhenangst zu konfrontieren, indem er zusammen mit dem Therapeuten einen Kirchturm besteigt. Die Methode hat sich in der wissenschaftlichen Überprüfung zwar als sehr wirksam erwiesen – aber sich der Angst auszusetzen ist für die meisten Klienten sehr unangenehm. Und noch schlimmer: Bei falscher Durchführung kann es dazu kommen, dass die Ängste sogar zunehmen.

Dass eine Psychotherapie Unbehagen auslöst, scheint unvermeidbar. Schließlich kommt der Klient in die Behandlung, weil er Probleme hat; seine Schwierigkeiten, sein Unvermögen in bestimmten Dingen oder seine negativen Erfahrungen werden in der Therapie besprochen und noch einmal durchgearbeitet – allein das ist den meisten Menschen unangenehm. Diese leichten Nebenwirkungen wie Unbehagen, Weinen oder Verzweiflungsgefühle während einer Therapiesitzung müssen daher in Kauf genommen werden. Anders sieht es bei schweren Nebenwirkungen aus: Sollte der Klient im Zuge der Therapie auf die Idee kommen, seinen sicheren Arbeitsplatz zu kündigen oder die Scheidung einzureichen – so sollte der Therapeut unbedingt gegensteuern. Es sei denn, diese Pläne werden von beiden, Therapeut und Klient, eben nicht als unerwünschte Nebeneffekte, sondern als Behandlungsziele gewertet.

Bei einigen der eben genannten unerwünschten Therapiefolgen handelt es sich allerdings nicht um Nebenwirkungen im engeren Sinne, sondern um Behandlungsfehler: Wenn etwa der Therapeut mit einem herzkranken Angstpatienten auf einen Turm steigt und die aufkommende Furcht beim Klienten zu einem Herzstillstand führt – dann wäre dies die Folge einer falschen Indikation, ein Kunstfehler.

Experten unterscheiden drei Arten von Kunstfehlern, die in der Psychotherapie auftreten können: Sie sprechen von einem falschen Behandlungsansatz, wenn der Therapeut eine fehlerhafte Therapiemaßnahme durchführt; unzureichender Kompetenz, wenn beim Behandler durch die Therapie eigene Persönlichkeitsanteile hochkommen und mitwirken; schließlich gibt es die missbräuchlichen Übergriffe vonseiten des Therapeuten, sie liegen vor, wenn er die Behandlung benutzt, um

eigene narzisstische Bedürfnisse zu befriedigen – dazu zählen Manipulationen, sozialer und finanzieller Missbrauch und das besonders schwere Vergehen, sexuelle Kontakte mit einem Klienten einzugehen.

Sexuelle Übergriffe durch Therapeuten gehören zu den am besten erforschten Grenzüberschreitungen, die in der Therapie vorkommen. Sie werden überwiegend von männlichen Therapeuten verübt und haben für die betroffenen Klientinnen schwerwiegende Folgen: "Die Opfer der sexuellen Übergriffe von Therapeuten sind häufig über Jahre schwer beeinträchtigt, ambulant oder stationär behandlungsbedürftig, oftmals suizidal, nicht arbeitsfähig oder werden sogar berentet" erklärt Andrea Schleu vom Ethikverein e.V. – Ethik in der Psychotherapie. "Sie können weder emotional noch rational erfassen, wie es dazu kommen konnte, und fühlen sich nach Beendigung der Behandlungsbeziehung verwirrt, zutiefst beschämt, entwertet und schuldig – während die schädigenden Therapeuten oft keine Schuld- oder Schamgefühle zeigen und die unethische Handlung bagatellisieren" so die Psychoanalytikerin und Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin.

Diese gravierende Grenzüberschreitung ist seit 1998 nach Paragraf 174c strafbar – aber bisher wurden nur sehr wenige Therapeuten verurteilt. Andrea Schleu, die seit vielen Jahren Klienten in ethischen Fragen berät, geht davon aus, dass viele Betroffene bisher den Rechtsweg scheuen. "Viele fühlen sich durch die hohen Anforderungen bei der Beschwerdeeingabe überfordert, andere haben sich einschüchtern oder abschrecken lassen, diesen Schritt zu tun, und einige sind den Anforderungen eines Gerichtsverfahrens in dem aufgewühlten Zustand schlicht nicht gewachsen." So erklärt sich die Kluft zwischen der geschätzten Dunkelziffer (um 600 Fälle pro Jahr), von der Experten ausgehen, und der Zahl der tatsächlich strafrechtlich Verurteilten (zwischen einem und sechs in den letzten Jahren).

Trotz all der möglichen Nebenwirkungen und Risiken bleibt Psychotherapie eine empfehlenswerte Behandlung: Zum einen fallen die Nebenwirkungen nicht stärker ins Gewicht als in der Pharmakotherapie, schätzen Experten. Zum anderen gibt es auch in der Medizin immer wieder Berichte über haarsträubende Kunstfehler –wie vergessenes Operationsbesteck im Körper eines Operierten. Wir gehen trotzdem weiter zum Arzt – und tun gut daran, denn meistens, viel öfter, als sie schadet, hilft uns die medizinische Behandlung. Ähnlich sieht es in der Psychotherapie aus, deren gute Resultate belegen, dass sich die Behandlung lohnt. "Schädliche Effekte von Psychotherapie sind selten und stellen die Ausnahme dar" schreibt Sven Barnow, Psychologieprofessor an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, in seinem Buch zu den Wirkungen von Psychotherapie, "etwa zehn Prozent der Patienten zeigen eine Verschlechterung während der Therapie." Ob eine Therapie erfolgreich verläuft oder nicht, hängt von vielen Einflüssen ab. Experten sprechen von mismatching, wenn beispielsweise die Persönlichkeiten von Therapeut und Klient nicht zueinander passen – die Folge sind oft Therapieabbrüche, die, wenn es gut läuft, in einvernehmlicher Weise geschehen. Manche Misserfolge werden von Therapeutenseite den Hilfesuchenden zugeschrieben – so gelten einige Klienten mit bestimmten Störungsbildern (Borderline, Persönlichkeitsstörungen) als kaum behandelbar. Ob das tatsächlich der Fall ist oder ob es sich eher um Mythen der Unbehandelbarkeit handelt – darüber streiten sich die Experten.

Unstrittig ist, dass es auch in der Person des Therapeuten liegt, ob die Behandlung

Früchte trägt: Forschungen zeigen, dass manche Behandler durchgehend bessere Resultate erzielen als ihre Kollegen. Eine These, woran dies unter anderem liegen könnte, entwickelte Peter Fiedler von der Universität Heidelberg, der verschiedene Studien ausgewertet hatte: "Durchgängig sehr erfolgreiche Therapeuten halten sich im Unterschied zu ihren weniger erfolgreichen Kollegen besonders strikt an die Vorgaben ihres Behandlungskonzeptes beziehungsweise ihres Therapieverfahrens" so der Psychologieprofessor. Dies gelte in gleicher Weise für Verhaltenstherapeuten wie für interpersonell orientierte Psychotherapeuten und auch für psychodynamisch arbeitende Psychotherapeuten. Er entdeckte noch weitere Unterschiede: "Erfolgreiche Therapeuten können die Möglichkeiten der Behandlung klarer formulieren, sie gelangen leichter zu gemeinsamen Zielformulierungen mit Patienten und können das Vertrauen in die Behandlung stärken" so Fiedler. Er folgert: "Diese Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Klienten mit wenig Nebenwirkungen rechnen können, wenn Psychotherapeuten den im Hintergrund stehenden Dienstauftrag des Patienten diszipliniert erfüllen."

Nebenwirkungen und Risiken sind in der Psychotherapie – wie in der Medizin – unvermeidlich. Was lässt sich tun, um sie möglichst klein zu halten? Experten fordern, dass Klienten über die Gefahren aufgeklärt werden – denn sie haben ein Recht darauf, zu erfahren, welche unerwünschten Effekte auftreten könnten. Psychotherapeuten müssen also genau Bescheid wissen, wo Risiken herrschen, Kunstfehler drohen oder Nebeneffekte mitwirken. Nur so können sie Klienten aufklären und gegebenenfalls möglichst rasch gegensteuern. Unter Umständen müssen sie die Behandlung an einen Kollegen abgeben oder dürfen sie gar nicht erst beginnen. Die Gefahren sollten daher selbstverständlich in der Ausbildung, Supervision und Intervision der Therapeuten eine Rolle spielen.

Für die Klienten gilt: Sie dürfen und sollen im Zweifel nachfragen, "was geschieht" und können Aufklärung erwarten. Klienten dürfen das Handeln des Therapeuten hinterfragen – dürfen ihn kritisieren und sogar anzeigen! Und während für den Behandler ein absolutes Schweigegebot gilt, dürfen Klienten über die Behandlung reden – und sollten es mit ausgewählten Menschen auch tun. Oft hilft schon der gesunde Menschenverstand von Unbeteiligten für eine erste Einschätzung der Behandlung. Und wenn im Laufe der Behandlung Zweifel auftauchen, können sich Betroffene auch an die Profis von Beratungsstellen wie die Experten des Ethikvereins wenden.

## Literatur

- Wolfgang Lutz, Joachim Kosfelder, Jutta Joormann:  
Misserfolge und Abbrüche in der Psychotherapie. Erkennen – Vermeiden – Vorbeugen.  
Hans Huber, Bern 2005
- Michael Linden, Bernhard Strauß (Hg.):  
Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie. Erfassung, Bewältigung, Risikovermeidung  
Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin 2013

- Sven Barnow:  
Therapie wirkt! So erleben Patienten Psychotherapie.  
Springer, Heidelberg 2013
- Peter Fiedler:  
Eine Kritik (nicht nur) der Verhaltenstherapie aus der Sicht eines  
Verhaltenstherapeuten.  
Psychotherapie, 8, 2003, Schwerpunktheft &dbquo;Nebenwirkungen und  
Misserfolge in der Psychotherapie“  
Psychotherapeut, Band 57, 5/2012

### **Was Therapeuten über (die echten!) Nebenwirkungen wissen sollten**

- Nebenwirkungen der Psychotherapie sind unvermeidlich. Wenn sie auftreten, bedeutet es nicht, dass der Therapeut einen Behandlungsfehler begangen hat. Es sind gute Therapeuten, die Nebenwirkungen erkennen und mit ihnen umgehen, und wenig aufmerksame, die keine solchen Effekte sehen.
- Trotzdem muss es erstes Ziel sein, Nebenwirkungen zu vermeiden.
- Nebenwirkungen sind schwer zu erkennen – Therapeuten sollten das Thema von sich aus ohne Anlass in der Therapie ansprechen und Klienten nach möglichen Effekten fragen.
- Wenn Klienten von Ereignissen berichten, bei denen es unklar ist, ob es sich um Therapiefolge handelt, sollte bis zum Gegenbeweis von unerwünschten Nebenwirkungen ausgegangen werden.
- Fragen zu Nebenwirkungen sollten ganz selbstverständlich zur Supervision, Intervision und zum Selbstmonitoring gehören.

### **Was Klienten tun können, um sich vor Nebenwirkungen und Behandlungsfehlern zu schützen**

- Sie dürfen das Thema "Nebenwirkungen und Risiken der Psychotherapie“ jederzeit gegenüber Ihrem Therapeuten ansprechen und sollten das auch tun, wenn Sie es möchten. Jeder gute Therapeut wird darauf eingehen und im Rahmen der Stunde mit Ihnen darüber reden.

- Wenn Sie Zweifel haben, ob sich der Therapeut unethisch verhält, sollten Sie dies sofort ihm gegenüber ansprechen. Wegen des Machtgefälles fällt es vielen schwer, Grenzüberschreitungen in der Therapiestunde anzusprechen. Wenn es Ihnen so geht, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle und lassen sich unterstützen.
- Hilfe bekommen Sie beispielsweise beim "Ethikverein e.V. –Ethik in der Psychotherapie“. Der Verein ist gemeinnützig und unabhängig. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter bieten im ganzen Bundesgebiet kostenlose telefonische Beratung an, auf Wunsch anonym. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Vereins:

[www.ethikverein.de](http://www.ethikverein.de)

; Kontakt per E-Mail:

[info@ethikverein.de](mailto:info@ethikverein.de)

..

©

Beltz-Verlag 2013

07 / 2013