

# „Antidepressiva sind wirkungslos“

Marienheider Psychologe veröffentlicht Studie  
Tabletten haben demnach nur Placebo-Effekt

VON ARND GAUDICH

**Marienheide.** Nur wer an die Wirkung von Antidepressiva glaubt, darf von ihnen Linderung erwarten. Doch über den Placebo-Effekt hinaus hätten die Pillen auf eine Depression vermutlich keinen Einfluss. Das sagt der Psychologe Professor Dr. Reinhart Maß. Die Erkenntnis, die der Leiter der Allgemeinpsychiatrischen Station „Aaron T. Beck“ im Zentrum für seelische Gesundheit in Marienheide bei einer großangelegten Studie gewonnen hat, klingt revolutionär – doch viel wichtiger ist ihm das Hauptergebnis der Untersuchung: „Eine vollstationäre Psychotherapie kann nachhaltig Depressionen lindern.“

Bevor Maß vor 14 Jahren nach Marienheide wechselte, hatte er in der Uniklinik Hamburg-Eppendorf geforscht und seine Ergebnisse in zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen vorgelegt. Die jetzt von ihm am Klinikum Oberberg durchgeführte Studie wurde vor kurzem in der angesehenen amerikanischen Fachzeitschrift „Comprehensive Psychiatry“ veröffentlicht. Auf der Station „Aaron T. und Frauen, die dort überwie-

Beck“ (benannt nach einem amerikanischen Experten) liegt in der Schwerpunkt auf einer intensiven Psychotherapie: Einzelgespräche und Gruppenarbeit zielen darauf ab, die Ursache der Depression zu verstehen, erklärt Maß. Denn er geht von der These aus: Eine Depression ist in der Regel die seelische Reaktion auf anhaltende belastende Lebensbedingungen, wie eine und sechs Monate später. Maß: „Die stationäre Behandlung führt im Durchschnitt zu einem starken Rückgang der Depression, der auch ein halbes Jahr nach der Entlassung noch nachweisbar war. Dieser Erfolg kann allein auf die Psychotherapie zurückgeführt werden.“

## Eine vollstationäre Psychotherapie kann nachhaltig Depressionen lindern

**Prof. Dr. Reinhart Maß**  
Psychologe

Überforderung bei der Arbeit, ein Konflikt in der Partnerschaft oder ein negatives Selbstbild. Sei der Grund erst mal erkannt, können dem Patienten gezielt geholfen werden, sein Leben zuverändern – und damit die Depression loszuwerden.

Maß hatte für seine Studie von 2012 bis 2017 Patienten sei-

gend wegen einer Depression behandelt wurden, füllten einen Bogen mit 21 Fragen aus. Sie machten etwa Angaben zum Grad ihrer Traurigkeit und Schuldgefühle, zu Suizidgefanken, Schlafgewohnheiten und zu sexuellem Interesse. Den Bogen füllten die Patienten gleich mehrmals aus, bei ihrer Stationsaufnahme, zur Entlassung und sechs Monate später. Maß: „Die stationäre Behandlung führt im Durchschnitt zu einem starken Rückgang der Depression, der auch ein halbes Jahr nach der Entlassung noch nachweisbar war. Dieser Erfolg kann allein auf die Psychotherapie zurück-

geführt werden.“ Ob die Patienten während der Behandlung Antidepressiva nahmen oder nicht, habe auf das Ergebnis keinen erkennbaren Einfluss gehabt, sagt Maß – und weiter: „Je mehr man verstanden hat, welche Lebensumstände eine Depression verursacht haben, desto absurd erscheint die Idee, Tabletten helfen.“ Die Wirksamkeit von Antidepressiva werde überschätzt, auch unter Fachleuten.

Die nach wie vor weit verbreitete Annahme, eine Depression

det, sollte unbedingt einen Arzt konsultieren. Denn der Körper habe sich meist an das Medikament gewöhnt, darum sollte es vorsichtig und schrittweise über einen längeren Zeitraum abgesetzt werden. Andernfalls könne es zu Komplikationen kommen.

**Wer an einer Depression leidet** und interessiert an einer stationären Behandlung hat, die vor allem auf Psychotherapie setzt, erhält einen Beratungstermin unter (022 64) 24 280. Soforthilfebeitreibenden Gedankengibt es bei der Telefonseelsorge unter 0800 / 111 0 111.

