

GESUNDHEIT

Den Gedankenkreislauf durchbrechen

Hilfe bei Zwängen und Ängsten: Universitätsambulanz ist auf Verhaltenstherapie spezialisiert



PETER ERIC HEINZE

Alumnus der Universität Potsdam, Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Doktorand in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Wer kennt das nicht: Man verlässt die Wohnung und fragt sich schon nach wenigen Schritten: Habe ich die Fenster zugemacht, die Tür abgeschlossen, den Herd ausgeschaltet? Vielleicht geht man noch einmal zurück und sieht nach. Aber was, wenn das eine Mal nicht genügt, wenn man die Gedanken an ein mögliches Versäumnis nicht wieder loswird? Oder wenn die penibel geputzte Wohnung noch immer nicht sauber erscheint? Bei den Betroffenen kreisen die stets gleichen Fragen im Kopf und erzwingen unnötige, sich wiederholende Handlungen. Von einer Zwangserkrankung spricht man, wenn es nicht mehr gelingt, den Kreislauf von negativen, beunruhigenden Gedanken und den dann folgenden zwanghaften Handlungen, die das Problem vermeintlich lösen und die Situation kontrollierbar machen sollen, zu durchbrechen. Die alltäglichsten Dinge werden zum Problem, wenn die Betroffenen Termine nicht mehr einhalten, familiäre

Pflichten vernachlässigen oder Arbeitsaufgaben nicht mehr bewältigen können. Bei den Patienten entsteht ein hoher Leidensdruck und Angehörige sind oft hilflos.

Knapp drei Prozent der Bevölkerung leiden unter einer solchen Zwangserkrankung. Sie gilt noch immer als schwer behandelbar und nur wenige spezialisierte Einrichtungen beschäftigen sich bisher mit Therapiemöglichkeiten. Die Psychologisch-Psychotherapeutische Ambulanz (PPA) der Universität Potsdam bietet Betroffenen Hilfe an. Dr. Franziska Kühne, die diesen Schwerpunkt leitet, ist Psychologische Psychotherapeutin und zugleich wissenschaftliche Mitarbeiterin von Prof. Dr. Florian Weck, dem Leiter der Ambulanz, die in der Behandlung von Krankheitsängsten bereits sehr gute Erfahrungen sammeln konnte. Davon ausgehend wurde nun ein



Behandlungsmanual entwickelt, das speziell auf die Therapie von Zwangsstörungen zugeschnitten ist. Alle Therapeuten wurden in einem Workshop geschult. Gemeinsam besprechen sie Krankheitsfälle, werten Verläufe aus und evaluieren das Behandlungskonzept.

Die Ambulanz hat sich auf die kognitive Verhaltenstherapie spezialisiert, eine Behandlung, für die sich Patientin Gisela Dreher (Name geändert) ganz bewusst entschieden hat. Langjährige Gesprächstherapien hatten bei ihr keine Wirkung gezeigt. Die Verhaltenstherapie aber bringt sie nun dazu, sich mit den schwierigen Situationen aktiv auseinanderzusetzen und ihnen nicht länger auszuweichen. „Ich bekomme richtige Hausaufgaben, muss manchmal auch etwas aufschreiben, um zu verstehen, was sich hinter der Angst verbirgt“, berichtet sie. In praktischen Übungen lernt sie ihre Zwänge zu beherrschen und die ständigen Befürchtungen zu entkräften. „Ich bin auf einem guten Weg“, sagt sie und eine gewisse Erleichterung klingt in ihrer Stimme mit.

„Wichtig ist es, die Patientinnen und Patienten zu befähigen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren“, sagt Therapeutin Franziska Kühne. Die Behandlungsmöglichkeiten für Zwangsstörungen haben sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert, dennoch: „Eine gewisse Gefahr, dass Symptome wieder auftauchen, besteht oft.“ Umso wichtiger sei es zu erkennen: Was sind Risikosituationen für mich? Was sind Auslöser? Die Patienten sollen nach Abschluss der Therapie in der Lage zu sein, mit kritischen Situationen besser umzugehen und nicht sofort in alte Verhaltensmuster zu fallen.



Neben der Behandlung psychischer Störungen dient die Universitätsambulanz auch der Forschung und Qualifizierung. Peter Eric Heinze, der in Potsdam Psychologie studiert hat, durchläuft hier eine Praxisphase seiner dreijährigen Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten: Er hospitiert und führt diagnostische Interviews durch, um festzustellen, welches konkrete Störungsbild bei den Patienten vorliegt. Parallel untersucht er für seine Doktorarbeit, welche Eigenschaften sich Patienten von Therapeuten wünschen. Was erwarten sie von einer Psychologin, einem Psychologen? Wie muss dieser Mensch sein, dass man sich ihm anvertrauen kann? „Keine banale Frage, denn schließlich werden die Patienten in der Therapie über sehr persönliche Dinge sprechen“, so der Wissenschaftler.

Die Erfahrungen, die er in der Ambulanz sammelt, nimmt er mit in die an der Universität durchgeführten Seminare und Forschungsprojekte, wo die angehenden Therapeuten mit Simulationspatienten Gesprächstechniken trainieren und Behandlungsmethoden üben. Kommilitonen anderer Fächer schlüpfen dabei in die Rolle von Patienten und imitieren – nach strikten Vorgaben – deren Verhalten. Die Übungen werden aufgezeichnet und von erfahrenen Therapeuten eingeschätzt. Was die Studierenden daraus lernen, können sie in einem neuen Rollenspiel umsetzen, bis sie nach und nach wichtige Fertigkeiten erworben haben, die sie für ihren Beruf benötigen. Ob und wie diese Lernmethode funktioniert, untersucht Peter Eric Heinze als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl von Florian Weck. Neben seiner Ausbildung zum Therapeuten und der Doktorarbeit ist das ein ordentliches Pensum, das ihm viel Disziplin und Struktur abverlangt, dafür aber die durch nichts zu ersetzende Verbindung von Theorie und Praxis ermöglicht: „Ich sehe in allem einen hohen Wert. Und es macht Spaß, auch wenn es manchmal anstrengend ist.“

**ULRIKE SZAMEITAT UND
ANTJE HORN-CONRAD**

Psychologisch-Psychotherapeutischen Ambulanz der Universität Potsdam

@ ambulanz@uni-potsdam.de

☎ (0331) 2434 2351 (täglich von 9.00–11.00 Uhr)