

Bericht zum

Workshop 4, eine Gesprächsgruppe:

„Wie geht's? Psychotherapeut*innen im täglichen Umgang mit Krisen“

Leitung:

Pilar Isaac-Candeias (Vorstand)

Dr. Peter Tossmann (Vorstand)



Klimakatastrophen, Corona, Kriege und die Ausbreitung der rassistischen Geisteshaltung der Gewalt und Ausgrenzung - all das verursacht, sowohl bei Psychotherapeut*innen, als auch bei Patient*innen, ein Gefühl tiefer Verunsicherung und Sorge.

Im Workshop 4 wollten sich Pilar Isaac-Candeias und Dr. Peter Tossmann, mit den am Workshop Teilnehmenden darüber austauschen. Es zeigte sich schnell, dass der Gesprächsbedarf enorm war: Der Workshop war rasch überbucht, auch wenn

dann am Veranstaltungstag leider nicht alle Kolleg*innen teilnehmen konnten.

Wie belasten uns Psychotherapeut*innen aktuell die Krisen in der Welt persönlich? Wie gehen wir in unserer Arbeit damit um? Wie können wir für uns und für unsere Patient*innen die Hoffnung bewahren?

Die Corona-Pandemie markierte für viele Psychotherapeutinnen einen Wendepunkt, der nicht nur den Umgang mit Patientinnen, sondern auch die eigene psychische Verfassung und die Arbeit insgesamt nachhaltig beeinflusste. Viele gaben an, dass die Pandemie existenzielle Ängste, Sorgen um die Zukunft und den Wunsch nach Austausch verstärkt habe. Die zunehmenden globalen Krisen – sei es die Klimakrise, politische Unruhen oder der Einfluss von Social Media auf Kinder und Jugendliche – spiegeln sich zunehmend in der therapeutischen Arbeit wider. Ein zentrales Thema der Diskussion war der Umgang mit Zukunftsängsten, sowohl eigenen als auch denjenigen der Patientinnen.

Besonders im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe (KJHG) zeigten sich zunehmend schwerere Störungsbilder, wie etwa schwere Depressionen. Hinzu kommt die Herausforderung, Patientinnen mit extremistischen Weltbildern, etwa aus dem rechtsextremen Spektrum, zu behandeln. Die Konfrontation mit solchen Einstellungen im therapeutischen Raum stellt Therapeut*innen oft vor schwierige Entscheidungen: Wie politisch darf oder sollte Therapie sein? Und wie geht man mit solchen Haltungen um, ohne die notwendige therapeutische Abstinenz zu verletzen?

Ein wiederkehrendes Thema war die Frage, wie globale Krisen die therapeutische Arbeit beeinflussen. Anders als bei persönlichen Krisen, von denen Therapeut*innen nicht direkt betroffen sind, wirken sich globale Probleme wie Klimawandel und gesellschaftliche Spaltung auch auf die Psychotherapeut*innen selbst aus. Dies führt zu einer besonderen Belastung, da die Grenzen zwischen der Rolle als



Therapeut*in und als Privatperson, die selbst davon betroffen ist, zunehmend verschwimmen. Der emotionale Druck, unter dem die Patient*innen stehen, wird oft auch von den Therapeut*innen geteilt, was die Frage aufwirft: Wie geht es mir als Therapeut*in wirklich?

Ein weiterer Aspekt in der Diskussion war die Rolle der Psychoedukation in den therapeutischen Behandlungen, bezogen auf den Umgang mit den politischen Krisen. Es wurde betont, dass es nicht nur um die Behandlung von Symptomen geht, sondern auch um die Förderung der Selbstwirksamkeit und des positiven Denkens. Die Rolle von Psychotherapeut*innen im gesellschaftlichen und politischen Diskurs wurde ebenfalls thematisiert.

In ihren Schlussworten hob Frau Isaac-Candeias hervor, wie wichtig es sei, sich trotz der Belastungen Raum für Humor, Genuss und Dankbarkeit zu schaffen. Dies könne nicht nur den Therapeutinnen selbst helfen, sondern auch eine positive Grundhaltung bei den Patientinnen fördern. Damit wurde ein hoffnungsvolles Ende gefunden, das zeigt: Auch wenn die Herausforderungen groß sind, gibt es Wege, mit den aktuellen Krisen gut umzugehen und in der Therapie weiterhin eine sinnvolle Arbeit zu leisten.

Franziska Sommerfeld