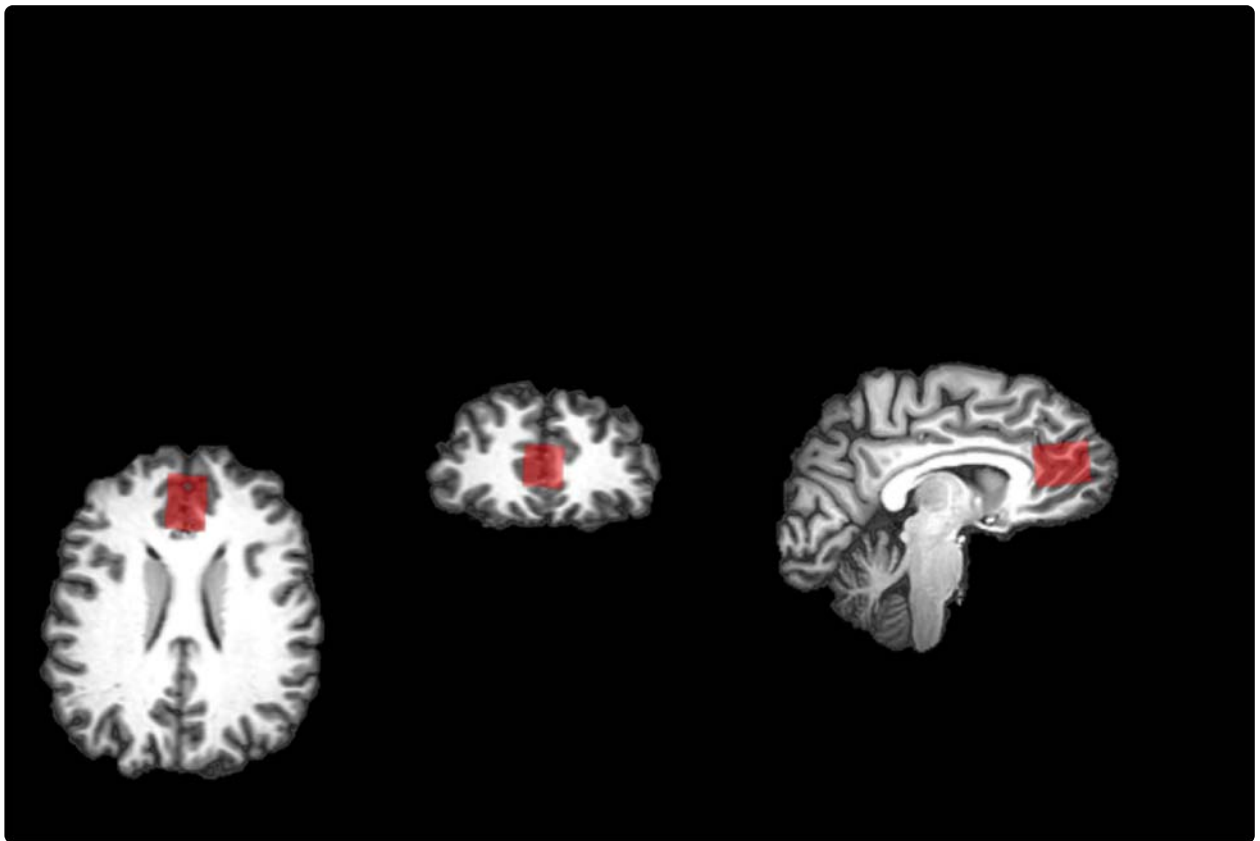




Veränderungen sichtbar machen

28. Februar 2024

Wie wirkt sich Psychotherapie auf das Gehirn aus? Dieser Frage geht die Forschungsgruppe «Imaging in Psychotherapy and Depression Research» nach. Was sich im Gehirn verändert, untersucht die Forschungsgruppe mit bildgebenden Verfahren.



Region des präfrontalen Kortex, in der die Forschungsgruppe Veränderungen in der Balance bestimmter Botenstoffe während einer Psychotherapie untersucht hat.

Text: Dr. Laura Wade-Bohleber

Mit Psychotherapie lassen sich viele psychische Erkrankungen wirksam behandeln. Jedoch wissen wir bisher noch wenig darüber, welche Veränderungen im Gehirn stattfinden, wenn es Menschen dank einer Psychotherapie besser geht. Die Forschungsgruppe «Imaging in Psychotherapy and Depression Research» von Dr. Laura Wade-Bohleber untersucht dies mittels verschiedener bildgebender Verfahren bei depressiven Erkrankungen: Dazu gehört beispielsweise die funktionelle Magnetresonanztomographie (MRT), bei der das Gehirn in mehreren Schichten abgebildet werden kann. Eine weitere Methode ist die Magnetresonanzspektroskopie, die chemische Substanzen im Gehirn sichtbar machen kann.

Emotionen adaptiver regulieren

Die Forschungsgruppe von Dr. Laura Wade-Bohleber konnte zeigen, dass sich während wirksamen psychotherapeutischen Behandlungen von Depressionen gewisse Abläufe im Gehirn verändern. Dazu gehört die Veränderung der Balance bestimmter Botenstoffe im präfrontalen Kortex (Teil des Frontallappens des Gehirns). Insgesamt ist es wohl so, dass Psychotherapie die Funktion bestimmter Kontrollregionen im präfrontalen Kortex stärkt. Gleichzeitig nimmt die Reaktivität bestimmter Hirnregionen im sogenannten limbischen System, das emotionale Reize verarbeitet, eher ab. Solche Prozesse liegen einer gestärkten Fähigkeit zur Emotionsregulation zugrunde: Menschen lernen in einer Psychotherapie, die eigenen Gefühle adaptiver zu regulieren.

Gedächtnisstrukturen verändern

Um in der Psychotherapie nachhaltige Veränderungen zu erzielen, ist die Arbeit an zentralen Erfahrungen im eigenen Leben besonders wichtig. Wenn Menschen in eine Psychotherapie kommen, rufen sie Erinnerungen an ganz zentrale Erfahrungen ihres Lebens und dazugehörige Gefühle wieder auf. Die Psychotherapie ermöglicht ihnen, die damit zusammenhängenden Erwartungen an ihr aktuelles Umfeld und Gefühle zu erkennen und neue emotionale Erfahrungen zu machen. Solche neuen Erfahrungen können die ursprünglichen Erinnerungen aktualisieren – mittels eines Prozesses, den man in der Fachwelt als «Gedächtnis-Rekonsolidierung» beschreibt. Die Forschungsgruppe konnte das Zusammenspiel verschiedener Hirnbereiche beim Abruf bedeutsamer emotional belegter Erinnerungen bei Menschen mit Depressionen beschreiben und aufzeigen, wie sich dieses Zusammenspiel unter Psychotherapie verändert.

Psychotherapeutische Behandlungen verlaufen sehr individuell und sind in ihrer Gestaltung vielfältig. Die Forschung mit bildgebenden Verfahren kann helfen, Wirkmechanismen im Gehirn besser zu verstehen, die – trotz aller individueller Unterschiede – für eine Vielzahl psychotherapeutischer Behandlungen relevant sind.

Das interdisziplinäre Forschungsteam

Dr. Laura Wade-Bohleber hat eine Psychotherapie-Bildgebungsstudie weitergeführt, die von Prof. Heinz Böker an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich initiiert und von Prof. Birgit Kleim mitbetreut wurde. Viele Mitarbeitende der Studie sind noch heute noch an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und an der Universität Zürich tätig wie Eleonora Fadel, Dr. André Richter, Lina Dietiker, Dominique Recher, Niklas Bürgi, Dr. Holger Himmighoffen, Dr. Niklaus Zölch und Dr. Johannes Vetter.

Lesen Sie [hier](#)

(<https://www.dapp.uzh.ch/en/cfpr/researchgroups/juniorresearchgroups/imagining-in-psychotherapy-and-depression-research/research.html>), an welchen Themen das Team forscht.

Themen

Alle(/?blogThemeFilter=)

Ausbildung(/?blogThemeFilter=44BC1173-BA25-4C42-B9004382EFAB7B47)

Berufseinblicke(/?blogThemeFilter=08B857BE-9984-439C-A5E78390E1000D72)

Depression(/?blogThemeFilter=052ADED5-DC4C-4920-9DF6BF78038E64E6)

Psychische Gesundheit(/?blogThemeFilter=8BBDA9DE-E055-44BB-BCB5A42EE90B3F7A)

Forensische Psychiatrie(/?blogThemeFilter=A9990E9C-3F01-4BE7-B2E8F1AC88B4F934)

Prävention(/?blogThemeFilter=968379E5-0E00-49B6-81319FD3F46A8FF8)

Forschung(/?blogThemeFilter=)