



Selbst Mafiosi kriegen den Blues, dann müssen sie „drüber reden“: Lorraine Bracco als Therapeutin, James Gandolfini als Gangster in der legendären amerikanischen Fernsehserie „The Sopranos“.

Foto HBO USA

Wenn das Gehirn neu justiert wird

Nie zuvor litten so viele Menschen unter psychischen Problemen wie heute. Und immer mehr machen eine Psychotherapie. Aber hilft die auch? Und wenn ja, warum? *Von Katrin Hummel*

Den Boden unter den Füßen verlor Polly im Mai vor drei Jahren. Auf einmal weinte sie sehr oft und ohne Grund. „Ich war einfach traurig, habe immer Angst gehabt, dass irgendjemand sauer auf mich sein könnte. Ich hab's jedem recht machen wollen, nur nicht mir selbst.“ Hinzu kamen eine Art Herzstolperer, ihr Puls war extrem hoch, und die Lautstärke bei der Arbeit mit Schwerstbehinderten, für die sie damals als Heilerziehungspflegerin zuständig war, fühlte sich an wie ein Meißel in ihrem Gehirn. „Als dann eines Tages eine Patientin sehr laut schrie, hatte ich einen Zusammenbruch: Ich stand auf, ging raus und konnte nicht mehr aufhören zu weinen. Ich fuhr nach Hause, legte mich ins Bett, und am nächsten Morgen schaffte ich es nicht mehr aufzustehen.“ Sie nahm sich zwei Wochen frei, fuhr in den Urlaub, lag am Strand – und hatte eine Panikattacke: „Ich habe hyperventiliert, geweint und mich gefühlt, als würde ich explodieren.“ Doch obwohl sie sich so schlecht fühlte, hatte sie Angst, dass jemand sagen würde: „Stell dich nicht so an.“

Zurück bei der Arbeit, merkte Polly, die eigentlich anders heißt und damals 24 war, dass sie nicht weitermachen konnte wie bisher. Sie kam nicht mehr aus dem Bett, obwohl draußen schönsten Sommer war. Sie ließ sich krankschreiben und meldete sich, obwohl sie große Schwierigkeiten hatte, sich selbst einzugesuchen, dass sie krank war, bei einem Psychotherapeuten.

Was Polly erlebt hat, passiert vielen Menschen. Jeder dritte Deutsche hat eine aktuelle Diagnose aus dem Bereich der psychischen Krankheiten. Das geht aus einer repräsentativen Studie im Rahmen des Gesundheitsurveys hervor. Das hat auch Auswirkungen auf die Berufswelt: Krankheiten wie ein Burn-Out oder eine Depression sind mittlerweile der zweithäufigste Grund für eine Krankschreibung. Dreimal so viele Menschen wie vor zwanzig Jahren können heute wegen psychischer Leiden oder Verhaltensstörungen nicht arbeiten. Und jeder dritte Arbeitnehmer scheidet hierzulande wegen psychischer Krankheit vorzeitig aus dem Beruf aus – das ist eine Zunahme um 40 Prozent innerhalb von zehn Jahren, so die Krankenversicherung Swiss Life.

Dabei ist es aber bei weitem nicht so, dass die Menschen heute mehr psy-

chische Krankheiten haben als früher. Sondern die Krankheiten werden heute einfach nur besser erkannt, und mehr Menschen suchen sich Hilfe. „Menschen mit psychischen Störungen fallen heute schneller durchs Raster als früher, weil sie mit anderen nicht so gut auskommen. Früher ist der Schizophrenie einfach mit auf den Acker gegangen und musste mit keinem reden. Heute muss jede Verkäuferin hohe soziale Kompetenzen haben“, sagt Professor Michael Linden, Psychiater und Psychologe an der Berliner Charité. Andererseits hat die verbesserte Früherkennung und anschließende Therapie auch ihr Gutes: Heute begehen nur etwa halb so viele Menschen Selbstmord wie Anfang der 1980er Jahre.

Pollys Therapeut schickte sie zu ihrer großen Erleichterung nicht wieder weg – womit sie insgeheim gerechnet hatte –, sondern nahm sie ernst. „Er hat meinen Schmerz gesehen, er hat mich nicht damit alleingelassen“, erinnert sie sich. Der Therapeut diagnostizierte eine mittelschwere depressive Episode, sie ging ein Jahr lang ein- bis zweimal pro Woche zu ihm, und ganz allmählich „hat er meine Festplatte resettet“, sagt sie. Sie lernte, dass sie um Hilfe bitten kann, wenn sie eine Panikattacke hat. Dass sie es wert ist, Hilfe zu bekommen. Der Therapeut sag-

te zu ihr: „Sie würden Ihren Freunden doch auch helfen.“ Sie lernte außerdem, dass sie ruhig auch mal „nein“ sagen kann. „Was kann denn passieren? Deswegen werden Sie ja nicht weniger geliebt“, sagte ihr Therapeut. Außerdem riet er ihr, sich viel an der frischen Luft zu bewegen, und verschrieb ihr zusätzlich Psychopharmaka. „Die Depression ist das Beste, was mir passieren konnte“, ist sich Polly sicher. Die Medikamente hätten dafür gesorgt, dass die Therapie wirken können, und „durch die Therapie habe ich gelernt, mich selbst anders zu behandeln“.

Aber haben Psychotherapien, die nicht von Medikamenten flankiert werden, ebenfalls messbaren Erfolg? „Die Annahme, dass Psychotherapie nicht wirksam sei, ist seit vielen Jahren widerlegt“, sagt der Psychotherapie-Forscher Professor Wolfgang Lutz von der Universität Trier. Selbst bei schweren psychischen Störungen wie chronischen Depressionen, Angst- oder Zwangsstörungen, Posttraumatischer Belastungsstörung, Psychosen oder Essstörungen sei sie ein sehr wirksames Verfahren, sagt Lutz. So wurde die Wirksamkeit insbesondere von kognitiver Verhaltenstherapie in Tausenden Studien und Hunderten Meta-Analysen nachgewiesen. „Die von den Krankenkassen finanzierten Psychotherapien sind somit

wirksamer als eine ganze Reihe medizinischer Verfahren“, so Lutz.

Im Einzelnen wird die Wirksamkeit meist anhand von Fragebögen gemessen, die den Patienten vorgelegt werden, sowie durch Checklisten, in denen die Symptome der Patienten vor dem Beginn und nach dem Ende der Therapie abgefragt werden. Diesen Auswertungen zufolge wirkt Psychotherapie bei 60 bis 80 Prozent der Patienten; zwanzig Prozent, also jedem fünften Patienten, hilft sie aber auch überhaupt nicht. Im Vergleich dazu: Die Herzchirurgie, so Lutz, ist in 60 Prozent der Fälle wirksam, die medikamentöse Behandlung von Arthritis in 66 Prozent der Fälle, die Chemotherapie bei Brustkrebs in 50 Prozent der Fälle.

Dass Psychotherapie wirkt, lässt sich nicht nur durch mündliche Aussagen von Patienten, sondern auch ganz konkret in deren Gehirnen nachweisen: Ein Team um den Hirnforscher Professor Gerhard Roth hat über einen Zeitraum von zwei Jahren hinweg mit dem Kernspintomographen und in EEGs immer wieder Aufnahmen von der Hirnaktivität schwer depressiver Menschen gemacht und diese mit der Hirnaktivität gesunder Menschen verglichen. Was er sah: Das limbische System und die Amygdala, also jene Zentren im Gehirn, die für Angst und Depression

zuständig sind und die vor Beginn der Psychotherapie bei den depressiven Patienten deutlich hyperaktiv gewesen waren, haben sich bei den untersuchten Patienten ohne die Einnahme von Medikamenten, also allein aufgrund von Psychotherapie, beruhigt. „Der Leidensdruck der Patienten hat sich stark verringert, es ging den Leuten viel besser“, sagt Roth. Ganz weggegangen seien die Depressionen allerdings nicht. Aber sie hätten die Patienten nicht mehr so gestört. „Der Umgang damit hat sich verbessert.“

Auch bei Polly ist das so: „Ich bin jetzt achtsamer, grübele nicht mehr so viel, passe auf, dass ich mich selbst genauso gut behandle wie meine Freundinnen.“ Sie sagt sich zum Beispiel nicht mehr: „Ich kann das nicht, ich bin das nicht wert.“ Für sie ist das eine dramatische Verbesserung. Denn „Du bist zu dick“, „Du kannst das nicht“, das waren die Sätze, die ihre Mutter am häufigsten zu ihr sagte. Sie hatte schon als Kind ein schlechtes Selbstwertgefühl, und immer fühlte sie sich für die Stimmungen der anderen verantwortlich: „Wenn jemand nur schräg geguckt hat, dachte ich, ich mach' was falsch.“ Wie eine Pflanze, die immer kränker wird, fühlte sie sich. Eine der krasssten Situationen, erinnert sich Polly, habe bei H&M stattgefunden, sie sei damals 13 oder 14 gewesen; ihre Mutter habe ihr Sachen rausgesucht und in die Umkleidekabine gereicht. Selbst durfte sie sich nie etwas aussuchen. „Und an diesem Tag hat sie mir eine Hose reingegeben und dazu ganz laut, so dass alle Leute es hören konnten, geschrien: ‚Wenn du da jetzt mit deinem fetten Arsch wieder nicht reinpasst, dann vergesse ich mich!‘ Irgendwann später begann sie, sich zu ritzen, ‚weil ich mir insgeheim Hilfe wünschte, aber mich nicht traute, danach zu fragen. Weil meine Mutter immer, wenn es mir schlechtging, zu mir gesagt hatte: ‚Hör auf zu heulen!‘“

Mit Hilfe einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie hat sie es nun geschafft, jene Erfahrungen und Verhaltensweisen, die sie in ihrer Kindheit gemacht und gelernt hat und die sie krank gemacht haben, zu verändern. „Wir verändern Muster im Gehirn“, erklärt Professor Martin Keck, Direktor und Chefarzt der Forschungsklinik am Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie, „das müssen Sie sich vorstellen wie eine Autobahn, die wir durch Trampelpfade verändern.“ Die Autobahn sei dabei das in der

Fortsetzung auf der folgenden Seite

AM RANDE DER GESELLSCHAFT

VON HAUCK & BAUER



Therapeuten-Patienten-Verhältnisse in Film und TV: Robin Williams, Matt Damon in „Good Will Hunting“; Montgomery Clift, Susannah York in „Freud“; Kelsey Grammer, Hund „Eddie“ in „Frasier“.



Fotos Interfoto (3), Picture Alliance

Musik kann sein wie eine Schwester

Findet die junge Cellistin Raphaella Gromes. Abseits der Bühne spielt sie in Gefängnissen und vor Waisenkindern. Wie nebenbei bereitet sie sich auf eine Weltkarriere vor.

Von Thilo Komma-Pöllath



Foto Samy Hart

Das wir in streitbaren Zeiten leben, das haben zuletzt vor allem die Jungen bewiesen. Die Schüler, die für das Klima streiken; die Youtuber, die gegen die Volksparteien agitieren; die Studenten, die im Mittelmeer Flüchtlinge vor dem Ertrinken retten. Das Narrativ von einer Jugend, die nichts taugt, weil sie sich nur für sich selbst interessiere, bedarf wohl der Revision.

In dieses Bild passt auch Raphaella Gromes, 27 Jahre alt, Cellistin, aufgewachsen in München und kurz davor, eine Weltkarriere zu starten. An diesem Nachmittag steht sie in einem SOS-Kinderdorf mitten im Libanon und umarmt ein Mädchen in einem bunten Strickpullover. Zusammen mit ihrem Klavierpartner Julian Riem hält sie hier einen dreitägigen Musik-Workshop für Kinder zwischen fünf und 12 Jahren. Kinder, die keine Eltern mehr haben, keinen Musikunterricht kennen, nie ein echtes Cello in der Hand gehalten haben. „Soziales Engagement und Kunst liegen sehr nah beieinander“, sagt Gromes und ergänzt: „Wer empfindsam ist, kann nicht nur Musik tiefer begreifen.“

Der Aufenthalt im Libanon ist für die junge Musikerin mehr als nur ein Charity-Ausflug. Sie nimmt sich überhaupt auffallend viel Zeit für die Verlierer dieser Gesellschaft, für die, die an den Rand gedrängt wurden oder im Leben schon fast alles verloren haben. Sie spielt in Krankenhäusern und Palliativstationen, Behindertenheimen und Gefängnissen.

Gromes gilt als Ausnahmetalent. Mit gerade mal 27 hat sie vier Alben bei einem Majorlabel eingespielt, die regelmäßig in die Klassik-Charts einsteigen, das jüngste zum 200. Geburtstag von Jacques Offenbach ist gerade erst erschienen. Sie spielt rund 100 Auftritte im Jahr, erzählt sie. Erst Ende Januar hat sie mit ihrer Masterprüfung ihr Studium offiziell beendet – der Form halber, falls ihr einmal eine staatliche Professur angetragen wird; ihre Karriere hat ihr Studium schon lange überholt. Dass sich ein namhafter Musikkritiker bei ihr in die Abschlussprüfung schlich, was sonst so gut wie nie vorkommt, zeigt nur, welcher Ruf Gromes voraussetzt. Der Kritiker schwärmte über die „technisch annähernd vollkommene Cellistin“ und „ihr wunderdunkles Klangfundament“ bei Beethovens erster Cello-Sonate; bei Richard Strauss' jugendlicher Sonate war es die „umwerfende Grandezza, der große jugendliche Überschwang“, der den Kritiker begeisterte. Welche Studentin kann tags darauf in einer großen deutschen Zeitung nachlesen, wie die Uniprüfung lief?

Gromes hat ihr eigenes Tempo, das war schon immer so. Mit vier Jahren ging sie als „Cello“ verkleidet auf einen Kinderfasching; das Kostüm hatte eigens ihr Papa genäht, es war das Jahr, als sie auf einem Kindercello zu spielen begann. Eine große Überraschung war das nicht. Wilhelm und Astrid, ihre Eltern, sind beide bekannte Profi-Cellisten, als „Nymphenburger Celloduo“ touren sie

durchs Land und geben jeden zweiten, dritten Abend ein Konzert. Nach der Geburt war Raphaella immer mit dabei. Mit sieben Jahren stand sie im rosa Röschchenkleid das erste Mal auf einer öffentlichen Bühne: als Zugabe beim „Cello zu dritt“. Die ehrgeizige Mama hat sie unterrichtet, der Papa getröstet, wenn es ihr zu viel wurde.

In dieser Zeit habe sie ein Grundvertrauen zu dem Instrument aufgebaut, wie sie sagt, von dem sie bis heute profitiere. Lampenfieber kennt sie so gut wie nicht. Dass Raphaella als junges Mädchen Sängerin werden wollte, lag vor allem an Plácido Domingo, für den sie schwärmte. Der wiederum hatte einmal öffentlich erklärt, er werde nie so schön singen können, wie ein Cello klingt. Kein anderes Instrument komme im Legato, seiner Wärme und seinen Klangfarben der menschlichen Stimme so nahe, erklärte der Startenor. Seitdem dreht Raphaella den Spieß einfach um und sagt sich: „Heute will ich so spielen, wie Domingo singt.“

Mit zwölf belegte sie ihren ersten Meisterkurs, mit 14 wurde sie als Jungstudentin an der Musikhochschule Leipzig angenommen (das eigentliche Vollstudium begann sie nach dem Abitur), im gleichen Jahr hatte sie ihren ersten großen Auftritt als Solistin mit Orchester. Sie hat mit Mischa Maisky gespielt und den Münchner Symphonikern, sie war Gast beim Schleswig-Holstein Musik-Festival und dem Edinburgh International Festival, diverse Komponisten haben Cellowerke für sie geschrieben. Wen-Sinn Yang, langjähriger erster Solocellist des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks und später ihr Professor an der Musikhochschule München, erzählte im Mai, bei der Präsentation von Gromes' jüngster CD-Aufnahme, dass es lange gedauert habe, bis es einen Studenten gab, von dem er wusste, dass er besser sei als er selbst. Als er das sagt, hat er ein Lächeln im Gesicht, keine Spur von Neid erkennbar, er spricht von einem Zauber, der ihr Spiel umgibt. Er meint: Raphaella Gromes.

Und jetzt der Workshop im Libanon. Das SOS-Kinderdorf in Sferai liegt etwa eine Autostunde südöstlich der Hauptstadt Beirut. Auf den ersten Blick wirkt die Anlage wie ein mediterranes Feriendorf. Sechs hübsche Steinhäuser, in denen 62 Kinder untergebracht sind. Die allermeisten von ihnen sind Vollwaisen oder von den eigenen Eltern verstoßen, was im Libanon nicht selten passiert, wenn Eltern sich trennen und eine neue Beziehung eingehen. Auch viele Flüchtlinge aus Syrien sind darunter; der bettelarme Libanon (geschätzte sechs Millionen Einwohner) hat mehr als anderthalb Millionen von ihnen aufgenommen. Hinter den Häusern und dazwischen stehen Zitronen-, Avocado- und Orangenbäumen, zwischen Pinien und Zedern gibt es einen großen Kinderspielplatz, stellenweise wirkt das über 20 000 Quadratmeter große Areal wie ein botanischer Garten.

Die Kinder heißen Salwa, Rasselle oder Ayman. Mona aus Syrien hatte gerade ihren zwölften Geburtstag, sie kam

2016 als Flüchtling ins Land. Was aus ihren Eltern geworden ist, weiß sie nicht. Sie kann Flickflack, Spagat und Handstand und sagt: „Ich liebe das Tanzen.“ Samar ist acht, kommt aus dem Libanon, sie singt gerne, erzählt sie, sie möchte unbedingt einmal Pianistin werden.

Gromes und ihr Pianist Riem haben für den Musik-Workshop Arabisch gepaukt, um direkt mit den Kindern sprechen zu können, sie haben Rasseln und kleine Bongos mitgebracht, ein libanesisches Volkslied einstudiert und „Brüderchen, komm tanz mit mir“ aus der Kinderoper „Hänsel und Gretel“ ins Arabische übersetzen lassen. Das klingt dann so: „Mara hona obrom hadka sa'aban.“ Die Auffregung der Kinder ist riesig, aber schnell wird es mucksmäuschenstill, und sie beginnen zu staunen, wenn Raphaella den Bogen auf die Saiten setzt und die ersten butterweichen Töne erklingen. Sie spielt die „Brüderchen“-Melodie vor, dann üben sie alle gemeinsam den Rhythmus ein mit Zischlauten, Klatschen, Stampfen, getanzten Drehungen. Klassische Musik ist die Musik des Westens und für die Ohren der Kinder sehr ungewohnt. Sie hätte nie gedacht, dass sie die Lieder so schnell lernen würden, sagt Gromes nicht ohne Lehrer-

stolz. Es sei so einfach gewesen, die Kinder zu begeistern.

Auch auf diese Weise verkörpert die junge Cellistin die neue Klassik, die heraus will aus den elitären Tempeln der Kunst. Sie und ihr Piano-Partner Riem, die sich vor sieben Jahren beim Richard-Strauß-Wettbewerb – den Raphaella prompt gewann – kennenlernten und seitdem zusammen auftreten, sind in vielerlei Hinsicht anders. Sie spielen in ihren Konzerten oft kurze, schnelle, mitreißende Stücke, gefühlige Schmonzetten, mit denen auch ein jüngeres Publikum etwas anfangen kann, sie erzählen anrührende Anekdoten über das Leben der Komponisten, es darf auch gelacht werden, sie selbst lachen viel auf der Bühne. Die Geschichten, die Gromes und Riem zu ihren letzten CD-Produktionen einfallen, sind musikalische Goldgräbergeschichten. Etwa wie sie ein Werk von Jacques Offenbach („Hommage à Rossini“ von 1845), das seit dem Einsturz des Kölner Stadtarchivs als verschollen galt, über internationale Quellen in Paris und Stockholm aufwendig rekonstruierten und als Weltersteinspielung wieder zum Leben erweckten.

Mit jedem neuen Album drehen sie aufwendige Musikvideos wie sonst nur

Popstars. Zur beschwingten „Tarantella“ aus Verdis Rigoletto sieht man Gromes vor dem Colosseum oder dem Trevi-Brunnen in Rom sitzen, wie sie im Zeitraffer über die Saiten ihres Cellos streicht. „Wenn klassische Musik wie ein unantastbares Heiligtum gepredigt wird, kommt sich das Publikum schnell dumm vor und ist eingeschüchtert“, sagt die Musikerin. „Das darf nicht sein.“ Dass eine sehr gute Freundin von ihr mit ihrer Musik bis heute nichts anfangen kann, wurmt sie manchmal; ihrer Freundschaft tut es dennoch keinen Abbruch.

Gromes ist eine Künstlerin, die nicht nur darauf wartet, dass die Menschen zu ihr kommen, sondern die da hingehet, wo die Menschen schon sind. Mit einem Saxophon-Quartett hat sie in der U-Bahn gespielt, sie ist in der Kinder-Palliativstation im Klinikum Großhadern aufgetreten, im Hochschulertrakt von Landsberg und Stadelheim. Und weil eine Stunde klassische Musik zu hören auch viel Raum bietet, über das eigene Leben nachzudenken – einen Raum, den die meisten sich dort sonst nicht nehmen –, ist es ihr immer wieder passiert, dass einer der Insassen Tränen in den Augen hatte, wie sie erzählt.

Der Musikunterricht für die vergessenen Kinder des Libanons und das Engagement für die SOS-Kinderdorf-Organisation (welche die Recherche durch ein Ticket nach Beirut unterstützte) ist für Gromes insofern nichts Außergewöhnliches. Die Freude am Engagement hat sie von ihren Eltern vorgelebt bekommen, die nach ihren Konzerten regelmäßig in caritativen Einrichtungen gespielt haben. „Leben ist Geben“, habe ihr Vater immer gesagt.

In Sferai bekommt die junge Cellistin viel zurück. Auch wenn sich ihr Schicksal nicht mit den Kindern hier vergleichen lässt, aber auch sie habe sich als einziges Kind auf Tournee oft sehr einsam gefühlt, erzählt sie im Gespräch. „Meine Schwester war die Musik.“ Später, als die Eltern sich getrennt hätten und der Vater an Krebs erkrankt sei – „an diesen grauen Tagen im Leben kann mich nur die Musik so tief berühren und trösten“.

Natürlich weiß Gromes, dass ein SOS-Kinderdorf kein Ferienlager ist. Aber wenn sie mit den Kindern probt, weiß sie nur zu gut, warum sie hier ist. Nach drei Tagen geht der Workshop in Sferai mit einem Konzert im Kinderdorf zu Ende. Als letztes Stück steht das libanesisches Volkslied „Tallo Hbabna“ auf dem Programm, das hier jeder auswendig singen kann. In dem Stück geht es um die Freundschaft, die bleibt, auch wenn das Leben einen trennt. Als der letzte Ton verklungen ist, beginnen die SOS-Kinder spontan mit „Raphaella, Raphaella“-Sprechchören. Samar und Rasselle fangen an zu weinen, umklammern ihre Beine ganz fest und wollen sie gar nicht mehr gehen lassen. Wenn eine junge Künstlerin mit ihrer Musik solche Gefühle wecken kann, dann ist das mehr als ein großes Talent. Es ist große Kunst.

Ihre aktuelle CD „Offenbach“ widmen Gromes und Riem dem Komponisten, der vor 200 Jahren geboren wurde. Am 19. Juni 2019 spielen die beiden im WDR-Funkhaus in Köln auch das offizielle Jubiläumskonzert. WDR-Radio 3 überträgt live: <https://www1.wdr.de/radio/wdr3/veranstaltungen/veranstaltung184.html>



Welten: Gromes in einem libanesischen SOS-Kinderdorf; auf der Bühne. Fotos von Almsick + Team

FORTSETZUNG VON SEITE 9

Wenn das Gehirn neu justiert wird

Kindheit gelernte Verhalten, die Trampelpfade ein alternatives Verhaltens- und Reaktionsmuster, das durch die Therapie gelernt werde, indem sich neue Synapsen im Gehirn bilden und bestehende Synapsen verstärkt werden: „Die Patienten können nach der Therapie etwas, was sie vorher nicht konnten, oder sie sehen etwas neu, was sie vorher nicht gesehen haben.“ Das berühre kognitive, emotionale, vegetative und zum Teil auch motorische Aspekte. „Wie beispielsweise die graue Substanz im Gehirn durch neue Nervenfaserverbindungen wächst, wenn man ein neues Musikinstrument lernt. Das ist anstrengend, da heißt es üben, üben, üben.“

In einer noch laufenden großangelegten Studie mit 1000 Teilnehmern konnte Keck nachweisen, dass sich Erfolg sehr schnell einstellen kann – eine relativ umstrittene Einschätzung, die aber durch Zahlen der Techniker Krankenkasse gestützt wird. Schon nach einer siebenwöchigen Psychotherapie, die vier Zeitstunden pro Woche umfasst, geht es den depressiven Patienten, die Kecks Team untersucht, signifikant besser. Die Forscher durchleuchten dabei Stoffwechsel, Immunsystem, Gehirnstämme und selbst die Gene ihrer Patienten, die verschiedene Therapieformen erhalten: Manche bekommen eine Schematherapie, also eine Form der Verhaltenstherapie, andere eine klassische Kognitive Verhaltenstherapie – beide werden auch von den Krankenkassen bezahlt. Und eine dritte Gruppe bekommt eine individuell-supportive Therapie, die die Forscher am Max-Planck-Institut selbst entwickelt haben. Klar ist laut Keck jetzt schon, dass alle drei Behandlungen wirken.

Nur über die Frage, was genau an den verschiedenen Therapieformen wirksam ist – darüber herrscht keine Einigkeit. In der Vergangenheit meinte jede Fachrichtung vielmehr, dass ihre Therapieform besser sei als die anderen. Ein neuer personalisierter Ansatz bezieht sich darauf, dass nicht jede Therapieform bei jeder psychischen Störung gleich gut wirkt, sondern dass manche therapeutische Strategien bei bestimmten Patienten oder Störungen besser wirken als andere. Und der neueste Ansatz zielt sogar darauf ab, für jeden Patienten eine individualisierte Therapie anzubieten: Im Rahmen von wissenschaftlichen Studien wird dies gerade erforscht. „Wir zeichnen jede psychotherapeutische Sitzung auf und prüfen, wie synchron die emotionalen Einschätzungen und Bewegungen von Therapeut und Patient sind. Und wir versuchen, Emotionen in den Gesichtern zu messen“, sagt Psychotherapeutenforscher Lutz von der Uni Trier. Außerdem vermessen die Wissenschaftler bei den Patienten mit Fitness-Armbändern den Schlafrhythmus, den Puls, Schlag und das Stresslevel, um zu sehen, ob die Therapien helfen.

Allerdings kann es auch vorkommen, dass eine Therapie nicht wirkt oder sogar unerwünschte Nebenwirkungen hat. Der Psychotherapeut Michael Linden erzählt von einem depressiven Patienten, den er persönlich kennt: „Ein Therapeut überlegte gemeinsam mit dem Patienten, welche Entlastungen der in seinen Arbeitsalltag einbauen könnte, damit es ihm besser gehe. Der verbeamtete Patient verstand das falsch und kündigte daraufhin seinen Beamtenstatus. Das ist tragisch.“

Gründe für so eine Entwicklung kann es mehrere geben. In etwa 15 Prozent der Fälle sei der Therapeut schlecht oder zu forsch, sagt Forscher Lutz. Möglich ist auch, dass die Abhängigkeit des Patienten vom Therapeuten zu groß ist und nur eine vordergründige Besserung eintritt, die nach dem Ende der Therapie nicht erhalten bleibt. Manchmal hat der Patient auch noch andere „Baustellen“ in seinem Leben außer seiner psychischen Krankheit, zum Beispiel eine schwierige Partnerschaft, die den Erfolg erschwert. Aber generell gesehen, seien die Nebenwirkungen, die in fünf bis fünfzehn Prozent der Therapien auftauchen, geringer als die von Psychopharmaka. Und die Mehrheit der Patienten profitiert auch zehn Jahre später noch von der Therapie.

Bei Polly hält der Therapieerfolg immerhin schon seit drei Jahren an, und es gibt nun sogar Momente, da mag sie sich selbst richtig gern. „Es ist der Schlüssel, sich selbst zu lieben“, glaubt sie, „und die Liebe nicht irgendwo anders zu suchen.“