



Das wichtigste Ziel dieses Bandes ist es, Leserinnen und Leser in die Theorie und Praxis der Interpersonellen Psychotherapie (IPT) einzuführen, in der Hoffnung, dass sie sich mit ihr identifizieren und sie in ihr eigenes Repertoire therapeutischer Techniken aufnehmen können. Wir hoffen auch, dass die Anwendung der IPT in klinischen Bereichen im Verlauf der Zeit zunehmen wird, und dass sich der Erkenntnisgewinn aus den Versuchsprotokollen der mit IPT behandelten Klienten und aus den bisher relativ begrenzten klinischen Gebieten, in denen die IPT standardmäßig angewandt wird, im Allgemeinen auf ein wesentlich breiteres Spektrum therapeutischer Bereiche übertragen lassen wird.

In unserer Forschungseinrichtung und in vielen anderen Laboratorien, in denen die IPT erforscht wird, zählen klinische Psychologen, Sozialarbeiter, Krankenschwestern und niedergelassene Psychiater zu den behandelnden Klinikern. Basierend auf dem Erfolg der Praktiker in der Anwendung der IPT, sind wir zuversichtlich, dass Kliniker aus unterschiedlichen Handlungsfeldern der vielfältigen Bereiche therapeutischer Arbeit es nicht nur leicht finden werden, die Prinzipien der Interpersonellen Psychotherapie in ihre Arbeit zu integrieren. Wir sind auch zuversichtlich, dass sie mit dieser Therapieform Erfolg haben werden.

## **Die Interpersonelle Psychotherapie – ein kurzer Überblick**

Die Interpersonelle Psychotherapie ist eine fokussierte Behandlung von Depressionen und anderen Störungen, die sich auf die Schnittstellen interpersoneller Dysfunktionen und psychiatrischer Symptome richtet (Klerman et al. 1984; Weissman et al. 2000; 2007). Die theoretische Begründung der IPT basiert auf der Vorstellung, dass psychiatrische Störungen in interpersonellen Beziehungszusammenhängen auftreten. Alle Bestandteile der Behandlung zielen daher immer wieder darauf ab, den Zusammenhang zwischen der Entwicklung der Symptome bei Individuen und ihren sozialen Lebensumständen herzustellen. Mit der IPT-Behandlung lernen Klienten

ten zum einen, die existierenden interpersonellen Probleme zu lösen, zum anderen, wie zukünftige interpersonelle Angelegenheiten antizipiert werden können. Außerdem lernen sie, wie die Lösung dieser Probleme sowohl zur Besserung gegenwärtiger als auch zur Verhinderung zukünftiger Symptome beitragen kann.

Die Interpersonelle Psychotherapie wird üblicherweise als Kurzzeittherapie angeboten. Gleichwohl hat sich auch die Langzeitbehandlung in bestimmten klinischen Zusammenhängen als angemessen und wirksam erwiesen. In der ursprünglichen Konzeptionalisierung umfasst die Kurzzeit-IPT in der Regel 16 bis 20 Sitzungen (Klerman et al. 1984; Weissman et al. 2000; 2007). Während dieses Behandlungsformat die eingehende Exploration einiger Bereiche einschränken kann, motiviert die zeitlich begrenzte Eigenschaft der Therapie sowohl Therapeuten wie auch Klienten, sich an den Behandlungsplan zu halten. Darüber hinaus ermuntert sie den Klienten tatsächlich Verhaltensänderungen auszuprobieren. Die IPT kann bei der Behandlung von Individuen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher kultureller Hintergründe und psychiatrischer Diagnosen erfolgreich angewandt werden. Die Schilderungen der früheren Beziehungen verhelfen dem Therapeuten zu einem informierten Verständnis der gegenwärtigen Situation seines Klienten. Dabei fokussiert die Therapie in der Regel auf die aktuellen Belange und integriert in einer gemeinsamen Zusammenarbeit sowohl die Ziele als auch die Vorstellungen von Therapeut und Klient. Über die Herstellung eines Zusammenhangs zwischen interpersonellen Beziehungen und der Psychopathologie hinaus zeichnet sich die IPT auch durch andere einmalige Aspekte aus: die proaktive Haltung seitens des Therapeuten, der seinen Klienten durch die Sitzungen mit wohlwollender Unterstützung leitet, die Konzeptionalisierung der Pathologie des Klienten mit Hilfe des medizinischen Modells und die Zuweisung der Probleme des Klienten zu einem der vier interpersonellen Problembereiche: ungelöste Trauer, Rollenwechsel, Rollenkonflikte und interpersonelle Defizite (Klerman et al. 1984; Weissman et al. 2000; 2007). Wir werden auf diese spezifischen Konzepte der IPT in späteren Kapiteln detailliert eingehen.

Die theoretische Basis der IPT wurde anhand der Arbeit von Individuen aus den verschiedenen Schulen der Psychologie und Psychiatrie, wie der von Adolf Meyer et al. entwickelt (Klerman et al. 1984; Weissman et al. 2000). Diese Forscher hatten darüber diskutiert, wie Probleme interpersoneller Beziehungen und psychopathologische Symptome, die entweder von frühkindlich gemachten Erfahrungen herrührten oder aus den Herausforderungen des Erwachsenenalters entsprangen, miteinander in Zusammenhang stehen. Diese Theoretiker haben versucht, zu verstehen,

inwieweit die jeweilige Psychopathologie mit den sozialen Beziehungen, der sozialen Unterstützung und den Ereignissen des interpersonellen Lebens zusammenhängen. Dabei sind sie stets vom Klienten als einem sozialen Wesen ausgegangen, das durch interpersonelle Erfahrungen emotional berührt wird. Demzufolge ist es logisch, dass die IPT davon ausgeht, dass die sozialen Umstände des Klienten eine große Auswirkung auf seine psychologische Verfasstheit haben.

## Die Anwendung der IPT zur Behandlung von Depressionen

Auf dieser Grundlage erweist sich die IPT als eine sehr geeignete Behandlung von Depressionen. Wenn man depressive Symptome als im Zusammenhang mit Problemen der interpersonellen Beziehungen, sozialen Rollen, sozialen Hilfestellung oder der sozialen Bindungen stehend auffasst, erscheinen diese Angelegenheiten als angemessene Ziele für die Behandlung von Depressionen.

Ursprünglich wurde die Interpersonelle Psychotherapie zur Behandlung von Depressionen innerhalb des Kontextes eines Forschungsprojektes in der frühen Ära der pharmakologischen Medikation entwickelt. Eine frühe Form der IPT ist anfänglich in der pharmakologischen Forschung deswegen aufgenommen worden, weil die Psychotherapie in der klinischen Praxis der damaligen Zeit bereits gängig war. Man war damals der Auffassung, dass diese Frühform der IPT lediglich einen Effekt auf das „Milieu“ des Patienten haben würde, da die Forscher nicht davon überzeugt waren, dass ein psychotherapeutischer Effekt erzielt werden könnte (Weissman 2006). Doch als sich die Psychotherapie erfolgreich erwies, entwickelten die Forscher die Frühform der IPT zu einer eigenständigen Behandlungstherapie. Auf die Beschreibung dieser ersten Forschungsstudien zur IPT werden wir in Kapitel 2 eingehen.

Zu den weiteren Eigenschaften der IPT, die sie als geeignete Behandlung von Depressionen erscheinen lässt, zählen die Identifikation, die Benennung und die Normalisierung der Störung. Viele unter Depression leidende Personen erfahren eine Erleichterung, wenn sie einen Namen für ihre unterschiedlichen und scheinbar zusammenhanglosen Symptome haben. Sie können sich weniger schuldig fühlen, unter Depressionen und den damit einhergehenden Funktionseinschränkungen zu leiden.

Während die kognitive Therapie (engl. Cognitive Therapy, Abk.: CT) (Beck et al. 1979) Klienten auffordert, ihre dysfunktionalen Gedanken zu identifizieren und zu explorieren, und sie anhält, mit verschiedenen Ver-

haltensweisen zu experimentieren, fordert die IPT Klienten dazu auf, basierend auf dem, was sie als dysfunktional in ihren sozialen Rollen identifiziert haben, Verhaltensweisen auszuprobieren, die zwischenmenschlicher Natur sind. Obwohl beide Ansätze bei depressiven Personen gleichsam erfolgreich angewendet werden können, zielt die IPT auf die interpersonellen Herausforderungen ab, die auf die meisten – wenn nicht sogar auf alle – Personen bei der erfolgreichen Behandlung von Depressionen universell zutreffen. Die IPT kann auch eine effektive Alternative zur kognitiven Therapie sein, wenn Klienten sich damit schwertun, ihre dysfunktionalen Gedanken zu identifizieren oder diese aufzulösen. Das interpersonelle Ziel stellt darüber hinaus einen weiteren Fokus der therapeutischen Arbeit dar, insbesondere, wenn es Klienten schwerfällt, sich mit herausfordernden bzw. belastenden Gedanken auseinanderzusetzen. Obwohl die IPT ursprünglich für die Therapie von Depressionen entwickelt worden war, sind ihre erfolgreichen Behandlungstechniken auch für die Therapie einer Vielzahl anderer Störungen anwendbar. Insofern ist sie zur effektiven Behandlung anderer psychologischer Herausforderungen sehr gut geeignet.

## **Spezifische Eigenschaften der Interpersonellen Psychotherapie**

Als Gerald L. Klerman und Myrna M. Weissman zusammen mit ihren Mitarbeitern in den 1960er-Jahren das gemeinsame New-Haven-Boston-Forschungsprojekt begonnen hatten, aus dem die IPT entwickelt wurde, haben sie die außerordentliche Wirkung ihrer Arbeit im Hinblick auf die Behandlung von Individuen mit schweren Depressionen und anderen Störungen wahrscheinlich nicht vorhersehen können. Heute, knapp 40 Jahre später, findet sich der Einfluss der Behandlungstherapie, die aus der ursprünglichen Studie erwachsen war, in einem wesentlich breiteren Wirkungsfeld wieder, als es sich ihre Gründer damals haben vorstellen können. Die IPT hat sich bei Individuen, die in verschiedenen Lebenssituationen an Depressionen leiden, als effektive Behandlungsmethode erwiesen. Darüber hinaus konnte sie auch zur Behandlung von Klienten mit sehr unterschiedlichen Störungen erfolgreich modifiziert werden (siehe Hollon et al. 2005; Lipsitz et al. 2006; Schulberg et al. 1993). Mehr noch, die Anwendung und die Popularität der IPT haben sich mittlerweile auch auf Länder in Europa, Südamerika und Afrika ausgeweitet. In der jüngsten Zeit konnte die IPT auch bei Klienten mit sehr unterschiedlichen Hintergründen sowie von nicht westlichen Klinikern in nicht westlichen Ländern effektiv angewen-

det werden. Die Tatsache, dass die IPT in so vielen Ländern verbreitet ist und als so vorteilhaft anerkannt wird, spricht für die Fähigkeit von Klerman und Weissman eine Behandlungstherapie zu entwickeln, die nahezu weltweit angewendet werden kann.

Die charakteristischen Eigenschaften der IPT, die sie im Vergleich zu anderen empirisch gestützten Behandlungsformen so einzigartig macht, hängen sicher auch mit ihrer Popularität und leichten Handhabung bei Klinikern sowie ihrer Akzeptanz und Effektivität bei Klienten in einem zusammen. IPT ist eine Behandlung, die „Sinn macht“ – für Kliniker, die sie anwenden, ebenso wie für ihre Klienten. Gerade weil sie sich auf universelle menschliche Probleme bezieht, scheinen Klienten die Tatsache intuitiv zu verstehen und scheinen zu akzeptieren, dass bestimmte Stresssituationen und andere Symptome der Verzweiflung, die im Verlauf ihres Lebens auftreten, zu Veränderungen ihrer Befindlichkeit führen können. Aus diesem Grund ist es auch folgerichtig, dass Kliniker ihre therapeutische Arbeit auf die interpersonellen Beziehungen konzentrieren, insbesondere weil diese Therapie in sich von zwischenmenschlicher Art ist.

Die Anwendbarkeit auf eine so große Zahl von Personen verdankt die IPT zum großen Teil auch der Tatsache, dass sich die zugrunde liegende Theorie der Behandlung auf solche Probleme bezieht, denen sich die meisten – wenn nicht alle Personen – irgendwann in ihrem Leben gegenübergestellt sehen: Probleme in den zwischenmenschlichen Beziehungen und bei der Anpassung an neue soziale Rollen. Die IPT kann sogar auf Personen mit fehlenden sozialen Kontakten angewendet werden, da sich der Behandlungsfokus auch auf diese bestimmte Form interpersoneller Dysfunktion richten kann.

Obwohl das individuelle Ausmaß der sozialen Probleme graduell unterschiedlich ausfallen kann, können diese Probleme irgendwann jeden treffen; diese Universalität ist es schließlich, die es schafft, dass alle auf die Interpersonelle Psychotherapie ansprechen.

Ferner kann die IPT auch deswegen als so vorteilhaft erachtet werden, weil sie Klienten auch über die Therapie hinaus mit Ressourcen ausstattet, die ihnen helfen, mit zukünftigen interpersonellen Problemen zurechtzukommen. Die IPT ermuntert Klienten in ihrem Bestreben – unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten –, ihre Situation zu verbessern, d. h. nicht nur aktiv zu werden, sondern dies auch zu bleiben.

Die Tatsache, dass die IPT auch in Verbindung mit einer pharmakotherapeutischen Behandlung erfolgreich angewendet werden kann, ermöglicht es Klienten, die eine zusätzliche Medikation benötigen, von den Vorteilen beider Therapien zu profitieren (Klerman et al. 1984; Weissman et al. 2000). In ihrer Eigenschaft als Kurzzeittherapie stellt die IPT für Klienten,

deren finanzielle Verhältnisse oder anderweitige Verpflichtungen nur eine begrenzte Anzahl Sitzungen zulassen, eine effektive Behandlungsmöglichkeit dar.

Im Folgenden werden wir die Entstehungsgeschichte der IPT kurz beschreiben, den Behandlungsablauf detailliert erklären, die spezifischen Strategien schildern, die in der IPT verwendet werden, sowie auf die Forschungsergebnisse eingehen, die den Behandlungswert anschaulich darstellen. Sowohl die Beschreibungen einiger IPT-Modifikationen als auch der Nachweis für den Erfolg der IPT bei der Behandlung von verschiedenen Klientenzielgruppen und Störungsbildern geschieht zweckorientiert.

Wie zu sehen sein wird, hat die Erforschung der IPT ihre breite Relevanz in einer Vielzahl klinischer Aufgabenstellungen demonstriert – und die Liste der Anwendungsbereiche wächst stetig.

Eine Aufstellung von Ressourcen für Kliniker wird ebenso zur Verfügung gestellt wie eine Beschreibung der gegenwärtigen Entwicklungen und der neuen Ausrichtungen der Interpersonellen Psychotherapie.