



THERAPIE WIRKT

Beatrice Kucera, Oktober 2022



Es gibt eine große Zahl an Studien, die die Wirksamkeit von Psychotherapie belegen. Das Handbook of Psychotherapy and Behavior Change (Lambert, 2004) fasst viele von diesen zusammen. Nach einer Metaanalyse wurden für die Wirkung von Psychotherapie im Allgemeinen mittlere bis große Effekte nachgewiesen.

Laut Grawe sind die fünf Wirkfaktoren für eine erfolgreiche Psychotherapie die **therapeutische Beziehung**, das **Aktivieren von Ressourcen**, das **Erlebbarmachen von Problemen**, das **Klären von Motiven** und die **Hilfe zur Bewältigung der Probleme**.

Einer der am besten untersuchten Wirkfaktoren von Psychotherapie ist die **therapeutische Beziehung**. Im Vergleich zu Zuwendung einer nicht geschulten Person erweist sich die professionelle Psychotherapie als **doppelt so wirksam** (Grawe et al., 1994; Lambert & Bergin, 1994). Bereits frühe Einschätzungen der therapeutischen Beziehung können gut vorhersagen, ob die Therapie erfolgreich verlaufen wird (Bachelor & Horvath, 1999). So können wir durch ein besseres Matching von Kind und Therapeut Kosten reduzieren und Erfolge erhöhen.

Ebenfalls Einflüsse auf den Behandlungserfolg haben die **Persönlichkeit des Therapeuten**, die **Persönlichkeit des Klienten**, die **Motivation**, die **Mitarbeit**, die angewandten **Techniken**, die **fachliche Kompetenz des Therapeuten**, die **Behandlungsstruktur**, die **Vermittlung von Kontrolle und Selbstwirksamkeit**, das **Erregungsniveau** des Klienten, ein passendes Maß an **Konfrontation**, eine **positive Therapieerwartung** des Klienten und die **Überzeugung des Therapeuten vom Therapieerfolg**.