

WISE-Therapie oder Bouldern gegen Depression

Datum: 06.07.2026

Original Titel:

WISE-Therapy (What's Important: Schedule and Engage) and bouldering psychotherapy for depression: A randomized clinical trial

Kurz & fundiert

- Gruppentherapien: WISE-Therapie oder Bouldern gegen Depression
- Randomisiert-kontrollierte klinische Studie mit 128 Teilnehmern
- WISE-Therapie und Bouldern-Psychotherapie senken wirksam depressive Symptome

MedWiss - Eine randomisiert-kontrollierte longitudinale klinische Studie mit 128 Teilnehmern zeigte, dass die Gruppentherapien WISE-Therapie und Bouldern-Psychotherapie effektiv depressive Symptome im Vergleich zu einer Standardbehandlung senken können. Der Fokus auf wichtige Ziele, Planung und Durchführung entsprechender Aktivitäten oder Klettern in Kombination mit Therapie könnten demnach die ambulanten Behandlungsoptionen bei Depression erweitern.

Gruppentherapien adressieren den wachsenden Bedarf an Versorgung bei Depression – bei gleichzeitig geringer Verfügbarkeit von Terminen für die Einzeltherapie. Wissenschaftler verglichen nun zwei verschiedene Ansätze der Gruppentherapie: WISE-Therapie und Bouldern-Psychotherapie. Die WISE-Therapie (kurz für: What's Important: Schedule and Engage) fokussiert zur Unterstützung der langfristigen psychischen Gesundheit darauf, zu identifizieren, was wirklich wichtig ist, und entsprechend bedeutsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen. Bouldern-Psychotherapie kombiniert klassische psychotherapeutische Methoden mit Klettern.

Gruppentherapien: WISE oder Bouldern gegen Depression

Die randomisiert-kontrollierte longitudinale klinische Studie wurde in Erlangen in einem naturalistischen Setting in einem Behandlungszentrum zwischen April 2022 und März 2023 durchgeführt, mit Nachbeobachtung bis Juli 2024. Die WISE-Therapie sowie die Bouldern-Psychotherapie fanden in 10 wöchentlichen Gruppensitzungen über je 2 Stunden statt, die Kontrollgruppe erhielt die Standardversorgung. Die Studie ermittelte den Schweregrad der Depression mit Hilfe des MADRS (Montgomery-Asberg Depression Rating Scale) zu Beginn der Studie, anschließend an die Interventionsphase sowie nach einem Jahr.

Randomisiert-kontrollierte klinische Studie mit 128 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 128 Erwachsene an der Studie teil und wurden zufällig der WISE-Therapie (n =

44), der Bouldern-Psychotherapie (n = 40) oder der Kontrollgruppe (n = 44) zugewiesen. Mit beiden Gruppentherapien sanken die depressiven Symptome im Anschluss an die Interventionsphase signifikant stärker als in der Kontrollgruppe:

- WISE-Therapie: -5,5 Punkte; 95 % KI: -9,5 - -1,5; p = 0,007; d = 0,62
- Bouldern-Psychotherapie: -4,2 Punkte; 95 % KI: -8,2 - -0,3; p = 0,037; d = 0,48

Die Ansprechraten betragen 35,3 % mit der WISE-Therapie, 29,7 % mit der Bouldern-Psychotherapie und 21,1 % in der Kontrollgruppe. Die Remissionsrate war jedoch signifikant höher mit der WISE-Therapie (17,6 %) als in der Kontrollgruppe (2,6 %; p = 0,047). Die Adhärenz berichtete die Studie als gut, es wurden kaum unerwünschte Ereignisse berichtet. In sekundär untersuchten Behandlungsergebnissen fanden sich signifikant geringere Ängste, ein stärkeres Kohärenzempfinden, höhere Selbstwirksamkeit und mehr Achtsamkeit während körperlicher Aktivität.

WISE-Therapie und Bouldern-Psychotherapie senken wirksam depressive Symptome

Demnach waren in dieser Einzelzentrenstudie beide Gruppentherapien, WISE-Therapie und Bouldern-Psychotherapie, wirksam zur Senkung depressiver Symptome im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die Autoren sprechen sich auf Basis dieser Ergebnisse für eine Integration beider Therapien in die ambulante Versorgung von Personen mit Depression aus.

Referenzen:

Kornhuber J, Lewczuk P, Siegmann EM, Schneider S, Eversmann L, Kind L, Luttenberger K. WISE-Therapy (What's Important: Schedule and Engage) and bouldering psychotherapy for depression: A randomized clinical trial. BMC Med. 2026 May 27;24(1):332. doi: 10.1186/s12916-026-04918-5. PMID: 42204537.