

# Einleitung der Herausgeber zum Artikel „In pursuit of truth: A critical examination of meta-analyses of cognitive behavior therapy<sup>1</sup>“

Jana Lammers

Hamburg

Nicht nur der PZA sieht sich aktuell wieder vermehrt mit angeblich empirisch untermauerten Behauptungen konfrontiert, andere Psychotherapieverfahren, insbesondere die CBT (Kognitiv-behaviorale Therapie), seien ihm in der Wirksamkeit überlegen. Die Herausgeber<sup>2</sup> wollen deshalb den Lesern der PERSON einen aktuellen Beitrag präsentieren, der diese Diskussion empirisch beleuchtet.

Bruce Wampold, bekannt als Mit-Autor des in 2018 in deutscher Sprache erschienenen Buches „Die Psychotherapie-Debatte“<sup>3</sup>, ist Vertreter des „Kontextuellen Metamodells“. Dieses postuliert im Gegensatz zum „Medizinischen Metamodell“, dass die Beziehung (zwischen Patient und Behandler) therapeutisch ist.

Der folgende Artikel „In pursuit of truth: A critical examination of meta-analyses of cognitive behavior therapy“, den wir im englischen Original als Nachdruck veröffentlichen, befasst sich mit dieser immer wieder behaupteten größeren Wirksamkeit der CBT im Vergleich zu anderen Psychotherapieverfahren.

Diese Position wird bis heute vertreten, obwohl eine Arbeitsgruppe um Lester Luborsky bereits 1975 das Ergebnis vergleichender Meta-Analysen bezüglich der Wirksamkeit der verschiedenen Therapieverfahren mit den Worten des Vogels Dodo aus dem Buch „Alice in Wonderland“ zusammenfasste: „Everybody has won, and all must have prizes“<sup>4</sup>.

Dieses als „Dodo-Bird-Verdikt“ in die empirische Psychotherapieforschung eingegangene Ergebnis wird auch aus methodischen Gründen immer wieder angezweifelt. So wurden auch immer wieder Studien präsentiert, die eine größere Wirksamkeit von CBT gegenüber humanistischer Therapieverfahren belegen sollen.

In der aktuellen 6. Auflage des Standardwerks von „Bergin and Garfield’s Handbook of Psychotherapy and Behavior Change“<sup>5</sup> haben Robert Elliott et al. diese Unterschiede nachgerechnet und dabei auch die therapeutische Orientierung („allegiance“) der Forscher in Rechnung gestellt. Das Ergebnis ihrer Re-Analysen zeigt, dass die Wirksamkeit zwischen den Humanistischen Therapieverfahren und CBT statistisch äquivalent ist.

Auch der nachfolgende Artikel von Bruce Wampold et al. legt am Beispiel von drei Meta-Analysen zur verhaltenstherapeutischen Angstbehandlung dar, dass die dabei festgestellte Überlegenheit von CBT gegenüber anderen Therapieansätzen ein Produkt der Auswertungsmethodik ist. Hier werden die spezifischen Probleme dieser Meta-Analysen nachgewiesen, die eine vermeintliche Überlegenheit von CBT aufzeigen.

Als generelles Fazit lässt sich feststellen: Die Ergebnisse aufwändiger empirischer Vergleichsstudien bzw. vergleichender Meta-Analysen garantieren nicht, dass diese auch valide sind.

*Schlüsselwörter zum Artikel:* Kognitiv-behaviorale Therapie, Meta-Analyse, Wirksamkeit von Psychotherapie, Ängstlichkeit

1 Zuerst erschienen: Wampold, B. E., Flückiger, C., Del Re, A. C., Yulish, N. E., Frost, N. D., Pace, Goldberg, S. B., Miller, S. D., Baardseth, T. P., Laska, K. M. & Hilsenroth, M. J. (2017). In pursuit of truth: A critical examination of meta-analyses of cognitive behavior therapy. *Psychotherapy Research*, Vol. 27, (Nos. 1–2), 14–32.

2 Es sind immer beide Geschlechter gemeint.

3 Wampold, B. E., Imel, Z. E., Flückiger, C. (2018) – *Die Psychotherapie-Debatte – was Psychotherapie wirksam macht*. Bern: Hogrefe.

4 Untertitel des Zeitschriftenartikels: Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, L. (1975). Comparative studies of psychotherapy: Is it true “Everybody has won and must have prizes”? *Archives of General Psychiatry*, 32, 995–1008.

5 Lambert, M. J. (2013). *Bergin and Garfield’s handbook of psychotherapy and behavior change* (6th edition). New Jersey: Wiley. Deutsche Fassung: Lambert, M. J. (2013). *Bergin und Garfields Handbuch der Psychotherapie und Verhaltensmodifikation*. Tübingen: Dgvt-Verlag.

## Editor's preface to "In pursuit of truth: A critical examination of meta-analyses of cognitive behavior therapy"

Not only the PCA sees itself currently again increasingly confronted with allegedly empirically substantiated allegations that other psychotherapy methods, in particular CBT (cognitive behavioral therapy), are superior where efficacy is concerned. Hence, the publishers would like to present readers of PERSON with a recent article which provides empirical insight into this discussion.

Bruce Wampold, known as the co-author of the German-language book "Die Psychotherapie-Debatte" (lit.: "The Psychotherapy Debate"), which was published in 2018<sup>6</sup>, is a representative of the "contextual meta-model". Contrary to the "medical meta-model", it postulates that the relationship (between patient and therapist providing treatment) is therapeutic in nature.

The following article "In pursuit of truth: A critical examination of meta-analyses of cognitive behavior therapy", which we are publishing as a reprint of the English original, examines this repeated assertion that CBT is more effective than other psychotherapy methods.

Even today, this position continues to have its advocates, even though a working group led by Lester Luborsky summarized the findings of comparative meta-analyses regarding the efficacy of various therapeutic methods in 1975 with the following words from the Dodo in "Alice in Wonderland":

"Everybody has won, and all must have prizes"<sup>7</sup>. Known as the "Dodo bird verdict" in empirical psychotherapy research circles, this finding is also often cast into doubt due to reasons related to methodology. For one, studies were repeatedly presented which claimed to prove the higher efficacy of CBT as compared to humanistic therapy methods.

In the current 6th edition of the definitive work "Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change"<sup>8</sup>, Robert Elliott et al. recalculated these differences, and also included the therapeutic orientation ("allegiance") of the researchers in the calculations. The findings of their re-analyses show that the efficacy of humanistic therapy methods and CBT is statistically equivalent.

Using three meta-analyses on the treatment of anxiety disorders via behavioral therapy, the following article from Bruce Wampold et al. also demonstrates that CBT's alleged superiority over other therapeutic methods is a product of evaluation methodology. It demonstrates the specific problems of these meta-analyses which claim to show that CBT is superior.

In general, the following conclusion can be made: The findings of sophisticated empirical comparative studies and/or comparative meta-analyses are not a guarantee that these findings are also valid.

6 Wampold, B. E., Imel, Z. E., Flückiger, C. (2018) – *Die Psychotherapie-Debatte – was Psychotherapie wirksam macht* (lit.: „The Psychotherapy Debate – What makes psychotherapy effective“). Bern: Hogrefe.

7 Sub-title of journal article: Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, L. (1975).

Comparative studies of psychotherapy: Is it true "Everybody has won and must have prizes"? *Archives of General Psychiatry*, 32, 995–1008.

8 Lambert, M. J. (2013). *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6th edition). New Jersey: Wiley.