

## Paartherapie bei Depressionen: kein Ersatz für Medikamente, aber vermutlich gut für die Beziehung

**Datum:** 17.08.2018

**Original Titel:**

Couple Therapy for Depression

**Es stehen kaum gut durchgeführte Studien zur Paartherapie bei Depressionen zur Verfügung. Die Behandlungsergebnisse sind entsprechend als eher unklar zu bewerten. Allgemein zeigte sich, dass die Paartherapie vergleichbar zur Einzeltherapie zur Linderung depressiver Symptome beitragen kann. Besser geeignet scheint sie aber zur Verbesserung der Beziehung zu sein. Im Vergleich zu Medikamenten ist die Paartherapie, nach bisheriger Datenlage, nicht als Alternative, sondern als eine Ergänzung zu werten. Generell scheint es aber bei Depressionen ein sinnvoller Ansatz zu sein, Beziehungspartner in die Therapie mit einzubeziehen und dadurch auch die Beziehung selbst zu verbessern und zu stabilisieren.**

---

Eine Paartherapie bei Depressionen verfolgt zwei Ziele. Indem der Umgang der Partner miteinander thematisiert und verbessert wird, sollen negative Verhaltensmuster erkannt und gebannt werden, aber auch die gegenseitige Unterstützung in der Partnerschaft gefördert werden. Paartherapie gilt als eine nützliche Behandlungsform bei der Depression.

Ziel einer neuen Übersichtsstudie im Auftrag der Cochrane Library war es nun zu ermitteln, wie wirksam die Paartherapie im Vergleich zu individueller Psychotherapie bei Depressionen hilft. Zusätzlich sollte auch die Wirksamkeit der Paartherapie mit medikamentöser Behandlung und ausbleibender (oder minimaler) Behandlung untersucht werden.

### **Wirkt Paartherapie besser als Medikamente oder Einzeltherapie?**

Dazu erfassten die Forscher solche Untersuchungen, in denen Paartherapie außerhalb der Kliniken durchgeführt wurde und eine klinische Diagnose einer depressiven Störung vorlag. Es konnten 14 solcher Studien mit insgesamt 651 Teilnehmern analysiert werden. 13 dieser Untersuchungen waren in einem randomisierten, kontrollierten Verfahren durchgeführt worden – die Teilnehmer waren also zufällig einer Paartherapie oder eine Standardbehandlung (ohne Paartherapie) zugewiesen worden.

### **Zufällig zugewiesen in Paartherapie oder Vergleichsbehandlung**

Im Mittel litten die erkrankten Teilnehmer unter moderaten Depressionen. Die Studienaussage kann also nicht auf Patienten ausgedehnt werden, die unter schweren Depressionen leiden. Die Teilnehmer waren typischerweise zwischen 36 und 47 Jahren alt.

Half die Paartherapie mehr als eine Einzeltherapie gegen die Depressionen? Dies konnte nicht bestätigt werden. Egal, ob die Verbesserung depressiver Symptome (9 Studien mit 304 Teilnehmern) oder die Zahl der anschließend immer noch depressiven Patienten (6 Studien mit 237 Teilnehmern)

betrachtet wurde: es machte keinen messbaren Unterschied, ob die Patienten gemeinsam mit dem Partner oder allein therapiert worden waren. Allerdings wirkte sich die Paartherapie positiv auf die Beziehung und Spannungen in der Beziehung aus. Im Vergleich zur Einzelpsychotherapie reduzierte die Paartherapie messbar den Beziehungsstress zum Ende der Behandlung (6 Studien mit 187 Teilnehmern). Zwei Studien (mit 81 Teilnehmern) fanden auch, dass die andauernde Spannungslage in der Beziehung gebessert wurde. Nach Einschätzung der Wissenschaftler basierten allerdings beide Ergebnisse auf Daten sehr niedriger Qualität.

### **Paartherapie scheint besser für die Beziehung zu sein als Einzeltherapie, aber ohne Vorteil für depressive Symptome**

Konnte die Paartherapie deutlicher gegenüber Medikamenten punkten? Zur Verbesserung depressiver Symptome lagen nur zwei Studien mit lediglich 34 Teilnehmern vor, in denen die Paartherapie ergänzend zu medikamentöser Behandlung eingesetzt wurde. Hierbei zeigten sich keine messbaren Verbesserungen der Behandlung durch die Paartherapie im Vergleich zu Medikamenten allein. Wurde die Paartherapie allein als Vergleich zu medikamentöser Behandlung allein untersucht, fand eine kleine Studie (mit 12 Teilnehmern) keinen Vorteil der Psychotherapie als Paar. Zwei weitere Studien (95 Teilnehmer) fanden dagegen, dass die Patienten eher die Paartherapie bis zu Ende durchführten als eine zum Vergleich stehende medikamentöse Behandlung. Auch hier waren allerdings die Daten nicht sehr vertrauenswürdig – die sogenannte Evidenzqualität war also sehr gering.

### **Schwache Datenlage mit geringer Aussagekraft: Paartherapie ist keine Alternative zu Medikamenten, könnte aber die Therapietreue fördern**

Zusammenfassend stehen also nur wenige gut durchgeführte Studien zur Paartherapie bei Depressionen zur Verfügung. Die Behandlungsergebnisse sind entsprechend als eher unklar zu bewerten. Allgemein zeigte sich, dass die Paartherapie vergleichbar zur Einzeltherapie zur Linderung depressiver Symptome beitragen kann. Besser geeignet scheint sie aber zur Verbesserung der Beziehung zu sein. Spannungen in der Beziehung können vermutlich mit der Paartherapie besser erkannt und bearbeitet werden als mithilfe einer Einzeltherapie. Im Vergleich zu Medikamenten ist die Paartherapie, nach bisheriger Datenlage, nicht als Alternative, sondern als eine Ergänzung zu werten. So konnten keine Verbesserungen der Depressionen mit Paartherapie im Vergleich zu antidepressiven Medikamenten gefunden werden. Lediglich die Therapieabbruchrate schien besser bei der Paartherapie zu sein. Zukünftige Studien sollten also methodisch sauber und mit größeren Patientengruppen genauer ermitteln, wie wirksam Paartherapie bei Depressionen wirkt, wie lange eine Wirkung anhält und wie gut diese Therapie im Vergleich zu anderen Methoden ist. Generell scheint es aber bei Depressionen ein sinnvoller Ansatz zu sein, Beziehungspartner in die Therapie mit einzubeziehen und dadurch auch die Beziehung selbst zu verbessern und zu stabilisieren.

#### **Referenzen:**

Whisman MA, Beach SRH. Couple Therapy for Depression. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012;68(5):526-535. doi:10.1002/jclp.21857.