



**Deutsche Fachgesellschaft für
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie /
Psychodynamische Psychotherapie (DFT) e. V.**
German Association for Psychodynamic Psychotherapy (GAPP)

An dieser Stelle stehen regelmäßig aktuelle gesundheits-, fach- und berufspolitische Nachrichten sowie Informationen über interessante Kongresse, Seminare und Vortragsreihen.

Aktuelles von der DFT

DFT – Informationen aus der Fachpolitik und aus der aktuellen Verbandsarbeit

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir hoffen, dass Sie alle gut ins neue Jahr gestartet sind und dass Sie und Ihre Lieben gesund geblieben sind oder Erkrankungen gut überstanden haben. Dort, wo Sie wichtige Menschen verloren haben, fühlen wir mit Ihnen. Der Umgang mit der Corona-Krise und den Auswirkungen beschäftigt unsere Profession auch im Jahr 2021, die nahenden Impfmöglichkeiten schenken aber Hoffnung, dass im

Jahr 2021 die Rückkehr in eine Normalität Stück für Stück möglich sein wird. Bevor wir etwas zum Umgang mit den Folgen von Corona sagen, soll wie gewohnt ein Blick auf die Berufspolitik und die Arbeit in den Gremien geworfen werden. Der Deutsche Psychotherapeutentag DPT im April 2021 wirft seinen Schatten bereits voraus – wir werden uns damit in den weiteren PDP-Heften dieses Jahres beschäftigen.

News aus den Gremien und der Berufspolitik

AG Institute

Im monatlichen Turnus (bis auf Dezember) fanden weitere Zoomkonferenzen der AG Institute statt. Inhaltlich wurden die Themen Entwicklungen der Musterweiterbildungsordnung MWBO, Qualität und Finanzierbarkeit der zukünftigen Weiterbildung WB sowie der Erhalt der ambulanten Institute in der koordinierenden Funktion der WB besprochen.

AG DFT Digital

Im Dezember 2020 ist die neue DFT-Website endlich online gegangen (www.dft-online.de). Besuchen Sie doch einmal unser Angebot, und schauen Sie sich auf den Seiten um! Viele interaktive Möglichkeiten laden zum Stöbern und Mitmachen ein. Ziel ist, die psychodynamische Welt in Praxis, Aus- und Weiterbildung sowie Forschung mehr zu vernetzen. Zusätzlich kann auf Twitter oder Facebook den Akti-

vitäten des Verbandes gefolgt und mitdiskutiert werden.

BAG

Am 18.09. und 07.12.2020 fanden Zoomkonferenzen der BAG – Bundesarbeitsgemeinschaft der Verbände staatlich anerkannter Ausbildungsinstitute für Psychologische Psychotherapie und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie – statt. Dort wurde eine Resolution zur koordinierenden Funktion der Aus- und Weiterbildungsinstitute vorbereitet, die im berufspolitischen Prozess an die Entscheidungsträger versandt wurde, um die Diskussion der zukünftigen MWBO zu fördern und eine klare Position der BAG gegen eine reine stationär-universitäre Weiterbildung darzulegen.

GK II

Der **Gesprächskreis II** (GK II) ist ein Zusammenschluss von 36 psychotherapeutischen Fach- und Berufsverbänden in Deutschland. Er tagt in der Regel zweimal jährlich. Da der Termin im Mai dieses Jahres wegen der Coronapandemie ausgefallen war, warteten in der Webkonferenz am 24.10. umfangreiche Themen darauf, bearbeitet zu werden. Dabei stand die Ausbildung des psychotherapeutischen Nachwuchses mit mehreren Themen im Fokus: Es stellten sich Vertreter*innen des PiA-Politik-Treffens vor und brachten eine Resolution ein, Herr Scherer berichtete in seiner Funktion als wissenschaftlicher Referent des Institutes für medizinische und pharmazeutische Prüfungsfragen (IMPP) über die zentrale Aufgabe des IMPP, Gegenstandskataloge und Prüfungsfragen zu erstellen. Eine wichtige neue Information dabei war, dass das IMPP nun auch offiziell für die zukünftigen Parcours-

prüfungen am Ende des Psychotherapie-direktstudiums zuständig sein wird – erstmalig im Herbst 2022. Es erfolgte eine Aussprache der Verbände zur MWBO, die aufzeigte, dass es noch viele Fragen zu diskutieren gibt. Die DFT hat sich nochmals eindeutig gegen eine verklammerte Ausbildung von TP und AP ausgesprochen und favorisiert die Möglichkeit, sich nach abgeschlossener Fachkunde fort- und weiterzubilden. Dabei könnten sich die vier Richtlinienverfahren Weiterbildungsinhalte gegenseitig anerkennen, indem eine Schnittmenge oder Common Trunk der Psychotherapie insgesamt gebildet wird. Zu Gast waren auch Lea Dohm und Katharina Simons von den Psychologists for Future und luden die GK-II-Verbände ein, im kommenden Jahr einen gemeinsamen Klimagipfel abzuhalten. Insgesamt wurden drei Resolutionen diskutiert und letztendlich positiv beschieden: Resolution für eine angemessene Vergütung der Praktischen Tätigkeiten I und II gemäß den Grundberufen der PsychotherapeutInnen in Ausbildung, GK-II-Resolution zum Ausbau des Schutzes von Gesundheitsdaten (PDSG) und GK-II-Resolution Essentielle Rahmenbedingungen einer psychotherapeutischen Behandlung sichern. An der Entwicklung der letzten war die DFT maßgeblich mitbeteiligt, es geht darum, die Bedenken und Forderungen des Berufsstandes zur Abschaffung des Gutachterverfahrens, die der Bundesgesetzgeber im Omnibusteil des PsychThAusbRefG im letzten Jahr beschlossen hat, einzubringen. Alle drei Resolutionen sind auf unserer neuen Webseite nachzulesen.

MWBO

Die Entwicklung der MWBO kommt in die entscheidende Phase, es werden auf dem DPT im April 2021 die Weichen für die Psychotherapie in Deutschland für die

nächsten Jahre gestellt. Wichtige Fragen wie die koordinierende Funktion der Institute, die Ausgestaltung und Finanzierbarkeit der Bereichsweiterbildung etc. werden in den Gremien immer wieder thematisch diskutiert.

Im Januar 2021 fand ein weiteres Online-Treffen der Expert*innengruppe der

AG-MWBO der BPTK statt (nach Redaktionsschluss für die PDP 1_2021); hier sind weitere Weichenstellungen zu erwarten, die im April auf dem Psychotherapeutentag vorgestellt, diskutiert und verabschiedet werden sollen. Wir werden in der kommenden PDP davon berichten.

Social Distancing – das Unwort des Jahres 2020/2021?

Während dieser Newsletter geschrieben wurde, hatte die Bundesregierung gerade einen härteren Lockdown angekündigt. Die Versprechen zur Gestaltung des Weihnachtsfestes und von Silvester konnten nicht gehalten werden. Es wurde notwendig, geplante Treffen zu ändern oder abzusagen. Manche haben sich vielleicht auch gegen die Regeln gestemmt ... Auch in unserem Berufsalltag sind wir immer wieder mit diesen Fragen nach einem Umgang mit der Pandemie konfrontiert, denn manche unserer Patient*innen haben schon im ersten Lockdown ihre Resilienzreserven verbraucht. Einige unserer Patient*innen können das politische Geschehen nicht im Bereich des Aktualkonflikts halten. Stattdessen werden ihre Grundkonflikte aktualisiert und damit die pandemische Lage zum inneren Konflikt. So sagt auch Alexander Vollert, der Chef der AXA-Gruppe: »Die Folgen der Corona-Krise werden noch viele Jahre die psychische Gesundheit von Millionen Deutschen belasten.«¹ Dies zeigt sich auch in einer Umfrage der AOK: Psychische Leiden wie Angst und Depressionen waren in den ersten neun Monaten des Jahres 2020 für 16,4 Krankheitstage

verantwortlich, 2019 waren es noch 15,8 Tage.² Diese Menschen benötigen dringend unsere psychotherapeutische Hilfe,³ um mit den ständigen Veränderungen, den Einschränkungen, dem Wegfall von Ressourcen und daraus entstehenden Gefühlen wie Angst, Verzweiflung oder Wut und der Einsamkeit umzugehen. Es gibt viele Studien die belegen, dass es große Auswirkungen von sozialer Distanzierung auf die psychische Gesundheit gibt, besonders durch soziale Isolation.⁴

Die TP ist eine beziehungsorientierte Psychotherapieform. Schon im Frühjahr war die Wahl des Wortes »Social Distancing« durch die Bundesregierung mindestens unglücklich – sprach doch die Fachwelt in anderen Ländern von »Physical Distancing«.⁵ Wie kann Therapie gestaltet

1 Kunz, A. (2020). Ein Viertel der Deutschen verlor gefühlt die Kontrolle über das eigene Leben. Verfügbar unter: <https://www.welt.de/wirtschaft/article216698432/Corona-Viertel-der-Deutschen-verlor-gefuehlt-Kontrolle-ueber-eigenes-Leben.html>.

- 2 Haas, C., & Kunz, A. (2020). Corona-Krise führt immer häufiger zu psychischen Problemen. Verfügbar unter: <https://www.welt.de/wirtschaft/article219530668/Corona-Folgen-Psychische-Probleme-nehmen-deutlich-zu.html>.
- 3 Bauer, L. et al. (2020). Associations of exercise and social support with mental health during quarantine and social-distancing measures during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Germany. DOI 10.1101/2020.07.01.20144105.
- 4 Dickerson D. (2020). Seven tips to manage your mental health and wellbeing during the COVID-19 outbreak. *Nature*. DOI 10.1038/d41586-020-00933-5.
- 5 Aminnejad, R. & Alikhani, R. (2020). Physical distancing or social distancing: that is the question. *Can J Anesth/J Can Anesth* 67, pp. 1457–1458. DOI 10.1007/s12630-020-01697-2.

werden, wie können wir Patient*innen bei ihren Reaktionen auf Corona, bei ihrer Angst, ihren finanziellen Sorgen, ihrer Anspannung, bei Aggressionen und Traurigkeit begleiten? Wie die Patient*innen in ihrer Emotionsregulation unterstützen? Diese ist bekanntlich nur mit einem sozialen Gegenüber erlernbar, in der seelischen Krise benötigen Menschen Halt in einem verlässlichen Gegenüber. Es stellt sich auch die Frage: Ist digitale Therapie eine echte Alternative? (Wir haben darüber in der letzten PDP berichtet.) Wir meinen, dass die Digitalisierung tatsächlich eine wichtige Unterstützung darstellt, sowohl im therapeutischen als auch im privaten Raum. Denn es geht ja gerade nicht um eine soziale Distanzierung, sondern um den Erhalt von Beziehung bei vorübergehendem physikalischem Abstand »Nevertheless, social media can also have a positive effect by bringing people socially closer to each other while still maintaining physical distancing. It is a strategy that may be able to overcome the psychologic effects of the crisis in the long run ... In addition to all the advice given to preventing the negative psychologic consequences of the disease, it should be emphasized that distancing oneself from others does not mean being emotionally or socially distant. Maintaining connections with others is essential for our mental and physical health, and for this purpose, social media is a unique tool.«⁶

Es gibt viele moderne digitale Interaktionsmöglichkeiten. So ist es möglich, mit Voice over IP zu telefonieren, zu chatten, eine Videoplattform oder die Social-Media-Angebote zu nutzen. Für die Psychotherapie gibt es zertifizierte Anbieter von Videosprechstunden, wenn Präsenzpsychotherapie nicht möglich ist. Nun

können zwar in der Psychotherapie via Video weite Teile des Unausgesprochenen verloren gehen. Es ist z. B. nicht möglich, sich direkt in die Augen zu schauen und die Energien im therapeutischen Raum wie gewohnt zu spüren. Aber vielleicht geht es darum zurzeit auch gar nicht primär. Vielleicht ist das Entscheidende, dass Therapeut*innen und Patient*innen im gleichen Boot sitzen. Vielleicht geht es darum, sich gemeinsam Zeit zu nehmen, die inneren Prozesse von Angst, Aggressionen oder Trauer zu würdigen – in Anerkennung des Leids bei beiden Interaktionspartner*innen. Natürlich kann sich dadurch die therapeutische Haltung ändern, doch es ist überlegenswert, die eigenen Prozesse in gewissem Umfang zu teilen, wenn es in den therapeutischen Prozess und zum Patienten/zur Patientin passt. Es soll dabei nicht darum gehen, die Abstinenz zu verletzen und sich rücksichtslos zu entlasten. Nein, vielmehr werden durch die gemeinsame Erfahrung von Corona die Therapeut*innen für die Patient*innen zu einem Gegenüber, das verlässlich da ist, in Resonanz mit den Patient*innen geht und durch die eigene Betroffenheit auf Augenhöhe bleibt. Das ohnehin offensichtliche und spürbare »Gemeinsame« an dieser besonderen Situation kann hier in der Verbalisierung auch entlastend für die Patient*innen sein und Mentalisierungsprozesse unterstützen. Gerade auch in der Arbeit mit Kindern kann dies notwendig werden, erleben sie doch die Erwachsenen teilweise zusätzlich ungewohnt hilf- und ratlos und können hier eine Realitätsprüfung mit Hilfe der Therapeut*innen erleben.

Unter diesen Aspekten ist das Nutzen der modernen Telekommunikationsformen die Möglichkeit, mit räumlicher Distanz ein Containment anzubieten, die Patient*innen in ihrer Ressourcenaktivierung und ihren Copingstrategien zu unterstützen: Wo sind meine Belastungs-

6 Zarocostas J. (2020). How to fight an infodemic. *The Lancet* 395, 676.
DOI 10.1016/S0140-6736(20)30461-X zitiert nach Aminnejad, R., & Alikhani, R. (2020).

grenzen? Was hilft mir, mich wieder aufzurichten? Was tut mir gut? Welche Bewegungs- und Ablenkungsmöglichkeiten habe ich? Wo sind meine Gestaltungsspielräume, um Autonomie auch in Quarantäne spürbar zu erleben? Wie kann ich mich und meinen Tag strukturieren? Wie kann ich Kontakt haben, wie diesen gestalten? Aufgrund der Vorbildfunktion von Psychotherapeut*innen gelten diese Copingstrategien natürlich nicht nur für unsere Patient*innen, sondern sind Teil der Psychohygiene auch für die Therapeut*innen.

Ein besonderes Augenmerk sollte unsere Profession auf die Begleitung und Unterstützung von Familien und Kindern richten. Es besteht nämlich die Gefahr, dass die Enge in den Wohnungen zu erhöhter Gewalt in den Familien führen kann.⁷ Deshalb ist es auch wichtig, die Patient*innen bei der Suche nach ihrer individuellen Antwort auf die Frage, wie Nähe-Distanz-Regulation in Beziehungen unter diesen Umständen gut möglich ist, zu unterstützen. Die Kinder in den Familien sind auch deshalb besonders betroffen, da als Reaktion auf Corona die Strukturniveaus von Kindern und Erwachsenen durch die Angst ähnlicher werden, Kinder jedoch einen erhöhten Bedarf nach Halt und Orientierung haben und so schutzlos gegenüber weniger gut regulierten Erwachsenen sind. Deshalb sollte unsere Profession auch das Offenhalten von Schulen und Betreuungseinrichtungen gesellschaftspolitisch unterstützen, soweit es die pandemische Lage irgendwie zulässt. Denn geschlossene Schulen und Betreuungseinrichtungen bedeuten laut Prof. Sevecke, dass »ein längerer Abschluss aus diesen Lern- und Erfahrungsräumen ... Kinder und Jugendliche in ihrer

kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung schädigt und Spuren ... hinterlässt, die schon jetzt sichtbar sind und sich auch für längere Zeit nach der Aufhebung der Restriktionen zeigen werden.«⁸

Es gibt auch erfreuliche gesellschaftliche Entwicklungen in der Pandemie. So zeigt eine Studie von Pfattheicher et al. (2020), dass Masken zu tragen und physischen Abstand zu halten, auch ein Zeichen von Empathie mit den Schwächsten der Gesellschaft sein kann.⁹ Ebenfalls zeigt eine Studie der Bertelsmann-Stiftung aus dem Frühjahr 2020, dass viele Bürger den gesellschaftlichen Zusammenhalt als verbessert erleben, im Mittel rund 60 Prozent der Befragten.¹⁰ Inwiefern sich dies nach dem zweiten Lockdown (und ggf. weiteren Lockdowns) halten lässt, wird die Forschung im Jahr 2021 zeigen. Denn es gibt auch soziale Gruppen, die sich als abgehängt oder alleingelassen erleben. So sagt Kai Unzicker: »Wie unter einem Brennglas lässt Corona bereits bestehende soziale Verwerfungen noch deutlicher zum Vorschein kommen. Wer vorher schon benachteiligt war, für den stellt sich die Lage in der Krise noch schwieriger dar.« Es wäre also wichtig, besonders auf die Bevölkerungsgruppen zu achten, die ein geringeres Maß von Zusammenhalt verspüren und von einer schlechteren Versorgung mit sozialer Infrastruktur in ihrem näheren Umfeld be-

7 Tagesschau. (2020). Folgen der Corona-Pandemie – Häusliche Gewalt nimmt vielerorts zu. Verfügbar unter: <https://www.tagesschau.de/inland/haeusliche-gewalt-corona-101.html>.

8 N. N. (2020). Corona-Krise: Welche psychischen Folgen bei Schülern zu erwarten sind. Verfügbar unter: <https://www.news4teachers.de/2020/06/schulstress-in-der-corona-krise-mit-schulbeginn-wird-der-druck-groesser-als-zuvor-sein/>.

9 Pfattheicher, S. et al. (2020). The Emotional Path to Action: Empathy Promotes Physical Distancing and Wearing of Face Masks During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Science*, 31 (11), pp. 1363–1373. DOI 10.1177/0956797620964422.

10 Unzicker, K. (2020). Gesellschaftlicher Zusammenhalt verbessert sich in der Corona-Krise. Verfügbar unter: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2020/august/gesellschaftlicher-zusammenhalt-verbessert-sich-in-der-corona-krise>.

richten, und hier mit entsprechenden Angeboten entgegenzusteuern.

Unsere Aufgabe als Psychotherapeut*innen ist es, die Erwachsenen und Kinder im Umgang mit sich selbst und die Eltern im Umgang mit ihren Kindern dabei zu unterstützen, zu lernen, mit dieser Krise umzugehen und so gut es geht aus ihr herauszugehen. Es geht eben gerade nicht um soziale Distanzierung – unsere Gesellschaft hatte soziales Engagement und damit auch das Engagement von uns als Psychotherapeut*innen, unser verlässliches Beziehungsangebot an unsere Patient*innen noch nie so nötig wie heute. Vielmehr könnte ein Ziel unserer therapeutischen Arbeit sein, ganz im Sinne des Recovery-Konzepts, unsere Patient*innen dabei zu unterstützen, über möglichst weite Strecken ein sinnerfülltes Leben führen zu können – denn die Qualität des Lebens, das Lebensgefühl, der Lebenssinn sind mindestens genauso wichtige Krite-

rien für eine Behandlung wie beispielsweise die Frage, welche Symptome noch vorhanden sind.¹¹ Sinn kann sein, die kleinen Dinge im Leben wieder mehr zu schätzen, achtsamer im Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt zu sein. Tätigkeiten und Möglichkeiten der Alltagsgestaltung nicht als selbstverständlich zu sehen, sondern jeden Tag als Geschenk wahrzunehmen, kann helfen, Krisen zu überstehen: »Man kann dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben.«

In diesem Sinn freuen wir uns wie immer sehr über Ihre Zuschriften, Ihre Meinungen und Wünsche unter vorstand@dft-online.de.

Es grüßt Sie herzlich das Vorstandsteam,

David Roth, Lalenia Zizek, Antje Orwat-Fischer, Isabel Brantsch und Antje Gumz

11 Anthony, W., Rogers, E. S. & Farkas, M. (2003). Research on Evidence-Based Practices: Future Directions in an Era of Recovery. *Community Mental Health Journal*, 39 (2), pp. 101–114. DOI 10.1023/A:1022601619482.