

Geleitwort zur 3. Auflage

Vor über 40 Jahren wurde die Interpersonelle Psychotherapie (IPT) in den Vereinigten Staaten von Gerald Klerman und seiner Frau Myrna Weissman zur Behandlung unipolar depressiver Episoden entwickelt. Zwischenzeitlich wurde die Wirksamkeit dieser plausiblen und einfach zu erlernenden Methode nicht nur für diese Erkrankung, sondern auch für andere Störungsformen in zahlreichen Studien nachgewiesen. Entsprechend wird das Verfahren in nationalen und internationalen Leitlinien zur Behandlung depressiver Erkrankungen offiziell empfohlen. Trotz der überzeugenden wissenschaftlichen Belege für die Effektivität dieser Therapieform und dem großen Interesse der internationalen Fachwelt daran, ist das Verfahren in der klinischen Praxis noch wenig verbreitet. Die ungenügende Verbreitung ist ein Phänomen, das international jedoch nicht nur bei der IPT, sondern auch bei anderen evidenzbasierten Psychotherapieansätzen zu beobachten ist. Im vorliegenden Fall kommt möglicherweise noch erschwerend hinzu, dass die IPT keiner der im deutschsprachigen Raum anerkannten psychotherapeutischen Hauptrichtungen – d. h. der psychodynamischen Therapie, der kognitiven Verhaltenstherapie oder der systemischen Therapie – zuzurechnen ist. Gleichzeitig ist gerade die Unabhängigkeit dieses Ansatzes von traditionellen Schulen ein überzeugender und zukunftsweisender Vorzug der IPT. Die Methode orientiert sich an den Merkmalen eines bestimmten Störungsbildes und unterstreicht damit den heutigen Trend zur Ablösung von rigiden schulenorientierten Vorgehensweisen.

Mit ihrem Fokus auf den zwischenmenschlichen Prozessen schließt die IPT eine Lücke innerhalb der gebräuchlichsten psychologischen Ansätze zur Behandlung der Depression, nämlich der kognitiven Verhaltenstherapie und den psychodynamischen Verfahren. Was das Ausmaß an

Strukturiertheit betrifft, so liegt die IPT zwischen diesen beiden anderen Interventionen, ist jedoch durch die praxisnahe und pragmatische Vorgehensweise wesentlich leichter zu erlernen. Dieses Charakteristikum sollte die IPT eigentlich zur Topkandidatin nicht nur im deutschsprachigen Raum und anderen „westlichen“ Ländern machen, sondern insbesondere auch in Ländern, deren Gesundheitswesen nicht so hoch entwickelt und mit weniger finanziellen Ressourcen ausgestattet ist. Weltweit betrachtet ist die Depression eines der ganz großen Gesundheitsprobleme unserer Zeit. Ein wissenschaftlich fundiertes, gut strukturiertes und mit vertretbarem Aufwand vermittelbares Therapieverfahren wie die IPT kann das Leiden wirklich sehr vieler Menschen lindern und unnötige Suizide verhindern. Darüber hinaus hat die IPT aber auch das Potenzial, einen enormen positiven volkswirtschaftlichen Effekt zu erzielen!

Das Buch von Elisabeth Schramm ist mehr als die Beschreibung eines Psychotherapieverfahrens. Vielmehr erhält die Leserin, der Leser hiermit ein State-of-the-art-Werk der Depressionsforschung im Hinblick auf Epidemiologie, Ätiopathogenese, Verlauf und unterschiedliche Therapiemöglichkeiten an die Hand. Die Synthese aus neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu neurobiologischen, psychologischen und interpersonellen Aspekten einerseits und Vermittlung konkreter Kompetenzen für den therapeutischen Alltag andererseits befähigt den IPT-Therapeuten, seine Patienten nach aktuellem Kenntnisstand zu informieren, zu beraten und zu behandeln. Entsprechend dem biopsychosozialen Krankheitsmodell, von dem die IPT ausgeht, gehört dazu selbstverständlich auch fundiertes Wissen über die biologischen Aspekte bezüglich Entstehung und Aufrechterhaltung der Erkrankung sowie über die aktuellen somatischen Therapiemöglichkeiten.

Dass sich die Depression im zwischenmenschlichen Feld abspielt und deshalb auch dort behandelt werden sollte, ist für Menschen auch unterschiedlichster Kulturen augenscheinlich. Deshalb scheint mir die IPT besonders geeignet, auch in „nicht-westlichen“ Kulturen Verbreitung zu finden, aber natürlich auch in unserer Gesellschaft, die ja eine immer stärkere Durchmischung der Kulturen erlebt. Daraus ergeben sich übrigens auch neue und spannende Aufgaben für die Forschung, wie beispielsweise: Wie wirksam ist IPT bei depressiven Menschen,

deren Beziehungspartner anderen Kulturen angehören?

In diesem Sinne wünsche ich dem Buch eine lebendige Rezeption in der Fachwelt und die Verbreitung und Nachhaltigkeit, die es verdient!

Zürich, im Juni 2010

Prof. Dr. Ulrich Schnyder

President, International Federation
for Psychotherapy (IFP)

President, International Society
for Traumatic Stress Studies (ISTSS)