

Christina Alexandra Löw
Dr. sc. hum.

Selbstkritik als Veränderungsmechanismus in der Psychotherapie

Fach/Einrichtung: Psychosomatik
Doktorvater: Prof. Dr. med. Henning Schauenburg

Ein Ergebnis der jahrzehntelangen Psychotherapieoutcomeforschung ist, dass Psychotherapie wirkt. Die Frage nach den zugrundeliegenden Wirkmechanismen konnte jedoch noch nicht abschließend geklärt werden. Neben allgemeinen und behandlungsspezifischen Wirkfaktoren spielt auch die Persönlichkeit der behandelten Patienten eine bedeutsame Rolle für den Erfolg von Psychotherapie. Eine in diesem Zusammenhang potentiell relevante Persönlichkeitseigenschaft, die mit zahlreichen psychischen Störungen in Verbindung steht, ist Selbstkritik. Selbstkritische Menschen neigen zu einer permanenten und strengen Selbstprüfung, zu übermäßig kritischen Bewertungen des eigenen Verhaltens, sie haben häufig Angst, Fehler zu machen und entwerten sich selbst bei Misserfolgen. Diese Eigenschaften und ihre Veränderung könnten sich auf den Erfolg psychotherapeutischer Behandlungen auswirken.

Das Ziel der vorliegenden Dissertation war es, Selbstkritik sowohl als Prädiktor für den Therapieerfolg als auch als potentiellen Veränderungsmechanismus im Rahmen von Psychotherapie näher zu untersuchen und zur Forschung in diesem Feld beizutragen. Dazu wurde in einem ersten Schritt ein systematisches Review mit Metaanalyse zum Zusammenhang zwischen Selbstkritik und Behandlungsergebnis durchgeführt. In einem zweiten Schritt wurde im Rahmen einer eigenen empirischen Arbeit ein neues Fremdbeurteilungsinstrument für Selbstkritik entwickelt und psychometrisch überprüft, das für den wiederholten Einsatz in Psychotherapien konzipiert ist und somit zukünftige Forschung zu Selbstkritik als Veränderungsmechanismus ermöglichen soll.

Im Rahmen des systematischen Reviews konnten insgesamt 49 längsschnittliche Studien metaanalytisch ausgewertet werden. Die resultierende mittlere Gesamteffektstärke von $r = -,20$ zeigt an, dass ein hohes Ausmaß an Selbstkritik zu Beginn einer Behandlung über zahlreiche Studien hinweg mit einem geringeren psychotherapeutischen Erfolg assoziiert ist. Die Größe dieses Zusammenhangs schwankte zudem in Abhängigkeit von der psychischen Grunderkrankung. Lediglich sieben Studien enthielten Informationen zum Zusammenhang zwischen einer Veränderung von Selbstkritik im Verlauf von Psychotherapie und dem Therapieergebnis. Eine narrative Zusammenfassung dieser Studien ergab kein eindeutiges Ergebnis und konnte die Reduktion von Selbstkritik im Verlauf von Therapie nur teilweise mit einem besseren Behandlungsergebnis verknüpfen.

Unter Verwendung zweier unabhängiger Stichproben konnte im nächsten Schritt die aus acht Items bestehende Selbstkritik-Fremdbeurteilungsskala entwickelt werden. Anhand einer weiteren Stichprobe konnte die neue Skala erstmals an Audioaufzeichnungen von Therapiesitzungen eingesetzt und psychometrisch überprüft werden. Das neue Instrument wies eine gute Interrater-Reliabilität auf und im Rahmen einer explorativen Hauptkomponentenanalyse konnte die theoretisch angenommene, zweifaktorielle Struktur der Skala mit den Subskalen Inadäquates Selbst und Verhasstes Selbst bestätigt werden. Zudem war die Selbstkritik-Fremdbeurteilungsskala in der Lage, eine signifikante Reduktion von Selbstkritik im Verlauf von psychodynamischer Psychotherapie abzubilden. Die Konstruktvalidität konnte nur bedingt bestätigt werden, wobei die mittels Fremdbeurteilung ermittelte Selbstkritik mit zwischenmenschlichen Problemen in Verbindung gebracht werden konnte. Der prädiktive Wert von Selbstkritik für den späteren Therapieerfolg konnte nicht bestätigt werden.

Insgesamt kann Selbstkritik infolge der Ergebnisse der vorliegenden Arbeit noch nicht als Veränderungsmechanismus im eigentlichen Sinne verstanden werden. Die Befunde unterstreichen jedoch die Bedeutsamkeit dieser Persönlichkeitseigenschaft für den

psychotherapeutischen Erfolg und liefern einen Ausgangspunkt und ein vielversprechendes Instrument für die ökonomische Erfassung von Selbstkritik im Rahmen zukünftiger Forschungsarbeiten zur Beantwortung der Frage, ob eine Veränderung einer selbstkritischen Einstellung im Verlauf von Therapie zu einem besseren Endergebnis beiträgt.