



Klein • Backenstraß • Schramm

THERAPIE-TOOLS



CBASP

**Psychotherapie
chronischer Depression**

2. Auflage

Klein • Backenstraß • Schramm

Therapie-Tools

CBASP

Jan Philipp Klein • Matthias Backenstraß • Elisabeth Schramm

Therapie-Tools

CBASP

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

2., neu ausgestattete Auflage

BELTZ

Professor Dr. med. Jan Philipp Klein
Zentrum für Integrative Psychiatrie ZiP gGmbH
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck
E-Mail: Philipp.Klein@uksh.de

Professor Dr. phil. Matthias Backenstraß
Institut für Klinische Psychologie
Klinikum Stuttgart
Prießnitzweg 24
70374 Stuttgart
E-Mail: M.Backenstrass@klinikum-stuttgart.de

Professor Dr. phil. Elisabeth Schramm
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstraße 5
79104 Freiburg
E-Mail: elisabeth.schramm@uniklinik-freiburg.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28946-7 Print
ISBN 978-3-621-28947-4 E-Book (PDF)

2., neu ausgestattete Auflage 2022

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Sandra Schönfelder
Umschlagbild: Lina Marie Oberdorfer

Herstellung: Victoria Larson
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort und Danksagung	8
Umgang mit diesen Therapie-Tools	9
1 Einführung in das CBASP	11
2 Kategoriale und dimensionale Diagnostik	15
3 Patientenmaterialien und Psychoedukation	45
4 Einzeltherapie	68
5 Gruppentherapie	100
6 CBASP-Selbsterfahrung und -Supervision	119
Glossar	148
Literatur	150

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

2	Kategoriale und dimensionale Diagnostik	15
INFO 1	Grafische Darstellung der Verlaufstypen chronischer Depression	18
AB 1	Strukturierte Erhebung der Diagnose einer Persistierenden Depressiven Störung	19
INFO 2	Kriterien zur Bestimmung der verschiedenen Verlaufsformen der Depression	24
AB 2	Screening auf das Vorliegen weiterer psychischer Erkrankungen	28
INFO 3	Auswertung des Screenings auf das Vorliegen weiterer psychischer Erkrankungen	31
AB 3	Gegenwärtige Schwere der depressiven Symptomatik: das Quick Inventory of Depressive Symptomatology	32
INFO 4	Auswertung des Quick Inventory of Depressive Symptomatology	35
AB 4	Gegenwärtiges Vorliegen eines riskanten Alkoholkonsums	36
INFO 5	Den Stimuluscharakter der Patientin einschätzen: das Impact Message Inventory (IMI)	37
AB 5	Das interpersonelle Circumplex-Modell: der Kiesler-Kreis	38
AB 6	Die Ausprägung des präoperatorischen Denkens einschätzen: der Lübecker Fragebogen präoperatorisches Denken (LFPD)	39
INFO 6	Auswertung des Lübecker Fragebogen präoperatorisches Denken	44
3	Patientenmaterialien und Psychoedukation	45
INFO 7	Was ist eine chronische Depression?	47
INFO 8	Was ist CBASP?	48
INFO 9	Die Auswirkungen von zwischenmenschlichem Verhalten erkennen: das Kiesler-Kreismodell	51
AB 7	Das eigene Verhaltensmuster in zwischenmenschlichen Beziehungen herausfinden	53
INFO 10	Prägende Bezugspersonen und der Einfluss auf zwischenmenschliches Verhalten	54
AB 8	Die eigenen prägenden Bezugspersonen kennenlernen	57
INFO 11	Beispiel einer Patientin und ihrer Liste prägender Bezugspersonen	58
INFO 12	Beziehungen erfolgreich gestalten: die Situationsanalyse	60
AB 9	Das Situationsanalyse-Formular	65
INFO 13	Beispiel einer Situationsanalyse	66
4	Einzeltherapie	68
INFO 14	Der Verlauf der Therapie im Überblick	70
INFO 15	Die Vermittlung des Krankheitsmodells	73
INFO 16	Erhebung der Liste der prägenden Bezugspersonen: das Fundament für die Therapie legen	75
INFO 17	Die zentralen Aufgaben der Therapeutin bei der Erhebung der Liste prägender Bezugspersonen	77
AB 10	Die Liste der prägenden Bezugspersonen auf einen Blick	78
INFO 18	Die Erstellung und Besprechung der Übertragungshypothese	79
AB 11	Das Wichtigste auf einen Blick: CBASP-Fallkonzept	82
INFO 19	Die Situationsanalyse: das Kernstück der CBASP-Behandlung	83
INFO 20	Die zentralen Aufgaben der Therapeutin bei der Erstellung der Situationsanalyse	85
AB 12	Die Schritte der Situationsanalyse auf einen Blick	88

INFO 21	Die Zukunftsanalyse: eine zwischenmenschliche Situation vorbereiten	90
INFO 22	Die Vorteile und Grenzen der Zukunftsanalyse	91
AB 13	Die Schritte der Zukunftsanalyse auf einen Blick	92
INFO 23	Interpersonelle Diskriminationsübung: Sicherheit in der Beziehung vermitteln	93
AB 14	Die Schritte der interpersonellen Diskriminationsübung auf einen Blick	95
INFO 24	Kontingente persönliche Reaktion: schwierige Situationen in der therapeutischen Beziehung meistern	96
AB 15	Die Schritte der kontingenten persönlichen Reaktion auf einen Blick	99
5 Gruppentherapie		100
INFO 25	Die Charakteristika der Gruppentherapie	101
INFO 26	Informationen zur CBASP-Gruppentherapie	103
INFO 27	Beziehungserwartungen: Prägungen, Übertragungshypothesen und IDÜ in der Gruppe	105
INFO 28	Kiesler-Kreismodell und Stimuluscharakter in der Gruppe	107
AB 16	Verhaltensweisen im Kiesler-Kreismodell	110
INFO 29	Situationsanalysen in der Gruppe	111
AB 17	Die Mini-Situationsanalyse für die Anwendung in der Gruppentherapie	113
AB 18	Auswahlkriterien für eine geeignete Situation für eine Mini-Situationsanalyse	115
AB 19	Die Mini-Situationsanalyse (Version für Patienten und Patientinnen)	116
AB 20	Kommunikationsfertigkeiten	117
6 CBASP-Selbsterfahrung und -Supervision		119
INFO 30	Die Liste prägender Bezugspersonen in der Selbstanwendung	122
AB 21	Die Liste prägender Bezugspersonen in der Selbstanwendung	124
INFO 31	Supervision: Erhebung der prägenden Bezugspersonen und Übertragungshypothese	125
INFO 32	Supervision: Situationsanalyse (SA)	127
INFO 33	Supervision: Interpersonelle Diskriminationsübung (IDÜ)	128
INFO 34	Supervision: Kontingente persönliche Reaktion (KPR)	129
INFO 35	Häufige Fehler: Erhebung der prägenden Bezugspersonen und Übertragungshypothese	130
INFO 36	Häufige Fehler: Situationsanalyse (SA)	132
INFO 37	Häufige Fehler: Interpersonelle Diskriminationsübung (IDÜ)	136
INFO 38	Häufige Fehler: Kontingente persönliche Reaktion (KPR)	138
INFO 39	Kriterien zur Zertifizierung als CBASP-Therapeutin	139
INFO 40	Kriterien zur Zertifizierung als CBASP-Trainerin und CBASP-Supervisorin	140
INFO 41	Kriterien für die Zertifizierung als CBASP-Co-Therapeutinnen für Sozial- und Pflegeberufe	141
INFO 42	CBASP-Adhärenzskalen	142
AB 22	Items des Adhärenzrating »Situationsanalyse«	143
AB 23	Items des Adhärenzrating »Interpersonelle Diskriminationsübung«	145
AB 24	Items des Adhärenzrating »Kontingente persönliche Reaktion«	146
AB 25	Items des Adhärenzrating »Qualität der therapeutischen Beziehung«	147

Vorwort und Danksagung

Das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) wurde von dem amerikanischen Psychotherapeuten James McCullough entwickelt und hat die Behandlung von chronisch depressiven Patienten entscheidend verändert. In diesem Buch haben wir vor dem Hintergrund unserer langjährigen Erfahrung als CBASP-Therapeuten, -Trainer und -Supervisoren einen breitgefächerten und gut sortierten Werkzeugkasten zusammengestellt, der Ihnen bei der täglichen Arbeit mit Ihren chronisch depressiven Patienten helfen kann. Bereits der Titel des vorliegenden Buches zeigt, dass Sie hier als CBASP-Therapeut eine Fülle von Materialien finden können, die Ihnen die Durchführung einer CBASP-Behandlung – sei es im Einzel- oder im Gruppensetting – deutlich erleichtert.

Zudem stellen wir Materialien für die Selbsterfahrung und Supervision im CBASP zur Verfügung. Die vorliegende Werkzeugsammlung kann auf diese Weise den Supervisionsprozess bereichern: einerseits durch die Sammlung strukturierter Materialien einhergehend mit der Möglichkeit, das jeweilige Instrument an den Supervisanden weiter zu geben, andererseits mit ergänzenden Informationsblättern für den Supervisionsprozess. Wir hoffen, dass wir damit einen Beitrag zur Verbreitung der CBASP-Methode leisten können.

Dieses Buch wäre ohne den Beitrag von zahlreichen Menschen nicht möglich gewesen. Allen voran möchten wir James McCullough danken. Er hat das CBASP auf Grundlage seiner lebenslangen Erfahrung mit chronisch depressiven Patienten entwickelt und dieses Wissen engagiert an uns weitergegeben. Besonders beeindruckt sind wir immer wieder durch seine unvergleichliche Präsenz in der Arbeit mit seinen Patienten. Als Nächstes danken wir dem Beltz-Verlag für die außergewöhnlich kompetente und umsichtige Betreuung dieses Buches.

Unser ausdrücklicher Dank gilt auch unseren Patienten, Supervisanden und Kursteilnehmern sowie allen Kollegen in der deutschsprachigen Gesellschaft für CBASP (DsG-CBASP). Sie haben uns durch Ihre Fragen den Blick für die Feinheiten des Arbeitens mit CBASP geschärft. Wir danken schließlich unseren Familien und Freunden für die Unterstützung und Toleranz, die ein Buch-Projekt auch immer erfordert.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen der 2., neu ausgestatteten Auflage dieses Buches, Freude beim Nutzen der zahlreichen Werkzeuge und viel Erfolg in der Arbeit mit Ihren chronisch depressiven Patienten.

Freiburg, Stuttgart und Lübeck; 2022 *Elisabeth Schramm, Matthias Backenstraß, Jan Philipp Klein*

Umgang mit diesen Therapie-Tools

In diesem Buch finden Sie einen sehr gut sortierten und reich bestückten Werkzeugkasten für die Arbeit mit Ihren CBASP-Patientinnen. Dennoch kann dieses Buch die Lektüre des CBASP-Manuals nicht ersetzen. Damit richtet sich die vorliegende Sammlung von Materialien an Therapeutinnen, die sich bereits mithilfe der einschlägigen Literatur mit CBASP auseinandergesetzt haben. Neben den deutschen Übersetzungen des CBASP-Manuals (McCullough et al., 2015; McCullough, 2006a; 2012) liegen zu diesem Zweck auch eine Reihe von deutschsprachigen Lehrbüchern vor, in denen der Einsatz von CBASP im Einzelsetting, in der Gruppentherapie und in der stationären Behandlung beschrieben wird (Schramm et al., 2012; Brakemeier et al., 2021; Klein & Belz, 2014).

Und noch eine weitere Anregung möchten wir Ihnen als Lesenden mit auf den Weg geben: Auch das beste Buch kann die lebendige Demonstration von Techniken nicht ersetzen. Daher empfehlen wir, vor der regelmäßigen Anwendung von CBASP-Techniken, ein Training in der Methode zu absolvieren. Detaillierte Informationen zum CBASP-Training sind beispielsweise auf der Homepage der Deutschsprachigen Gesellschaft für CBASP zu finden (ehemals CBASP-Netzwerk: www.dsg-cbasp.org).

Orientierung und Vorgehensweise. Sie finden auf den folgenden Seiten Informations- und Arbeitsblätter zu den Themen Diagnostik der chronischen Depression, Psychoedukation, CBASP als Einzelpsychotherapie, CBASP im Gruppenpsychotherapieformat, Selbsterfahrung und Supervision. Zu jedem dieser Themen wird zunächst eine kurze Einführung gegeben, die Ihnen den Umgang mit den dann folgenden Materialien erläutern soll. Anschließend finden Sie Informationsblätter (INFO), die Sie und Ihre Patientinnen dabei unterstützen sollen, in aller Kürze und verdichtet, wichtige Informationen zu dem jeweiligen Thema aufzunehmen. Selbst die Informationsblätter zur Psychoedukation sind jedoch nicht als reines Selbsthilfematerial gedacht. Deshalb empfehlen wir allen Therapeutinnen hier dringend, die Infoblätter, die Sie ausgeben, vorher selbst zur Kenntnis zu nehmen und anschließend mit Ihren Patientinnen zu besprechen.

CBASP ist ein in weiten Teilen stark strukturiertes psychotherapeutisches Verfahren zur Behandlung von Patientinnen mit chronischer Depression. Das macht CBASP auch zu einer sehr gut lernbaren Methode der Psychotherapie. Somit liegt es nahe, die strukturierten Anteile von CBASP mithilfe von Therapiematerialien, wie es zum Standard der meisten psychotherapeutischen Angebote geworden ist, durchzuführen. Gleichzeitig sollten sich CBASP-Therapeutinnen immer auch individuell auf die Bedürfnisse ihrer Patientinnen einstellen. Das bedeutet nicht, dass sie nach Belieben von dem in den oben genannten Manualen beschriebenen Vorgehen abweichen sollen. Es bedeutet vielmehr, dass die Geschwindigkeit und Art des Vorgehens an jede Patientin individuell angepasst wird. Diese Individualisierung lässt sich in der hier vorliegenden Materialiensammlung nur ansatzweise beschreiben. Das ist einer der Gründe, warum wir die Lektüre der oben genannten Manuale und den Besuch eines CBASP-Trainings empfehlen.

Die für CBASP geeigneten Therapiematerialien finden Sie in diesem Buch als Arbeitsblätter (AB) zusammengestellt. Die Durchführung einer Situationsanalyse – eine der zentralen Interventionen im CBASP – beispielsweise kann mit dem entsprechenden Arbeitsblatt sehr transparent und für die Patientin nachvollziehbar durchgeführt werden. Das Arbeitsblatt kann dann der Patientin für die häusliche Bearbeitung zwischen den Therapiesitzungen mitgegeben werden. Andere Arbeitsblätter, beispielsweise die diagnostischen Tools zur Fremdbeurteilung der Symptomatik und des Verlaufs der depressiven Störung, sind dagegen ausschließlich für die Bearbeitung durch die Therapeutin gedacht.

Neben den strukturierten Therapieanteilen spielt im CBASP vor allem auch die Gestaltung und Nutzung der therapeutischen Beziehung eine bedeutende Rolle. Vor dem Hintergrund der Annahme, dass chronisch depressive Menschen im Zuge ihrer Lern- und Lebensgeschichte dysfunktionales interper-

sonelles Verhalten entwickelt haben und sich dieses Verhalten auch in der therapeutischen Beziehung widerspiegeln kann, werden Interventionen, die auf die Interaktion zwischen Patientin und Therapeutin abzielen besonders wichtig. Diese Interventionen lassen sich nicht alle vollständig mithilfe von Arbeitsblättern vorstrukturieren. Vielmehr ist hier eine starke Individualisierung auf die Bedürfnisse jeder einzelnen Patientin nötig. Das ist u. a. der Grund, warum wir weiter oben ein CBASP-Training empfohlen haben.

Auf den Arbeitsmaterialien finden Sie zusätzlich verschiedene Icons. Sie zeigen auf, an wen sich das betreffende Arbeits- oder Informationsblatt wendet.

T Arbeitsmaterial für Therapeutinnen

P Arbeitsmaterial für die Patientinnen



Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift zur Hand zu nehmen und Antworten und Überlegungen auf dem Arbeitsblatt zu notieren.



Hier finden Sie wichtige Informationen zum Thema.



Hier bekommen Sie Tipps, in welcher Sitzung Sie welche Arbeitsmaterialien aus dem Kapitel »Patientenmaterialien und Psychoedukation« einsetzen können

AB Arbeitsblätter dienen als Vorlagen für die Ausführung von Aufgaben bzw. Übungen.

INFO Informationsblätter bieten Informationen zu bestimmten Themen der Therapie.

Zuletzt noch einige wichtige Bemerkungen zu in diesem Buch verwendeten Ausdrücken: In diesem Buch verwenden wir in den einzelnen Kapiteln wechselweise die weibliche oder männliche Form und möchten damit möglichst alle Personen ansprechen, unabhängig von dem Geschlecht, mit dem sie sich identifizieren. Ausnahmen haben wir nur bei konkreten Fallbeispielen gemacht. Seit dem DSM-5 wird die Chronische Depression korrekterweise als Persistierende Depressive Störung bezeichnet. Im Sinne der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Buch den Begriff »Chronische Depression« als Synonym für »Persistierende Depressive Störung«.

1 Einführung in das CBASP

Das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) wurde von James McCullough speziell für die Behandlung von Patienten mit chronischer Depression entwickelt (McCullough et al., 2015a). In einer früheren Konzeption (McCullough, 2006a) war CBASP sowohl für chronische Depressionsformen mit frühem Beginn (»early onset«, s. a. weiter unten) als auch bei Patienten mit einem Depressionsbeginn nach dem 21. Lebensjahr und anschließender Chronifizierung (»late onset«) vorgesehen. Vor dem Hintergrund der Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen (siehe weiter unten) und klinischer Erfahrungen wird in den letzten Jahren jedoch vermehrt die Bedeutung von CBASP für früh erkrankte chronisch depressive Patienten hervorgehoben. Ein früher Beginn der chronischen Depression ist definiert als ein erstmaliges Auftreten einer relevanten depressiven Störung vor dem 21. Lebensjahr.

Im CBASP wird davon ausgegangen, dass Menschen mit chronischer Depression in der Gestaltung der zwischenmenschlichen Interaktion charakteristische Fertigkeiten- und Wahrnehmungsdefizite haben. Ihr zwischenmenschliches Verhalten wirkt auf andere oft distanziert oder sogar feindselig und unterwürfig (Constantino et al., 2008).

■ Wichtig • Die zentrale Haltung des CBASP

Das Verhalten ist im gegenwärtigen Alltag der Patienten zwar problematisch, vor dem Hintergrund ihrer prägenden Beziehungserfahrungen über die Lebensspanne jedoch gut nachvollziehbar.

Widrige Kindheitserfahrungen bei chronisch Depressiven

Menschen mit chronischer Depression berichten häufiger als episodisch depressive Patienten über widrige Erfahrungen in ihrer Kindheit (Wiersma et al., 2009). In diesem Zusammenhang wird auch oft von frühkindlicher Traumatisierung gesprochen. Besonders relevant sind bei chronisch depressiven Patienten jedoch nicht alleine klassische traumatische Ereignisse wie Tod eines Elternteils, massive Gewalterfahrung oder sexueller Missbrauch. Vielmehr berichten Menschen mit chronischer Depression am häufigsten von emotionalem Missbrauch und emotionaler Vernachlässigung (Schramm et al., 2015; Nelson et al., 2017). Diese haben sie bei verschiedenen Bezugspersonen (Eltern, Geschwistern, Lebenspartnern, etc.) in zahlreichen Situationen über einen langen Zeitraum erfahren (eine Übersicht zu den empirischen Befunden zur Traumatisierung bei chronisch depressiven Menschen finden Sie bei Klein et al., 2014b).

■ Wichtig

CBASP ist besonders geeignet für Menschen, die unter einer chronischen Depression mit frühem Beginn leiden, da die therapeutischen Techniken und Strategien am Einfluss dieser frühen belastenden Erfahrungen auf das heutige Interaktionsverhalten der Patienten ansetzen.

Menschen mit einem frühen Beginn einer chronischen Depression berichten besonders häufig über die oben beschriebenen traumatischen Erfahrungen. In einer groß angelegten Studie konnte gezeigt werden, dass bei früh traumatisierten Patienten CBASP deutlich wirksamer ist als eine alleinige medikamentöse Behandlung und wirksamer als bei Patienten ohne frühe Traumatisierungen (Nemeroff et al., 2003).

Präoperatorisches Denken und Wahrnehmungsentkoppelung

McCullough hat für die Beschreibung der zentralen Psychopathologie chronisch depressiver Menschen verschiedene Begriffe gewählt. Er vergleicht ihr Funktionsniveau im zwischenmenschlichen Bereich mit Kindern, welche im präoperatorischen Stadium ihrer kognitiv-emotionalen Entwicklung nach Piaget sind (Belz et al., 2013; McCullough, 2006). Daneben verwendet McCullough den Begriff der Wahrnehmungsentkoppelung (McCullough, 2006). Beide Begriffe beschreiben im Wesentlichen dasselbe Phänomen: Menschen mit chronischer Depression haben in der zwischenmenschlichen Interaktion große Schwierigkeiten, die unmittelbaren Konsequenzen ihres Verhaltens zu erkennen. Die emotionale und kognitive Bewertung einer Situation und die daraus folgende Handlungsplanung sind nicht gekoppelt an die unmittelbar vorliegende Umwelt. Vielmehr folgen Bewertung und Handlungsplanung einem tiefgreifenden Muster, welches sich aus der Prägung durch Bezugspersonen über die Lebensspanne ergibt. Zugespitzt formuliert reagieren sie also in der Interaktion mit Menschen in der Gegenwart auf Menschen in der Vergangenheit beziehungsweise auf ihren eigenen »inneren Film«.

Ziel und Struktur der Behandlung

Ziele. Das Ziel vom CBASP ist es, die Wahrnehmungsentkoppelung des Patienten zu überwinden und auch für schwierige zwischenmenschliche Situationen angemessene Verhaltensfertigkeiten zu erlernen, um von anderen Menschen das Erwünschte zu bekommen. In einem ersten Schritt erhebt der Therapeut zusammen mit dem Patienten die sogenannte Liste prägender Bezugspersonen (PB). Diese Erhebung hat zum Ziel, bereits zu Beginn der Behandlung eine Hypothese zu entwickeln, welche Beziehungserwartungen der Patient vor dem Hintergrund der in seinem Leben gemachten Erfahrungen mit prägenden Bezugspersonen in die Beziehung mit dem Therapeuten mitbringt. Diese Beziehungserwartungen werden in einer sogenannten Übertragungshypothese (ÜH) zusammengefasst. Diese ist die Grundlage für die weiter unten beschriebenen Techniken der persönlichen Gestaltung der therapeutischen Beziehung (Disciplined personal involvement, kurz DPI; McCullough, 2012).

Behandlungsschwerpunkte. Der Schwerpunkt der Behandlung liegt auf der Analyse von zwischenmenschlichen Begebenheiten im Alltag des Patienten unter Einsatz der Situationsanalyse (SA). Hier lernen die Patienten anhand ihrer Alltagssituationen, welche konkreten Auswirkungen ihr Interaktionsverhalten hat und welche Fertigkeiten sie brauchen, um sich in diesen Begegnungen entsprechend ihrer Ziele und Werte zu verhalten.

Bei der Arbeit an diesen Alltagssituationen treten im Verlauf der meisten Behandlungen auch im Kontakt mit dem Therapeuten Situationen auf, welche die Beziehungserwartungen der Patienten und die damit verbundenen Bewertungen und Verhaltensmuster triggern. Bei dieser Gelegenheit werden Techniken zur persönlichen Gestaltung der therapeutischen Beziehung eingesetzt. Diese haben auf der einen Seite zum Ziel, dass der Therapeut für den Patienten zum »Sicherheitsstimulus« wird und der Patient so lernt, zwischen früheren, negativen Beziehungserfahrungen und dem aktuellen, Sicherheit gebenden Interaktionspartner (Therapeut) zu unterscheiden (Interpersonelle Diskriminationsübung oder IDÜ). Auf der anderen Seite meldet der Therapeut dem Patienten seine persönliche Reaktion auf das maladaptive Interaktionsverhalten des Patienten zurück mit dem Ziel, adaptivere Verhaltensfertigkeiten auch innerhalb der therapeutischen Beziehung zu erlernen (Kontingente Persönliche Reaktion oder KPR).

Dauer einer Behandlung. Die Dauer der Behandlung in Studien wurde zumeist begrenzt auf 16 bis 32 Sitzungen. Die ursprüngliche Begrenzung auf 16 Sitzungen war eher Studienbedingungen, vor allem der Vergleichbarkeit mit Medikation, geschuldet (Keller et al., 2000). Deshalb wurde in einer aktuellen Studie (Schramm et al., 2017) die Anzahl der Sitzungen auf 32 erhöht. CBASP ist nicht explizit als Kurzzeittherapie konzipiert. Als Therapiedauer empfehlen wir vor dem Hintergrund der neuen Studienergebnisse eine Länge von mindestens 25, in den meisten Fällen eher 50 Sitzungen.

Settingvarianten

Einzel- und Gruppensetting. CBASP wurde von McCullough als Einzeltherapie entwickelt. Seit seiner Einführung wurde CBASP jedoch – vor allem im deutschen Sprachraum – für die Anwendbarkeit unter anderen Settingbedingungen modifiziert. So haben Schramm und Kolleginnen (2012) ein Manual vorgelegt, das die Anwendung von CBASP als Gruppentherapie beschreibt. Die Autorinnen empfehlen, die Diagnosestellung, die Liste prägender Bezugspersonen sowie die Übertragungshypothese bezüglich der Gruppe und des Therapeuten vor und damit außerhalb des Gruppensettings zu erarbeiten. In der CBASP-Therapiegruppe selbst können dann vor allem Situationsanalysen und Übungen zur Verhaltensmodifikation durchgeführt werden.

Stationärer Kontext. Die CBASP-Anwendung im Kontext einer stationären psychiatrischen oder psychosomatischen Behandlung stellt eine weitere Modifikation dar. Schwerpunktmäßig von Brakemeier, Guhn und Normann (2021) ausgearbeitet und dokumentiert, werden dabei alle an der Behandlung der Patienten beteiligten Berufsgruppen (Ärzte, Psychologen, Pfl egeteam, Sozialberatung, Fachtherapeuten) im CBASP geschult, sodass sie mit den theoretischen Konzepten und den Interventionstechniken vertraut sind. Einzeltherapie, Gruppentherapie sowie am CBASP ausgerichtete Therapiegruppen (z. B. Physiotherapie) bilden gemeinsam mit einer in den allermeisten Fällen indizierten pharmakotherapeutischen Behandlung das Gesamtkonzept der stationären CBASP-Variante.

Supervision

Beim Erlernen von CBASP, genauer bei den ersten Anwendungen des Therapiemodells und dessen Interventionsmethoden, ist Supervision notwendig. Selbst erfahrene Psychotherapeuten brauchen Unterstützung und einen Raum, im Rahmen dessen sie über die besondere Gestaltung der therapeutischen Beziehung, aber auch über die oftmals verheerenden Entwicklungsbedingungen dieser Patientengruppe reflektieren können. Die für das CBASP spezifischen Interventionsstrategien wie die Interpersonelle Diskriminationsübung und die kontingent persönliche Reaktion sowie deren adäquaten Einsatz im therapeutischen Prozess (»Timing«) können unseres Erachtens nicht ohne supervisorische Anleitung erlernt werden. Es empfiehlt sich dabei dringend, die Psychotherapiegespräche aufzuzeichnen (Bild und Ton) und dieses »Material« als Basis für die Supervision zu verwenden.

Wirksamkeit des CBASP

Zusammenfassend belegen zwei Studien (Keller et al., 2000; Schramm et al., 2015) die Äquivalenz der CBASP-Therapie zu einer etablierten pharmakotherapeutischen Behandlung der chronischen Depression. Weitere Studien (Schramm et al., 2011; Michalak et al., 2015) belegen die Überlegenheit über jeweils eine etablierte Psychotherapie der Depression, nämlich Interpersonelle Psychotherapie (IPT) und Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) sowie – im Langzeitverlauf – die Überlegenheit über eine Standardbehandlung (»Care as Usual«) (Wiersma et al., 2014). In der oben erwähnten aktuellen Studie (Schramm et al., 2017) zeigt sich CBASP bei chronisch depressiven Patienten mit frühem Beginn und ohne zusätzliche, antidepressiv medikamentöse Therapie einer supportiven Psychotherapie gegenüber signifikant überlegen. Besonders deutlich zeigte sich diese Überlegenheit bei Patienten, die retrospektiv über widrige Umstände in ihrer Kindheit, insbesondere emotionalen Missbrauch, berichten.

In einer weiteren Studie bei bislang erfolglos medikamentös behandelten Patienten war die Kombination aus einer Medikationsoptimierung und Psychotherapie (CBASP oder Supportive Therapie) allerdings nicht wirksamer als die Optimierung der Medikation alleine (Kocsis et al., 2009). Eine Netzwerk-Metaanalyse aus dem Jahr 2014 kommt zu dem Schluss, dass in der Behandlung der chronischen Depression CBASP als Monotherapie und trotz der widersprüchlichen Ergebnisse wahrscheinlich auch als Kombinationstherapie empfohlen werden kann (Kriston et al., 2014). Dieser Empfehlung schließen sich auch die aktualisierten S3-Leitlinien der Depression an (DGPPN et al., 2015), in der zur Behandlung chronischer Depressionen eine Kombination aus Antidepressiva und spezifischer Psychotherapie empfohlen wird.

Während die bisher zitierten Studien zur Wirksamkeitsprüfung von CBASP die getesteten Therapieformen im ambulanten Setting überprüften, liegt auch eine erste Machbarkeits- und Effektivitätsstudie für das stationäre CBASP-Angebot vor (Brakemeier et al., 2015). Auch wenn es sich nicht um eine randomisiert kontrollierte Studie handelt, wird aus diesen Daten geschlossen, dass CBASP als stationäres Konzept erfolgreich eingesetzt werden kann. Zudem profitieren auch chronisch depressive Patienten, die bereits vor dem Studienbeginn eine Vielzahl ambulanter und stationärer Behandlungsversuche ohne nachhaltigen Erfolg in Anspruch genommen hatten.

■ Zusammenfassung

CBASP ist nach wie vor die einzige Psychotherapieform, die speziell zur Behandlung chronischer Depressionsformen entwickelt wurde. Der integrative Therapieansatz (basierend auf verhaltenstherapeutischen, interpersonellen und psychodynamischen Theorien) ist nachweislich im Vergleich zu anderen Psychotherapie- und Standardbehandlungsformen wirksam und wird daher in Leitlinien empfohlen.