

## PRESSEMITTEILUNG

Bundespsychotherapeutenkammer: Symposium „Evidenzbasierte Psychotherapie“

### **Viele Ratschläge, wenig praktische Hilfen - Ärztliche Sprechstunde oft mangelhaft**

---

Berlin, 5. April: „Nach einem Arztbesuch ist der Patient meist um viele Ratschläge reicher - aber häufig auch hilflos und überfordert“, kritisiert Detlev Kommer, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK), eine der größten Schwachstellen moderner medizinischer Beratung. Komplexe Zivilisationskrankheiten erfordern vom Patienten fast immer erhebliche Änderungen gewohnter Lebensweisen. Ratschläge, sich gesünder zu ernähren, mehr zu bewegen, weniger zu trinken oder zu rauchen, seien zwar durchaus richtig, doch die meisten Patienten wüssten das inzwischen auch selbst. „Der Patient verlässt die ärztliche Praxis oft nicht klüger, aber mit einem schlechten Gewissen“, stellt Präsident Detlev Kommer anlässlich des BPtK-Symposiums „Evidenzbasierte Psychotherapie“ am 5. April in Berlin fest. „Ein Behandlungsplan, der den Patienten im Alltag allein lässt, ist ein unbrauchbarer Plan.“

Die ärztliche Sprechstunde ist häufig ein amateurhaftes Motivationsprogramm. Patienten benötigen nicht so sehr theoretisches Wissen, wie sie gesünder leben könnten, sondern deutlich mehr Hilfe bei der praktischen Umsetzung. Bloße Anweisungen („Tu das und das und das“) sind regelmäßig wirkungslos, weil sie den Patienten nicht in seiner Handlungskompetenz stärken. Wer dagegen einmal erfahren hat, wie er erfolgreich ein gesundheitliches Ziel auch in schwierigen Situationen durchhalten kann, ist den entscheidenden Schritt weiter, um auch langfristig eine Diabetes, Asthma- oder Bluthochdruck-Behandlung erfolgreich zu bewältigen.

Der Erfolg traditioneller Raucherentwöhnung ist bekanntermaßen gering. Etwa drei Viertel der Teilnehmer, die bei Programmende abstinent sind, werden innerhalb eines Jahres wieder rückfällig. Rein kognitive Schulungen, die etwa risikohafte Situationen klar machen, versagen häufig. Glaubt zum Beispiel jemand, angesichts von Langeweile zur Zigarette greifen zu müssen, dann kommt es später tatsächlich häufig zum Rückfall aus Langeweile. Gefahr erkannt, Gefahr gebannt – ist ein zwar ein populäres, aber untaugliches Konzept. Erst wer praktisch gelernt hat, hartnäckig sein Ziel trotz äußerer oder innerer Hindernisse zu verfolgen, ist langfristig erfolgreich ein Nichtraucher. Positive Motivation und durch Erfahrungslernen verbesserte Handlungskompetenz erhöhen erst zusammen deutlich den Erfolg einer Therapie.

„Über Erfolg und Misserfolg einer Behandlung entscheiden positive Erfahrungen in der konkreten Krankheitsbewältigung“, erklärt BPTK-Präsident Detlev Kommer. „Ärzte greifen meist zu Ratschlägen und Rezepten, doch damit greifen sie zu kurz.“ Auch viele Chronikerprogramme (Disease-Management-Programme) zeigten zwar Ärzten und Patienten wichtige und richtige Behandlungswege auf. „Was aber fehlt sind nachhaltige psychoedukative Konzepte, die abgestimmt auf die individuellen Voraussetzungen der Patienten dazu befähigen, sich erfolgreich einen gesünderen Lebensstil anzueignen.“