

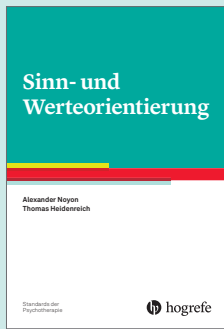
Zukunft



Klimaangst: Zwischen
Ohnmacht und Aufbruch s. 6

Psychologische
Aufgabenfelder
in der Intensivmedizin s. 30

Unsere Buchtipps



Alexander Noyon /
Thomas Heidenreich

Sinn- und Werteorientierung

Reihe: Standards der
Psychotherapie – Band 17

2026, VII/122 Seiten, € 24,95 (DE)/€ 25,70 (AT)/
CHF 34.50, im Reihenaabo: € 19,95 (DE)/€ 20,60 (AT)/
CHF 27.90, ISBN 978-3-8017-3204-2
Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich.

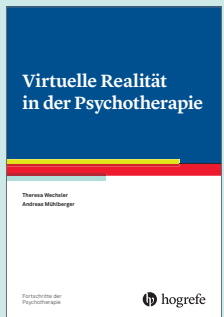


Eva Maria Zisler / Adrian Meule

Emetophobie

Die Angst vor dem Erbrechen
erkennen und behandeln

2026, 120 Seiten, € 24,95 (DE)/€ 25,70 (AT)/CHF 34.50,
ISBN 978-3-8017-3279-0
Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich.

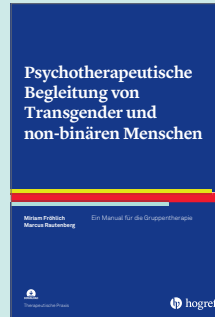


Theresa Wechsler /
Andreas Mühlberger

Virtuelle Realität in der Psychotherapie

Reihe: Fortschritte der
Psychotherapie – Band 97

2026, VIII/95 Seiten, € 19,95 (DE)/€ 20,60 (AT)/CHF 27.90,
im Reihenaabo: € 15,95 (DE)/€ 16,40 (AT)/CHF 22.50,
ISBN 978-3-8017-3222-6
Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich.



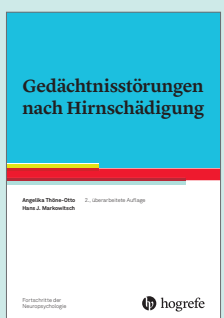
Miriam Fröhlich /
Marcus Rautenberg

Transgender und non-binäre Menschen psychotherapeutisch begleiten

Ein Manual für die
Gruppentherapie

Reihe: Therapeutische Praxis

2025, 113 Seiten, Großformat, inkl. Online-Materialien,
€ 39,95 (DE)/€ 41,10 (AT)/CHF 52.50,
ISBN 978-3-8017-3257-8
Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich.

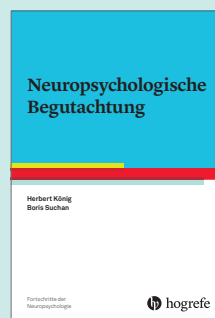


Angelika Thöne-Otto /
H. J. Markowitsch

Gedächtnisstörungen nach Hirnschädigung

Reihe: Fortschritte der
Neuropsychologie – Band 2

2., überarbeitete Auflage 2026, VII/122 Seiten,
€ 22,95 (DE)/€ 23,60 (AT)/CHF 31.90,
im Reihenaabo: € 15,95 (DE)/€ 16,40 (AT)/CHF 22.50,
ISBN 978-3-8017-3344-5
Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich.



Herbert König / Boris Suchan

Neuropsychologische Begutachtung

Reihe: Fortschritte der
Neuropsychologie – Band 28

2025, VII/98 Seiten, inkl. Online-Materialien,
€ 22,95 (DE)/€ 23,60 (AT)/CHF 31.90,
im Reihenaabo: € 15,95 (DE)/€ 16,40 (AT)/CHF 22.50,
ISBN 978-3-8017-3192-2
Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich.

JANUAR 2026



Foto: Thomas Rosenthal

Liebe Leser*innen, vor Ihnen liegt die erste Ausgabe des Jahres 2026. Möglicherweise noch rechtzeitig zu Jahresend- bzw. Jahresanfangsüberlegungen, zu persönlichen Bilanzen und Planungen steht »Zukunft« im Zentrum dieses Heftes. Zahlreiche Aspekte sind zu diesem Fokus passend, und sie alle liefern Antworten auf die Frage, wie wir Zukunft denken und gestalten wollen (und können).

Der zuversichtliche Zukunftsblick mag angesichts multipler Krisen schwerfallen: Wir beobachten Polarisierung, Erosion der Demokratie, Verunsicherung und ungleich verteilte Zukunftschancen. Der Klimawandel und weltweite Konflikte machen Angst.

Natürlich sind hier unsere Profession und wir als Psycholog*innen gefragt: Wie nehmen wir unsere Verantwortung wahr vor dem Hintergrund unseres Wissens über Wahrnehmung, Motivation und Verhalten? Wie sehr sehen wir uns – jeweils in unseren unterschiedlichen »Wirkungsrahmen« – in der Rolle von Mitgestaltenden gesellschaftlicher Diskurse und Entwicklungen? Wie politisch kann, darf (und muss) die Psychologie sein? Und welche Konsequenzen ziehen wir persönlich daraus?

Der vorliegende »report psychologie« bietet einige Ansatzpunkte. Die Antworten auf die genannten Fragen mögen sehr unterschiedlich ausfallen und auch einer munteren Dynamik unterliegen. Lassen Sie uns den Diskurs über unsere Möglichkeiten und Grenzen bei der Zukunftsgestaltung gerne 2026 fortsetzen.

Diese »report«-Ausgabe ist auch das erste Heft, das der neu gewählte Verbandsvorstand verantwortet. Ich verzichte auf Aufbruchsrhetorik, sondern schreibe lieber von einer Verlässlichkeit und Kontinuität der eingeschlagenen Wege. Zu diesen gehört auch, mit unseren Angeboten allen Psycholog*innen eine Heimat zu bieten und mit den Einladungen zur Mitwirkung Gelegenheiten zu eröffnen, Selbstwirksamkeit zu erleben – womit dann auch die Zukunft des BDP gestaltet wird. Auch zukünftig wird sich der BDP konstruktiv und zuverlässig seiner Verantwortung als Impulsgeber für Politik und Gesellschaft stellen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre. Möge der neue »report psychologie« einige Inspirationen für Ihre Perspektiven und Zukunftsüberlegungen parat haben.

Viel Zuversicht und Kraft wünscht Ihnen

Ihre Thordis Bethlehem
Präsidentin des BDP

E-Paper-Ausgabe

BDP-Mitglieder können die aktuelle Ausgabe sowie das Archiv des »report psychologie« kostenfrei im Mitgliederbereich der BDP-Website abrufen:
www.bdp-verband.de

FOKUS

- 2** Psychologie für ein nachhaltiges Leben: Zielklarheit, Suffizienz, Ressourcen
- 6** Klimaangst: Zwischen Ohnmacht und Aufbruch
- 10** »Es ist vielen jungen Menschen ein Anliegen, die Erinnerung am Leben zu erhalten«
- 14** Verschwindende Stunden: Das Gefühl der Zeit im digitalen Zeitalter
- 17** Beeinflusst unser Denken, wie lange wir leben?

FACHWISSENSCHAFTLICHER TEIL

- 21** Würzburger Vorschultest (WVT; 1. Aufl.)

PSYCHOTHERAPIE

- 24** Wahrheit in der Psychotherapie

SPEKTRUM

- 28** Unangenehme Pflichten: Steuern und Versicherungen
- 30** Psychologische Aufgabenfelder in der Intensivmedizin

PERSONALIA

- 34** Interview mit dem neuen Vorstand:
»Wir wollen den BDP in die Zukunft führen«

INTERN

- 37** Aus den Sektionen und Landesgruppen

ANDERE RUBRIKEN

- 45** Marktplatz/Fort- und Weiterbildung
- 48** Impressum

Das E-Paper der Ausgabe ist zudem im Shop des Deutschen Psychologen Verlags erhältlich:
www.psychologenverlag.de

Wer nur noch das E-Paper lesen und auf die Print-Version verzichten möchte, teile dies dem BDP bitte unter report@bdp-verband.de mit.
Ab der nächstmöglichen Ausgabe erreicht der »report psychologie« Sie dann auf digitalem Wege.



Psychologie für ein nachhaltiges Leben

Zielklarheit, Suffizienz, Ressourcen

Nachhaltigkeit? Zielklarheit!

Es muss mittlerweile nicht mehr betont werden, wie notwendig eine großflächige, gesellschaftliche Transformation zur Nachhaltigkeit ist. Sieben von neun der sogenannten planetaren Grenzen sind überschritten (Planetary Boundaries Science, 2025). Diese Grenzen markieren den sicheren Raum, innerhalb dessen die Natur menschliches Leben und menschliche Kultur auf Dauer ermöglicht. In naher Zukunft drohen diesbezüglich unumkehrbare, möglicherweise drastische Entwicklungen in der Natur (sogenannte Kipppunkte; Armstrong McKay et al., 2022). Der Preis für das Nichtstun steigt ständig und übersteigt bereits seit Langem die Kosten, die durch einen ernsthaften Klimaschutz entstünden. Es stellt sich also die Frage, warum es wider alle Vernunft nicht vorangehen will mit der Nachhaltigkeit, obwohl doch viele das – irgendwie – zu wollen scheinen.

Es ist nützlich, zwischen zwei sehr unterschiedlichen Verständnissen von Nachhaltigkeit zu unterscheiden: zwischen schwacher und starker Nachhaltigkeit. Das gängige politische Nachhaltigkeitsverständnis von der Bundesregierung bis hin zu den UN (vgl. die »nachhaltigen Entwicklungsziele« der Agenda 2030; UN General Assembly, 2015) geht davon aus, dass die drei Säulen der Nachhaltigkeit – die ökologische, die ökonomische und die soziale Säule – in einer gleichberechtigten Beziehung zueinander stehen. Das führt dazu, dass eine Säule auch einmal kompensierend zu Hilfe genommen wird, wenn eine andere schwächelt: Zum Beispiel wird Umweltschutz weniger wichtig, wenn es der Wirtschaft nicht gut geht. Diese schwache Nachhaltigkeit ignoriert die gut begründbare, wenn nicht gar offenkundige Tatsache, dass es keine Wirtschaft ohne Gesellschaft und keine Gesellschaft ohne Natur geben kann, es also eine inhärente Hierarchie der drei Faktoren gibt. Diese Hierarchie wird dementsprechend im Konzept der starken

Nachhaltigkeit berücksichtigt, welches die Natur als das alles tragende und eben auch begrenzende Fundament definiert.

Starke Nachhaltigkeit verschiebt den Fokus vom Streben nach permanentem Wachstum hin zu einer Haltung des »Genug«, der Suffizienz, innerhalb der naturgegebenen Grenzen. Das ist bereits in der wissenschaftlichen Politikberatung angekommen (vgl. Sachverständigenrat für Umweltfragen, 2024). Dieses Konzept stellt allerdings auch die allgegenwärtige Wachstumsüberzeugung in Frage, denn das Ziel immerwährenden Wirtschaftswachstums verträgt sich nicht mit der Erkenntnis, dass der Planet Erde natürliche Grenzen hat, aller technischen Teilverbesserungen zum Trotz. Starke Nachhaltigkeit steht daher für Zielklarheit, da sie der Vision eines Lebens im Rahmen ohne wachsende oder »sich entwickelnde« Wirtschaft, auch ohne sogenanntes grünes Wachstum, folgt. Alles andere verfolgt nicht das Ziel nachhaltigen Lebens auf der Erde, auch wenn es behauptet wird.

Eine Postwachstumsgesellschaft, eine Gesellschaft, die den Wachstumszwang hinter sich gelassen hat, zielt auf ein Leben innerhalb der natürlichen Grenzen. Zum Beispiel soll hinsichtlich der Klimaerwärmung die Abkehr von fossilen Brennstoffen (Dekarbonisierung) die globale Belastung mit Treibhausgasen wieder in einen natürlich verträglichen Rahmen bringen. Die Schritte dahin sind uns geläufig: eine Verringerung der Verkehrsnachfrage und des Autoverkehrs insbesondere im städtischen Raum, eine Reduktion von Flügen und des Gütertransports, eine Reduktion des Pro-Kopf-Wohnraums (nachdem er seit Hunderten von Jahren stetig wächst), gesündere Ernährungsgewohnheiten und ein reduzierter Fleischkonsum. Die dazu notwendigen technischen Erfindungen, aber auch die politischen sowie ökonomischen Instrumente (etwa eine angemessene CO₂-Bepreisung) sind bereits bekannt. Das rückt individuelles Verhalten in den Vordergrund, sei es bei ressourcen- und

klimaschonendem Konsum oder bei der Mobilität, aber auch bei der Akzeptanz und Unterstützung einer nachhaltigen Politik. Was Suffizienz in der Postwachstumsgesellschaft für das individuelle Verhalten und Befinden bedeuten kann, soll im Folgenden skizziert werden.

Suffizienz als Lebensstil

In einer Postwachstumsgesellschaft nimmt der wirtschaftliche Anteil weniger Raum ein als bisher. So teilt etwa Paech (2012) die bisherigen ca. 40 Wochenstunden Arbeitszeit in einen monetären und einen nicht monetären Bereich. Die Hälfte der Zeit ist dabei einerseits suffizienten, entkommerzialiserten Tätigkeiten wie Entrümpelung, Entschleunigung und Achtsamkeit vorbehalten, andererseits dem Selbstversorgungsbereich (»Subsistenzbereich«), mit Eigenproduktion von Nahrung, Handwerk, Erziehung, (Alten-)Pflege, Reparatur und Instandhaltung. Hier finden auch der Austausch von Leistungen über persönliche soziale Netze (z. B. das neue Handy einrichten gegen einen selbst gebackenen Kuchen) und gemeinnützige Arbeit statt. Die verbleibende Hälfte der Zeit wird in Paechs (2012) Vorstellung wie bisher kommerziell verbracht. Manche Güter müssen weiterhin industriell hergestellt und vertrieben werden. Das sollte allerdings, soweit möglich, regional passieren. Darüber hinaus ist es essenziell, dass sich die nötigen stofflichen Ressourcen in einem geschlossenen Kreislauf bewegen, also jeweils komplett recycelt werden. Dazu gehören eine vollständige Reparierbarkeit von Geräten, aber auch die Produktion von auf Langlebigkeit ausgerichteten Gütern.

Es wird deutlich, dass eine solche Vision eine Abkehr von dem Konzept des Immer-alles-und-sofort-haben-Könnens darstellt. Daher spielt das Konzept der Genügsamkeit, der sogenannten Suffizienz, eine zentrale Rolle: Es zeigt den Weg zu weniger ressourcenintensiven Lebensstilen auf, bei denen sowohl die Nutzung als auch die Produktion von Ressourcen wesentlich verringert werden kann. Suffiziente Verhaltensweisen sind also per Definition klimaschützend und schonen Ressourcen generell, weshalb sie für alle Bereiche globaler Krisen relevant sind (neben Klimawandel z. B. Artensterben, soziale Ungerechtigkeit, nicht zersetzbare Abfälle usw.). Zu suffizientem Verhalten gehört folglich die Frage, ob etwas nötig ist, vermieden oder reduziert werden kann. Eine absolute Reduktion der Mobilität würde bedeuten, Wege ganz zu vermeiden (z. B. durch Videokonferenzen). Es können aber auch weiterhin Wege wie bisher unternommen werden, aber mit weniger ressourcenintensiven Transportmitteln (z. B. mit dem Fahrrad). Die Anschaffung und Nutzung langlebiger Güter verringern ebenfalls den Ressourcenverbrauch. Wenn möglich sollten Dinge, die nicht ständig in Benutzung durch eine Person sind, geteilt werden. Alle Formen von Sharing beziehen ihre Klima- und Ressourcenfreundlichkeit aus der intensiveren, aber gemeinschaftlichen Nutzung von Ressourcen (z. B. Carsharing).

Auf diese Perspektive des »Weniger« wird die Suffizienz in der öffentlichen Debatte oft – und irreführenderweise – reduziert, obwohl es einiges zu gewinnen gibt: So beschreibt Rosa (2005) Konsum zwar zunächst als den

Kauf von potenziell unendlichen Möglichkeiten, aber er macht auch sehr deutlich, dass diese Multioptionalität zu einer permanenten und unnötigen Überforderung führen kann. Sein Gegenentwurf ist das Konzept der Entschleunigung. Paech (2013) spricht in dem Zusammenhang von »genussvollem Unterlassen«. Diesen Gedanken führt das Konzept der Resonanz weiter (Reheis, 2019; Rosa, 2019): Um Dinge oder Personen richtig wahrzunehmen und ihre Gegenwart zu genießen, braucht es Zeit und Aufmerksamkeit. Genau diese Zeit soll in einer Postwachstumsgesellschaft gewonnen werden, um die sozialen und dinglichen Beziehungen zu stärken. Resonanz mit Dingen und Erlebnissen ist stärker, wenn diese gerade nicht austauschbar sind und wir mit ihnen verbunden sind, z. B. weil wir an ihrer Entstehung beteiligt waren und wir sie uns dadurch angeeignet haben. Der selbst geschreinerte Schreibtisch mag nicht alle Finessen eines Industrieprodukts aufweisen, aber er hat eine unverwechselbare Geschichte und Verbindung zu der Person, die ihn schuf, und ist vermutlich langlebiger.

Das Ziel eines suffizienten Lebensstils ist also eine Entschleunigung durch die Reduktion stresserzeugender Multioptionalität, Resonanz mit den Dingen und Menschen, die uns umgeben, sowie Beteiligung und Ermächtigung durch eine sinnvolle Rolle im Prozess des Produzierens und Wirtschaftens. Salopp ausgedrückt und mit positivem Framing wird damit Suffizienz zu einem großen Detox-Projekt, zu einer die psychische Gesundheit fördernden Challenge, die quasi nebenbei auch noch einen geringen Umwelt-Fußabdruck hat und damit unschlagbar nachhaltig ist. Wem das nicht unmittelbar einleuchtet mag, dem hilft womöglich ein Blick auf die Frage, was Menschen denn eigentlich glücklich macht.

Gleichheit und soziale Beziehungen sind die stärksten Prädiktoren für Glück

Ungeachtet der wissenschaftlich begründeten Vorstellung von starker Nachhaltigkeit ist der Gedanke (wirtschaftlich) unendlichen Wachstums in den Gesellschaften der Welt allgegenwärtig. Dieses Wachstum ist, wenn man die ökologischen »Nebenwirkungen« außer Acht lässt, ein Erfolgsmodell, da es vielen Menschen über viele Jahrzehnte zu enormem materiellem Wohlstand verholfen hat. Daher vermuten viele eine positive lineare Beziehung zwischen dem Reichtum einer Volkswirtschaft und Wohlstandsindikatoren wie Lebenserwartung oder Parametern sozialen Wohlstands wie Bildung: Je reicher ein Staat, desto gesünder und wohlhabender die Bürger*innen. Es lässt sich jedoch zeigen, dass dieser Zusammenhang nur für Länder mit einem sehr geringen Bruttoinlandsprodukt gilt. Er verschwindet, wenn das Einkommen höher wird, und alle Industriestaaten sind deutlich jenseits dieser Schwelle. Das lässt sich grafisch gut zeigen (vgl. Abb. 1 und 2 auf S. 4). Ein noch größeres Bruttoinlandsprodukt, d. h. ein weiteres wirtschaftliches Wachstum, führt also nicht mehr zu einer höheren Lebenserwartung oder zu mehr Bildung. Mehr noch: Selbst eine psychologische Variable wie Lebenszufriedenheit folgt exakt diesem Muster (vgl. Abb. 3 auf S. 4 unten). Ab einem gewissen Volkseinkommen steigt die Lebenszufriedenheit nicht weiter an, und alle Industrieländer sind solide jenseits der Schwelle.

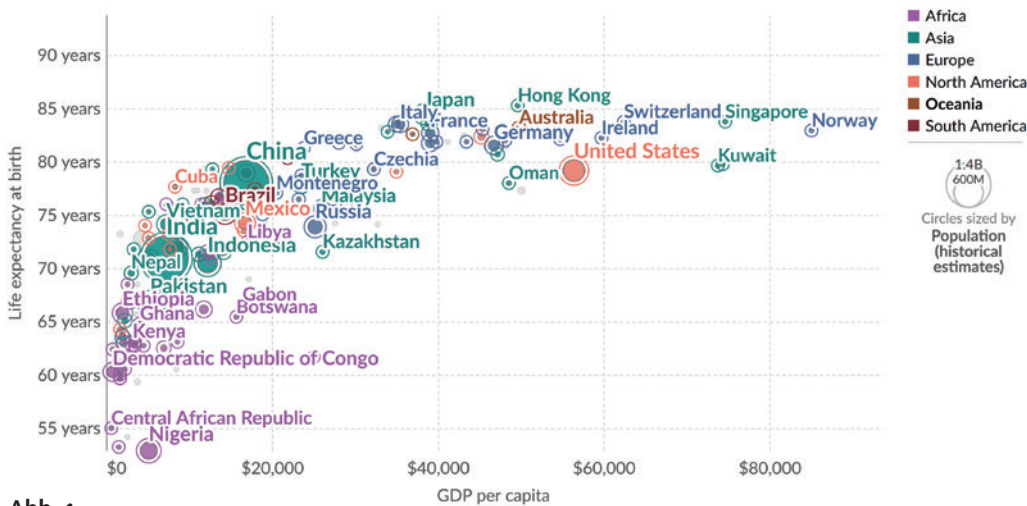


Abb. 1

Data source: UN WPP (2022); HMD (2023); Zijdeman et al. (2015); Riley (2005); Bolt and van Zanden - Maddison Project Database 2023 (2024)

Note: GDP per capita is expressed in international-\$² at 2011 prices.

OurWorldInData.org/life-expectancy | CC BY

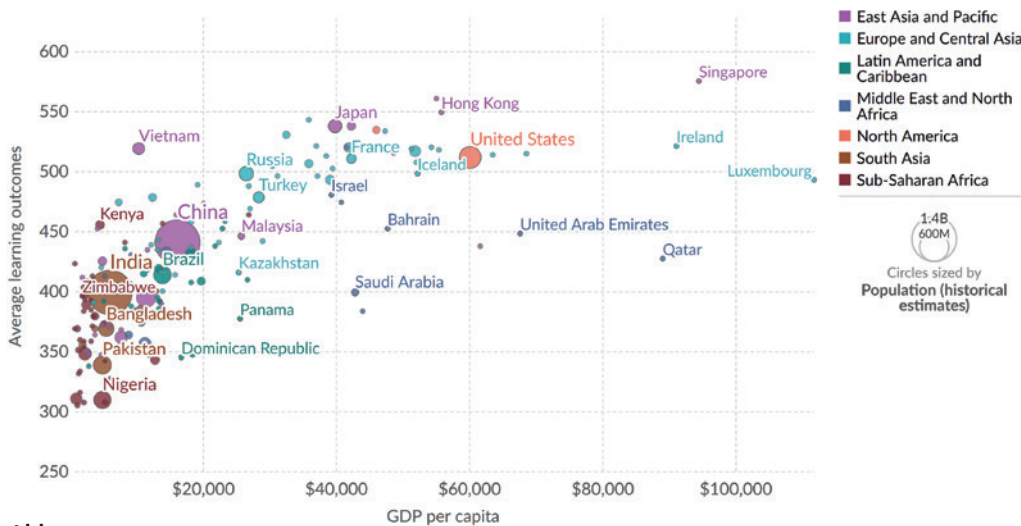


Abb. 2

Data source: Patrinos and Angrist (2018) and UNESCO via World Bank; Data compiled from multiple sources by World Bank

Note: GDP per capita data is expressed in international-\$² at 2017 prices.

OurWorldInData.org/global-education | CC BY



Abb. 3

Data source: World Happiness Report (2023); World Bank (2023)

Note: GDP per capita is expressed in international-\$³ at 2017 prices.

OurWorldInData.org/happiness-and-life-satisfaction | CC BY

Tatsächlich ist es eher so, dass die Einkommensungleichheit in einem Land entscheidend mitbestimmt, wie viele Probleme die Bevölkerung hat. Jackson (2017) zeigt, dass ein Index gesundheitlicher und sozialer Probleme von einem Ungleichheitsindex gut vorhergesagt werden kann ($R^2 = .76$). Es bleibt daher zu vermuten, dass eine wirklich nachhaltige und zufriedene Gesellschaft nicht nur eine Gesellschaft ohne weitere Ressourcenextraktion aus dem Planeten und ohne weiteren Abfall (z. B. CO₂ in der Atmosphäre) wird sein müssen, sondern auch eine gleichere Gesellschaft.

Das Ziel der meisten Menschen dürfte ein gutes, gelingendes Leben sein. Den Weg dorthin aber in Materialismus und entgrenztem Konsum zu suchen, war insbesondere seit den 50er-Jahren ein vorherrschendes Ideal und das gängige Narrativ – mit den oben angeführten langfristigen ökologischen Nebenwirkungen und einem Verlust an Zukunft. Nachhaltiges Leben schließt solche kurzfristigen, die Umwelt übernutzenden Scheinlösungen aus. Ein Merkmal der Vision einer Postwachstums-gesellschaft ist es, den Fokus vom rein Materiellen weg hin zu sozialen Beziehungen, Gesundheit, Lernen und innerem Wachstum zu richten. Gestützt wird das durch den Befund, dass Gemeinschaft – nicht Geld – die größte Glücksquelle ist (Christakis & Fowler, 2010; Jackson, 2011). Lebenszufriedenheit ist ein überdauernder Affekt, der etwa durch soziale Einbettung oder durch Erreichen der eigenen Ziele hervorgerufen werden kann. Psychologische Befunde stützen das: Kasser et al. (2004) finden, dass sich eine starke Orientierung an materialistischen Werten, von Unsicherheitsgefühlen oder Rollenmodellen gefördert, in toxischer Weise gegen die Person wenden kann. Denn die subjektive Zufriedenheit nimmt dann ab, wenn für das Wohlbefinden zentrale soziale und gemeinschaftliche Erfahrungen schwinden. Eine starke materialistische Orientierung geht einher mit höherem Konsum, mehr Schulden, einer geringeren Qualität sozialer Beziehungen, einer

schlechteren Gesundheit und – wesentlich in unserem Kontext – vermehrt umweltschädlichem Verhalten (Kasser, 2016). Diener und Biswas-Diener (2011, S. 111) stellen fest, »... dass es generell gut für das eigene Glück sei, Geld zu haben, aber schädlich, sich zu sehr nach Geld zu sehnen« (*übersetzt aus dem Englischen*). Doch es ist nicht nur eine Frage der verfügbaren Menge: Dunn et al. (2008) stellen empirisch fest, dass es glücklicher macht, Geld für andere Menschen auszugeben als für sich selbst.

Ressourcen für ein nachhaltiges Leben

Entsprechend den gerade angeführten Befunden legen erfolgreiche psychologische Interventionen den Fokus auf die Stärkung intrinsischer oder transzendenter Ziele sowie auf die Steigerung des Gefühls innerer Stärke und Sicherheit. Zudem verringern sie den Einfluss materialistischer Signale aus der sozialen Umgebung (Kasser, 2016). All das senkt den Einfluss sozialer Vergleichsprozesse auf der Dimension des Habens und stärkt innere Quellen von Zufriedenheit.

Persönliche Ressourcen geben Menschen Spielraum bei der Bewältigung neuartiger oder kritischer Situationen. Solche neuartigen Situationen, die die bisherigen individuellen Verhaltensweisen, Routinen oder gar Zielstrukturen in Frage stellen, sind im Zuge der Transformation zur Postwachstumsgesellschaft zu erwarten. Hier kommt den persönlichen Ressourcen eine besondere Bedeutung zu. In seinem Konzept der personalen oder psychischen Ressourcen geht Hunecke (2013) speziell auf die Anforderungen eines nachhaltigen Lebensstils ein. Für ihn sind folgende Qualitäten dieser Ressourcen wichtig: Sie wirken weitgehend unabhängig von moralischen Appellen und materiellen Anreizen und sind stattdessen auf eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens ausgerichtet. Sie erreichen so eine freiwillige und nicht manipulativ erzielte Verhaltensänderung, die bei vielen Personen in gesellschaftlichen Handlungsfeldern erreicht werden kann. Seine »Genuss-Sinn-Ziel-Theorie« (Hunecke, 2013) des subjektiven Wohlbefindens setzt sich aus drei Anteilen einer guten, d. h. nachhaltigen und nachhaltig befriedigenden Lebensführung zusammen: *Hedonismus* (verbunden mit Freude, einer eher kurzfristigen Emotion), *Zielerreichung* (eher mittelfristig und verbunden mit den Emotionen von Zufriedenheit und Stolz) und schließlich *Sinn* (langfristig angelegt und verbunden mit den Gefühlen von Gelassenheit, Sicherheit, Zugehörigkeit und Vertrauen).

- Die hedonistische Ressource der **Genussfähigkeit** stärkt nach dieser Theorie einerseits die Person darin, sich Anforderungen zu stellen. Andererseits ermöglicht sie es auch bei einem umweltgerechten Lebensstil, durch die Qualität und nicht durch die reine Menge an Konsum Wohlbefinden und Genuss zu empfinden.
- Die Ressourcen **Selbstakzeptanz** und **Selbstwirksamkeit** sind mit der Erreichung persönlicher Ziele verbunden und stärken eine Person in strukturellen und sozialen Anforderungen. Der Glaube, individuell Veränderungen herbeiführen zu können (also eine handelnde und nicht passiv erdulende Person zu sein), senkt die Wahrscheinlichkeit für Konsum aus Frustration.

- **Sinnstiftend** schließlich ist es, die eigene Person in einen größeren sozialen Zusammenhang eingebettet zu sehen. Das kann nach der Theorie Gelassenheit und Vertrauen stärken.
- **Achtsamkeit** hilft, eigene Befindlichkeiten, soziale Beziehungen und Zustände in der Gesellschaft bewusst und unvoreingenommen wahrzunehmen und nicht in Routinen gefangen zu bleiben.
- **Solidarität** schließlich leitet das eigene Handeln nach Grundsätzen der sozialen Verantwortung und Gerechtigkeit.

Hunecke (2013) merkt an, dass die einzelnen Ressourcen zueinander ausbalanciert sein sollten. Eine isolierte (Über-)Aktivierung einzelner Ressourcen ist nicht nachhaltig: Reine Genussfähigkeit ohne Einbettung führt zu Materialismus, zu viel Selbstakzeptanz zu Narzissmus, Achtsamkeit zu einer einseitigen Anpassung an möglicherweise nicht nachhaltige oder unterdrückende äußere Verhältnisse, uneingeschränkte Solidarität zur Vernachlässigung eigener Bedürfnisse (Hunecke, 2013).

Die Zukunft gestalten

Positives, problemfokussiertes Coping unter Zuhilfenahme dieser Ressourcen ermöglicht auch einen zielgerichteten Umgang mit unangenehmen »Klimaemotionen« (wie etwa Klimaangst; Stanley et al., 2021). Die Vorstellung einer umweltangepassten (Postwachstums-) Gesellschaft dient dabei als eine vernünftige, wirklich nachhaltige Perspektive, die für die Menschen, ihre Resonanz mit der Welt und ihren sozialen Zusammenhalt positive Ansatzpunkte bietet. Es ist also ein durch und durch positives Narrativ. Ein flexibles Navigieren der – wie immer unsicheren – Zukunft des Übergangs zu einer nachhaltigen Gesellschaft erfordert, dass man Überraschungen erwartet und flexibel darauf reagiert. Was kann getan werden? Handlungsrelevantes Wissen erwerben, Dinge ausprobieren, vor allem aber Solidarität zeigen und gegenseitiges Vertrauen aufbauen, offen über nachhaltige Perspektiven reden, aktiv und sichtbar werden im Ehrenamt, in reflektiertem Konsum, in Investition (wo geht denn mein Geld hin?), Beruf oder Familienplanung. Die Sichtweise auf das eigene Leben als gestaltbar – auch und gerade in einer Zukunft, in der wir mit wenigen Erdressourcen auskommen müssen – eröffnet eine Reihe von Gelegenheiten für Zufriedenheit und Glück, die man selbst als Individuum gut beeinflussen und herstellen kann. Allerdings ist derzeit nicht ausgemacht, ob die hier skizzierte Vision innerhalb der von der Natur zur Verfügung gestellten Zeit verwirklicht werden kann. Die individuelle Verantwortung, das (nachhaltig) Beste aus dem eigenen Leben und dem der Mitmenschen zu machen, stößt sich oft an einer offen gezeigten Macht der Beharrung und des Egoismus. Das verweist auf die Wichtigkeit von Aktivismus und Solidarität auf der einen sowie von individueller Resilienz auf der anderen Seite.
Andreas Ernst

Dieser Beitrag ist eine aktualisierte Zusammenfassung von Inhalten, die im Lehrbuch »Umweltpsychologie – Mensch-Umwelt-Systeme verstehen« (Ernst et al., 2025) vertieft beschrieben werden.



Foto: Paavo Bläfield

Prof. Dr. Andreas Ernst ist Professor für Umweltpsychologie und Umweltsystemanalyse am Center for Environmental Systems Research (CESR) im Kassel Institute for Sustainability der Universität Kassel. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die empirische Untersuchung und Computermodellierung gesellschaftlichen Handelns und Lernens im Umgang mit Umwelt, Umweltverhalten, Akzeptanzfragen, der Einfluss von Normen, gesellschaftliche Innovationen.

Literatur:
Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: i.bock@psychologenvlag.de

Klimaangst

Zwischen Ohnmacht
und Aufbruch



Foto: Tobias Rademacher – Unsplash.com

In den Urlaub fliegen, ein Studium aufnehmen, feiern gehen – all das kann sinnlos erscheinen, führt man sich die existenzielle Bedrohung der Erde durch den menschengemachten Klimawandel vor Augen. In rasendem Tempo hat in den vergangenen Jahrzehnten die Erderwärmung zugenommen, das Meereis rund um den Nordpol und der Eisanspanzer auf Grönland schmelzen, die Meeresspiegel steigen, die wachsenden CO₂-Emissionen führen zur Versauerung der Meere, extreme Wetterereignisse häufen sich, Ernten fallen geringer aus, Pflanzen blühen verfrüht und nehmen bei Nachtfrost Schaden und das Artensterben nimmt zu (Deutsches Klimakonsortium, 2023). Diese ökologischen Entwicklungen beeinflussen nicht nur die Tier- und Pflanzenwelt, sondern auch das Leben und die Gesundheit der Menschen. So gilt der Klimawandel als größte Herausforderung des 21. Jahrhunderts für die globale Gesundheit (Costello et al., 2009; WHO, 2018). Insbesondere junge Menschen fühlen sich häufig von Fakten über den Klimawandel überrollt, blicken mit Angst in die Zukunft und werden dadurch in ihrer Zukunftsplanung gehemmt (Sanson et al., 2019). Doch wo verläuft die Grenze zwischen berechtigter und pathologischer Angst, wie können Betroffene mit der sogenannten »Klimaangst« umgehen und wann kann Psychotherapie sinnvoll sein?

Definition von Klimaangst

Eine einheitliche Definition von Klimaangst existiert nicht. Während manche sie als existenzielle Furcht an-

gesichts der Veränderungen des Klimas beschreiben, beziehen andere Konzepte weitere Emotionen mit ein. So heißt es in der Definition von Stapel und Brakemeier (2025): »Klimaangst beschreibt eine tiefe emotionale Reaktion auf die wahrgenommenen Bedrohungen durch die Klimakrise und ihre weitreichenden Folgen. Sie äußert sich in Gefühlen von Besorgnis, Traurigkeit, Wut oder Ohnmacht und kann sowohl durch direkte Erlebnisse von Extremwetterereignissen als auch durch das Bewusstsein globaler Veränderungen entstehen« (S. 926). Marczak et al. (2023) nennen ebenfalls neben Angst weitere zentrale Klima-Emotionen: Trauer, Wut, Schuld, Verachtung, Machtlosigkeit, Einsamkeit und Zuversicht. Insbesondere Angst, Wut und Trauer treten in Reaktion auf die Klimakrise häufig auf (Metzen et al., 2024).

Verbreitung von Klimaangst

Klimaangst ist ein weltweit beobachtbares Phänomen, wobei Menschen im globalen Norden dadurch seltener in ihrem Alltag beeinträchtigt sind als Menschen im globalen Süden, die häufiger wegen Klimaangst unter Freudlosigkeit, Konzentrationsprobleme oder Schlafschwierigkeiten leiden (Heinzel et al., 2025). So war in einer internationalen Studie von Hickman et al. (2021) der Anteil junger Menschen, die aufgrund der Klimakrise extrem oder sehr besorgt sind, in den Philippinen (84 Prozent), Indien (68 Prozent) und Brasilien (67 Prozent) deutlich höher als in den USA (46 Prozent) und in Finnland (44 Prozent). Ansonsten sind insbesondere

junge Menschen von Klimaangst betroffen (Stapel & Brakemeier, 2025), was angesichts der Tatsache, dass junge und zukünftige Generationen die Folgen des Klimawandels am meisten zu spüren bekommen werden, einleuchtet. In der Untersuchung von Hickman et al. (2021) bekundeten rund zwei Drittel der 10.000 Teilnehmenden zwischen 16 und 25 Jahren, dass sie wegen der Klimakrise Angst haben, drei Viertel der Befragten sahen mit Angst in die Zukunft und gut die Hälfte war der Ansicht, dass die Menschheit dem Untergang geweiht sei. Des Weiteren wird Klimaangst häufiger von Frauen als von Männern berichtet, und häufiger von Menschen mit politisch linker als mit politisch rechter Einstellung (Heinzel et al., 2025). Auch steigt das Risiko für Klimaangst, wenn man sich viel über den Klimawandel informiert, sehr naturverbunden ist oder sorgenvoll in die Zukunft blickt (ebd.).

Psychische Folgen von Klimaangst

Selbst wenn Menschen nicht mit Angst auf den Klimawandel reagieren, birgt dieser ein Risiko für die psychische Gesundheit (Stapel & Brakemeier, 2025): Verschmutzte Luft, steigende Temperaturen und Extremwetterereignisse stellen unmittelbare Stressoren für den menschlichen Organismus dar. Manche Menschen müssen wegen des Klimawandels ihre Heimat verlassen, verlieren durch Naturkatastrophen ihre Besitztümer oder erleben wegen Nahrungsmittelunsicherheit Mangelernährung und Konflikte. Solche Entwicklungen erzeugen Stress und bedingen eine Zunahme psychischer Probleme und Erkrankungen. In einer Übersicht von Brakemeier et al. (2024) werden fünf psychisch belastende Implikationen der Klimakrise aufgelistet:

1. **Klimabezogene psychische Belastungen:** Die Klimakrise kann Stress und belastende Emotionen auslösen, zum Beispiel Trauer, Angst, Verunsicherung im Selbstbild oder zwischenmenschliche Spannungen. »Wenn diese Belastungen über längere Zeit sehr hoch sind und kaum noch bewältigbar erscheinen, steigt das Risiko für depressive Entwicklungen, Gefühle von Hoffnungslosigkeit und in schweren Fällen auch für suizidale Gedanken«, so Eva-Lotta Brakemeier und Sarah Stapel im Hintergrundgespräch mit dem *report psychologie*.
2. **Klimakrise als Trigger für psychische Störungen:** Zum Beispiel können Menschen, die eine Naturkatastrophe erleben, an einer Traumafolgestörung leiden.
3. **Klimakrise als zusätzlicher Stressfaktor:** Bestehende psychische Erkrankungen können aufrechterhalten oder verschlimmert werden, zum Beispiel eine Generalisierte Angststörung.
4. **Neue klimakrisenbedingte psychische Probleme und Störungen:** Auf die Klimakrise kann mit Klimaangst oder Solastalgie (Verlustgefühl durch klimawandelbedingte Veränderungen der vertrauten natürlichen Umgebung) bei starkem Leidensdruck reagiert werden.
5. **Klima als zusätzliche Belastung:** Adaptive Coping-Strategien sind weniger zugänglich, etwa wenn zunehmende Hitze das Sporttreiben erschwert.

Klimaangst – das Fokusthema dieses Beitrags – fällt unter den vierten von Brakemeier et al. (2024) genannten Punkt. Sie ist nicht per se gefährlich, da sie eine nachvollziehbare Reaktion auf eine reale Bedrohung darstellt und Menschen dazu motivieren kann, sich über den Klimawandel zu informieren und das eigene Verhalten an umweltfreundliche Standards anzupassen. So zeigen Kühner et al. (2025), dass Menschen mit starker Klimaangst klimafreundlicher eingestellt sind und sich aktiver für Klimaschutz engagieren. Bei sehr hoch ausgeprägter Klimaangst nimmt der Zusammenhang mit klimafreundlichem Verhalten zwar etwas ab, bleibt aber weiterhin positiv (Ballew et al., 2024). Auch Wut gilt als besonders aktivierend wirkende Emotion (Contreras et al., 2024).

Während Klimaangst einerseits zu klimaschützenden Maßnahmen motivieren kann (Withmarsh et al., 2022), kann sie andererseits psychisch belasten (Hickman et al., 2021) oder Abwehrreaktionen hervorrufen (Wullenkord et al., 2021). Darüber hinaus hat sie auch für Lebensentscheidungen Folgen: Beispielsweise sind Menschen mit Klimaangst zurückhaltender in ihrer Kinderplanung (Bosluda-Verdu et al., 2022). Andere empfinden die Zukunft häufig als bedrohlich, sodass es zum Pendeln »zwischen Vermeidung und überforderndem Aktivismus« (Zitat aus Hintergrundgespräch mit Sarah Stapel und Eva-Lotta Brakemeier) kommen kann. Was können Personen mit Klimaangst folglich tun, um negative Effekte zu vermindern, sich einen zuversichtlichen Blick auf die Zukunft zu bewahren und Klimaangst als stärkenden Faktor für klimapolitisches Engagement zu nutzen? Und wie können Psychotherapeut*innen dabei unterstützen?

Umgang mit Klimaangst

Naturgemäß reagieren Menschen auf Bedrohungen meist entweder mit aktivem Eingreifen (»fight«), kognitiver, emotionaler oder behavioraler Flucht (»flight«) oder lähmender Angst (»freeze«). Letztere tritt im Kontext der Klimakrise vor allem dann auf, wenn aktive Bewältigungsversuche nicht fruchten oder die Bedrohung die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten weit zu übersteigen scheint (Dohm et al., 2023; Peter et al., 2021).

Damit Klimaangst eben nicht umschlägt in eine lähmende Belastung, ist laut Bechtoldt et al. (2025) entscheidend, dass neben der Angst auch Zuversicht vorhanden ist. Dafür braucht es konstruktive Handlungsstrategien, die langfristig der psychischen Stabilität und Resilienz dienen. Stapel und Brakemeier (2025) formulieren in Anlehnung an Chmielewski (2023) drei solche Strategien als gesunde, konstruktive Alternativen zu Fight, Flight und Freeze:

1. Engagement statt Überkompensation

Sich im Alltag klimaschonend zu verhalten oder aktiv an gesellschaftlichen Klimaschutzmaßnahmen zu beteiligen, kann sinnstiftend sein und Ohnmachtsgefühle reduzieren. Statt in zwanghaftes Kontrollieren zu verfallen, sollte man realistische, zielführende Maßnahmen verfolgen.

2. Selbstfürsorge statt Vermeidung

Die Klimakrise ist belastend, lässt sich aber nicht leugnen. Daher sollte Selbstfürsorge handlungsleitend sein:

Es gilt, eigene Grenzen anzuerkennen, bewusste Entscheidungen zu treffen, sich Erholung zu erlauben und so die eigene Resilienz zu stärken.

3. Akzeptanz statt Erduldung

Die Klimakrise ist real, trotzdem sollte man nicht in Resignation und Hoffnungslosigkeit verfallen. Die Bedrohung zu akzeptieren und reflektiert nach Handlungsstrategien zu suchen, kann lähmende Angst durch proaktives Handeln ersetzen.

Über alle drei Strategien hinweg ist soziale Verbindung für einen selbstfürsorglichen Umgang mit Klimaangst zentral, denn positive Beziehungen und kollektive Selbstwirksamkeit stärken das psychische Wohlbefinden (Stapel & Brakemeier, 2025). Menschen mit Klimaangst sollten daher dazu ermutigt werden, sich mit anderen zu vernetzen und gemeinsam positive Veränderungen zu initiieren (ebd.).

Die Frage nach den Möglichkeiten der Bewältigung von Klimaangst erzeugt eine Ambivalenz, da es einerseits in der individuellen Verantwortung liegt, auf Bedrohungen konstruktiv zu reagieren, die Klimakrise jedoch andererseits als Bedrohung für den gesamten Planeten auch und vor allem auf gesellschaftlicher und politischer Ebene angegangen werden muss. Noch viel zu oft finden sich Verzögerungsdiskurse in den Medien (Lamb et al., 2020), die einem Problembewusstsein und entschiedenem Gegensteuern zuwiderlaufen (Metzen et al., 2025), beispielsweise wenn die Verantwortung für den Klimawandel hauptsächlich bei anderen Ländern verortet wird. Heinzl et al. (2025) sehen daher auch Institutionen in der Pflicht, »durch wirksamen Klimaschutz« mit »gutem Beispiel« voranzugehen (S. 38). Auch würde es Hoffnung und Zuversicht stiften, wenn Medien häufiger über bereits existierende und wirkungsvolle Klimaschutzmaßnahmen berichteten. Dazu gehöre ein Narrativ einer zukünftigen Gesellschaft, die nicht von Verzicht und Kargheit geprägt, sondern positiv besetzt ist. Es brauche »positive Erzählungen zu realisierbaren Zukunftsperspektiven [...], um ein Gleichgewicht aus Angst und realistischer Hoffnung herzustellen« (Heinzl et al., 2025, S. 38; vgl. auch Schäfer et al., 2024). Für die individuelle Bewältigung kann es ebenfalls hilfreich sein, wenn Klimaemotionen durch die Gesellschaft anerkannt werden (Diffey et al., 2022).

Darüber hinaus ist Engagement – natürlich in einem realistischen Rahmen, der den eigenen Ressourcen entspricht – sinnvoll, »da gemeinsames Handeln Raum für Selbstwirksamkeit und soziale Verbundenheit schaffen kann« (Heinzl et al., 2025, S. 39) und für wirksamen Klimaschutz ohnehin möglichst viele Menschen mitziehen müssen. Stellen Klimaaktivist*innen jedoch fest, dass ihr Engagement keine Veränderungen nach sich zieht, können Frustration und Erschöpfung das Risiko für das sogenannte »Activist Burnout« erhöhen (ebd.).

Die therapeutische Rolle

Globale Krisen als Thema in der Psychotherapie stellen Therapeut*innen vor besondere Herausforderungen. Sie dürfen weder Klimaemotionen vorschnell als pathologisch einstufen noch pauschal als natürlich verhaltensharmlos. Schließlich sind Wut oder Angst in Reaktion

auf den Klimawandel nachvollziehbar und nicht per se krankhaft. Therapeut*innen müssen jedoch erkennen, wenn diese Emotionen unflexibel werden und dadurch dem Wohlbefinden und einer konstruktiven Bewältigung im Wege stehen (Stapel & Brakemeier, 2025).

Darüber hinaus ist es wichtig, die eigene Betroffenheit zu reflektieren. Psychotherapeut*innen werden wie ihre Patient*innen von der Klimakrise bedroht. Dohm et al. (2023) regen an, das Therapeut*innen ihren Patient*innen mitteilen, dass die Klimakrise ihnen ebenfalls Sorgen bereitet und viele Menschen aversive Klimaemotionen durchleben. Dadurch können Patient*innen eine »Universalität des Leidens« (Yalom, 2005) erfahren, ihre Sorgen werden validiert und sie fühlen sich mit ihrem existenziellen Leiden weniger allein. Durch diese Normalisierung, die natürlich kein Katastrophisieren oder Bestärken von Hoffnungslosigkeit inkludiert, wird ein gesunder Umgang mit Klimaangst als Ziel gesetzt und nicht deren Beseitigung.

Wie bei anderen psychischen Problemen auch ist eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung essenziell für eine erfolgreiche therapeutische Arbeit mit Betroffenen von Klimaangst. Dafür ist wichtig, dass sich Therapeut*innen ihrer eigenen Einstellung zum Klimawandel bewusst sind und ihre Ansichten und Werte nicht über die der Patient*innen stellen. Dies gilt auch für den Fall, dass Patient*innen im Rahmen von Aktivitätsaufbau klimaschädliche Verhaltensweisen entwickeln. Davon ausgenommen sind natürlich menschenrechtsverletzende Anschauungen von Patient*innen. Geht es jedoch »nur« um Inkonsistenzen im Verhalten, können Patient*innen bei Vorhandensein einer soliden therapeutischen Beziehung behutsam auf diese hingewiesen werden.

Fazit

Die Klimakrise macht Angst und das ist auch gut so, denn sie alarmiert und motiviert zu grundlegenden Veränderungen. Wird die Angst jedoch lähmend, verfehlt sie diese Wirkung und gefährdet die psychische Gesundheit. Daher lautet die Devise: Zuversicht statt Verzweiflung. So schwierig eine solche Haltung angesichts von Klimawandelleugnung und fehlender politischer Entschlossenheit auch erscheint, es gibt Grund zur Hoffnung: Eine deutliche Reduktion der Treibhausgasemissionen ist erreichbar, zumal viele dafür notwendigen Technologien bereits entwickelt worden und einsetzbar sind (Deutsches Klimakonsortium, 2023). Auch die Demonstrationen von *Fridays for Future*, an denen nicht nur junge Menschen teilnehmen, können Zuversicht säen, da Betroffene sehen, dass sie mit der Sorge um den Planeten nicht allein sind. Trotzdem: Von nichts kommt nichts, die politische Trägheit ist erschreckend und mit Blick auf manche Kippunkte ist es bereits zu spät. Umso wichtiger, dass Menschen mit Energie und Zuversicht vorangehen, denn diese Kraft wird es brauchen. Jeder Beitrag zum Klimaschutz zählt. Am besten gemeinsam mit anderen.

Dieser Beitrag wurde verfasst von Isabelle Bock (Redaktion »report psychologie«). Wir danken Sarah Stapel und Eva-Lotta Brakemeier für den fachlichen Austausch im Zuge der Hintergrundrecherche.

Literatur:

Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: i.bock@psychologenverlag.de

Jürgen Walter / Kristina Clausen-Suhr

FleSch

Flensburger Schulspiel

Hogrefe Schultests

herausgegeben von Marcus Hasselhorn, Claudia Mähler, Tobias Richter und Ulrich Trautwein



Best.-Nr. 01 597 01
Test komplett
€ 398,00 (zzgl. USt.)

Einsatzbereich:

Gruppentest zur Identifikation von Kindern, bei denen ein erhöhtes Risiko für eine Lernschwäche besteht. Die Kinder können vier Monate vor der Einschulung oder zum Zeitpunkt der Einschulung getestet werden.

Das Verfahren:

Das Flensburger Schulspiel ist ein Screening-Instrument zur Feststellung des Risikos zukünftiger umfänglicher und schwerwiegender Lernschwächen (LRS+RS), einer Leseschwäche (LRS) sowie einer Rechenschwäche (RS). Die Durchführung erfolgt in Gruppen von 10-15 Kindern mithilfe einer Präsentationssoftware. Die sieben Untertests (Arbeitsgedächtnis, Satzverstehen, Phonem-Synthese, Vorgänger, Vorwärts Zählen, Visuelles Rechnen Addition, Mengenbeurteilung) erfassen neben dem Arbeitsgedächtnis Basiskompetenzen aus dem schriftsprachlichen und mathematischen Bereich und sind in eine kindgerechte Rahmenhandlung eingebettet. Um die Motivation und Aufmerksamkeit der Kinder über den Zeitraum der Aufgabendurchführung aufrechtzuerhalten, sind zwischen den Testaufgaben musische Elemente und Bewegungsaufgaben integriert. Zur Unterstützung der Aufgaben-Fokussierung aller Kinder und zur Vermeidung möglicher Störfaktoren wird die Bearbeitung jedes Untertests im Sinne eines kontinuierlichen Kontingenzmanagements verstärkt. Die Auswertung erfolgt softwarebasiert. Kern der Auswertung ist die Risikowahrscheinlichkeit jedes Kindes für eine LRS, RS und LRS+RS. Zusätzlich erfolgt eine Auswertung auf Skalen-Ebene anhand von T-Werten zur Beschreibung möglicher Schwächen bei konkreten Basiskompetenzen.

Bearbeitungsdauer:

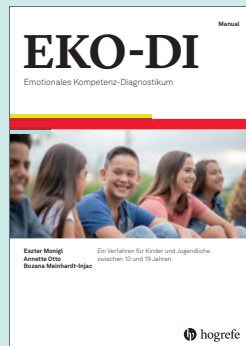
Für die Durchführung sind 2 x 45 Minuten zu veranschlagen.

Eszter Monigl / Annette Otto / Bozana Meinhardt-Injac

EKO-DI

Emotionales Kompetenz Diagnostikum

Ein Verfahren für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 19 Jahren



Best.-Nr. 01 370 01
Test komplett
€ 200,00 (zzgl. USt.)

Einsatzbereich:


Das Emotionale Kompetenz-Diagnostikum (EKO-DI) ist als Verfahren zur differenzierten Abbildung der emotionalen Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen in den Bereichen Emotionswissen, Umgang mit eigenen Emotionen und Umgang mit Emotionen anderer sowie zur Erstellung eines Kompetenzprofils konzipiert. Es kann bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 10;0 bis 19;6 Jahren in Schule und Ausbildung, in der psychologischen und Erziehungsberatung sowie in der Forschung als Einzel- oder Gruppentest eingesetzt werden.

Das Verfahren:

Das Testheft des EKO-DI besteht aus acht Aufgaben, deren Items 17 Skalen (5 Modulen) zugeordnet sind. Anhand von acht emotionsübergreifenden und neun emotionsdifferenzierten Skalen werden folgende Fertigkeiten erfasst: Emotionswissen, Klarheit, Akzeptanz, Regulation, Expressivität, Kognitive Empathie, Affektive Empathie, Dekodierung und Emotionale Ansteckung. Bei den emotionsübergreifenden Skalen sind die Items nicht auf spezifische Emotionen ausgerichtet, sondern inhaltlich weitgehend allgemein gehalten formuliert. Demgegenüber thematisieren die Items der emotionsdifferenzierten Skalen zehn verschiedene Emotionen (fünf primäre: Freude, Überraschung, Ärger, Angst und Trauer und fünf sekundäre: Scham, Enttäuschung, Stolz, Unsicherheit und Neid). Die abwechslungsreichen Aufgaben umfassen sowohl Items zur Selbsteinschätzung als auch performanzorientierte Items.

Bearbeitungsdauer:

Die Bearbeitung des gesamten Testhefts dauert je nach Alter und Lesegeschwindigkeit etwa 20 bis 45 Minuten.



»Es ist vielen jungen Menschen ein Anliegen, die Erinnerung am Leben zu erhalten«

Ein Gespräch mit dem Sozialpsychologen Leon Walter über das Gedenken an den Nationalsozialismus.

Herr Walter, was verstehen Sie unter »Erinnerungskultur«?

Wenn wir von Erinnerungen sprechen, meinen wir in der Regel individuelle autobiografische Erinnerungen an Ereignisse, die uns im Leben passiert sind. Denselben Begriff benutzen wir, wenn wir von gesellschaftlichen, kollektiven Erinnerungen sprechen und uns auf Ereignisse oder Perioden beziehen, die viele Menschen in einer Gesellschaft erlebt haben oder von denen sie zumindest wissen, dass sie passiert sind. Häufig sind diese Ereignisse mit gewissen Einstellungen oder Emotionen verknüpft.

»Erinnerungskultur« meint ein Zusammenwirken verschiedener Elemente, mit denen kollektive Erinnerungen aufrechterhalten werden sollen. Das können Projekte und Initiativen der Regierung oder von Institutionen sein, z. B. Erinnerungsfeste, Feiertage, Gedenktage oder in der Schule vermitteltes Wissen. Aber es gehört auch zur Erinnerungskultur, wenn einzelne Menschen im Internet recherchieren, sich eine Dokumentation ansehen oder persönliche Gespräche führen.

Welche Bedeutung haben Erinnerungen für die Gegenwart und Zukunft?

Sowohl individuelle als auch gesamtgesellschaftlich geteilte Erinnerungen erklären uns, wer wir sind, woher wir kommen und wie wir dort hingekommen sind, wo wir heute sind. Oft legen Erzählungen, die auf Erinnerungen basieren, auch eine gewisse Wahrscheinlichkeit nahe, dass diese Ereignisse in ähnlicher Weise noch

einmal passieren könnten und wir dann auf unsere Erfahrungen zurückgreifen sollten.

Manche Erfahrungen möchte man hingegen am liebsten vergessen.

Ja, oft vermeiden wir es dann, diese Ereignisse zu thematisieren. In der Sozialpsychologie bezeichnen wir das als Abwehrhaltung. Sie ist in der Regel eine Folge der als negativ empfundenen Emotionen, die mit den negativen Ereignissen einhergehen und vor denen man sich oder die eigene soziale Gruppe schützen möchte. Dieses Bedürfnis beobachten wir beispielsweise, wenn Menschen in Deutschland einen Schlussstrich unter die Zeit des Nationalsozialismus ziehen möchten.

Unter anderem mit diesem Thema beschäftigen Sie sich im Multidimensionalen Erinnerungsmonitor (MEMO). Was ist das Ziel dieses Projekts, und wie läuft es ab?

Die MEMO-Studienreihe wird von der Stiftung EVZ (Erinnerung, Verantwortung und Zukunft) finanziert und widmet sich der Erinnerungskultur in Deutschland aus sozialpsychologischer Perspektive. Ein starker Fokus liegt auf der Zeit des Nationalsozialismus. Wir untersuchen, was Menschen über diese Zeit wissen, wie ihre Einstellungen und Empfindungen sind und welches Verhalten sie in diesem Zusammenhang zeigen. Seit 2018 wurden sechs bevölkerungsrepräsentative Befragungen sowie eine Jugendstudie durchgeführt. Es gibt in den Studien wiederkehrende Elemente, die uns

die Betrachtung eines zeitlichen Verlaufs auf gesellschaftlicher Ebene ermöglichen, aber wir setzen immer auch etwas andere Schwerpunkte. Im vergangenen Jahr haben wir 3.000 Menschen aus ganz Deutschland befragt. Die Stichprobe setzte sich aus allen Altersgruppen und Bildungshintergründen zusammen, es gab Teilnehmende mit und ohne familiäre Migrationsgeschichte, und alle Landesteile Deutschlands waren als Wohnort vertreten.

Gibt es Unterschiede im Erinnerungsverhalten je nach demografischen Merkmalen?

Definitiv. Der wichtigste Faktor ist die Bildung, denn tendenziell sprachen sich Menschen mehr für die Erinnerungskultur aus, beschäftigten sich intensiver mit der deutschen Vergangenheit und berichteten häufiger, dass sie viel über diese Zeit wissen, je höher ihr formaler Bildungsabschluss war. Die gegenteiligen Effekte haben wir bei Menschen mit niedrigem Bildungsabschluss beobachtet.

Der Wohnort scheint nicht bedeutsam für die Haltung zur Erinnerungskultur zu sein, denn wir haben keine konsistenten Muster festgestellt. Zwar haben wir gesehen, dass Menschen, die in Großstädten leben, eher Orte in ihrem Wohnort nennen konnten, die sie mit der Zeit des NS in Verbindung bringen; das ist jedoch eigentlich nicht überraschend, weil beispielsweise jemand, der in Berlin lebt, natürlich eher einen Ort nennen kann, der mit der Zeit des Nationalsozialismus in Verbindung steht, als jemand, der in einer Kleinstadt oder in einem Dorf lebt.

Des Weiteren gaben Menschen mit einer familiären Migrationsgeschichte häufiger als Menschen ohne Migrationsgeschichte an, dass sie sich für Geschichte im Allgemeinen interessieren. Das galt insbesondere für junge Menschen, wie die MEMO-Jugendstudie aus dem Jahr 2023 gezeigt hat. Andererseits berichteten sie aber häufiger, dass die Erinnerungskultur in Deutschland sie weniger abhole und sie sich weniger betroffen und angesprochen fühlen. An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass familiäre Migrationsgeschichten sehr komplex sind und ein direkter Vergleich von Personen mit und ohne familiärer Migrationsgeschichte dieser Komplexität nie gerecht werden kann.

Unsere Daten zeigen zuletzt deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen: Die 18- bis 29-Jährigen sprechen sich am stärksten für die Erinnerung an die NS-Zeit aus. In den mittleren Altersgruppen ist die Zustimmung dagegen vergleichsweise geringer. Erst bei den über 60-Jährigen fällt sie wieder höher aus: Hier ist die Unterstützung für das Aufrechterhalten der Erinnerung oft stärker ausgeprägt als bei den mittleren Jahrgängen.

Was sind mögliche Erklärungen für diesen Zusammenhang mit dem Alter?

Auf diese Frage haben wir noch keine gesicherte Antwort. Eine Möglichkeit könnte sein, dass die Älteren die NS-Zeit oder deren Konsequenzen noch selbst miterlebt haben, sodass sie wegen ihrer direkten oder indirekten Erfahrung motiviert sind, vor einem Verblässen dieser Erinnerungen zu warnen. Bei den Jüngeren sehen

wir, dass sie einerseits offen für das Thema sind und sich kritisch ihre Meinung bilden wollen, aber dass sie andererseits häufiger als die anderen Altersgruppen berichten, wenig über die Rolle ihrer Familie in der NS-Zeit zu wissen. Das steigende Unwissen darüber, was in der eigenen Familiengeschichte passiert ist, lässt vermuten, dass von Generation zu Generation immer weniger Wissen weitergegeben wird.

Haben Sie auch Geschichtsrevisionismus in den Antworten der Befragten gefunden?

Geschichtsrevisionismus meint, dass Menschen z. B. die historische Bedeutung des Holocausts abwerten oder ihn verharmlosen, aber eben auch die sogenannte Schlussstrichforderung. Im Jahr 2025 hat sich zum ersten Mal eine relative Mehrheit der Befragten für einen Schlussstrich ausgesprochen.

Wie kommen Menschen zu dieser Forderung?

Wir beobachteten generell, dass eine stärkere berichtete Auseinandersetzung mit der Zeit des NS mit weniger Forderungen nach einem Schlussstrich einherging. Studien, beispielsweise der Sozialpsychologin Fiona Kazarovytska von der Universität Mainz, haben gezeigt, dass hinter solchen Forderungen oft die Motivation steht, die eigene soziale Gruppe vor beschämenden oder schuldbesetzten Informationen zu schützen. Je stärker Menschen mit ihrer sozialen Gruppe identifiziert sind, desto eher leiten sie einen Teil ihres Selbstwerts aus dieser Gruppenzugehörigkeit ab und sind motiviert, negative Informationen abzuwehren. Möglicherweise haben Menschen in Deutschland nun ein stärkeres Bedürfnis zum Schutz ihrer sozialen Identität als noch vor einigen Jahren.

Was bedeutet das für staatsbürgerliche Werte wie Demokratie und für die Erinnerungsarbeit, z. B. in Gedenkstätten?

Wir sehen, dass Menschen, die sich mit der NS-Zeit auseinandergesetzt haben und die Schlussstrichforderung ablehnen, häufig weniger autoritär eingestellt sind und seltener den Wunsch nach einer starken Führungsperson äußern. Das geht damit einher, dass sie sich von Rechtsextremismus, Antisemitismus oder Rassismus stärker bedroht fühlen. Allerdings handelt es sich bei diesen Effekten nur um Zusammenhänge. Es ist gleichermaßen denkbar, dass Menschen antiautoritäre Einstellungen bereits im Vorhinein haben und sich deswegen bereitwilliger mit der Zeit des NS beschäftigen.

Meinem Eindruck nach erwarten manche von Gedenkstätten, dass Besucher*innen dort hingehen und als bessere Menschen oder bessere Demokrat*innen wieder herauskommen. Das ist eindeutig zu viel verlangt. Wenn Gedenkstättenbesuche einen förderlichen Effekt haben sollen, dann braucht es in erster Linie Freiwilligkeit: Je freiwilliger die Auseinandersetzung mit einem Thema erfolgt, desto positiver wird diese bewertet, und desto eher sehen wir auch prodemokratische, antiautoritäre Einstellungen. Im Umkehrschluss erscheint es nicht sinnvoll, Menschen zu einem Gedenkstättenbesuch zu drängen, wenn diese dazu nicht motiviert sind.

Bei der Auseinandersetzung mit der NS-Zeit könnte man erfahren, dass eigene Vorfahren das NS-Regime unterstützten. Wie geht man damit um?

Tatsächlich gehen viele Menschen gar nicht damit um. Bevor es zu solch einer Erkenntnis kommen kann, muss eine generelle Bereitschaft dafür vorhanden sein, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Sozialpsychologen wie Harald Welzer und Kolleg*innen haben vor mittlerweile über 20 Jahren für das Buch »Opa war kein Nazi« Familieninterviews geführt. In diesen haben sie dokumentiert, dass im Laufe der Jahrzehnte aus Tätergeschichten Opfer- oder Helfernarrative geworden waren und in der eigenen Familiengeschichte eben keine »Nazis« vorkommen. Diese Dynamik spiegelt sich in ähnlicher Form auch in den MEMO-Studien. Beispielsweise haben etwa 20 Prozent der Befragten in der Memo-Studie II (2019) gesagt, dass es unter ihren Vorfahren auch Täter*innen gab, doch rund 30 Prozent waren der Meinung, dass ihre Vorfahren Opfern geholfen hätten. Aus historischen Schätzungen wissen wir jedoch, dass der Anteil der Leute in der deutschen Bevölkerung, die Opfern geholfen haben, in einem sehr niedrigen einstelligen Prozentbereich lag, eventuell sogar unter einem Prozent, sodass hier rein mathematisch etwas nicht aufgeht. Das heißt nicht, dass die Menschen lügen, sondern dass psychologische Abwehrmechanismen greifen, die eine offene, ehrliche Auseinandersetzung mit der Vergangenheit verhindern.

Wird sich diese Abwehrhaltung in zukünftigen Generationen fortsetzen?

Ich sehe für die kommenden Generationen eine Chance darin, dass sie von der NS-Vergangenheit weniger persönlich betroffen sind, sodass sie sich offener mit dieser beschäftigen können. Junge Menschen haben vielleicht einen größeren psychologischen Abstand, wenn sie über die NS-Zeit sprechen, und können das deswegen vielleicht auch ein bisschen ehrlicher, ohne persönliche Befindlichkeiten, tun. Ob es so kommt, weiß ich nicht, aber das Potenzial dafür ist da.

Welche Formen der Erinnerung erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen eher mit Empathie reagieren als mit Abwehr?

Wir verstehen noch nicht vollständig, welche Inhalte bei der Auseinandersetzung mit der Vergangenheit mit welchen Konsequenzen einhergehen. Zugleich ist es sehr schwierig, diese Widerstände in der Auseinandersetzung zu überwinden. Wenn man dies versucht, erzeugt man bei vielen Menschen häufig eher Reaktanz, also das psychologische Empfinden, dass einem eine Entscheidungsfreiheit weggenommen wird, sodass man alles ablehnt, um die verloren gegangene Freiheit wiederherzustellen. Ein Weg zur Überwindung dieser Abwehrhaltung könnte darin liegen, dass man Menschen ermöglicht, ihre soziale Identität zu schützen. Das Framing, dass sich heute niemand für den Holocaust schuldig fühlen müsse, könnte beispielsweise hilfreich sein. Auf diese Weise erlaubt man Personen, sich auf einer sachlichen Ebene und ohne Bedrohung ihrer nationalen Identität mit der Vergangenheit zu beschäftigen. Natürlich kann es trotzdem

sein, dass man Schuldgefühle oder Scham empfindet. In unserer Studie gab z. B. fast niemand an, dass ein Besuch einer Gedenkstätte nicht emotional berührend gewesen sei. Diese Emotionalität stellt sich automatisch ein, wenn man sich halbwegs ehrlich mit der Zeit des NS beschäftigt. Das bedeutet: Eine Triade aus Freiwilligkeit, Schutz der sozialen Identität und Emotionalität ist eine wichtige Voraussetzung für eine ehrliche und reflektierte Beschäftigung mit der NS-Vergangenheit.

Aus Angst vor einer Wiederholung der Geschichte vergleichen manche die AfD mit der NSDAP.

Erhöhen solche Analogien Abwehr und Reaktanz?

Wir sind noch dabei, das herauszufinden. Die Meinungen der Befragten in der Gedenkanstoß-MEMO-Studie sind zwiespaltig: Manche lehnen derartige NS-Analogien klar ab, während andere die AfD als ähnlich bedrohlich für die deutsche Geschichte erleben wie die NSDAP damals. Historiker*innen, mit denen wir über die Konzeption der MEMO-Studie gesprochen haben, schlagen bei solchen Vergleichen natürlich die Hände über dem Kopf zusammen, weil die Zeit historisch nicht vergleichbar ist, allein schon angesichts der damals viel schlechteren wirtschaftlichen Situation. Trotzdem zeigen uns die Daten, dass viele Menschen solche Analogien für sich als Erklärungsmodell für die Gegenwart heranziehen.

Von rechter Seite kommt oft der Vorwurf, die deutsche Geschichte werde auf die NS-Zeit reduziert und positive Erinnerungen fehlten. Was erzeugt diese Wahrnehmung?

Im Geschichtsunterricht in der Schule werden zahlreiche andere Themen behandelt, auch die Zeit vor dem Nationalsozialismus oder die deutsche Teilung. Im gesellschaftlichen Diskurs wird ebenfalls viel über deutsche Geschichte und deren Auswirkungen gesprochen, z. B. mit Blick auf die Wiedervereinigung. Ich vermute, dass das Empfinden, die Aufmerksamkeit liege zu sehr auf der NS-Zeit, dem Umstand geschuldet ist, dass die Auseinandersetzung mit dieser Zeit in vielen Menschen Unbehagen auslöst. Doch um sich selbst zu kennen, muss man sich auch damit auseinandersetzen, wo man herkommt. Der Holocaust war ein einzigartiges Verbrechen in der Menschheitsgeschichte und das moderne Deutschland mit seiner Erinnerungskultur und seiner Verfassung geht unmittelbar aus diesen Ereignissen hervor. Daher ist es nicht erstaunlich, dass die NS-Zeit im Fokus steht. Trotzdem erinnern wir gesellschaftlich auch an andere Ereignisse, etwa wenn wir den Tag der Deutschen Einheit begehen.

Wie unterscheidet sich die deutsche Erinnerungskultur von der in anderen Ländern?

Meiner Ansicht nach ist Deutschland zumindest in der westlichen Welt vielleicht die einzige Gesellschaft, in der die Anerkennung der Tragweite der genozidalen Vergangenheit gesellschaftlicher Konsens ist. Die meisten Menschen in Deutschland wissen vom Holocaust und leugnen ihn nicht. Zudem sind die meisten Menschen in Deutschland der Erinnerung – ganz allgemein – gegenüber positiv eingestellt.

Literatur:

Eine Liste mit der im Interview genannten Literatur kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: i.bock@psychologenverlag.de

Ohne den Kolonialismus mit dem Holocaust gleichsetzen oder daran relativieren zu wollen, aber viele unserer europäischen Nachbarn haben in ihrer Kolonialgeschichte Menschenrechtsverbrechen begangen. Das ist in diesen Ländern allerdings häufig nicht so anerkannt, wie das in Deutschland beim Holocaust der Fall ist. In den USA ergreift z. B. die Regierung derzeit rabiate Maßnahmen, um die Geschichte der Sklaverei zu verharmlosen, baut Denkmäler für Generäle der Konföderierten aus dem Bürgerkrieg wieder auf oder lässt Inhalte in Museen kürzen. In Polen hat 2018 die damalige rechtskonservative Regierung ein Gesetz verabschiedet, das unter Strafe stellt, der polnischen Nation eine Mittäterschaft beim Massenmord an Millionen von Juden im Holocaust zu unterstellen, obwohl historisch nicht zu leugnen ist, dass Zehntausende in Polen dabei mit den Nationalsozialisten kollaborierten. Die Geschichtsdarstellung scheint von den Regierenden dieser Welt als zentrales Instrument für Politik und Propaganda wahrgenommen zu werden. Angesichts solcher Dynamiken sticht Deutschland trotz aller Schwierigkeiten und Herausforderungen auf jeden Fall hervor.

Angesichts der Tatsache, dass immer mehr Zeitzeug*innen sterben: Wie wird die deutsche Erinnerungskultur zukünftig gestaltet werden?

Es ist richtig, dass uns der unmittelbare Zugang durch persönliche Geschichten bald verloren gehen wird. Einer soziologischen Faustregel nach besteht ein kol-

lektives Gedächtnis ungefähr drei Generationen lang, also die Erinnerungen werden von den Großeltern über die Eltern zu den Enkelkindern weitergegeben. Danach versiegt dieses kommunikative Gedächtnis. Drei Generationen, das sind etwa 80 Jahre, und die lassen wir nun hinter uns. Wir erwarten daher, dass die Erinnerungskultur bald vollständig in eine überführt werden wird, die vorwiegend durch Institutionen getragen wird.

In dieser Rolle steht die Erinnerungskultur derzeit stark unter Druck: Es steht politisch immer weniger Geld für Gedenkstätten, Museen, Aufklärung, Bildung zur Verfügung, aber Ehrenamtliche können diese Aufgabe nicht allein erfüllen. Außerdem fehlen die Strukturen, um das Wissen, das auch in regionalen Projekten generiert wird, zu bündeln und zu verstetigen. Hinzu kommen Stimmen wie die der AfD, die unverhohlen einen Schlusstrich und eine Verschiebung zu anderen Themen fordern.

Trotzdem: Es ist vielen jungen Menschen ein Anliegen, die Erinnerung am Leben zu erhalten. Daher glaube ich nicht, dass wir einen ganz anderen Kurs einschlagen werden, wenn die letzten Zeitzeug*innen verstorben sein werden. Die Geschichte ist hier, um zu bleiben, und wir werden sehen, was die nächsten Jahre bringen.

Das Gespräch führte Isabelle Bock.



Foto: Universität Bielefeld

Leon Walter ist Sozialpsychologe am Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung an der Universität Bielefeld. Seine Forschung widmet sich politischen Einstellungen im Kontext der Erinnerung an die Zeit des Nationalsozialismus.

ANZEIGE

Train-the-Trainer Ausbildung - STARK sein!

ZPP zertifiziertes Resilienz Seminar

STARK ist mehr als Resilienz. Die STARK-Ausbildung ist die Kombination aus Stresskompetenz, Teamfähigkeit, Achtsamkeit, Resilienz und Kraft. Eine solide Basis, die Ihnen und Ihren Klienten den Weg in ein stressfreieres, gesünderes und letztlich glücklicheres Leben ebnet.

Vorteile des einmaligen STARK – Konzeptes:

- Fertiges Konzept (inkl. aller Kursmaterialien)
- § 20 SGB V berechtigt im Handlungsfeld
- Abrechnung mit gesetzlichen Krankenkassen möglich
- Viele wertvolle Tools für therapeutische Settings oder im unternehmerischen Kontext einsetzbar
- Steigerung Ihrer Wettbewerbsfähigkeit auf dem Markt

Ihre Investition: 849 € zzgl. MwSt.
(Studierende zahlen 599 € zzgl. MwSt.)

Nächster Starttermin: 26.03.2026

- 4 x feste Online-Termine jeweils 3,5 Stunden (12.30 – 16.00 Uhr)
- Gesamtaufwand: 30 Stunden (davon 14 Stunden Onlineunterricht und 16 Stunden Eigenarbeit auch in Kleingruppen)



Interesse geweckt?

Anmeldung unter: www.stark-mental.de
Bei Fragen: info@stark-mental.de

Wir freuen uns auf Sie!

Dipl.-Psych. Ludwika Fichte und Dipl.-Psych. Bettina Löhr



Anmeldung unter www.stark-mental.de



Verschwindende Stunden

Das Gefühl der Zeit im digitalen Zeitalter

Smartphones wirken fast wie magische Objekte. Sie liegen leicht in unserer Hand und öffnen doch ein Fenster zur ganzen Welt – sofort, überall, mit wenigen Fingerbewegungen. Wir treten in Kontakt mit Menschen, Ideen und Ereignissen rund um den Globus. Was einst Visionäre der 1960er-Jahre nur erträumen konnten – und Mystiker*innen aller Zeiten als spirituelle Verbundenheit beschrieben haben – ist heute technische Realität: ein Gefühl der Nähe, das physische Grenzen scheinbar aushebelt. Diese Verbindung entsteht jedoch nicht durch Rituale oder Eingebungen, sondern durch Schaltkreise, Funkmasten und Satelliten. Über das Smartphone können wir die Stimme und das Gesicht eines geliebten Menschen empfangen, auch wenn er Tausende Kilometer entfernt ist. Nachrichten von der anderen Seite des Planeten erreichen uns in Sekundenschnelle. Grenzen verschwimmen, und manchmal scheint tatsächlich alles miteinander verbunden zu sein.

Doch hier beginnt das psychologische Paradox unserer digitalen Zeit: Wenn diese Medien für manche so magisch scheinen, warum machen sie uns nicht dauernd glücklich? Warum tauchen soziale Netzwerke in den Schlagzeilen so häufig als Belastung, Risiko oder Suchtfaktor auf? Die Antwort liegt im Kern unseres digitalen Alltags: Dieselben Technologien, die uns verbinden, können uns auch zermürben. Sie können spalten, überfordern und unsere Wahrnehmung der Welt verzerren. Nähe und Distanz, Verbundenheit und Erschöpfung – all das liegt im Smartphone oft nur einen Fingerwisch voneinander entfernt.

Um die paradoxen Auswirkungen digitaler Medien besser zu verstehen, untersucht das internationale Forschungsprojekt TIMED – Time Experience in Europe's Digital Age, wie digitale Medien das Erleben von Zeit verändern. TIMED vereint sechs Forschungsgruppen aus Großbritannien, Polen, der Schweiz, Spanien, Tschechien und Deutschland. Wir, die beiden Autor*innen dieses Artikels, vertreten die deutsche Arbeitsgruppe am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP) in Freiburg. Finanziert wird das Projekt von den jeweiligen nationalen Forschungsagenturen unter dem europäischen Fördernetzwerk CHANSE (für Deutschland: das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt). Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie das Ausmaß der Digitalisierung im Alltag das subjektive Zeiterleben beeinflusst und wie sich das wiederum auf das Wohlbefinden auswirkt.

Dafür haben wir eine Reihe komplementärer Studien durchgeführt: qualitative Interviews, Online-Befragungen

sowie psychophysiologische Messungen und Verhaltensanalysen in Echtzeit. Die vorliegenden ersten Ergebnisse zeichnen ein spannendes, aber auch ambivalentes Bild unserer digitalen Gegenwart.

Die experimentelle Laborstudie: Digitaler vs. analoger Zeitvertreib

Allzu oft greifen wir in Leerlaufzeiten automatisch zum Smartphone, etwa wenn wir auf den Bus warten oder in einer Schlange stehen. Wartezeit fühlt sich für viele unangenehm an: Man ist plötzlich mit sich selbst und den eigenen Gedanken konfrontiert, und die Zeit scheint sich zu dehnen (Witowska et al., 2020). Soziale Medien schaffen da schnelle Abhilfe: Sie lenken ab, vertreiben Langeweile und lassen die subjektive Zeit rascher vergehen.

Um das genauer zu untersuchen, haben wir im Rahmen des TIMED-Projekts ein Laborexperiment durchgeführt (Meteier et al., 2025). 90 Studierende wurden eingeladen – und dann mit einer scheinbaren technischen Panne konfrontiert: »Bitte warten, wir haben einen technischen Defekt.« Auf diese Weise entstand eine künstliche, aber glaubwürdige Wartezeit von exakt sieben Minuten und 30 Sekunden.

In dieser Wartezeit gab es drei unterschiedliche Bedingungen (mit je 30 Personen):

1. freier Smartphone-Gebrauch,
2. analoge Beschäftigung (Sudoku auf Papier),
3. gar keine Ablenkung (digitale Entwöhnung).

Wir erfassten nicht nur die subjektive Zeitwahrnehmung und Stimmung, sondern auch körperliche Reaktionen wie die Herzfrequenz. Die Ergebnisse zeigen ein klares Bild: Ohne jede Ablenkung langweilten sich die Teilnehmenden deutlich stärker und empfanden die Zeit als besonders langsam vergehend. Doch ein zweiter Befund überraschte: Sudoku – also die analoge Aufgabe – fühlte sich für die Teilnehmenden besser an als das Scrollen am Handy. Die Herzfrequenz war hier erhöht, was auf stärkere kognitive Aktivierung hinweist. Gleichzeitig berichteten die Personen positivere Emotionen als in der Smartphone-Bedingung. Digitales Surfen lenkte zwar ebenfalls ab, aber offenbar nicht so befriedigend, da man sich vermutlich weniger als sinnvoll beschäftigt erlebte. Diese überraschende Diskrepanz wird in der im nächsten Abschnitt vorgestellten qualitativen Studie aufgegriffen.

Die qualitative Studie: Wie digitale Technologien unsere Zeit rauben

In einer weiteren Studie wollten wir genauer verstehen, wie Menschen im Alltag den Einfluss digitaler Technologien auf ihre Zeit erleben. Dafür führten wir 300 ausführliche Interviews mit Teilnehmer*innen eines Bevölkerungsquerschnitts in allen sechs TIMED-Ländern, also jeweils 50 Gespräche in Großbritannien, Polen, der Schweiz, Spanien, Tschechien und Deutschland (Černohorská et al., 2025). Obwohl digitale Technologien oft als zeitersparend beworben werden, schilderten viele Befragte eher das Gegenteil. Sie berichteten von Zeitdruck, ständigem Zeitmangel und einem insgesamt geringeren Wohlbefinden. Wo geht all diese Zeit eigentlich hin? Und warum fühlt sich das digitale Leben für viele so gehetzt an? Aus den vielen individuellen Geschichten kristallisierten sich vier zentrale Themen heraus, die mit induktiver, daten-gestützter und interpretativer thematischer Analyse ermittelt wurden:

1. Zeit geht verloren

Wir verlieren Lebenszeit, Zeit wird verschwendet.

2. Jede freie Minute wird gefüllt

Man scheint Momente der Ruhe zu verlieren. Viele greifen automatisch zum Handy, selbst in den kleinsten Pausen.

3. Langweilige Zeit verschwindet

Wer wartet, scrollt. Langeweile wird ausgeschaltet. Dabei geht das Gefühl für die Zeit verloren.

4. Sehnsucht nach Kontrolle

Viele wünschen sich einen selbstbestimmteren Umgang mit ihrem Handy, doch sie merken, dass das gar nicht so einfach ist.

Diese Themen verdeutlichen: Digitale Technologien verändern unser Zeitempfinden tiefgreifend und oft unbemerkt. Was im ersten Moment bequem wirkt, kann langfristig zu dem Gefühl führen, immer zu wenig Zeit zu haben. Der gefühlte »Zeitverlust« durch digitale Medien hat nach Aussagen unserer Interviewpartner*innen mindestens drei Ursachen:

1. Digitale Zeit wirkt weniger wertvoll

Stunden online fühlen sich im Rückblick oft weniger bedeutsam an als Erfahrungen in der »realen Welt«.

2. Digitale Ineffizienz

Was eigentlich Zeit sparen sollte – Apps, digitale Formulare, Online-Portale –, kostet durch Fehlfunktionen, Bürokratie und andauernde Updates nicht selten noch mehr Zeit.

3. Informationsüberflutung

Der ständige Strom an Nachrichten und Inhalten erschwert Entscheidungen und verlangsamt so paradoxerweise das Handeln.

Diese Faktoren führen dazu, dass viele ihre digitale Zeit als verschwendet erleben. Gleichzeitig zeigte sich ein spannender Widerspruch: Trotz des Gefühls, Zeit zu verlieren, besteht eine starke Tendenz, jede freie Minute digital zu füllen. Während des Scrollens fühlt sich Zeit zunächst dichter und abwechslungsreicher an, doch danach bleibt oft das Gefühl, die Zeit falsch genutzt zu haben. Hinzu kommt: Viele berichten, beim Smartphone-Gebrauch regelrecht das Zeitgefühl zu verlieren. In der Rückschau

wirkt die Nutzungsdauer länger als gewollt, was wiederum die Zeit für andere, als sinnvoller erlebte Aktivitäten verringert. Diese Erfahrungen – subjektiver Zeitverlust, impulsives Auffüllen von Pausen und das Verschwinden des Zeitgefühls – führen schließlich zu dem Wunsch nach mehr Kontrolle über die eigene Zeit und nach einem selbstbestimmteren, befriedigenderen Umgang mit digitalen Medien.

Beim Füllen leerer Momente zeigt sich ein spannendes Paradox: Der Griff zum Smartphone ist bequem, aber ein zweischneidiges Schwert. Unsere Interviewpartner*innen beschrieben digitale Ablenkung häufig als eine schnelle Flucht vor Langeweile, die jedoch später die Frage zurücklässt: Was habe ich in dieser Zeit eigentlich gemacht? Denn beim schnellen Scrollen und Tippen bleiben nur wenige Inhalte wirklich hängen. Währenddessen vergeht die Zeit wie im Flug, und sie fühlt sich danach erstaunlich leer an. Die Zeitpsychologie kennt dieses Phänomen gut: Die retrospektive Zeitwahrnehmung – also wie lang sich eine Zeitspanne im Rückblick anfühlt – hängt stark davon ab, wie viele abwechslungsreiche und emotional bedeutsame Erlebnisse im Gedächtnis bleiben. Besonders reich an solchen Erinnerungen sind verkörperte Erfahrungen: echte soziale Begegnungen, Bewegung, Sinneseindrücke, körperliches Erleben (Jokic et al., 2018). Digitale Ablenkung hingegen bietet meist nur kurze, fragmentierte Eindrücke. Die subjektive Zeit erscheint dadurch kurz, aber unbefriedigend: schnell vorbei und schnell vergessen.

Viele unserer Interviewpartner*innen beschrieben ihre digitale Zeit als »nicht wirklich echt«, als geistig wenig anregend oder schlicht »nicht gut für mich«. Mit dieser Wahrnehmung gehen oft Schuldgefühle einher: das Gefühl, wertvolle Zeit verschwendet zu haben oder die eigene Selbstkontrolle nicht aufrechterhalten zu können. Einige verglichen ihren Umgang mit Apps sogar mit einer Art Suchtverhalten: Man weiß, dass es einem nicht guttut, und tut es trotzdem. Das macht das Paradox digitaler Medien besonders deutlich: Während der Nutzung wirken Apps attraktiv und versprechen schnelle Unterhaltung. Nach der Nutzung bleibt häufig das Gefühl, kostbare Zeit verloren zu haben. Zeit, die man gern sinnvoller genutzt hätte.

Die quantitative Studie: Subjektives Zeiterleben bei Nutzung digitaler Technologien

Aufbauend auf diesen qualitativen Einsichten wollten wir genauer erfassen, wie digitale Technologien unser Zeitempfinden im Alltag und über längere Zeiträume hinweg beeinflussen. Dafür haben wir zwei neue wissenschaftliche Messinstrumente entwickelt und validiert (Witowska et al., 2025). Die Items beider Skalen wurden direkt aus den 300 Interviews unserer internationalen Studie abgeleitet. Anschließend überprüften wir die beiden Fragebögen in einer großen Online-Stichprobe von 2.227 Personen statistisch auf ihre Güte.

1. Fragebogen zum Ausmaß des digitalen Alltagslebens

Dieser besteht aus fünf Kernfragen darüber, wie tief digitale Technologien in verschiedene Lebensbereiche eingebettet sind – von Arbeit über Freizeit bis hin zu sozialen Kontakten.



Foto: privat

Dr. Marc Wittmann: Studium der Psychologie und Philosophie an der Universität Fribourg in der Schweiz und an der Universität München (LMU). Nach Promotion und Habilitation am Institut für Medizinische Psychologie der LMU wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Abteilung für Psychiatrie der UCSD in Kalifornien. Tätig am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg.

E: wittmann@igpp.de



Foto: privat

Dr. Julie Papastamatelou: Dozentin an verschiedenen deutschen Hochschulen, kooperierende Mitarbeiterin an der Southwest University Chongqing in China, Forscherin an der National School of Business and Management in Casablanca in Marokko, wissenschaftliche Mitarbeiterin am American Counterterrorism Targeting and Resilience Institute und Mitglied des Radicalization Awareness Network (RAN). Tätig am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg.

E: jpapas@igpp.de

Literatur: Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: i.bock@psychologenverlag.de

2. Fragebogen zur Qualität digitaler Erfahrungen

Dieser misst, wie Menschen ihre digitale Zeit erleben: als bereichernd, effizient, verbindend oder als belastend, isolierend und wertlos.

Mit diesen beiden Fragebögen konnten wir eine groß angelegte Online-Studie mit 7.536 Teilnehmenden durchführen (Papastamatelou et al., 2025). Dabei zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen der digitalen Lebensweise und dem Zeitempfinden im Alltag: Je intensiver Menschen digital eingebunden sind und je besser sich diese digitale Zeit anfühlt, desto schneller vergeht subjektiv die Zeit, sowohl allgemein als auch rückblickend auf den vergangenen Tag. Der Effekt ist zwar klein, aber statistisch klar nachweisbar. Die Online-Welt beschleunigt also das gefühlte Lebenstempo – zumindest ein Stück weit.

Ein weiterer Fokus der Studie lag auf der zeitlichen Orientierung: Menschen unterscheiden sich darin, ob sie eher in Gedanken an die Vergangenheit leben, im Moment aufgehen oder stark auf die Zukunft ausgerichtet sind. Diese natürliche Tendenz beeinflusst maßgeblich, wie sie handeln, planen – und eben auch, wie schnell sie das Leben verfließen sehen. Die Forschung zeigt seit Langem, wie wichtig die Zukunftsorientierung für langfristigen Erfolg im Leben ist. Die Gegenwartsorientierung kann genussvoll sein, birgt aber bei Impulsivität das Risiko kurzfristiger Entscheidungen auf Kosten langfristiger Ziele (Wittmann & Paulus, 2008). Eine Flexibilität der Orientierung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist dabei ideal, denn sie geht mit mehr Wohlbefinden und psychischer Gesundheit einher (Witowska et al., 2022).

Beim Blick auf digitale Medien ergab sich nun ein besonders interessanter Befund: Menschen mit stärkerer Zukunftsorientierung erleben ihre digitale Zeit als mit mehr positiver Qualität einhergehend, einem stärkeren Wohlbefinden, und fühlen dabei auch einen schnelleren Zeitverlauf. Das heißt, dass gerade jene, die vorausschauend planen und langfristig denken, besonders in die digitale Welt einzutauchen scheinen. Das ähnelt dem, was die Psychologie als Flow bezeichnet: einem Zustand tiefer Konzentration, mühelosen Eintauchens und eines fast vollständigen Verlusts des Zeitgefühls (Rutrecht et al., 2021). Die digitale Welt kann also sowohl Stressquelle sein als auch einen positiven Flow-Zustand produzieren, wenn wir in inspirierende Tätigkeiten hineingezogen werden, in denen die Zeit wie im Flug vergeht.

Eine Landkarte der Zeit

Inspiriert von Robert Levines Klassiker »Eine Landkarte der Zeit« (Levine, 1999) – einem Buch, das kulturelle Unterschiede im Zeitempfinden vor der digitalen Revolution sichtbar macht – haben wir die Daten unserer 7.536 Teilnehmenden genutzt, um eine neue Karte zu zeichnen: die Landkarte der europäischen Zeit im Zeitalter der Digitalisierung.

Dabei fiel besonders ein Befund ins Auge: Die polnischen Teilnehmenden berichteten sowohl das höchste Maß digitaler Immersion als auch das schnellste subjektive Zeitempfinden. Warum gerade in Polen? Ein Titel-

beitrag des Economist vom 22. Mai 2025 handelt vom bemerkenswerten wirtschaftlichen und politischen Aufstieg Polens. Es ist plausibel, dass digitale Technologien dabei sowohl Motor als auch Spiegel dieses Wandels sind, gewissermaßen Beschleuniger auf dem Weg in eine dynamische Zukunft. Polen könnte somit an der Spitze einer Entwicklung stehen, die zeigt, wie eng digitale Modernisierung und kollektives Zeitempfinden verknüpft sind. Ganz anders das Bild im Vereinigten Königreich: Hier fanden wir die stärkste Vergangenheitsorientierung und – gemeinsam mit Deutschland – die geringste Zukunftsorientierung. Gleichzeitig war hier das langsamste Zeitempfinden ausgeprägt. Brexit-Folgen, politische Unsicherheiten, gesellschaftliche Konflikte rund um Migration – all das kann den Fokus verstärkt auf die Vergangenheit richten. Und wer sich weniger auf zukünftige Möglichkeiten konzentriert, erlebt die Zeit subjektiv gedehnter. Auch Deutschland zeigt eine vergleichsweise schwache Zukunftsorientierung. Neben wirtschaftlicher und politischer Stagnation könnten hier kulturelle Faktoren eine Rolle spielen – allen voran das international bekannte Schlagwort German Angst, also die Neigung, möglichen Gefahren mehr Gewicht zu geben als Chancen. Eine Kultur, die Vorsicht betont, blickt vorsichtig nach vorn, und die Zeit verliert an Geschwindigkeit, wenn sie sich nach Sorgen statt nach Möglichkeiten ausrichtet. Diese Länderunterschiede zeigen, dass die subjektive Zeit Spiegel gesellschaftlicher Strömungen, wirtschaftlicher Dynamiken und kultureller Selbstbilder ist und nicht nur ein rein individuelles Phänomen. Wo Digitalisierung begeistert angenommen wird, beschleunigt sich die subjektive Zeit. Wo Unsicherheit und Rückschau dominieren, verlangsamt sie sich.

Fazit

Diese Studien zusammenfassend lässt sich sagen, dass digitale Technologien unser Zeiterleben auf komplexe Weise beeinflussen: Sie ermöglichen eine intensive Verbindung zur Welt, führen aber zugleich oft zu Überforderung, Zeitverlust und einem ambivalenten Gefühl gegenüber der eigenen Mediennutzung. Unsere Studien zeigen, dass Menschen digitale Medien häufig nutzen, um Leerlaufzeit zu füllen und Langeweile zu vermeiden, doch gleichzeitig berichten viele von Schuldgefühlen und dem Wunsch nach mehr Kontrolle über ihre Zeit. Insgesamt verdeutlichen die Ergebnisse, dass digitale Medien unser subjektives Zeitgefühl beschleunigen können, gleichzeitig aber auch die Herausforderung mit sich bringen, die eigene Zeit sinnvoll und bewusst zu gestalten. Die Auswirkungen auf das Wohlbefinden variieren freilich je nach quantitativem und qualitativem Gebrauch des Smartphones. Es macht einen Unterschied, wie lange man in der digitalen Welt versinkt und zu welchem Zweck. In einer aktuellen Studie erfassen wir daher in Echtzeit das Nutzungsverhalten von Teilnehmer*innen und die damit einhergehende Befindlichkeit und Zeitwahrnehmung. Diese Ergebnisse werden die hier berichteten retrospektiven Angaben von Nutzer*innen der digitalen Welt ergänzen.

Marc Wittmann, Julie Papastamatelou

Beeinflusst unser Denken, wie lange wir leben?

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Susanne Wurm über das Altern und Zukunftsperspektiven.

Foto: freepik.com

Frau Wurm, wie verändert sich der Blick auf die eigene Zukunft mit zunehmendem Alter?

Je älter Menschen werden, desto bewusster werden sie sich ihrer kürzer werdenden Lebenszeit. Es gibt aber auch qualitative Veränderungen: In Abhängigkeit von der verbleibenden Lebenszeit legen Menschen unterschiedliche Schwerpunkte im Leben, wie die amerikanische Psychologin Laura Carstensen in ihrer sozioemotionalen Selektivitätstheorie beschreibt. Ihrer Theorie zufolge fokussieren sich Jugendliche und junge Erwachsene zum Beispiel stärker auf den Erwerb von Wissen, während für ältere Menschen und kleine Kinder positive Emotionen und enge soziale Beziehungen im Vordergrund stehen.

Ab wann empfindet man sich selbst oder andere als alt?

Auch das variiert mit dem eigenen Lebensalter. Da im Deutschen Alterssurvey Menschen ab 40 Jahren befragt werden, haben wir ergänzend dazu in einer bundesweit repräsentativen Studie Menschen zwischen 18 und 39 Jahren danach gefragt, ab wann sie jemanden als alt empfinden, und konnten dadurch eine breite Altersspanne von 18 bis 85 Jahren betrachten. Dabei zeigte sich, dass das Alter, ab dem jemand als alt gilt, über die verschiedenen Altersgruppen hinweg immer weiter ansteigt: Während die 18- bis 24-Jährigen im Schnitt Menschen ab 61 Jahren als alt bezeichneten, galt man für die 40- bis 49-Jährigen ab rund 69 Jahren als alt, für die 70- bis 79-Jährigen sogar erst ab rund 77 Jahren. Tatsächlich bezeichnen erst Menschen im Alter von 77 Jahren jemanden als alt, der in ihrem eigenen Alter ist. Offenbar passen wir die Altersgrenze davor stets so an, dass sie oberhalb des eigenen Alters liegt. Das ist möglicherweise auch ein Hinweis auf negative Altersbilder in der Gesellschaft, nach dem Motto: »Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein.«

Was sind gesellschaftliche Altersbilder?

Altersbilder – im Englischen sprechen wir von »views on aging« – sind Sichtweisen auf das Älterwerden und Alt-

sein. Wir unterscheiden den persönlichen Blick auf das eigene Älterwerden von den gesellschaftlichen Vorstellungen, also Altersstereotypen. Wie auch die »Stereotype-Embodiment-Theorie« von Becca Levy beschreibt, lernen wir gesellschaftliche Altersbilder von klein auf. Als Kinder und Jugendliche werden wir mit medialen Bildern und gesellschaftlichen Vorstellungen dessen, wie alte Menschen so sind, konfrontiert und müssen uns davor auch nicht schützen, weil wir dieser Altersgruppe selbst nicht angehören. Trotzdem verinnerlichen wir diese überwiegend negativen Altersstereotype, reflektieren sie nicht und wenden diese im Laufe des Lebens immer mehr auf uns selbst an. Die gesellschaftlichen Altersstereotype bilden eine Interpretationsfolie für die spätere Sicht auf unser eigenes Älterwerden. Altersstereotype und Vorstellungen vom eigenen Älterwerden sind eng verknüpft und prägen einander, sie sind aber nicht deckungsgleich. Zu den gesellschaftlichen Stereotypen zählt zum Beispiel, dass ältere Menschen einsam, vergesslich, starrsinnig und vulnerabel seien. Aber es gibt auch positive Assoziationen wie Weisheit, Lebenserfahrung, Gelassenheit oder Geduld.

Wie wandeln sich Altersbilder mit der Zeit?

Das ist komplex, denn auch hier müssen wir zwischen Altersstereotypen und den Sichtweisen auf das eigene Altern unterscheiden. Zudem gibt es zum Wandel von Altersbildern nicht viele Studien. Eine amerikanische Forschergruppe um Reuben Ng hat sich allerdings mit Hilfe des »Corpus of Historical American English«, einer Datenbasis von 400 Millionen Wörtern, angeschaut, welche Worte im Verlauf der letzten 200 Jahre häufig zusammen mit Begriffen wie »ältere Menschen« usw. aufgetreten sind. Ein interessantes Ergebnis war, dass sich die Altersstereotype um das Jahr 1880 herum von eher positiv zu eher negativ verändert haben. Womöglich spielt hierfür eine Rolle, dass mit der Industrialisierung und dem Zeitalter des Jugendstils die Weitergabe von Wissen der älteren an die jungen Generationen an Bedeutung verlor, da für die Industrialisierung Leis-

tungsfähigkeit und Innovation wichtiger waren. Zudem haben unter anderem medizinische Entwicklungen gesünderes Altern und eine höhere Lebenserwartung ermöglicht, was aber auch zu einer stärkeren Assoziation von Alter und Krankheit geführt hat.

Ein anderer wichtiger Punkt betrifft den demografischen Wandel: Studien zeigen, dass sich in Ländern und Regionen mit einem schneller wachsenden Anteil älterer Menschen Altersbilder negativer entwickeln als in Gegenden mit einem langsamer wachsenden Anteil. Da wir in vielen Ländern aktuell eine deutliche Alterung der Bevölkerung erleben, könnte dies dazu beitragen, dass Altersstereotype noch negativer werden, als sie ohnehin schon sind.

Hat sich auch die Sicht auf das eigene Altern so über die Jahrzehnte hinweg gewandelt?

Auch das haben wir uns kürzlich anhand von Daten des Deutschen Alterssurveys angeschaut. Die Ergebnisse haben wir auf Konferenzen vorgestellt, sie wurden aber noch nicht in einer Fachzeitschrift publiziert. Wir haben festgestellt, dass sich in den letzten zwei Jahrzehnten die Sichtweise auf das Älterwerden vor allem bei älteren Menschen eher zum Positiven gewandelt hat. Sie verbinden das Älterwerden stärker mit persönlicher Weiterentwicklung und weniger mit körperlichen und sozialen Verlusten. Diesen positiven Trend sehen wir bei Menschen im mittleren Erwachsenenalter allerdings nicht gleichermaßen, was darauf hindeutet, dass im Moment besonders diejenigen von positiveren Altersbildern zu profitieren scheinen, die in der nachberuflichen Lebensphase sind.

Die positive Entwicklung bei den Älteren hat sicherlich mehrere Ursachen. Ein wichtiger Punkt könnte der Vergleich mit den eigenen Eltern und Großeltern sein, denn ältere Menschen sind heutzutage geistig und körperlich fitter als vorangegangene Generationen. Manche sagen sogar: »Siebzig ist das neue Fünfzig.«

Beeinflussen Altersbilder die Gesundheit, Zufriedenheit oder auch die Lebenserwartung?

Dazu haben wir 2023 gemeinsam mit einer internationalen Autorengruppe eine Metaanalyse mit über 100 Studien publiziert. Wir konnten sehen, dass die Selbstwahrnehmung des Älterwerdens, aber auch das eigene gefühlte Alter eine bessere Gesundheit sehr konsistent vorhersagen. Wer sich jünger fühlt und eine positive Sicht auf das Älterwerden hat, hat beispielsweise weniger funktionelle Einschränkungen im Zeitverlauf, eine bessere subjektive Gesundheit, weniger Erkrankungen, ein geringeres Demenz- und Sturzrisiko und insgesamt bessere kognitive Fähigkeiten. Trotzdem ist bei der Interpretation Vorsicht geboten: Zwar handelte es sich um Längsschnittstudien, denn es wurde erst nach Altersbildern gefragt und später die gesundheitliche Entwicklung im Zeitverlauf angesehen, aber wir können bei solchen epidemiologischen Studien nie sicher wissen, ob das eine das andere kausal verursacht. Daher sprechen wir statt von Effekten lieber von längsschnittlichen Assoziationen, zumal ein monokausaler Zusammenhang ohnehin nicht anzunehmen ist. Trotzdem ist dieser sehr konsistente Zusammenhang im Längsschnitt

bemerkenswert: Unsere Vorstellungen vom Älterwerden spielen offensichtlich eine Rolle dafür, wie gesund wir sind und wie lange und wie zufrieden wir leben. Andersherum gibt es den Zusammenhang auch, also gesündere ältere Menschen haben oft ein positiveres Altersbild. Vergleicht man diese beiden Wirkpfade jedoch, zeigt sich, dass Altersbilder stärker mitgestalten, wie gesund wir im Alter sind, als umgekehrt.

Wie lässt sich erklären, dass das Denken über das Älterwerden die Gesundheit und Lebenserwartung beeinflusst?

Zum einen sind physiologische Faktoren relevant. Studien konnten zeigen, dass Menschen mit positiveren Altersbildern beispielsweise einen niedrigeren Cortisolspiegel haben, was auf weniger Stress hinweist und sich positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Ein weiterer Faktor ist das Gesundheitsverhalten: Menschen mit positiveren Altersbildern verhalten sich insgesamt gesünder, zum Beispiel bewegen sie sich mehr und beugen Krankheiten häufiger vor. Darüber hinaus gibt es psychologische Wirkmechanismen: Menschen, die positivere Altersbilder haben, haben häufig auch höhere Kontrollüberzeugungen und bessere selbstregulative Fähigkeiten, was ebenfalls gesundheitsförderlich sein kann. Als potenziellen vierten Faktor werden soziale Parameter diskutiert, denn das Ausmaß an Nähe und Unterstützung in sozialen Beziehungen könnte ebenfalls bedeutsam für den Zusammenhang von Altersbildern und Gesundheit beziehungsweise Langlebigkeit sein.

Lassen sich gesellschaftliche Altersbilder verändern?

Ja. Bevor ich jedoch einige Interventionen vorstelle, möchte ich darauf hinweisen, dass das Ziel nicht ist, Menschen einzureden, dass Altern schön sei und es keine körperlichen oder sozialen Verluste gebe. Vielmehr wollen wir Menschen dabei unterstützen, den Blick auf positivere Dinge zu richten, denn Altersstereotype lassen uns bestimmte Aspekte oft negativer empfinden, als notwendig wäre.

Wie lässt sich dieser Perspektivwechsel erreichen?

Wir haben mehrere Ansätze, die wir gerne in Gruppen durchführen, damit Menschen auch voneinander lernen und Erfahrungen austauschen können. Eine Möglichkeit ist eine Wissensvermittlung: Wir lassen Menschen zum Beispiel schätzen, wie viele ältere Menschen einsam sind. Viele gehen von über 50 Prozent aus. Wenn sie dann erfahren, dass es nur etwa zehn Prozent sind, erzeugen wir einen Aha-Effekt, der für gesellschaftlich und medial kolportierte Stereotype sensibilisiert. Mit Hilfe solcher kleinen Türöffner bekommen Menschen eine erste Idee dafür, dass ihr Denken über das Alter vielleicht nicht ganz mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Eine andere Aufgabe, die wir älteren Menschen im Rahmen von Interventionen gerne mitgeben, ist, Altersstereotype im Alltag zu beobachten, nachdem wir sie für typische Altersstereotype sensibilisiert haben. Ihre Beobachtungen besprechen und reflektieren wir beim nächsten Termin in der Gruppe.

Literatur:

Eine Liste mit der im Interview genannten Literatur kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: i.bock@psychologenverlag.de

Ein weiteres Beispiel ist, dass wir gemeinsam mit älteren Menschen schöne Aspekte des Älterwerdens sammeln. Wichtig ist, dass diese positiven Aspekte von den Menschen selbst genannt werden. Dieser Ansatz konnte manche Altersbilder über mehrere Monate hinweg in eine positive Richtung verändern.

Schließlich gibt es auch Interventionsprogramme, die den Fokus auf den intergenerationalen Austausch und einander verbindende positive Aktivitäten und Erfahrungen von Menschen aus unterschiedlichen Generationen legen und damit zu einem besseren wechselseitigen Verständnis füreinander beitragen. Das Ziel ist ein differenzierter Blick auf ältere Menschen, die in ihrem sozialen Umfeld auch im Alter verschiedene Rollen innehaben und deren Lebensphase mit Verlusten, aber auch mit Potenzialen und Gewinnmöglichkeiten einhergeht. Diese Differenzierung lässt sich sowohl individuell als auch gesellschaftlich fördern.

Was ist wichtig, um im Alter gesund und zufrieden zu sein?

Je nach wissenschaftlicher Disziplin, die man fragt, gibt es darauf vermutlich unterschiedliche Antworten. In der biomedizinischen Forschung liegt ein stärkerer Fokus auf gesundem Altern und dabei vor allem auf physiologischen Alterungsprozessen und der Vermeidung von Krankheiten, unter anderem durch den Einsatz von Medikamenten.

In der Psychologie nehmen wir eine biopsychosoziale Perspektive ein und betrachten neben dem biologischen Alter(n) auch die Lebensqualität und -zufriedenheit, die kognitive und körperliche Funktionsfähigkeit sowie die soziale Einbettung, Anerkennung und das Sinnerleben. Hinzu kommt die Sicht auf das eigene Älterwerden. Es steht außer Frage, dass das Älterwerden mit einer höheren Wahrscheinlichkeit körperlicher Einschränkungen einhergeht, doch wie stark Menschen diese als beeinträchtigend erleben, ist sehr individuell. Viele Menschen, die sich gesund fühlen, sind es im Sinne der Medizin nicht. Wir sollten daher gesundes Altern multifaktoriell betrachten und damit vielfältige Ressourcen und deren Stärkung mit in den Blick nehmen, anstatt nur Erkrankungen oder altersphysiologische Veränderungen zu erfassen.

Spielen auch Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle?

Auf jeden Fall. Laut Studien, die sich der Frage widmen, ob Menschen unter ihrem Älterwerden leiden, werden vor allem Zusammenhänge mit Neurotizismus gefunden: Diejenigen, die geringere Werte auf der Neurotizismus-Skala haben, zeigen eine positivere Sicht auf das Älterwerden, Menschen mit höheren Neurotizismuswerten hingegen eine negativere. Aber auch eine höhere Gewissenhaftigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen weisen Zusammenhänge mit Altersbildern auf. Für andere Persönlichkeitsfacetten wie Extraversion wurden hingegen keine eindeutigen Zusammenhänge gefunden.

Wie gehen Menschen mit Themen wie Tod und Vergänglichkeit um?

Ein Grund für negative Altersbilder ist sicherlich auch, dass wir uns nicht gern mit Vergänglichkeit und Tod

auseinandersetzen, uns alte Menschen aber genau an diese existenziellen Themen erinnern. Viele Menschen haben Angst vor dem Älterwerden und vor der eigenen Endlichkeit, und diese Ängste vor Verlusten nehmen mit dem Älterwerden in der Regel zu. Dabei geht es nicht nur um Angst vor dem Tod, sondern auch vor dem Verlust von Bedeutung und davor, aus dem Leben zu scheiden und nichts zurückzulassen. Ein wahrgenommener Bedeutungsverlust stellt den Selbstwert stark in Frage: Wozu bin ich da? Was ist mein Lebenssinn? Das ist problematisch, weil Selbstwert und Sinnerleben die Angst vor Vergänglichkeit und Tod abschwächen können. Häufig fürchten Menschen auch gar nicht den Tod als vielmehr das Sterben, weil der Prozess des Scheidens aus dem Leben mit einem Kontrollverlust einhergeht und zudem mit Leiden verbunden wird.

Es gibt aber auch Menschen, die von der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit profitieren, weil sie ihr Leben dadurch noch intensiver erleben und wertschätzen. Auch Menschen, die sich der eigenen Endlichkeit zum Beispiel durch eine schwere Krankheit sehr bewusst geworden sind, genießen ihr Leben oft mehr und nutzen die verbleibende Zeit bewusster. Das heißt, die Frage der Endlichkeit muss nicht zwingend nur mit negativen Gefühlen und Angst verbunden sein. Hierfür spielen auch kulturelle Aspekte eine Rolle, zum Beispiel gesellschaftlich verankerte Glaubensformen und der gesellschaftliche Umgang mit Vergänglichkeit und Tod.

Welche Bedeutung hat die Frage, wie es nach dem eigenen Ableben auf der Erde weitergeht?

Für mich ist »Generativität« das entscheidende Stichwort. Bereits in den 1960er-Jahren hat Erik Erikson dieses Konzept mit seinem Entwicklungsmodell eingebracht. Er formulierte acht Entwicklungsphasen im Lebensverlauf und hatte das Spannungsfeld »Generativität versus Stagnation« ursprünglich für das mittlere Erwachsenenalter konzipiert. Später hat er es eher im Lebensalter ab 60 Jahren verortet. Laut Erikson ist Generativität ein vielfältiger Prozess, der den Wunsch beschreibt, für zukünftige Generationen einen positiven Beitrag zu leisten. Dabei geht es nicht nur darum, Kinder großzuziehen, sondern auch um Wissensweitergabe, die Begleitung nachfolgender Generationen, gesellschaftliches Engagement und den Einsatz für die Aufrechterhaltung natürlicher Ressourcen, die wichtig für das Überleben der nächsten Generation sind. Neben der biologischen Generativität spielt somit auch die kulturelle Generativität eine wichtige Rolle für viele ältere Menschen. Was an die nächste Generation weitergegeben wird, kann sehr vielfältig sein und wird immer wieder auch als ein Ausdruck von Sinnerleben und Gemeinwohlorientierung beschrieben. Generativität verlangt, eine größere Perspektive einzunehmen und nicht nur das eigene Leben und die persönlichen Ziele im Blick zu haben. In diesen transzendenten Zielsetzungen sehen viele auch die Reifung und Weisheit des höheren Lebensalters, wenn sich Menschen, unabhängig davon, ob sie selbst Kinder und Enkelkinder haben, für die nächste Generation engagieren, weil es ihnen um deren Zukunft geht.



Foto: Oliver Mark

Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Susanne Wurm hat den Lehrstuhl für Präventionsforschung und Sozialmedizin inne und leitet die gleichnamige Abteilung am Institut für Community Medicine der Universität Greifswald. Zuvor war sie Professorin für Psychogerontologie an der Universität Erlangen-Nürnberg. In ihrer Forschung beschäftigt sie sich mit dem Älterwerden über die Lebensspanne, insbesondere mit verschiedenen Vorstellungen vom Alter(n) und wie sich diese wandeln sowie mit psychosozialen und verhaltensbezogenen Präventions- und Interventionsansätzen für gesundes Älterwerden.

Zugleich gibt es die Longevity-Bewegung, die versucht, das eigene Altern aufzuhalten oder gar zurückzudrehen. Wie ist das psychologisch einzuordnen?

Ich finde es in erster Linie spannend und möchte das nicht als positiv oder negativ bewerten. Die Longevity-Bewegung hat einen stark biomedizinischen Fokus und möchte das biologische Alter zurückdrehen oder möglichst lange auf einem bestimmten Niveau halten. Dabei gehen leider viele Facetten unter, die für ein reichhaltiges Leben und für Generativität wichtig sind. Daher beobachte ich hier eine vergleichsweise enge Perspektive auf das Altern. Zugleich kann dieser Fokus auf das biologische Alter positive Nebeneffekte haben für unsere Gesellschaft, indem Menschen merken, dass sie ihr biologisches Alter durch einen gesunden Lebensstil tatsächlich beeinflussen können. Das kann dazu motivieren, sich mehr zu bewegen oder das Rauchen aufzugeben. Problematischer finde ich an der Longevity-Bewegung den Fokus auf die Medikalisierung. Mit Medikamenten wie Metformin oder Rapamycin wird versucht, das Altern ein Stück weit aufzuhalten, um sich biologisch zu verjüngen. Dieses Feld ist noch nicht gut erforscht, und wir kennen die langfristigen Effekte dieser Medikamente nicht. Zudem würden solche Medikamente, selbst wenn sie optimal und nebenwirkungsfrei funktionieren würden, nicht für die breite Masse zur Verfügung stehen, sondern nur für diejenigen, die sich das leisten können. Das sehe ich kritisch. Trotzdem ist es ein spannender Ansatz, und es ist interessant, dass manche Menschen bereit sind, solche Medikamente an sich zu testen, weil es die Forschung voranbringt. Deshalb: Ich habe keine rein negative Sicht, aber ich denke, dass andere wichtige Aspekte wie das Gesundheitsverhalten, die Bedeutung gesundheitsförderlicher Verhältnisse sowie die Stärkung psychosozialer Ressourcen zu kurz kommen. Diese sollten viel stärker in den Blick genommen werden, damit eine breite Bevölkerung möglichst lange gesund leben kann.

Was gibt einem am Lebensende das Gefühl, ein erfülltes Leben gehabt zu haben?

Auf diese wichtige Frage gibt es viele Antworten. Ein zentraler Aspekt sind gute soziale Beziehungen und die emotionale Verbundenheit mit anderen. Beides ist wichtig für die Lebenszufriedenheit von Menschen und hilft ihnen, friedlich aus dem Leben gehen zu können. Ich habe selbst bei der Begleitung von Menschen am Lebensende erlebt, dass sie nicht gut gehen können, wenn sie zum Beispiel mit Menschen, mit denen sie sich zerstritten hatten, noch keinen Frieden schließen konnten. Also gute Beziehungen, liebevolle Partnerschaft, Freundschaften, die Zugehörigkeit zu Gemeinschaften, das sind wesentliche Aspekte eines langen und erfüllten Lebens. Hinzu kommen positive Emotionen im Alltag. Wie wir mit Laura Carstensen's sozioemotionaler Selektivitätstheorie sehen, erinnern sich ältere Menschen nicht nur häufig mehr an positive als an negative Informationen, sondern sie selektieren positive Erfahrungen auch stärker und regulieren Emotionen effektiver, um möglichst viele positive Erlebnisse im Alltag zu haben. Das heißt, Emotionalität spielt eine große Rolle.

Sinnhaftigkeit ist ein dritter wichtiger Punkt. Menschen möchten spüren und erleben, dass sie zu etwas Größerem beitragen und ihr Handeln über sie selbst hinausreicht. Da sind wir wieder bei der Generativität, die einem ein Gefühl von Sinnhaftigkeit geben kann. Es können aber natürlich auch individuelle Ziele sein, zum Beispiel im Rahmen eigener Hobbys.

Des Weiteren ist der Umgang mit Verlusten und Grenzen relevant. Es gibt dazu eine Reihe von Theorien, besonders das sogenannte Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation von Jochen Brandtstädter gefällt mir gut. Vereinfacht gesagt geht es in dem Modell um die Frage, welche Ziele man beibehält und welche man anpasst. In dem Moment, in dem ich Ziele verfolge, die ich eigentlich nicht erreichen kann, weil es zum Beispiel meine Gesundheit nicht mehr hergibt, werde ich unzufrieden und erlebe keine Sinnhaftigkeit. Es ist wichtig, Ziele dann loszulassen und sich umzuorientieren, um neue erfüllende Ziele zu finden und Verluste bewältigen zu können. Es fördert die Selbstakzeptanz, wenn man es okay finden kann, dass bestimmte Dinge nicht mehr gehen, und man diese durch andere ersetzt.

Und zuletzt: Ich glaube, es ist für viele Menschen wichtig, dass sie sich im Leben immer wieder etwas weiterentwickeln können. Es geht um lebenslanges Lernen und Selbstentfaltung, sei es auf persönlicher, kreativer oder sozialer Ebene. Immer wieder Herausforderungen zu erleben und neugierig zu sein, immer wieder neue Stimulationen zu bekommen, dieses Bedürfnis ist auch im Alter da. Man blickt im Alter nicht nur auf die Vergangenheit zurück, sondern strebt in der täglichen Gegenwart immer wieder nach neuen Erlebnissen, um positive Emotionen und Glück zu erleben. Ich glaube, das sind wichtige Faktoren für ein erfülltes Leben und einen glücklichen Rückblick auf das gesamte Leben.

Zum Abschluss eine persönliche Frage: Wie kam es, dass Sie Ihre Forschung dem Alter gewidmet haben?

Anfangs war ich in der Kindheits- und Jugendforschung tätig, in der die ontogenetische Entwicklung stärker im Vordergrund steht. Beim Alter wird diese Entwicklungsforschung jedoch deutlich vielfältiger. Zwei 70-Jährige sind teilweise so unterschiedlich, als wäre der eine 40 und der andere 80 Jahre alt. Zwei Dreijährige hingegen sind einander relativ ähnlich, denn in ihrem Leben ist noch nicht so viel passiert wie bei den beiden 70-Jährigen. Diese enorme Vielfalt macht für mich die Altersforschung besonders spannend.

Leider neigt die Gesellschaft immer noch dazu, diese Vielfalt nicht wahrzunehmen und stattdessen pauschal vom chronologischen Alter auf die Person und ihre Bedürfnisse zu schließen. Das sehen wir auch in der politischen Debatte über das Renteneintrittsalter. Anstatt von klar getrennten Altersgruppen (z. B. Kindern, Erwachsenen, alten Menschen) auszugehen und die Anzahl an Lebensjahren als pauschalisierenden Maßstab zu verwenden, sollten wir eine Lebenslaufperspektive einnehmen, um Altersstereotype durch einen differenzierteren Blick auf die Individualität des Alterns zu ersetzen.

Das Gespräch führte Isabelle Bock.

Würzburger Vorschultest (WVT; 1. Aufl.)

SEBASTIAN BERGOLD, Schulpsychologische Beratungsstelle Bonn
KATHARINA VOLTMER, Bergische Universität Wuppertal, Leuphana Universität Lüneburg

Beschreibung des Tests und seiner diagnostischen Zielsetzung

Der Würzburger Vorschultest (WVT) wurde als statusdiagnostisches Verfahren zur Erfassung schriftsprachlicher (Vorläufer-)Fertigkeiten (Modul A), sprachlicher Fähigkeiten (Modul B) und mathematischer (Vorläufer-)Fertigkeiten (Modul C) im letzten Kindergartenjahr entwickelt. Nach Aussage der Autor*innen kann der Test in der Frühförderung, der Beratung und der Schulingangsdagnostik eingesetzt werden. Die Anwendung sei nicht auf Psycholog*innen bzw. Therapeut*innen beschränkt, sondern auch durch pädagogische Fachkräfte möglich. Der Test besteht aus insgesamt 230 Einzelaufgaben, die sich zu 29 Teilaufgaben gruppieren, welche wiederum 13 Untertests bilden. Standardwerte lassen sich sowohl für die 13 Untertests als auch für die drei Module ableiten. Die drei Module können unabhängig voneinander eingesetzt werden. Der Test hebt sich von bereits vorliegenden einschlägigen Verfahren insbesondere durch die Möglichkeit der Differenzierung über das gesamte Fähigkeitsspektrum ab. Somit sollen nicht nur Kinder mit Entwicklungsrisiken, sondern auch Kinder mit Entwicklungsvorsprüngen identifiziert werden können. Zudem erfasse das Verfahren ein noch breiteres Spektrum von Vorläuferfertigkeiten und diesen nahestehenden Kompetenzen (Buchstabenkenntnis, Wortschatz, Satzverständnis, Grammatik, Zahlenkenntnis, Rechenoperationen). Die Autor*innen verweisen ebenfalls auf die Möglichkeit einer Profilanalyse.

Bewertung des Informationsgehalts der Verfahrenshinweise

Das Manual enthält alle Hinweise, die zur Durchführung, Auswertung und Interpretation des Tests benötigt werden. Aus dem Inhaltsverzeichnis geht hervor, auf welcher Seite die Informationen nach den DTK-Testinformationsstandards zu finden sind. Informationen zu Anwendungszeitraum, Zielgruppe, Durchführungsdauer sowie zu benötigten Materialien und vorbereitenden Maßnahmen werden in den Verfahrenshinweisen ausführlich dargelegt. Neben den allgemeinen Durchführungshinweisen enthält das Manual Instruktionen für jede Teilaufgabe. Die Ermittlung von Rohwerten, Wertpunkten und Normwerten, die Interpretation der Normwerte sowie die Erstellung von Profildbögen werden ebenfalls ausführlich erklärt. Die Darstellung der Pilotierungsstudie und der Normierungsstudie fällt knapp aus und lässt wichtige Aspekte wie die Stichprobenziehung, die Bedingungen der Datenerhebungen und die Entlohnung der Teilnehmenden unerwähnt.

Theoretische Grundlagen als Ausgangspunkt der Testkonstruktion

Beim WVT handelt es sich um ein nach der klassischen Testtheorie konstruiertes Verfahren. Die Auswahl und Entwicklung der Untertests basiert auf theoretischen Überlegungen zu zentralen Vorläuferfähigkeiten (z. B. zur phonologischen Informationsverarbeitung) bzw. Kompetenzerwerbsmodellen wie dem Entwicklungsmodell von Krajewski (2008) sowie auf den seit den 1990er-Jahren berichteten Zusammenhängen zwischen schulischen (Vorläufer-)Fertigkeiten und späterem Schulerfolg. Die Schwierigkeiten der einzelnen Untertests weisen eine breite Streuung auf, was dem Ziel einer Differenzierung über das gesamte Fähigkeitsspektrum entspricht.

Objektivität

Die Hinweise zur Testdurchführung, -auswertung und -interpretation sind sehr detailliert. Für alle Teilaufgaben werden wörtliche Instruktionen und klare Abbruchkriterien vorgegeben. Zudem gibt es Hinweise zur Reaktion auf unerwartetes Verhalten und Nachfragen. Für einige, aber nicht für alle Teilaufgaben sind Beispielaufgaben vorgesehen. Die Durchführungsobjektivität ist somit gegeben, sofern die Testleitung sich vorher detailliert mit den Erläuterungen zur Testdurchführung vertraut gemacht hat. Die Protokollierung und die Auswertung der Antworten sind detailliert geregelt und lassen der Testleitung – abgesehen von drei Teilaufgaben in Modul B – keine Ermessensspielräume, sodass die Auswertungsobjektivität als weitgehend gegeben angesehen werden kann. Die Interpretationsobjektivität wird durch die Normierung und eine Erläuterung der Interpretation der Normwerte wesentlich erhöht. Hierbei wird auch auf die Notwendigkeit der Beachtung der Konfidenzintervalle eingegangen. Eine beispielhafte Darstellung eines ausgefüllten Auswertungsbogens erhöht die Anschaulichkeit, Fallbeispiele zur Interpretation hätten zusätzlich hilfreich sein können. Die Autor*innen nennen die Möglichkeit einer Profilinterpretation. Eine Berechnung kritischer Differenzen ist allerdings nicht möglich, was die Objektivität der Profilinterpretation einschränkt. Aussagen zur Profilreliabilität finden sich ebenfalls nicht, sodass insgesamt fraglich erscheint, wie hilfreich eine Profilinterpretation ist.

Normierung

Es liegen Normen sowohl für die Untertests als auch für die drei Module vor. Zu zwei Messzeitpunkten (zehn bis elf Monate und vier bis fünf Monate vor der Einschulung) können T-Werte, T-Wertbänder und Prozentränge be-

stimmt werden, verbunden mit einem Hinweis auf Förderbedarf. Dieser wird jedoch nicht anhand inhaltlicher Kriterien abgeleitet. Die Normstichprobe mit 417 Kindern aus sieben Bundesländern stammt von 2012 bis 2014, weshalb inzwischen eine Überprüfung ihrer Aktualität anzudenken wäre. Es fehlen einige wichtige Informationen zur Normierungsstudie. So werden die Bedingungen der Datenerhebung nicht erläutert. Besonders problematisch erscheint, dass das Manual keine Informationen über die Stichprobenziehung enthält. Daher kann die Repräsentativität der Stichprobe für die Zielpopulation nicht eingeschätzt werden. Positiv ist grundsätzlich das Vorliegen von Normwerten zu zwei Zeitpunkten des letzten Kindergartenjahrs. Hierfür wurde allerdings dieselbe Stichprobe zweimal getestet (wobei nicht darauf eingegangen wird, ob der Drop-out zwischen beiden Messzeitpunkten systematisch war). Trotz des langen Zeitintervalls könnten Testwiederholungseffekte aufgetreten sein, die die Leistung der Kinder zum zweiten Normierungszeitpunkt künstlich gesteigert haben. Die Testleistungen von Kindern, die vier bis fünf Monate vor der Einschulung das erste Mal mit dem WVT getestet werden, könnten hierdurch unterschätzt werden. Weitere Verzerrungen durch einen etwaigen systematischen Drop-out können ebenfalls nicht ausgeschlossen werden.

Zuverlässigkeit

Die Reliabilität wurde über die interne Konsistenz und über die Retest-Methode ermittelt. Zur Bestimmung der internen Konsistenz wurden laut Manual Cronbachs α und Raju ρ berechnet. Werte für Raju ρ sind jedoch weder in den Tabellen noch im Text zu finden. Das Manual berichtet die Ergebnisse sowohl für die Untertests als auch für die Module jeweils für beide Normierungszeitpunkte. Die internen Konsistenzen der Untertests liegen – mit einer Ausnahme (Seriation: $\alpha = .65$ bzw. $.58$) – mindestens im zufriedenstellenden ($.73 \leq \alpha \leq .92$), für die drei Module durchgängig im sehr guten Bereich ($.91 \leq \alpha \leq .95$). Die Retest-Reliabilität wurde über ein Zeitintervall von sechs Monaten bestimmt. Es wird darauf hingewiesen, dass dieses Intervall für Kinder im Kindergartenalter als sehr lang einzuschätzen ist. Die Retest-Reliabilität fällt vor diesem Hintergrund auf Untertestebene meist zufriedenstellend ($.58 \leq r_{tt} \leq .83$), auf Modulebene gut aus ($.82 \leq r_{tt} \leq .85$). Die Zuverlässigkeit des Tests kann damit als gegeben angesehen werden.

Gültigkeit

Die Inhaltsvalidität des Verfahrens wird durch die Nutzung bewährter Aufgabentypen begründet. Als Belege für die Konstruktvalidität ziehen die Autor*innen Korrelationsmuster zwischen den Untertests und Korrelationen mit etablierten Leistungstests heran. Die Autor*innen stellen heraus, dass Untertests desselben Moduls höher miteinander korrelieren als mit Untertests der jeweils anderen Module, allerdings erscheinen diese Unterschiede nicht sehr groß. Faktorenanalysen hätten hier eine überzeugendere Evidenz für die faktorielle Validität erbringen können. Dies hätte auch eine überzeugendere Basis für die Reliabilitätsschätzungen geliefert. Erwartungswidrig niedrige Korrelationen zwischen den Untertests Men-

genwissen und Seriation in Modul C werden auf Unterschiede in den Verteilungsformen zurückgeführt. Die Ergebnisse zu Zusammenhängen mit Schulleistungstests stammen aus Analysen mit einem Teil der Normstichprobe, welcher Mitte und Ende der ersten Klasse Schulleistungstests bearbeitete. Die konvergenten Validitätskoeffizienten fallen in den meisten Fällen substantiell und (nur) etwas höher als die diskriminanten Validitätskoeffizienten aus. Zur Überprüfung der Kriteriumsvalidität wurden die Ergebnisse der Module mit Ratings von Erzieher*innen korreliert. Die Korrelationen zwischen korrespondierenden Bereichen fallen substantiell aus, die Korrelationen zwischen divergierenden Bereichen allerdings nur etwas niedriger. Aussagen zur Klassifikationsgüte bei der Identifikation von Kindern mit späteren Teilleistungsschwierigkeiten wären besonders wertvoll gewesen, finden sich jedoch leider nicht.

Weitere Gütekriterien

Die Autor*innen geben Hinweise zur Testvorbereitung und zur Aufrechterhaltung der Motivation der Testpersonen während der Testung. Wenn diese Anmerkungen beachtet werden, kann von einer geringen Störanfälligkeit des Verfahrens ausgegangen werden. Das Verfahren dürfte nach oben hin unverfälschbar sein.

Abschlussbewertung

Die Autor*innen haben mit dem WVT eine umfassende Testbatterie zur Erfassung schulischer (Vorläufer-) Fertigkeiten von Kindergartenkindern vorgelegt. Mit seiner Differenzierungsfähigkeit über das gesamte Fähigkeitsspektrum hinweg bietet dieses Verfahren eine Alternative zu bereits vorliegenden Instrumenten, wobei die Relevanz einer Identifikation von Kindern mit Entwicklungsvorsprüngen noch näher hätte dargelegt werden können. Die Materialien sind kindgerecht und abwechslungsreich gestaltet. Die Wiedergabe von Audiodateien auf einer CD könnte problematisch sein, da entsprechende Abspielmedien inzwischen eher selten vorhanden sind. Gemessen an seinem hohen Differenziertheitsgrad erscheint der Test mit insgesamt 60 Minuten Durchführungsdauer relativ ökonomisch. Die Kompetenzen auf Modulebene werden reliabel erfasst. Allerdings liefert die Validierung keine klaren Hinweise auf die Faktorstruktur und Unterscheidbarkeit und damit auf den spezifischen Informationsgehalt der drei Module bei der Vorhersage der schulischen Kompetenzen. Sensitivitäts- und Spezifitätsanalysen bezüglich der Identifikation von Kindern mit späteren Teilleistungsschwierigkeiten wären ebenfalls wünschenswert gewesen. Das Manual gibt an, dass Leistungsstärken und -schwächen »in den einzelnen Bereichen schnell erkennbar« würden (S. 33). Eine Profilverinterpretation erscheint uns aufgrund fehlender statistischer Absicherung und fehlender Aussagen zur Profilverlässlichkeit allerdings nicht ratsam. Trotz des Vorteils zweier Normierungszeitpunkte ist die Normstichprobe hinsichtlich Repräsentativität, Größe, Aktualität sowie möglicher Testwiederholungseffekte und systematischer Schrumpfung kritisch zu sehen. Gegebenenfalls wäre eine Neunormierung wünschenswert.

Testbeurteilungssystem – Diagnostik- und Testkuratorium der Föderation Deutscher Psychologenvereinigungen

Deutscher Mathematiktest für erste Klassen (DEMAT 1+; 2. Aufl.)	Die TBS-DTK-Anforderungen sind erfüllt			
	voll	weitgehend	teilweise	nicht
Informationsgehalt der Verfahrenshinweise	●			
Objektivität		●		
Zuverlässigkeit		●		
Validität			●	
			ja	nein
In den Verfahrenshinweisen ist verzeichnet, wo die nach dem DTK-Testinformationsstandard notwendigen Informationen zu finden sind.				●

Testinformationen

Endlich, D., Berger, N., Küspert, P., Lenhard, W., Marx, P., Weber, J. & Schneider, W. (2017). *Würzburger Vorschultest (WVT)*. Hogrefe.

Bezugsmöglichkeit

www.testzentrale.de / Hogrefe. Test komplett 518 Euro; 10 Protokollbögen zu 40,80 Euro; 25 Profilbögen zu 17,50 Euro (Nettopreise).

Diese Testrezension wurde im Auftrag des Diagnostik- und Testkuratoriums der Föderation Deutscher Psychologenvereinigungen (DGPs und BDP) gemäß TBS-DTK (Diagnostik- und Testkuratorium, 2018) erstellt.

Diagnostik- und Testkuratorium (2018). TBS-DTK. Testbeurteilungssystem des Diagnostik- und Testkuratoriums der Föderation Deutscher Psychologenvereinigungen. Revidierte Fassung vom 3. Januar 2018. *Report Psychologie*, 43(3), 106–113.

Diagnostik- und Testkuratorium (2018). TBS-DTK. Testbeurteilungssystem des Diagnostik- und Testkuratoriums der Föderation Deutscher Psychologenvereinigungen. Revidierte Fassung vom 3. Januar 2018. *Psychologische Rundschau*, 69(2), 109–116.

Bitte zitieren Sie diesen Artikel wie folgt:

Bergold, S. & Voltmer, K. (2026). TBS-DTK-Rezension: Würzburger Vorschultest. *Report Psychologie*, 51(1), 21–23.

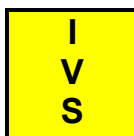
Literatur

Krajewski, K. (2008). Prävention von Rechenschwäche. In W. Schneider & M. Hasselhorn (Hrsg.), *Handbuch der Pädagogischen Psychologie* (S. 360–370). Hogrefe.

ANZEIGE

Trägerschaft:

Gesellschaft für Verhaltenstherapeutisch fundierte Psychotherapie, Verhaltensmedizin, Systemisch fundierte Psychotherapie und Sexuologie IVS GmbH
Nettelbeckstraße 14, 90491 Nürnberg



Institut für
Verhaltenstherapeutisch fundierte Psychotherapie
Verhaltensmedizin
Systemisch fundierte Psychotherapie
und Sexuologie

staatlich anerkannt und zertifiziert n. ISO 9001:2015

Fort- und Weiterbildungen (mit Fortbildungspunkten d. PTK-BY bzw. BLÄK):

← **Laufend neue Termine**

- **Gerichtsgutachter/in – Forensische/r Sachverständige/r** Seminare f. d. Fortbildungscurriculum nach den Richtlinien der Psychotherapeutenkammern (Grundlagen, Fam.-, Straf-, Sozial-, Zivil- u. Verwaltungsrecht, Glaubhaftigkeit) - nächste Termine:
online: Dr. DP Bernd Borchard „Prognosemethodik und Prognoseinstrumente“ 13./14. Februar 2026 (Strafrecht)
online: Dr. DP Sandra Loohs „Aussagepsychologie kompakt“ 06./07. März 2026 (Grundlagen, Glaubhaftigkeit)
- **Klinische Hypnose (KliHyp-MEG)** Fortbildungscurr. d. MEG-Regionalstelle Nbg/Fürth (B1-B8) nächste Termine: ← **Neu!**
DP Reinhard Weber Gruppensupervision für das Curriculum KiHyp / KliHyp 14./15. März 2026
- **Klinische Hypnose, Hypnotherapie u. hypnosystemische Interventionen m. Kindern u. Jgdl. (KiHyp)**
Fortbildungscurriculum d. MEG-Regionalstelle Nbg/Fürth (K1-K7) nächste Termine: **KJP Annalisa Neumeyer** K2 Entwicklungs- u. altersgemäße Induktionsmethoden 13./14. Februar 2026
KJP Sascha Finner K3 Weltbild u. Selbstbild d. Kindes als Grundlage hypnotherapeut. Herangehensweise u. Spiel a. natürl. Induktions- u. Referenz 13-14. März 2026
- **Sexualtherapie / Sexualmedizin** (Curr.156 Std.) nächste Termine: ← **Neu!**
DP Pamela Grassl Internet, Pornographie und Sexualität 27. Feb. 2026
Dr. DP Andreas Rose Fallkolloquium - "Der Mann versagt, die Frau versagt sich..." und andere sexualtherapeutische Fälle 28. Feb. 2026
- **Supervisor/in** (verhaltenstherapeutisch fundiertes Curriculum) insg. 136 FE: 88 FE in 6 Blöcken – in Planung
- **Prüfungs-Crashkurs** zur Vorbereitung auf die staatliche Prüfung (PP/KJP) nächster Termin: 07. – 10. Mai 2026

Ausbildungen (incl. Approbation):

Nächster Ausbildungsbeginn **April/Oktober 2026**

- Verhaltenstherapeutisch fundierte Psychotherapie (PP u. KJP)
- Systemisch fundierte Psychotherapie (PP / **seit 2024 auch für KJP!**)



Kontakt und Infos: IVS, Rudolf-Breitscheid-Str. 41/43, 90762 Fürth, Tel.: 0911-975607-200
Online-Anmeldung: www.ivs-nuernberg.de (hier finden Sie auch Termine für weitere Seminare unserer Fort- u. Weiterbildungen)



Wahrheit in der Psychotherapie

Looping, Facting und dialektische Wirklichkeitskonstruktion

Foto: Reelgood Studio – Adobe Stock

In diesem Artikel werde ich ein Modell vorstellen, das erklärt, wie sich Wahrnehmung und Realität gegenseitig beeinflussen. Dieses Modell, der sogenannte Dialektische Konstruktivismus (vgl. Mehrgardt, 1994), bietet eine Grundlage, um sogenannte Looping-Effekte und ähnliche Phänomene an der Schnittstelle von subjektiver Wahrnehmung und äußerer Realität zu erklären. Zudem verhilft es gründlicher als Ian Hackings Theorie der Menschenarten zu einer klareren und widerspruchsfreien Terminologie.

1. Looping

Thorsten Padberg (2025) streicht in seinem wichtigen und lesenswerten Artikel die besondere Bedeutung des Loopings für die Psychotherapie heraus, indem er die Geschichte einer Art psychopathologischer Ansteckung erzählt: Im Jahr 2011 habe die 16-jährige Thera ein spezifisches Muster von gravierenden unkontrollierbaren Tics entwickelt, das sich schnell wie Windpocken in einer amerikanischen Kleinstadt verbreitet. Weder medizinische Untersuchungen noch Mutmaßungen über eine etwaige Verseuchung des Bodens liefern Anhaltspunkte für eine Erklärung, wie aus Tics – einer relativ seltenen neurologischen, meist genetisch bedingten Erkrankung – ein hoch ansteckendes psychisches Phänomen werden kann. Stattdessen findet Padberg in einem Essay des Sprachphilosophen Ian Hacking (2012) eine theoretische Erklärung. In seiner *Theorie der Menschenarten* unterscheidet Hacking zwei Arten: Die *natürlichen Arten* seien Gegenstände der unbelebten Welt und gegenüber ihren Bezeichnungen und Einordnungen indifferent. Im Gegensatz zu diesen seien die *menschlichen Arten* interaktiv, indem sie auf die ihnen gegebenen Zuschreibungen reagierten. So entstünden Rückkopplungsschleifen, sogenannte *Loopings*, wenn einer Person etwa die Diagnose einer psychischen Erkrankung gestellt werde. So könne es geschehen, dass die eine Person bestimmte Symptome seltener zeige oder verstecke, weil sie die Diagnose als stigmatisierend empfinde, wohingegen eine andere Person die Symptome akzentuieren könne, wenn sie die Diagnose beispielsweise als Entschuldigung für eine Arbeitsunfähigkeit ansehe.

Diese Looping-Effekte sind der Psychologie, Pädagogik oder Literatur wohlvertraut, z. B. als:

- **Pygmalion-Effekt:** Erwartungen an eine Person beeinflussen deren Leistung.
- **Halo-Effekt:** Eine einzelne Eigenschaft beeinflusst die Gesamtwahrnehmung einer Person.
- **Selbsterfüllende Prophezeiung.**
- **Werther-Effekt:** Die Häufigkeit von Suiziden kann zunehmen, nachdem über einen Suizid detailliert berichtet wurde.

Dennoch braucht es ein noch tieferes Verständnis und Bewusstsein für die Auswirkungen von Looping-Effekten für Psychotherapie und Psychiatrie, weil sie gravierende Gefahren mit sich bringen.

Padberg stellt in seinem Text drei Kategorien solcher Loopings vor:

Looping I bezeichnet Rückkopplungseffekte, die durch Betroffene untereinander entstehen. Zum Beispiel kursiert in sozialen Medien der Begriff »hochfunktionale Angst«, der zwar keine reale psychiatrische Diagnose darstellt, aber viele Zugriffe verzeichnet. Durch solche Loopings entstehen neue Krankheitskategorien mit erweiterten Symptomlisten. Alltägliche Traurigkeit, Perfektionismus, Sorgen und sogar ein besonderer Musikgeschmack können so zum Zeichen für eine bestimmte psychische Störung werden. Die Algorithmen der sozialen Medien verschärfen diese Loopings, indem sie Nutzer*innen immer weitere ähnliche Beiträge anbieten.

Looping II bezieht sich auf begriffliche Verschiebungen durch den fachlichen Diskurs. Laut Nicolas Haslam (2016), der den Begriff *concept creep* prägte, verleihe sich das Konzept der psychischen Störung immer neue Phänomene ein, die fortan als krankheitswertig gälten. Die Fortschreibung von Katalogen psychiatrischer Diagnosen wie dem DSM weise eine *horizontale Ausweitung* auf, indem immer neue Phänomene als krankheitswertig klassifiziert würden. So seien ursprünglich Schlafstörungen und Substanzmissbrauch gar nicht als psychische Störungen aufgeführt worden. Ebenso seien u. a. Bulimie, Tourette, Anorgasmie oder Verhaltenssuchte in spätere Ausgaben aufgenommen worden.

reportpsychologie 5/1 | 2026

Noch kein Mitglied der Sektion VPP?

Dann einfach eine E-Mail mit Beitrittswunsch und Mitgliedsnummer senden. Bitte die Regelungen zu Primär- und Sekundärsektion sowie den Sektionsbeitrag beachten.

NEU: Studierende und PiA sind – unabhängig von der Primärmitgliedschaft – vom VPP-Sektionsbeitrag befreit.

E info@vpp.org
Informationen unter:
www.vpp.org/cms/service/vorteile-mitgliedschaft

Für eine *vertikale Ausweitung* sei typisch, dass immer leichteren Symptomausprägungen oder vormals als normal angesehenen Lebensschwierigkeiten eine krankhafte Qualität zugesprochen werde. Zum Beispiel ist der Zeitraum, nach welchem eine Trauerreaktion als nicht mehr normal angesehen werde, von ursprünglich »über ein Jahr« auf mittlerweile »maximal zwei Wochen« verkürzt worden.

Looping III beleuchtet Veränderungen psychiatrischer Konzepte infolge von Interaktionen zwischen Betroffenen und Behandelnden. Padberg führt aus: Immer häufiger erklärten Leidende den Praktizierenden, dass sie laut Google oder Social-Media-Austausch an der Erkrankung X litten, was den Fachleuten wiederum den Eindruck vermittelte, dass die Störung X immer häufiger vorkomme.

Allgemein ausgedrückt führen die Effekte der Loopings I bis III dazu, dass sich psychiatrische Begriffe durch ihre wechselseitige Verwendung verändern. Einerseits kann man hoffen, dass durch die Ausweitung des Diskurses über psychische Erkrankungen eine Entstigmatisierung eintritt. Andererseits besteht die Gefahr, dass menschliche Erlebens- und Ausdrucksformen zunehmend pathologisiert und normiert werden.

2. Facting – ein erkenntnistheoretischer Exkurs

Nach der Darstellung der Looping-Effekte will ich mich nunmehr an einer Fundierung aus erkenntnistheoretischer Sicht versuchen. Ich beziehe mich dabei auf den *Dialektischen Konstruktivismus*, den ich erstmals 1994 konzipiert habe (vgl. Mehrgardt, 1994; Mehrgardt et al., 2001).

Wie kann es aus erkenntnistheoretischer Sicht sein, dass aus Worten und Bildern, die man wahrnimmt, so etwas wie messbare Fakten werden? Was genau passiert, wenn eine Person eine andere mit Tourette-Symptomen erlebt und am nächsten Morgen mit denselben Tics aufwacht? Wie ist es möglich, dass ein Video zur »hochfunktionalen Angst« – die es bis dato gar nicht gegeben hat! – viral geht und bewirkt, dass anschließend viele Follower nicht nur glauben, genau diese Angst zu haben, sondern auch daran leiden?

Zu klären ist somit die Frage, wie wir uns diesen Übergang von der Welt der Wahrnehmung und Kommunikation in die Welt der realen Geschehnisse vorstellen können. Wie kann sich (individuelle) Wirklichkeit in (absolute/an sich seiende) Realität verwandeln oder sich zumindest in dieser niederschlagen?

Auch wenn wir Behandelnden uns selten über diese Frage Gedanken machen, geschweige denn diese Frage in unsere Interventionen einbeziehen, ist sie für die therapeutische Praxis von höchster Brisanz, weil wir doch mittels Worten, Diagnosen und theoretischen Konzepten reale Veränderungen anstoßen wollen. Doch wie können wir überhaupt wissen, dass der verbale Anstoß, den wir geben, in die von uns intendierte faktische Richtung wirkt?

Es braucht ein Konzept, das beide Fälle modellieren kann:

- (a) Es ereignet sich eine *homomorphe* Ansteckung mit gleichartigen Symptomen, bzw. eine ausgesprochene Erwartung erfüllt sich (z. B. *Pygmalion-/Halo-Effekt*, *selbsterfüllende Prophezeiung*).
- (b) Eine therapeutische Intervention führt zu einem *heteromorphen* (andersartigen) Kontrast-Effekt (z. B.: Der Satz »Das haben Sie gut gemacht!« erzeugt in eine*r Patient*in Leistungsdruck: »Nächstes Mal muss ich noch besser sein, um nicht zu enttäuschen!«)

Hackings Termini der *Menschenarten* und des *Loopings* leisten einen deskriptiven Beitrag. Zwecks einer genaueren konzeptuellen

Fassung dieser Vorgänge möchte ich mit Ihnen an dieser Stelle ein wenig in erkenntnistheoretische Grundlagen eintauchen:

Zuvor habe ich bereits eine Unterscheidung zwischen »Worten und Bildern versus Fakten« bzw. »Welt der Wahrnehmung versus Welt der realen Geschehnisse« skizziert. Etwas Ähnliches meinen die Gestalttheoretiker um Wolfgang Metzger und Wolfgang Köhler, wenn sie von *phänomenaler* versus *transphänomenaler Welt* sprechen. Solche Begrifflichkeiten stellen Versuche dar, kategorial zwischen der Welt, wie wir sie wahrnehmen, und der Welt, wie sie (absolut, an sich, objektiv ...) ist, zu unterscheiden. Erkenntnistheorien (oder auch: Wahrheitstheorien) widmen sich der Aufgabe, das Verhältnis zwischen diesen beiden Welten oder Bereichen zu beschreiben (vgl. auch Mehrgardt & Niebler, 2023). Der Dialektische Konstruktivismus spricht sich für die Termini (subjektive) *Wirklichkeit* (W) und (absolute) *Realität* (R) aus, die ich hier weiter verwenden werde.

Die Analyse von philosophischen Erkenntnistheorien bringt bei genauem Hinsehen zwei bedeutende Umstände zutage:

(a) Prämisse der impliziten Topografie: Die beiden Bereiche R und W werden ohne jede Erörterung wie zwei Bereiche einer Landkarte, z. B. zwei aneinandergrenzende Länder, betrachtet. In einer solchen impliziten Vorstellung sind Entfernungsbeziehungen zwischen zwei Punkten fraglos gegeben. Jemand könnte also behaupten, dass seine W *näher* an der R liege, z. B. weil er selbst vom Fach, die andere Person aber nur Laie sei. Die direkte Zugänglichkeit zu R – und damit jede Entfernungsangabe zum Bereich R – wird jedoch (spätestens seit Kant) von Erkenntnistheorien – so auch vom *Kritischen Realismus* der Gestalttheorie – grundsätzlich ausgeschlossen. Diese implizite Modellvorstellung bezeichne ich als *topografische Prämisse*. Sie beinhaltet die Möglichkeit, die Entfernung von einem Punkt Y (z. B. Magdeburg) des Bereiches A (z. B. Sachsen-Anhalt) zu einem Ort Z (z. B. Ulm) in B (z. B. Baden-Württemberg) anzugeben (etwa 550 km). Die Entfernung zwischen Magdeburg und Ulm ist also kleiner als die z. B. zwischen Flensburg und Ulm (etwa 850 km). Bei Anwendung dieser Prämisse könnten Therapeut*innen also sagen: »Meine Diagnose a liegt näher an der Wahrheit als Ihre Selbsteinschätzung b.«

(b) Prämisse der invariablen Realität: Ebenso unhinterfragt wird davon ausgegangen, dass es zwar sehr viele W gibt (mindestens so viele wie Individuen), aber nur die eine, einzige und wahre R. Eine solche Vorstellung impliziert, dass diese unveränderbar ist, also letztlich in strenger Determination und unabhängig von menschlichem Erkennen und Handeln abläuft. Die Prämisse (b) ergibt sich zwar nicht logisch aus (a), wird aber durch diese nahegelegt; denn auf dem Weg von Magdeburg nach Ulm – um in dieser Analogie zu bleiben – muss man ja nicht befürchten, dass sich die Entfernung allein dadurch, dass man unterwegs ist, verändert. In derselben Weise impliziert die Überzeugung, man befinde sich näher an R als eine andere Person, das Vertrauen, dass R orts- und entfernungsstabil bleibt.

Beide Prämissen beruhen in unzulässiger Weise auf nicht erfüllten Voraussetzungen und auf der Verwendung von nicht vorhandenen Informationen. Insofern begünstigen sie unbegründete dogmatische »Wahrheiten« und apodiktische Aussagen. Sie führen dazu, dass Behandelnde die faktische Macht der Intervention und die Gefahr unerwünschter Effekte unterschätzen.



Dr. phil. Michael Mehrgardt, 4 Kinder, Jahrgang 1953, lebt mit seiner Ehefrau in Lübeck. Nach langjähriger Tätigkeit als niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut befindet er sich jetzt im Ruhestand. 1994 veröffentlichte er seine Dissertation *Erkenntnistheoretische Grundlegung der Gestalttherapie*. Es folgten viele Artikel zu philosophischen und methodischen Fragen der Psychotherapie, zur Therapie von Lehrkräften sowie zum Umgang mit Gewalt. Mit seinen kritischen Arbeiten möchte er einen Kontrapunkt zur akademischen Psychotherapie setzen. In seinem YouTube-Kanal und auf seiner Website www.mindroad.de präsentiert er Psychotherapie. wohlthuend. anders. Darüber hinaus verfasst er Kriminalromane sowie Kurzkrimis und publiziert sprachlich »fragwürdige« 1SatzKrimis auf seinem Spotify-Podcast.

Ich möchte deshalb die Prämissen (a) und (b) durch angemessenere Vorstellungen ersetzen und anschließend aufzeigen, wie wir die genannten *Loopings* als Spezialfälle dessen betrachten sollten, was im Dialektischen Konstruktivismus *Tat-Sachen* genannt wird und wir »neudeutsch« als *Facting* bezeichnen können.

Ad (a) das topologische Modell: Während die *Topografie* die Erdoberfläche abbildet und sich mit Größen, Positionen, Formen und Abständen beschäftigt, untersucht die *Topologie* (eine mathematische Disziplin) Eigenschaften von Räumen, die bei Verformungen konstant bleiben, z. B. Grenzen oder Verbindungen zwischen Elementen. So kann man beispielsweise ÖPNV-Pläne auseinanderziehen, komprimieren oder das Blatt, auf dem sie dargestellt sind, falten, knicken oder verdrehen: Ihre wesentlichen Informationen, nämlich mit welcher Linie man von A nach B kommt und welche Stationen miteinander verbunden sind, bleiben erhalten. Die Entfernungen auf dem Plan und die Größen der Stationen entsprechen dabei allerdings nicht den realen Verhältnissen. Eine topologische Karte der deutschen Bundesländer zeigt beispielsweise, an welche anderen Bundes- und Nachbarländer und an welche Gewässer jedes einzelne von ihnen grenzt. Jedes Bundesland wird als Rechteck dargestellt, dabei aber in Größe und Form völlig verändert (vgl. Stolz, 2021). Mittels einer topologischen Vorstellung können keine Annahmen darüber gemacht werden, ob eine W näher oder weniger nah an der R ist als eine andere W. Das topografische Modell beinhaltet demgegenüber solche Abstands- und Größenmaße, projiziert diese aber unberechtigterweise auf erkenntnistheoretische »Bereiche«. Insofern ist ein professionell erhobener Befund oder eine psychiatrisch fundierte Diagnose nicht näher an der Realität oder der Wahrheit als beispielsweise das Selbstbild einer Patientin.

Was kann man also sagen über Nähe oder Distanz der W zur R? Lediglich: Wir können es nicht wissen! Anders gewendet: Wir müssen immer davon ausgehen, dass R gerade jetzt *entweder* weit entfernt ist *oder* hautnah. In jedem Moment kann *beides* zutreffen. Das erfordert aus jeder möglichen W-Perspektive die Anerkennung, dass R *hautnah und flüchtig zugleich* ist.

Für den therapeutischen Alltag heißt dies: Behandelnde können in keinem Moment wissen, ob und ggf. welche Wirkungen die Konstruktionen ihrer W und die daraus abgeleiteten Ratschläge (ein leider reales Beispiel: »Wenn Sie sich nicht von X trennen, werden Sie nicht gesund!«) auf Patient*innen haben. Daraus folgt, dass wir uns als Therapeut*innen so verhalten müssen, als hätte unsere W (z. B. eine Diagnose) keine Wirkung *oder* genau die intendierte Wirkung *oder* eine völlig unvorhergesehene Wirkung auf unser Gegenüber.

Ad (b) das Modell der alternierenden Realitäten: Wie deutlich geworden sein dürfte, können wir über die »wahre« Beschaffenheit und Wirkungsweise der R keinerlei gesicherte Aussagen treffen. Trotzdem können wir ein *Modell* der R entwerfen, das einigermaßen plausibel erscheint und zutreffen *könnte*. Mit anderen Worten: Wir modellieren unsere Vorstellungen von R so, dass

wir möglichst keine unberechtigten Vorannahmen über sie treffen und vor allem dass wir nicht im Widerspruch zu ihr handeln.

Gegen die Vorstellung, R sei absolut und unveränderlich, sprechen einige Argumente, die wir uns zunächst vor Augen führen wollen:

(a) Offensichtlich gibt es Veränderungen in R, die durch kognitive und kommunikative Prozesse, also durch eine oder mehrere W, ausgelöst werden können: Dies zeigen die oben zitierten *Loopings* bzw. die Effekte *self-fulfilling prophecy*, *Pygmalion*, *Halo* etc. Mittlerweile ist in den Neuro- und Kognitionswissenschaften anerkannt, dass es im Gehirn sowohl *Bottom-up*- als auch *Top-down*-Verursachungen gibt, sprich, dass sowohl neuronale Prozesse (R) mentale Phänomene (W) evozieren können als auch umgekehrt.

(b) Es dürfte evident sein, dass die W einer Person A aus der Sicht von Person B Teil von R ist. Das bedeutet, dass sich R schon allein durch unterschiedliche Perspektiven ändert.

(c) Einen Gedanken wie den folgenden hat vermutlich jeder Mensch mindestens einmal im Leben und hat damit zumindest einen Eindruck davon bekommen, wie sensibel, variabel und unberechenbar, aber auch »störrisch« bewegungslos die R sein kann: *Wenn ich mich zum Zeitpunkt t nicht zufällig verwählt hätte, hätte ich Person A niemals kennengelernt, und dann würden weder unsere Kinder noch unsere Enkel*innen existieren.*

Wir können uns die R also wie folgt vorstellen: als einen systemisch voranschreitenden, sich unendlich entfaltenden Prozess alternativer R-Pfade, die sich wie in einem riesigen Baumdiagramm immer weiter aufsplitten. Könnten wir diesen R-Prozess im Ganzen erfassen, sähen wir eine Vielzahl möglicher paralleler R-Stränge (in der Physik auch als »Paralleluniversen« bezeichnet), die durch Zwei-/Mehrfachgabelungspunkte miteinander verknüpft sind (vgl. Abb. 1; Mehrgardt et al., 2001, S. 196 ff.).

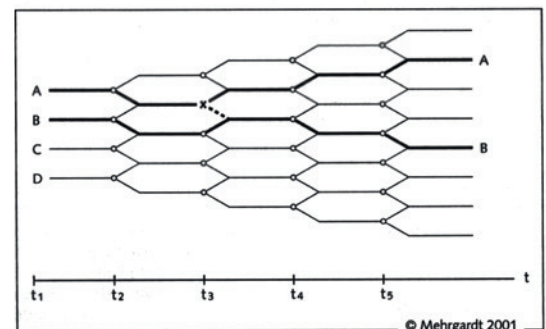


Abb. 1: Das Modell der alternierenden Realitäten

Diese Gabelungen können wir als die Momente betrachten, in denen das R-System hochsensibel auf minimale Einflüsse reagiert, während es sich in den dazwischenliegenden Phasen im Allgemeinen »störrisch« und träge wie ein Esel verhält. Im ersten Fall würde also *Freiheit* bzw. *Instabilität* herrschen, im zweiten *Determination* bzw. *Resilienz*.

An dem Bifurkationspunkt X zum Zeitpunkt t_3 in der obigen Abbildung reicht ein minimalster Impuls auf den R-Strang A dafür aus, dass zweierlei geschehen kann (aber nicht muss):

Literatur:

Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: i.bock@psychologenverlag.de

1. R »wählt« eine Abzweigung, die vorher nicht dominant war;
2. Der soeben aktive R-Strang A springt auf B über. Anschaulich formuliert: A »verblasst«, B wird an seiner Stelle aktiv und damit auch der gesamte vorangegangene Pfad. Das heißt, dass (erst jetzt) die früheren »Entscheidungen« für den weiteren Ablauf bedeutsam werden.

Das möchte ich an drei fiktiven Beispielen veranschaulichen:

(a) Erst *nachdem* Sie Ihren Partner gewählt haben, tritt nunmehr dessen Mutter in Ihr Leben, das ab sofort auf einem anderen Pfad abläuft. Damit wird für Sie auch manches von dem relevant, was für Ihre Schwiegermutter *vor* Beginn Ihrer neuen Partnerschaft prägend war.

(b) Erst *nachdem* durch einen winzig kleinen, äußerst unwahrscheinlichen Einfluss die Temperatur der Brennstäbe im AKW angestiegen ist, spielt es eine Rolle, dass eine einzelne Schraubenmutter im ersten Sicherungssystem, die um zwei Newtonmeter zu fest angezogen worden war, einen Riss bekommt.

(c) Angenommen, Napoleon hatte nichts von seiner Feigenallergie gewusst und nach dem Verzehr von Feigen blitzartig die Toilette aufsuchen müssen, sodass er das kleine Zeitfenster eines adäquaten Strategiewechsels verpasste, dann könnte dies auch die Ursache für seine verheerende Niederlage bei Waterloo gewesen sein.

3. Erkenntnistheoretische und ethische Schlussfolgerungen

Unsere kleine Exkursion in die Erkenntnistheorie, speziell in den *Dialektischen Konstruktivismus*, ist zugegebenermaßen punktuell und stark vereinfachend ausgefallen. Wichtige Bestimmungsstücke und Begründungen mussten außen vor bleiben. Dennoch glaube ich, dass dieser Einblick die folgenden vier Schlussfolgerungen zulässt:

(a) Facting: An der Nahtstelle von W und R, die ich als *hautnah und flüchtig zugleich* konzipiert habe, tritt das Phänomen des *Factings* zutage, welches ich ursprünglich *Tat-Sachen* genannt habe. Das will besagen: Durch jede W erzeugen wir Effekte in R. Insofern *ist* jede W zugleich *Facting* bzw. Erzeugung von *Tat-Sachen*. Die generierten Effekte sind jedoch *synchronisch* und *diachronisch* verdunkelt. In anderen Worten: Ihre Auswirkungen auf gleichzeitige oder zukünftige Ereignisse sind nicht offensichtlich.

(b) Macht und Mächtigkeit: Somit impliziert jede W eine große Wirkmacht. Das Wissen darum, nicht (nur) die intendierten Effekte zu generieren, bezeichne ich als *Mächtigkeit*. Sich ihrer Mächtigkeit bewusste Therapeut*innen wissen somit, dass sie nicht nur ihre W, sondern darüber hinaus auch die Effekte in R zu verantworten haben. Dabei ist ihnen bewusst, dass ihnen die Effekte ihres Handelns nicht notwendigerweise phänomenal aufscheinen. Therapeut*innen ohne Bewusstsein für ihre Wirkmacht hingegen üben *Macht* aus. Aus dieser *Maxime* ergibt sich die folgende *Maxime* der Behutsamkeit.

(c) Behutsamkeit: Viele Psychotherapeut*innen haben vermutlich die Erfahrung gemacht, dass ein*e Patient*in völlig unerwartet auf eine Intervention reagiert oder aus völlig unerklärlichen Gründen die Therapie abbricht oder dass eine als Stützung gemeinte Maßnahme zu Verunsicherung führt. In solchen Momenten tritt ein Effekt des therapeutischen Tuns ein, den man weder angezielt noch vorausgesehen hat, ja, nicht einmal wahrnehmen *konnte*. Auch wenn man sehr gerne die Schuld für das Geschehen dem bzw. der Patient*in anlasten (»Sie ist noch nicht so weit«) oder den Vorfall hoffnungsvoll verklären würde (»Auch wenn sie jetzt ab-

gebrochen hat, wird sie irgendwann von der Intervention profitieren«), sollte man sich einen möglichen Fehler eingestehen können und hoffen, dass dieser nicht allzu zerstörerisch sein möge.

Als der eigenen Mächtigkeit bewusste*r Behandler*in hätte man mehr Behutsamkeit walten lassen, sprich: sich rückversichert, Fragen gestellt, mehr Neugier gezeigt, und hätte den Weg unterbrochen und neu mit dem Gegenüber abgestimmt.

Vielleicht sollten wir eine Neubestimmung wagen, wie wir psychische Erkrankung, Diagnostik, Behandlungsplanung und Intervention sehen wollen:

(d) Prozess statt Diagnose, Experiment statt Intervention:

Am Ende meines Artikels greife ich Padbergs Ausblick auf. »Das Denken kommt zur Ruhe, wenn es auf den Begriff gekommen ist« (Padberg, 2025, S. 10), formuliert er sehr eingängig und beklagt die abnehmende Bereitschaft, das Leid besser verstehen zu wollen. Und weiter schreibt er: »Die Beschreibung von Problemen anhand von Symptomlisten ist jedoch nicht die einzige Möglichkeit – und, wie gezeigt, nicht unbedingt die beste.« Er propagiert daher, und dem schließe ich mich an, »[...] die Vermittlung dynamischer Erklärungsansätze [...] aber mit einer eingebauten Lösung [...]«

Die Prozessdiagnostik etwa der Gestalttherapie stellt ein weiteres Beispiel dafür dar, wie man sich *hinter* den Diagnosen auf die Suche nach wesentlicheren Dynamiken des Leidens begeben kann. Auch wenn unter Patient*innen große Übereinstimmungen in ihren jeweiligen Symptomlisten bestehen mögen, sagt dies über die Ähnlichkeit ihrer dynamischen Prozesse meiner Einschätzung nach nicht viel aus. Vielmehr findet man oft mehr Ähnlichkeiten über verschiedene Diagnosekategorien hinweg.

Während eine State-of-the-Art-Intervention in der Regel vorgegebene Lernziele mittels einer *Be-*Handlung zu erreichen sucht, folgt aus einer prozessualen, individuellen Diagnostik eher ein experimentelles Vorgehen. Auch ein solches kann hypothesengeleitet sein und muss nicht nur intuitiv, zufällig oder aus dem »Bauchgefühl« heraus erfolgen.

Mir ist bewusst, dass die geschilderten Überlegungen eine Infragestellung der heutigen Richtlinienpsychotherapie mit sich bringen könnten. Vielleicht würde es darauf hinauslaufen, dass wir Psychotherapeut*innen uns nicht mehr als »wissende« und »intervenierende« Fachleute betrachten würden, sondern als kompetente Begleiter*innen unserer Patient*innen, mit denen in jedem Einzelfall ein individueller Weg zu (er)finden ist.

Vielleicht würde unsere Profession das medizinische Ätiologie- und Interventionsparadigma hinter sich lassen und somit gar die sozialrechtliche Anerkennung gefährden.

Vielleicht würde dies – scheinbar – unseren fachlichen Status schmälern, weil wir nun nicht mehr die *Heil-Kundigen* wären, die über ihre Patient*innen besser als diese selbst Bescheid wissen und sogleich den richtigen und empirisch validierten Behandlungsweg vor ihnen ausrollen können.

Es könnte aber, und dies halte ich für sehr erstrebenswert, dazu führen, dass sich mehr Patient*innen ernst genommen, respektvoll behandelt, als gleichrangig und wertvoll geachtet und in ihren Entscheidungen frei fühlen würden, was leider keine Selbstverständlichkeit ist. Mit Hilfe eines Diskurses, der grundlegende Infragestellungen erlaubt, könnten wir die heutige Psychotherapie zu einer empirisch, erkenntnistheoretisch und ethisch fundierten Wissenschaft des Begleitens seelisch leidender Menschen erweitern.

Dr. Michael Mehrgardt

Unangenehme Pflichten: Steuern und Versicherungen

Foto: pressfoto – freepik.com

»Du sollst das Honorar nicht vor der Steuer loben.« (Redewendung)

Kaum jemand zahlt Steuern mit großem Enthusiasmus. Schließlich ist das Finanzamt für viele nicht gerade »Freund und Helfer« – wie auch, wenn man einen nicht unbeträchtlichen Teil seiner Einnahmen pflichthaft an den Staat abführen muss? Im Schnitt ist das bei den besser verdienenden Freiberufler*innen immerhin ungefähr ein Drittel ihres Einkommens (34 %), das sie an Steuern bezahlen.

Rechte und Pflichten

Man kann sagen: Niedergelassene Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen haben – wie jede*r Freiberufler*in – zwei Pflichten dem Finanzamt gegenüber:

Zum einen ist das die **Auskunftspflicht**. Dem Finanzamt muss also Auskunft über alle finanziellen Angelegenheiten des Berufslebens gegeben werden. Zum zweiten gibt es natürlich die Pflicht, **Steuern zu zahlen**. Und beides muss rechtzeitig und korrekt erfolgen.

Auf der anderen Seite haben die Steuerzahler*innen jedoch auch **Rechte**. Hierzu zählt z. B. das Recht, bis zur Grenze des steuerrechtlich Erlaubten alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um Steuern zu sparen. Allerdings: Was unter juristischen Gesichtspunkten legitim ist, muss moralisch nicht immer einwandfrei sein – und umgekehrt.

Folgende Steuerarten sind für niedergelassene Psychotherapeut*innen und Psycholog*innen von Bedeutung:

- Einkommenssteuer
- Umsatzsteuer/Mehrwertsteuer
- Lohnsteuer
- Gewerbesteuer

Einkommensteuer

Die wichtigste Steuer für Selbstständige ist die Einkommensteuer. Sie wird jährlich von den Gesamteinnahmen der freiberuflichen Psychotherapeut*innen erhoben.

Das deutsche Einkommensteuergesetz (EStG) unterscheidet sieben Einkunftsarten:

- aus selbstständiger Arbeit,
- aus unselbstständiger Arbeit,
- aus Kapitalvermögen,
- aus Vermietung und Verpachtung,
- aus einem Gewerbebetrieb,
- aus Land- und Forstwirtschaft,
- sonstige Einkünfte.

Jede Einkunftsart wird in der Steuererklärung getrennt erfasst, und die Summe aller Einkünfte ergibt das Einkommen, welches dann zu versteuern ist. Bei den meisten neu gegründeten psychologischen Praxen wird sich die finanzielle Bedeutung der oben genannten einzelnen Bereiche in dieser absteigenden Reihenfolge zeigen.

Umsatzsteuer/Mehrwertsteuer

Die zweitwichtigste Steuer für niedergelassene Psycholog*innen ist die Umsatzsteuer (identisch mit der Mehrwertsteuer), allerdings nur für die *nicht* klinischen Tätigkeiten, also z. B. Supervision, Coaching, Beratung und Seminare, denn heilkundliche Tätigkeiten (wie Psychotherapie) sind mehrwertsteuerbefreit. Daneben gibt es auch für eine ganze Reihe von anderen psychologisch-pädagogischen Tätigkeiten die Möglichkeit einer Mehrwertsteuerbefreiung. Da dieser Bereich sehr komplex ist, ist häufig eine Einzelfallprüfung notwendig, z. B. wenn man Seminare, Beratungen oder Vorträge für Institutionen anbietet.

Für Kleinunternehmer*innen besteht zudem die Möglichkeit einer Umsatzsteuerbefreiung (nach dem Umsatzsteuerbefreiungsgesetz § 19), wenn Sie im Vorjahr nicht mehr als 22.000 Euro an mehrwertsteuerpflichtigen Einnahmen hatten und im laufenden Jahr nicht mehr als 50.000 Euro erzielen.

Lohnsteuer

Lohnsteuer muss in einer Psychologischen Praxis nur dann gezahlt werden, wenn man jemanden anstellt. Dies wird in der Gründungsphase wahrscheinlich eher selten der Fall sein.

Gewerbesteuer

Psycholog*innen müssen keine Gewerbesteuer zahlen, da sie kein Gewerbebetrieb sind. Es sei denn, es wird z. B. das eigens konzipierte Entspannungstraining auf CD, DVD oder Kassette verkauft oder eine sonstige gewerbliche Tätigkeit betrieben. Dies kann nicht ganz unheikel sein, da es – wenn dieser Bereich nicht klar von der freiberuflichen Tätigkeit getrennt ist – zu einer »Infektion« der Freiberuflichkeit kommen kann und damit alle (auch heilkundlichen) Tätigkeiten eventuell der Gewerbesteuer unterliegen.

Wie findet man die richtige Steuerberatung?

In der Bundesrepublik Deutschland gibt es über 100.000 Steuerberater*innen. Sie sind – wie die Psychotherapeut*innen und Psycholog*innen – Freiberufler*innen, die ebenfalls Werbeeinschränkungen unterliegen. Nur wenige Steuerberater*innen kennen sich mit psychologischen Praxen aus, allerdings werden es langsam mehr, die über unser Arbeitsfeld Bescheid wissen. Manchmal hilft es, wenn Arztpraxen zu ihrer Klientel gehören. Wie findet man nun also eine*n passende*n Steuerberater*in? Am Anfang kann man sich z. B. mit der Bitte um Empfehlungen an Kolleg*innen wenden oder den Deutschen Steuerberater Verband e. V. um Rat fragen. Entscheidend ist, dass man Vertrauen in die Kompetenz des bzw. der Steuerberater*in hat und »die Chemie stimmt«. Um selbst auch mehr über die betriebswirtschaftliche Seite der eigenen Praxis zu lernen, empfiehlt es sich häufig, gerade am Anfang zunächst keine »Rundumversorgung« zu beantragen, sondern die betriebswirtschaftlichen Aspekte der Praxis selbst im Blick zu haben und damit rechtzeitig steuernd eingreifen zu können.

Versicherungen

Auch der Bereich Versicherungen zählt sehr wahrscheinlich nicht zu den Themen, mit denen man sich als Praxisgründer*in allzu gerne beschäftigt. Trotzdem sind Versicherungen (nicht nur) für Praxisgründer*innen unabdingbar, denn es geht um Risikomanagement. Drei Arten von Risiken kann man unterscheiden:

1. Risiken, die man als Schicksal hinnehmen muss (z. B. dass man älter wird),
2. Risiken, die aus eigener Kraft bewältigt werden können, sollen oder müssen (durch vorsichtiges Verhalten, einen gesunden Lebensstil ...),
3. Risiken, die man versichern kann.

Für Praxisgründer*innen sind vor allem alle Risiken relevant, die versichert werden können. Dabei ist es sinnvoll, zwischen **privaten und beruflichen Versicherungen** zu unterscheiden. Außerdem sollte immer zwischen personenbezogenen Risiken und Sach-/Haben-Risiken differenziert werden.

Checkliste: Versicherungen

1. Ist die Versicherung wirklich nötig?
2. Ist der Versicherungsumfang klar und passt der Deckungsschutz?
3. Sind alle meine Fragen beantwortet? (Habe ich alle Fragen der Versicherung beantwortet?)
4. Liegt ein schriftliches Angebot vor?
5. Habe ich Vergleichsangebote eingeholt?
6. Ist die ausgehandelte Prämie schriftlich fixiert?
7. Ist die Versicherungssumme akzeptabel?
8. Ist der Versicherungsbeginn klar?
9. Ist die Vertragsdauer angemessen?
10. Habe ich eine vorläufige Deckungszusage?

Personenbezogene Risiken

Zu den personenbezogenen (zumeist privaten) Risiken zählen Krankheit und Pflege, Alter und Tod sowie Unfall und Arbeit. Folgende Versicherungen sind bei diesen Risiken bedeutsam.

- **Krankheit & Pflege**
Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Kranken(haus)tagegeldversicherung
- **Alter & Tod**
Hier greifen Lebensversicherung und Rentenversicherung, aber auch die Hinterbliebenenversorgung
- **Unfall & Arbeit**
Hier sind relevant: Berufsunfähigkeitsversicherung und Unfallversicherung (privat und beruflich)

Sach-/Haben-Risiken

Die wichtigsten Sach-/Haben-Risiken sind:

- **Schäden & Haftpflicht:**
Hier geht es zunächst im **privaten** Bereich vor allem um die Privat-Haftpflichtversicherung, die Wohngebäude- und die Hausratversicherung, aber auch um Auto- und Rechtsschutzversicherung.
Im **beruflichen** Bereich ist **eine Berufshaftpflichtversicherung unabdingbar**. Dann ist meist eine Praxiseinrichtungsversicherung sinnvoll (abhängig von Wert und Alter der Praxiseinrichtung). Ob Sie auch eine Betriebskostenversicherung (die bei Krankheit die laufenden Betriebskosten absichert) und eine berufliche Rechtsschutzversicherung (die ziemlich teuer sein kann) abschließen, hängt von Ihrem Sicherheitsbedürfnis ab.

Als Verbandsmitglied des BDP haben Sie die Möglichkeit, Ihre Versicherungen über den PsyCura Wirtschaftsdienst zu Sonderkonditionen abzuschließen: www.psycura.de.

Nicht selten führt der Wunsch nach Sicherheit in die Überversicherung und somit zu unnötigen Ausgaben. Da von Versicherungsvertreter*innen und -makler*innen oft mit der Angst der Versicherten gespielt wird, lohnt es sich, eine Checkliste durchzugehen, bevor man eine Versicherung abschließt.

Werner Gross



Foto: privat

Werner Gross, Psychologischer Psychotherapeut, in freier Praxis niedergelassen, führt seit vielen Jahren Praxisgründungsseminare für Psycholog*innen durch. *Versch. Buchveröffentlichungen: »Erfolgreich selbstständig – Wie gründe und führe ich eine Psychologische Praxis?« (3. Auflage), Springer-Verlag.*

E: pfo-mail@t-online.de

Homepage: www.wernergross.org

Neu erschienen vom Autor ist das Buch »Wie gründe und führe ich eine Psychotherapeutische Praxis?«, Springer-Verlag. Weitere Informationen zum Buch finden Sie unter www.link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-72286-2.



Psychologische Aufgabengebiete in der Intensivmedizin

Die heutigen Einsatzfelder klinischer Psycholog*innen sind vielfältig und reichen von Diagnostik über Beratung bis hin zur Mitwirkung in interdisziplinären Teams. Diese breite Ausrichtung ist das Ergebnis einer langen fachlichen und institutionellen Entwicklung. Bereits im Laufe der 1950er-Jahre unterstützten Psycholog*innen zunehmend Ärzt*innen vor allem bei diagnostischen Prozessen. Ab den 1960er-/70er-Jahren rückten Beratung und Therapie in den Fokus. Amerikanische Einflüsse sowie wissenschaftliche und gesellschaftspolitische Entwicklungen führten schließlich zur festen Verankerung der klinischen Psychologie an den Universitäten (Rzesnitsek, 2017).

Einsatzbereiche von Psycholog*innen in Krankenhäusern

In vielen Krankenhausstrukturen hat sich das Berufsbild von Psycholog*innen bislang nur punktuell etabliert.

Eine deutliche Ausnahme bildet die Onkologie, in der psychologische Fachkräfte heute fest in die Versorgung integriert sind. Grundlage dafür ist die S3-Leitlinie »Psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatient*innen«, die psychosoziale Unterstützung als unverzichtbaren Bestandteil der onkologischen Behandlung definiert (Leitlinienprogramm Onkologie, 2023). Sie empfiehlt ausdrücklich, Psycholog*innen und Psychoonkolog*innen strukturell in die Versorgung einzubinden und deren Angebote über den gesamten Krankheitsverlauf hinweg vorzuhalten. Die Leitlinie hat damit wesentlich dazu beigetragen, den Stellenwert psychologischer Versorgung zu stärken und eine feste Verankerung in onkologischen Behandlungsstrukturen zu fördern. Für die Betreuung somatisch erkrankter Patient*innen haben sich darüber hinaus zwei zentrale Versorgungsmodelle etabliert: der Konsiliardienst, bei dem Psycholog*innen auf Anfrage

hinzugezogen werden, und der Liaisondienst, der eine regelmäßige Präsenz auf einer Station sowie eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit vorsieht. Diese Modelle bilden heute die Grundlage für viele klinisch-psychologische Tätigkeitsfelder im somatischen Bereich.

Ein weiteres Berufsfeld für Psycholog*innen ist die Intensivmedizin. Obwohl dieses bislang weniger etabliert ist als etwa die Psychoonkologie, erkennen immer mehr Kliniken den besonderen Mehrwert, den psychologische Expertise in diesem hoch dynamischen Umfeld bietet. In den vergangenen Jahren hat sich in der Erwachsenenintensivmedizin ein spezifisches psychologisches Aufgabenprofil entwickelt, das sich deutlich von klassischen psychotherapeutischen Tätigkeiten unterscheidet. Im Zentrum stehen kurze, fokussierte Interventionen, die der Stabilisierung, Orientierung und Bewältigung akuter Belastungen dienen (DIVI, 2024). Psycholog*innen führen auf der Intensivstation keine langfristigen Psychotherapien durch, sondern unterstützen in der akuten Phase beratend, klärend und deeskalierend. Ziel ist die schnelle Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit der Patient*innen. Für diese Tätigkeit ist eine psychotherapeutische Weiterbildung im Sinne der Approbation nicht zwingend erforderlich. Entscheidend sind vielmehr eine fundierte Basis in klinischer Psychologie sowie zusätzliche Qualifikationen, die auf die besonderen Anforderungen des intensivmedizinischen Umfelds zugeschnitten sind. Dazu gehören Weiterbildungen in Krisenintervention, Psychotraumatologie, klinischer Notfallpsychologie, Palliativpsychologie oder systemischer Beratung. Damit verfügen Psycholog*innen auch ohne psychotherapeutische Approbation über ein breites Instrumentarium, um Patient*innen, Angehörige und Behandelnde wirksam zu unterstützen. Hinzu kommen eine Grundhaltung von Akzeptanz, Wertschätzung und Verständnis sowie die Offenheit, auf Menschen zuzugehen, Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen, und die Bereitschaft, in einem interdisziplinären Team zu agieren. So ergänzen Psycholog*innen die medizinische Versorgung und sind ein wichtiger Bestandteil einer ganzheitlichen Behandlung (ebd.).

Im Kontext der Kinderintensivmedizin steht dieser ganzheitliche Behandlungsansatz in Verbindung mit einer systemisch besonders ausgeweiteten Perspektive: Hierbei nimmt die psychologische Tätigkeit neben dem Kind als Primärpatient*in die gesamte Familie in den Blick. In diesem Rahmen zeigt sich die Tätigkeit in besonderen Facetten, welche im Folgenden beschrieben werden.

Psychologische Tätigkeit auf der Kinderintensivstation

Arbeitsalltag. Ein Mitarbeiterausweis öffnet eine unscheinbare Schiebetür vor der Kinderintensivstation an der Uniklinik Tübingen. Dahinter verbirgt sich eine Station voll von Hochleistungsmedizin, auf der rund um die Uhr vorwiegend einige Tage bis Monate alte Patient*innen versorgt werden. Als Psycholog*in beginnt hier der Tag meist am Computer: Patientensystem öffnen,

Überblick verschaffen. Ein paar Notizen später, neun Uhr, interprofessioneller Austausch mit Ärzt*innen und Physiotherapeut*innen: Die diensthabende Oberärztin erläutert den aktuellen Stand und das weitere Vorgehen bei jedem Kind. Die erste Gelegenheit des Tages, sich zu den Familien auszutauschen: Wo besteht sowohl aus Sicht des medizinischen Behandlungsteams als auch aus der des/der Psycholog*in selbst erhöhter Unterstützungsbedarf? Wie es die Natur der Intensivstation will, sind nach dem Austausch alle schnell wieder über die Station verteilt. OP-Aufnahmen stehen an, Echos müssen durchgeführt, venöse Zugänge gelegt werden. Auch als Psycholog*in beginnt nun der Hauptinhalt der Arbeit in Form von aufsuchenden Gesprächen mit Eltern und nach Möglichkeit auch mit schon älteren und wachernen Patient*innen direkt am Patientenbett und mit Ruhe und Zeit – beides ist gerade im Setting der Intensivmedizin ein seltenes Gut. Mit wem wie viel wann gesprochen wird, wird abhängig von der Situation des Kindes und den wahrgenommenen Bedarfen entschieden. Der nächste feste Termin ist die Mittagsübergabe um kurz vor eins vom pflegerischen Früh- an den Spätdienst, bei der auch aus psychosozialer Sicht relevante Informationen ausgetauscht werden. Über diese festen Termine hinaus sehen die Tage unterschiedlich aus: ein ausführliches Arztgespräch zu Therapielimitierungen bei einem schwerstkranken Neugeborenen; ein begleiteter Geschwisterbesuch am Nachmittag; zwischendrin ein schnelles Hinzugerufenwerden, weil eines der Kinder, das sich auf dem Weg der Besserung befand, wieder beatmet werden muss und die Eltern entsprechende Begleitung benötigen; Dolmetscherorganisation für ein Arztgespräch am Folgetag; Austausch mit einer Kollegin der Kinderonkologie zu gemeinsamen Patienten. Manchmal widmet man einen ganzen Tag im Zuge einer Sterbebegleitung einer Familie, dem Abschiednehmen durch Familienangehörige und der Klärung aller organisatorischen Fragen. An anderen Tagen liegt der Fokus auf dem Team, z. B. während und nach besonders herausfordernden Patientenfällen.

Wem wir begegnen. Patient*innen, die auf einer Kinderintensivstation aufgenommen werden, sind eingebunden in ein komplexes soziales System. Bereits beim Betreten eines Patientenzimmers wird deutlich, dass medizinische Versorgung und sozialer Kontext unmittelbar miteinander verbunden sind: Zwischen Monitoren, Perfusoren und Beatmungsgeräten finden sich an den Betten bunte Zeichnungen von Geschwisterkindern, Fotos von Angehörigen, die zu Besuch waren, ein Bild vom ersten Kuscheln des Kindes bei der Mutter, trotz Beatmungsschlauch und Drainagen, oder eine vertraute Spieluhr, die Eltern ihrem Kind schon während der Schwangerschaft vorgespielt haben.

Belastungserleben der Familien. Für das Familiensystem wirkt ein Aufenthalt auf der Kinderintensivstation wie ein Impuls auf ein Mobile: Ein angestoßenes Element bringt alle anderen in Bewegung. Eltern müssen sich neu orientieren, Rollen verschieben sich. Besonders Eltern, deren erstes Kind unmittelbar nach der Geburt in-



Laura Schröder-Lung ist Psychologin und Gesundheits- und Krankenpflegerin. Im NoPICS-Kids-Projekt arbeitet sie vor allem konzeptionell und verbindet psychosoziale Expertise mit pflegerischer Erfahrung.



Maria Schweizer begleitet als Psychologin Familien auf der Kinderintensivstation des Uniklinikums Tübingen und beschäftigt sich im Rahmen des NoPICS-Kids-Projektes mit psychologischen Fragestellungen im Kontext der Intensivbehandlung.

tensivpflichtig wird, etwa bei angeborenen Herzfehlern oder der unerwarteten Notwendigkeit einer Beatmung, erleben die Verdichtung zweier Ausnahmesituationen: des Übergangs ins Elternsein und der unmittelbaren Konfrontation mit einer kritischen Erkrankung. Bei anderen Familien fühlen sich Eltern zerrissen zwischen dem Bedürfnis, durchgehend bei ihrem erkrankten Kind zu sein und gleichzeitig der Versorgung weiterer Geschwisterkinder gerecht zu werden.

Trotz der Bemühungen, Familien eng in die Versorgung einzubinden und ihnen möglichst viel Nähe zu ermöglichen, stellt die intensivmedizinische Behandlung ein potenziell traumatisierendes Ereignis für die Familienmitglieder dar (Falkai & Wittchen, 2015; Kazak et al., 2006). Dieses ist gekennzeichnet durch das Erleben einer außergewöhnlich bedrohlichen Situation, wie das Miterleben eines medizinischen Notfalls beim eigenen Kind, meist verbunden mit dem Gefühl, keinen Einfluss auf das Geschehen zu haben. Die ungewohnte Umgebung, ständiges Piepen, der Geruch nach Desinfektionsmittel, der Anblick des eigenen Kindes: schlafend, beatmet, an Kabeln und Schläuchen – all diese Eindrücke prägen das Erleben der Eltern. Gefühle der Machtlosigkeit, Hilflosigkeit und Überforderung, Kontrollverlust, antizipierter Verlust und Ängste spiegeln sich in der Literatur und in Gesprächen mit Eltern (Debelic et al., 2022; Grandjean et al., 2021; Phillips et al., 2021). Dieses Gesamterleben würde bei nahezu jeder Person erheblichen Stress auslösen (Falkai & Wittchen, 2015; World Health Organization, 2019). Dementsprechend sind Reaktionen nicht zwangsläufig Anzeichen einer psychischen Erkrankung, sondern in dieser Situation erwartbare Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.

Psychologische Arbeit. Auch wenn es sich um erwartbare Reaktionen in einer Ausnahmesituation handelt, benötigen diese einen professionellen Rahmen, in dem sie gesehen, eingeordnet und gemeinsam (aus)gehalten werden. Durch die frühzeitige und kontinuierliche Einbindung dieser professionellen Unterstützung sollen längerfristige Belastungsreaktionen abgemildert werden. Gemäß den Leitlinien zur Behandlung akuter Traumafolgen sollte die Unterstützung bereits in den ersten Stunden bis Tagen angeboten werden (AWMF, 2019). Genau hier setzt die psychologische Arbeit mit dem Ziel an, Eltern über den gesamten Intensivaufenthalt hinweg zu stabilisieren, ihr Selbstwirksamkeitserleben wiederherzustellen sowie Momente von Sicherheit, Verbundenheit und Zuversicht zu ermöglichen (Hobfoll et al., 2007).

In Akutsituationen zielen psychologische Interventionen darauf ab, die Belastung aushaltbar zu machen (Lasogga & Gasch, 2011) und gemeinsam die Komplexität der Situation zu reduzieren (Hausmann, 2021). Konkret bedeutet dies auf einer Kinderintensivstation beispielsweise die Begleitung der Eltern während eines Reanimationsereignisses gemäß notfallpsychologischen Grundsätzen: Vermittlung von Ruhe, Versuch der Reizreduktion, Struktur schaffen, Informationen zur Ein-

ordnung geben und die Expertise des medizinischen Teams zusichern (Hausmann, 2021). Auch außerhalb der akuten, von außen spürbar krisenhaften Situationen (Reanimation, Notfallaufnahme, Sterbebegleitung) profitieren Eltern von aufsuchenden Gesprächen. Oftmals geht der anhaltende innerliche Ausnahmezustand mit körperlicher Erschöpfung, Spannungszuständen und kognitiven Einschränkungen einher, die durch äußerliche Ruhe überdeckt werden. Die tägliche aufsuchende Arbeit ermöglicht es den Eltern, nach ihren Bedarfen und Bedürfnissen Gesprächsangebote zu nutzen. Psychologische Interventionen beinhalten dabei die Validierung des Erlebens, die Aktivierung sozialer und innerer Ressourcen und die Entwicklung adaptiver Copingstrategien. Auch erfolgt Beratung zu verschiedenen Themen, beispielsweise zum Umgang mit Geschwisterkindern oder zur veränderten elterlichen Rolle. Hierzu gehört auch die Unterstützung bei der Herstellung einer Balance zwischen Anwesenheit am Bett und notwendiger Selbstfürsorge. Eltern erleben ihre Reaktionen oftmals als fremd und beunruhigend. Gedanken und Sorgen in geschütztem Rahmen aussprechen zu können und von Psycholog*innen psychoedukativ einordnen zu lassen, vermittelt Normalität und Kontrolle. Im Setting der Intensivmedizin kann auch das Verhalten von Patient*innen im Delir oder nach Medikamentenentzug eingeordnet werden, und die Eltern können angeleitet und bestärkt werden, das eigene Kind durch diese Phase zu begleiten. Das durch die Gespräche geförderte Entlastungserleben wirkt sich wiederum unmittelbar auf das Kind aus.

Teamintegrierte Psychologie. Die Dauer der Kontakte variiert von kurzen »Check-ins« bis hin zu mehrstündigen Begleitungen. Nicht jede Familie benötigt jeden Tag denselben Umfang an Kontakten. Das Setting ist zeitlich und räumlich gestaltbar – Gespräche erfolgen meist am Bett mit den Bezugspersonen. Eltern in einer solchen Ausnahmesituation benötigen niederschwellige Bedingungen, ohne starre Grenzen. Hierzu ist es von besonderem Vorteil, wenn Psycholog*innen teamintegriert in der Patientenversorgung eingesetzt werden. Teamintegration bedeutet eine kontinuierliche Präsenz auf der Station anstatt punktueller Krisenintervention. Erst durch die wiederholten Kontakte auch in stabileren Phasen entsteht so ein tragfähiger Rapport, der die zentrale Komponente in der psychologischen Begleitung darstellt. Gerade in der Begleitung umfangreicher Arztgespräche zu Prognosen oder veränderten Therapiezielen erweist sich dieser zuvor geleistete Beziehungsaufbau als essenziell. Die Sichtbarkeit der Psycholog*innen auf der Station erleichtert es zudem dem Behandlungsteam, nach Bedarf psychologische Unterstützung schnell hinzuzuziehen. Weder das Aufsuchen oder Informieren von Psycholog*innen in einer Akutsituation noch die Wahrnehmung subtiler Belastungsanzeichen, die beispielsweise auf innere Panikzustände, Sorgen um Geschwisterkinder oder sich aufdrängende innere Bilder hinweisen können, sind angesichts der hohen Arbeitsdichte und komplexen medizinischen Abläufe für das Behandlungsteam

Literatur:

Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: i.bock@psychologienverlag.de

durchgehend leistbar. Psycholog*innen begleiten somit das Stationsgeschehen aus unmittelbarer Nähe, ohne direkter Teil der medizinischen Abläufe zu sein. Diese Position ermöglicht eine frühzeitige Wahrnehmung und Einordnung emotionaler Belastungen. Dadurch fungieren Psycholog*innen auch als Gesprächspartner*innen für Nachbesprechungen, kurze Reflexionsgespräche und Beratung.

Langzeitfolgen des Intensivaufenthalts

Das Post-Intensive-Care-Syndrom (PICS) ist in den letzten Jahren in der pädiatrischen Intensivmedizin immer mehr in den Fokus gerückt. Die Überlebensrate der Kinder, welche eine intensivmedizinische Behandlung erhalten haben, ist stark angestiegen, womit gleichzeitig die Anzahl der Kinder, welche multimorbid erkrankt sind, ebenfalls zugenommen hat (Pollack et al., 2021). Trotz des Durchstehens der akuten Erkrankung bleiben bei den Beteiligten häufig Nachwirkungen bestehen, die sich in physischen, kognitiven, emotionalen und sozialen Einschränkungen äußern können (Manning, 2018). Die Folgen einer intensivmedizinischen Behandlung betreffen dabei nicht nur die Kinder selbst, sondern auch ihre Eltern und Geschwister. Psychische und psychosoziale Langzeitfolgen von Eltern nach einem intensivmedizinischen Aufenthalt eines Kindes sind in der Literatur gut dokumentiert. Eine aktuelle Metaanalyse von Ko et al. (2024) kam zu dem Schluss, dass bis zu 42 % der Familienangehörigen von Kindern, welche eine intensivmedizinische Behandlung überlebten, drei Monate nach der Entlassung die klinischen Kriterien für eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) erfüllten. Auch bei Nachuntersuchungen nach sechs, neun und zwölf Monaten zeigte immer noch ein großer Anteil Symptome einer PTBS (Ko et al., 2024). Intrusionen oder Wiedererleben wurde von fast der Hälfte der Eltern berichtet. Besonders hervorzuheben ist, dass Mütter gefährdeter sind, eine PTBS zu entwickeln, als Väter. Generelle Ängste zeigten sich bei 42 % der Eltern, eine klinisch relevante Angststörung konnte bei 21 % bis 29 % der Eltern nachgewiesen werden. Im Durchschnitt verbessert sich die Angst der Eltern zwischen dem dritten und sechsten Monat sowie zwischen dem sechsten und zwölften Monat nach dem Intensivaufenthalt nicht deutlich, sie bleibt relativ stabil. Von Symptomen einer Depression berichteten drei Monate nach der Entlassung bis zu 29 % der Eltern, auch hier zeigte sich in späteren Befragungen keine deutliche Verbesserung nach drei und sechs Monaten sowie zwischen dem sechsten und zwölften Monat (Ko et al., 2024). Während Ängste bzw. Angststörungen wieder vor allem bei der Mutter auftreten, sind bei Depressionen Mütter und Väter gleichermaßen betroffen. In einer weiteren Übersichtsarbeit berichteten Eltern zudem von anhaltender Erschöpfung, Schlafstörungen, Einschränkungen in der familiären Funktionsfähigkeit, sozialen Rückzugstendenzen oder einer Belastung der Paarbeziehung (Abela et al., 2020). Trotz der hohen Prävalenzen für Folgeerscheinungen nimmt nur ein geringer Teil der Eltern professionelle psychologische Unterstützung in Anspruch (Abela et al., 2020; Ko et

al., 2024). Das verdeutlicht, wie wichtig eine frühzeitige Anbindung von Familien an Hilfesysteme ist, um eine effektive Unterstützung zu gewährleisten. In diesem Sinne können psychologische Interventionen bereits während des Intensivaufenthalts sekundär-präventiv zur Reduktion des akuten Belastungserlebens sowie zur Minderung langfristiger Folgen eingesetzt werden. Durch die Möglichkeit, die Bedarfe der Familien kontinuierlich zu screenen, ist zudem eine Unterstützung bei der Suche nach anschließenden therapeutischen Angeboten möglich.

Fazit

Mit der zunehmenden Wahrnehmung der langfristigen psychischen Folgen eines Intensivaufenthaltes für kritisch erkrankte Kinder und deren Familien verstärkt sich die Bedeutung der psychosozialen Expertise für die Versorgung des Familiensystems. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein dafür, dass Eltern nicht nur Begleitende, sondern aktive Ko-Regulatoren ihres Kindes sind. So reduziert deren Stabilisierung nicht nur die eigenen Belastungsfolgen, sondern beeinflusst auch, wie das kranke Kind die Situation erlebt. Zudem verändern sich die Anforderungen auf den Intensivstationen: Schwerwiegende Krankheitsbilder, komplexere Therapieoptionen und somit steigende emotionale Belastungen erhöhen auch auf Teamebene den psychologischen Unterstützungsbedarf. Dies schafft die Grundlage für Forderungen nach einer stärkeren systemischen Integration von Psycholog*innen in multiprofessionelle Teams.

Für die Zukunft bedarf es der Weiterentwicklung klarer Rollenprofile und der Schaffung struktureller Rahmenbedingungen, nicht zuletzt über Zusammenschluss und Austausch in Fachverbänden. Eine zentrale Herausforderung bleibt die Finanzierung, da bislang keine ausreichende Evidenzbasis existiert, um die wahrgenommenen Vorteile teamintegrierter Psycholog*innen quantitativ abzubilden. Studien, die psychologische Verläufe systematisch betrachten, sind daher ebenfalls entscheidend.

Laura Schröder-Lung & Maria Schweizer

PICS-Forschung der Autorinnen

Unter der Leitung von Prof. F. Neunhoffer und Dr. J. Engel arbeitet das Autorinnenteam im GBA-geförderten Forschungsprojekt NoPICS-Kids – Kinderintensivmedizin neu gedacht. Durch die Implementierung eines umfangreichen Maßnahmenbündels soll an vier Universitätskliniken in Baden-Württemberg untersucht werden, wie bereits während der intensivmedizinischen Behandlung Einfluss auf langfristige, auch psychologische Folgeerscheinungen bei Kindern und deren Familien genommen werden kann (mehr Infos über nopics-kids.de). Die Tätigkeit teamintegrierter Psycholog*innen auf den Stationen stellt dabei im Sinne einer familienzentrierten Intensivversorgung einen wichtigen Bestandteil dar.



»Wir wollen den BDP in die Zukunft führen«

Ein Gespräch mit Thordis Bethlehem, Susanne Berwanger und Ivon Ames über die Vorhaben des neuen BDP-Vorstands.

Was war Ihre Motivation, für den Vorstand zu kandidieren?

BETHLEHEM: Wenn ich auf die letzten drei Jahre zurückblicke, sehe ich uns auf einem guten Weg, doch es gibt noch viel zu tun. Wir haben zum Beispiel hinsichtlich der Professionalität der politischen Arbeit, der Kultur im Verband und der Digitalisierung sehr viel angestoßen und möchten das weiter begleiten. Drei Jahre sind schlichtweg zu wenig, um tiefgreifende Veränderungen anzustoßen, zu standardisieren und zu sichern.

BERWANGER: Dem kann ich nur zustimmen. Wir befinden uns mitten in einem Prozess, der noch nicht abgeschlossen ist. Zum Beispiel haben wir auch begonnen, den BDP aus seiner Mitgliederschwundkrise zu führen, und sind sehr motiviert, daran anzuknüpfen, um den Verband in dieser schwierigen Phase zu stabilisieren. Darüber hinaus sind für mich auch berufspolitische Themen eine Motivation. Über unseren Verband können wir als Sprachrohr für kompetente und wichtige berufspolitische Positionierungen Einfluss nehmen auf gesetzgeberische und gesellschaftliche Prozesse. Darüber hinaus motivieren mich innovative Ideen, etwa in

Kooperation mit den BDP-Töchtern. In einem Projekt haben wir bereits mit Erfolg eine Lehrmediathek für angehende Psychotherapeut*innen, die vor der neuen Approbationsprüfung stehen, umgesetzt. Doch es gibt noch weitere Ideen, um beispielsweise Wissenschaftlichkeit zu fördern. Dies erlebe ich als sehr inspirierend und motivierend.

AMES: Ich bin neu in den BDP-Vorstand gewählt worden. Während der letzten sechs Jahre meiner aktiven Zeit im BDP wurde ich immer mehr begeistert und gewissermaßen »eingesaugt« von dem Verband und seiner Arbeit. Ich spürte zunehmend die Bedeutsamkeit dieser Arbeit, weil sie Wirkung zeigt. Auch sah ich die vielen wichtigen Themen in der Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die wir noch vor unserer Brust haben und bei denen unsere psychologische Expertise einen großen Mehrwert bieten kann. Es ist noch immer zu wenig bekannt, wie weit unsere Fachexpertise reicht, auch über die klinische Psychologie hinaus. Das zu ändern und dadurch unseren Berufsstand zu stärken, motiviert mich sehr. Ich möchte eine Brücke zwischen Wissenschaft und Praxis aufbauen. Dafür ist der BDP genau der richtige Verband.

Welche drei Stichworte fassen für Sie am besten zusammen, wofür der BDP unter Ihrer Führung stehen soll?

BETHLEHEM: Für mich sind das die Stichworte *politischer Player*, *Begleiter von Berufsangehörigen* und der *Rahmen für das Netzwerken*. Es geht mir folglich um berufspolitische Schlagkraft, aber auch – dafür stehen die letzten beiden Punkte – um das Anliegen einer psychologischen Community, zu der ich den BDP sich entwickeln sehen möchte.

BERWANGER: Ich denke an die Stichworte *wissenschaftliche Kompetenz* bzw. *wissenschaftliche Verankerung*, an die damit verbundene *Seriosität* als ältester psychologischer Berufsverband und als Drittes an die *humanistischen* und damit auch *demokratischen Werte*, denen wir laut Satzung verpflichtet sind.

AMES: Auch wenn es schwierig ist, sich auf drei Schlagworte zu reduzieren, würde ich zunächst *evidenzbasiert* nennen, weil unsere Positionen immer auf einer wissenschaftlichen Grundlage stehen. Dann *vernetzt*, und zwar sowohl innerhalb des BDP als auch außerhalb. Und zuletzt *wirksam*, denn wir möchten wirksam sein mit dem, was wir tun.

Wie kann diese Wirksamkeit erreicht werden, sodass der BDP in der Öffentlichkeit und auch im Rahmen politischer Vorgänge stärker in Erscheinung tritt?

BETHLEHEM: Wichtige Entwicklungen haben wir dafür bereits in den letzten drei Jahren angestoßen. Ich halte es für wesentlich, dass wir uns zu immer mehr Themen, zu denen wir etwas zu sagen haben, zuverlässig, verbindlich, zugewandt, konstruktiv und in einer hohen Qualität in Richtung Politik äußern. Wir müssen berufspolitische Routinen aufbauen und professionell bespielen, um von der Politik als gern aufgesuchter Gesprächspartner wahrgenommen zu werden. Wir müssen Zeit in Beziehungsarbeit, Vertrauen und Zuverlässigkeit investieren und durch Teilnahmen an Anhörungen sichtbar werden. Erste Erfolge verzeichnen wir bereits, beispielsweise in Form von zunehmenden Einladungen und Anfragen im Nachgang zu unseren Stellungnahmen und Positionierungen. Da müssen wir jetzt dranbleiben.

BERWANGER: Richtig, wir müssen uns weiter zu relevanten Themen zuverlässig und kompetent positionieren und durchaus auch mal Kante zeigen. Wenn wir das dauerhaft fortführen, werden wir von politischen Entscheidungsträger*innen auch ernst genommen. Der nächste Schritt ist, dass wir in persönlichen Kontakten zu Entscheidungstragenden ebenfalls ein zuverlässiger Ansprechpartner werden. Dieses langfristige Ziel reicht über die drei Jahre hinaus. Zudem halte ich es für sinnvoll, dass wir offen für die in unserer Satzung verankerten humanistischen Werte eintreten, um auch medial mehr Aufmerksamkeit für diese Themen zu bekommen.

AMES: Ich kann mich nur anschließen, was die Bedeutung von Kontinuität angeht. Auch die Kontinuität in der Sicherung der Qualität ist in dieser Hinsicht sehr wichtig, damit wir wirklich die erste fachliche Anlaufstelle werden. Das geht nicht von heute auf morgen, dafür müssen wir immer wieder wahrgenommen werden. Ich denke auch, dass wir Allianzen mit anderen Playern brauchen, beispielsweise Berufsverbänden, Gewerkschaften und sonstigen Institutionen, die Ansprechpartner der Politik sind. Gleichermaßen wichtig ist, dass wir den Dialog mit den Medien ausbauen. Man muss in aller Munde sein, nicht nur in Fachkreisen, sondern auch in der breiten Öffentlichkeit. Folglich wollen wir auch an unserer eigenen Außendarstellung arbeiten.

Welche berufspolitischen Themen sehen Sie für die kommenden Jahre besonders auf Ihrer Agenda?

AMES: Mein Herzensthema ist, dass Psycholog*innen als dritte Säule ins Arbeitssicherheitsgesetz kommen und damit auch gesetzliche Verankerung finden. Das ist für mich die oberste Priorität, direkt gefolgt vom Psycholog*innengesetz. Bei diesen Themen bekomme ich Herzklopfen, und es bereichert mich persönlich, mich für diese Anliegen einzusetzen.

BERWANGER: Als psychologische Psychotherapeutin fühle ich mich natürlich vor allem jenen Themen gegenüber verpflichtet, die psychologische Psychotherapeut*innen betreffen. Ein wichtiges Thema ist die Finanzierung der psychotherapeutischen Weiterbildung. Des Weiteren steht der BDP als einziger Verband in der Verbändelandschaft für die Zusammengehörigkeit von Psychologie und Psychotherapie. Wir leben diese interne Integration, und da spielt natürlich auch das Psycholog*innengesetz mit hinein. Eine Vision ist somit, dass zukünftige Fachpsychotherapeut*innen beispielsweise auch den Psycholog*innentitel offensiv und mit Stolz tragen. Ansonsten sollten wir passend zu den humanistischen Werten unserer Satzung für eine am Gemeinwohl orientierte, wissenschaftliche Verwendung von Forschungsdaten plädieren und diese monitoren, zum Beispiel bei der Verwendung der Daten aus den elektronischen Patientenakten.

BETHLEHEM: Mein Anspruch an mich als Präsidentin ist, dass wir die ganze Breite an Anliegen im Blick haben. Unabhängig von meiner beruflichen Heimat gibt es viele Themen, die wir unterstützen wollen. Wir haben beispielsweise mit dem Thema »frühkindliche Bildung« relativ neu die Zielgruppe der Kinder im Vorschulalter auf die Agenda genommen. Die Schulpsychologie ist ein Feld, das laufend beachtet und unterstützt gehört. Auch beziehen wir zunehmend Konzepte aus der Gemeindepsychologie mit ein, wenn es um niedrigschwellige Gesundheitsangebote geht. Meine Vision ist, dass man beispielsweise in Familien- oder Stadtteilzentren gehen kann und dort ganz selbstverständlich auf Psycholog*innen trifft, die einen beraten und unterstützen.

Welche verbandsinternen Entwicklungen möchten Sie anstoßen, auch mit Blick auf Herausforderungen wie den Mitgliederschwund?

BETHLEHEM: Das Problem sinkender Mitgliederzahlen haben viele Verbände. Wir schauen, welche Bedarfe bestehen und wie wir diesen entgegenkommen können. Auch möchten wir unsere aktiven Mitglieder von administrativen Aufgaben entlasten und durch die Stärkung des Hauptamts eine größere Basis für professionelle Arbeit schaffen. So können wir sicherstellen, dass wir berufspolitisch aktiv und sichtbar sind und Serviceangebote im Sinne des Communitygedankens ausbauen können.

BERWANGER: In den letzten Jahren haben wir bereits viel in Partizipation und Transparenz investiert und diese Werte gelebt. Jetzt stehen die Zeichen vor allem auf der entschlossenen Umsetzung innovativer Umstrukturierungen und Entwicklungen.

AMES: In meinen Augen ist auch die Reduktion von Komplexität ein wichtiger Aspekt. Damit meine ich nicht die Komplexität der Verbandsstruktur, sondern die Außenwahrnehmung der Psychologie. Meinem Gefühl nach wird die Psychologie oft als zu komplex empfunden, weil zum Beispiel unsere Antwort auf inhaltliche Fragen häufig »es kommt darauf an« lautet. Es gelingt uns oft nicht so gut, unsere komplexe Fachlichkeit auf eine Weise in Aussagen zu übersetzen, die für andere Menschen greifbar und verständlich sind. Aus dieser Beobachtung folgt unter anderem das Ziel, dass wir unsere ehrenamtlichen Kräfte noch stärker bündeln und das Hauptamt stärken müssen, damit der rote Faden in unserer Kommunikation als Sprachrohr sichtbar bleibt und sich die Komplexität nach außen reduziert. Dazu gehört auch, dass die Menschen, die sich im BDP ehrenamtlich aktiv beteiligen und ihren Job gut machen möchten, nicht auf Störungen oder Hindernisse stoßen sollten. Daher wollen wir die Bürokratie so gestalten, dass die wertvolle Zeit, die Menschen in ihrer Freizeit für den BDP nutzen, wirklich in die Fachlichkeit fließen kann und nicht darin, irgendwelche Dokumente zu suchen oder Formalien zu erfüllen. Dafür müssen wir die aktuellen Strukturen kritisch hinterfragen und bei Bedarf anpassen. Langfristig kann dies dazu beitragen, dass sich die Mitgliederzahl stabilisiert oder sogar erhöht. Am Ende ist das Ziel ein starkes Fundament, und das könnten wir so erreichen.

Welche Stärken sehen Sie im neu gewählten Vorstand besonders vertreten, und worauf freuen Sie sich mit Blick auf die kommenden drei Jahre?

BERWANGER: Der neu gewählte Vorstand ist sehr engagiert und bringt eine große »Power« mit. Wir sind insbesondere berufspolitisch sehr engagiert und gut aufgestellt und haben klare Zielvorstellungen. Zudem visie-

ren wir wichtige Erneuerungen an, auch um attraktiver für Neumitglieder zu werden. Auf dieses »Neue« freue ich mich besonders.

AMES: Ich merke, dass ich jedes Mal, wenn ich Frau Berwanger oder Frau Bethlehem sprechen höre, nur zustimmend nicken kann. Wir passen in unserer strukturierten Denkweise, in unseren Zielen und in den für uns wichtigen Werten gut zusammen. Dass wir somit unsere Kräfte bündeln können, empfinde ich als eine große Stärke, da wir uns auf das Inhaltliche konzentrieren können. Unser absolutes Engagement und unser klarer Blick für die Dinge, auf die es ankommt, einen und stärken uns. Außerdem wollen wir alle drei den riesigen, wunderschönen, bunten Blumenstrauß der verschiedenen Fachbereiche in der Psychologie im Blick haben und stärken. Auch als Arbeitspsychologin finde ich zum Beispiel die Finanzierbarkeit der psychotherapeutischen Weiterbildung oder die Förderung frühkindlicher Bildung enorm wichtig. Das heißt, wir hängen nicht nur in unserem eigenen Fachbereich fest, sondern sehen die Psychologie in ihrer ganzen Bandbreite und ihren vielen gesellschaftlich relevanten Themen.

BETHLEHEM: Ich freue mich sehr über die überbordende Energie, die im neuen Vorstand zu spüren ist, wenngleich dies bedeutet, dass wir uns in den nächsten drei Jahren wahrscheinlich auch immer mal wieder etwas bremsen müssen. Für mich ist wichtig, dass der neue Vorstand auch hinsichtlich unserer beruflichen Hintergründe ein strategisches Signal nach außen und nach innen setzt. Mit Susanne Berwanger haben wir eine starke Vertreterin der klinischen Psychologie und der Psychotherapie; Ivon Ames deckt das Feld der Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie ab. Dies sind die beiden größten Arbeitsfelder in der Psychologie, und nun strahlen sie auch vom Vorstand aus in die Welt. Zudem bringen wir ein sehr großes Netzwerk mit und kennen den Verband und seine Dynamiken sehr gut. Auch wurde bei den Wahlen deutlich, dass es intern sehr viel Vertrauen und Unterstützung für unsere Vorhaben gibt. Ich freue mich auf die Herausforderung einerseits der inhaltlichen Arbeit, aber andererseits auch der Organisations- und Verbandsentwicklung. Die verbandsweite Partizipation und Aktivierung haben bereits deutlich zugenommen, regelmäßig laden wir zu Workshops, Arbeitsgruppen oder Diskussionsforen ein. Wir möchten weiterhin alle mitnehmen, die den Verband mitgestalten möchten. Wer uns bei der Delegiertenkonferenz gewählt hat, der hat damit auch gewählt, dass alle die Möglichkeit haben, sich aktiv einzubringen, Gleichgesinnte zu finden und gemeinsam wirksam zu sein in der Gestaltung des BDP und unserer Politik. Wir wollen den BDP in die Zukunft führen, und dabei wird uns auch unser Führungs- und Organisationsverständnis nützlich sein.

Das Gespräch führte Isabelle Bock.

DK 2/2025 – die DK auf neuen Wegen?

Die Delegiertenkonferenz (DK) 2/2025 fand nach mehreren Jahren erfolgreicher Online-Sitzungen erstmals wieder in Präsenz in Berlin im Haus der Psychologie statt – ein neuer, alter Weg, der von den Delegierten sehr positiv aufgenommen wurde. Ebenfalls neu war die Abendveranstaltung mit Ehrungen und einem angenehmen gesellschaftlichen Programm. Dazu im Weiteren mehr.

Die erste wichtige berufspolitische Entscheidung war die einhellige Zustimmung der Delegierten zum neuen Zertifikat des/der Fachpsycholog*in für Gesundheits- und Arbeitsschutz. Dieses Zertifikat ist im Zusammenhang mit den nachdrücklichen Bemühungen des BDP zu sehen, dass Psycholog*innen als dritte Berufsgruppe, neben Mediziner*innen und den Fachkräften für Arbeitssicherheit, die aus dem technischen Bereich kommen, in das Arbeitssicherheitsgesetz aufgenommen werden. Dies ist seit einigen Jahren überfällig, da bereits im Jahr 2013 die psychischen Belastungsfaktoren explizit in die Gefährdungsbeurteilung am Arbeitsplatz aufgenommen wurden, ohne dass seinerzeit festgelegt wurde, wer diese Belastungsfaktoren qualifiziert beurteilen kann. Dass dies keine Aufgabe für die technisch orientierten Fachkräfte ist, war klar, aber auch bei den im Übrigen für die Gefährdungsbeurteilung zuständigen medizinischen Fachkräften fehlt natürlich eine fundierte und umfassende Qualifizierung für diesen Bereich. Insofern ist es erfreulich, dass verschiedene Fachverbände, aber auch die DGUV als ein wichtiger Player in diesem Bereich, zunehmend anerkennen, dass es eine eigene Berufsgruppe für diesen Bereich braucht und dass mit der großen Gruppe der Kolleg*innen, die bereits heute im betrieblichen Gesundheitsmanagement und im Arbeitsschutz tätig sind, qualifizierte Fachkräfte für diese Aufgabe zur Verfügung stehen. Das neue Zertifikat bietet ein fundiertes Curriculum für alle, die sich auf der Basis eines Diploms oder Masters in Psychologie neu für diesen Bereich qualifizieren wollen. Über eine Prüfung bietet es aber auch den bereits einschlägig erfahrenen Kolleg*innen eine einfache Möglichkeit, ihre Kompetenz nachzuweisen. Ein weiteres wichtiges Thema, das traditionell auf der Herbst-DK ansteht, war die Finanz- und Haushaltsplanung für das kommende Jahr 2026. Die Finanzsituation des Verbands ist bereits seit mehreren Jahren herausfordernd: Leicht steigenden Ausgaben stehen stagnierende bis leicht rückläufige Einnahmen gegenüber – eine Entwicklung, die im Wesentlichen auf stabile bis leicht sinkende Mitgliederzahlen zurückgeht. Gleichzeitig wurde in den vergangenen Jahren viel bewegt: Die berufspolitischen Aktivitäten haben deutlich zugenommen, sichtbar etwa an der Vielzahl an Pressemitteilungen und Stellungnahmen. Auch im Bereich Marketing, Website-Relaunch und der Entwicklung eines modernen, leicht zugänglichen Mit-

gliederportals sind spürbare Fortschritte zu verzeichnen. Diese positiven Entwicklungen spiegeln sich zwar noch nicht in steigenden Mitgliederzahlen wider, bilden jedoch eine solide Grundlage für zukünftiges Wachstum. Da rund 85 Prozent der Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen stammen, bleibt die Gewinnung neuer Mitglieder zentral. Ein wichtiger Schritt zur Verbesserung der finanziellen Steuerung war die von der DK beschlossene Umstellung des bisherigen Systems der Mittelzuweisungen auf eine moderne Budgetplanung. Diese Neuerung hat die Abläufe in der Finanzbuchhaltung bereits deutlich vereinfacht und nach nun rund zehn Monaten Erfahrung zu spürbar besserer Kontrolle und Vorhersehbarkeit der Finanzvorgänge geführt. Für 2026 ist erneut mit einem leicht negativen Ergebnis zu rechnen. Dieses bewegt sich jedoch klar in einem unkritischen Rahmen. Entscheidend bleibt die weitere Intensivierung der Mitgliederwerbung, um die positiven Entwicklungen in Struktur, Sichtbarkeit und Arbeitsprozessen künftig auch finanziell abzubilden.

Das dritte wesentliche Thema dieser DK schließt sich unmittelbar an diese Aufgabenstellung an. Seit der DK im Herbst 2024 haben sich mehrere Arbeitsgruppen mit der Frage beschäftigt, ob und ggf. wie die Organisationsstrukturen des BDP verändert werden können und müssen, um für potenzielle und tatsächliche Mitglieder attraktiver zu werden. Die bisherigen Diskussionsergebnisse lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Stärkung des Hauptamts durch Stärkung des Referats Fach- und Berufspolitik
- Verschlankung der fachlichen und regionalen Strukturen
- Schaffung einer Hauptgeschäftsführung/Generalsekretärsfunktion, die als Teil des Vorstands im Hauptamt Berufspolitik vorantreibt
- Verlängerung der Amtszeit des Vorstandsvorstands von drei auf vier oder fünf Jahre mit dem Ziel einer wirksameren berufspolitischen Außenvertretung
- Kooptierung eines/-r Vertreter*in der Berufseinsteiger*innen in den Vorstand

Diese Punkte wurden von der DK bestätigt, und der Verbands- und DK-Vorstand wurden beauftragt, einen externen Dienstleister zur Begleitung des weiteren Prozesses hinzuzuziehen und bis zur DK 1/2026 eine strategische Planung für das weitere Vorgehen vorzulegen. Danach stand der angenehme Teil des Programms im Vordergrund. Die Präsidentin begrüßte die Kollegin Astrid Gülink, die das BDP-Ehrenzeichen für ihre außerordentlichen Verdienste als langjährige Regionalgruppenkoordinatorin in Niedersachsen erhielt. Frau Gülink ist eine der Kolleg*innen, die durch eine verlässliche Arbeit vor Ort ein Gesicht des BDP darstellen. Weiterhin wurde Professor Uwe Peter Kanning vom Verband geehrt, insbesondere für seine Arbeiten zur evidenzbasierten Psychologie. Der Geehrte

dankte der Präsidentin und den Delegierten durch eine sehr humorvolle Rede zur Bewerbungsgesprächs- und Einstellungsthematik, in der die wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse trotz nachgewiesener Vorteile gegenüber lieb gewordenen Gewohnheiten nach wie vor einen schweren Stand haben.

Ein weiterer wichtiger Programmpunkt stand dann am Sonntagvormittag an: die Neuwahl des Vorstandsvorstands. Vom bisherigen Vorstand, Thordis Bethlehem, Susanne Berwanger und Ralph Schliewenz, kandidierten Thordis Bethlehem und Susanne Berwanger für eine erneute Amtszeit. Ralph Schliewenz trat nicht wieder an, da er die Leitung der Sektion Klinische Psychologie übernimmt. Die DK dankte allen drei Kolleg*innen ihren ausdrücklich für die geleistete Arbeit in den vergangenen drei Jahren, in denen der Vorstand inner- wie außerhalb des Verbands vieles bewegt hatte. Für Ralph Schliewenz kandidierte Ivon Ames aus der Sektion Wirtschaftspsychologie, deren Schwerpunktthema in den vergangenen Jahren die Etablierung der Psycholog*innen im Arbeitsschutz und in der Arbeitssicherheit war. Für dieses Ziel war es ihr bereits gelungen, zahlreiche Verbände und weitere Ansprechpartner für eine Verfolgung dieses Ziels zu gewinnen. Alle drei Kolleg*innen wurden mit sehr überzeugenden Mehrheiten gewählt. Damit hat der Verband für die kommenden drei Jahre eine hoch engagierte und tatkräftige Verbandsspitze, die für die anstehenden Aufgaben, v. a. die Gewinnung neuer Mitglieder, viel Positives erwarten lässt.

Mit einem Thema, das bald auf den neuen Vorstand zukommen wird, beschäftigte sich die DK im Anschluss: Die Trägerschaft der Psychologischen Hochschule Berlin soll von einer gemeinnützigen GmbH in eine Stiftung umgewandelt werden. Relevant für den Verband, der über seine Tochter, die DPA GmbH, wesentlicher Mitinitiator der PHB ist, war dabei v. a. die Frage, inwieweit der Verband bei der

neuen Organisationsform weiterhin Mitsprache- bzw. Mitwirkungsrechte hat. Dies sollte in der vorgesehenen Satzung der neuen Stiftung durch zwei Sitze im insgesamt fünfköpfigen Kuratorium der Stiftung gewährleistet sein. Insofern beauftragte die DK den Vorstand, gemeinsam mit der DPA und der PHB den geplanten Veränderungsprozess zu unterstützen.

Im weiteren Verlauf des Sonntags wurden dann v. a. noch zwei Resolutionen verabschiedet, mit denen sich der Verband berufs- und gesellschaftspolitisch klar positioniert. Zum einen wies die DK in ihrer Resolution zur Förderung der frühkindlichen Bildung und Erziehung auf die Problematik hin, dass nach wie vor ein erheblicher Anteil von Kindern und Jugendlichen aus sozioökonomischen Gründen keine gleichberechtigten Bildungschancen hat, und dass die vorhandenen Fördermöglichkeiten eine wesentlich größere Betonung und finanzielle Stärkung benötigen.

In einer zweiten Resolution machte der Verband auf ein »altes« Problem aufmerksam, das im Zusammenhang mit dem Datenschutz bzgl. der elektronischen Patientenakte entsteht. Durch die Übernahme einer EU-Verordnung in deutsches Recht besteht die Gefahr, dass auch Daten aus der ePA einer Beschlagnahme durch europäische Strafverfolgungsbehörden zugänglich werden, was sich mit dem Grundsatz des Patientenschutzes, wie er bisher für die ePA-Daten gilt, kaum vereinbaren lässt. Der BDP fordert mit dieser Resolution den Gesetzgeber auf, den Beschlagnahmeschutz für die ePA rechtssicher zu regeln.

Insgesamt: ein umfangreiches Programm für diese beiden Sitzungstage und ein sehr angenehmes Zusammenkommen in Präsenz, das so gut ankam, dass es für den Beschluss einer Präsenz-DK im Herbst 2026 eine klare Mehrheit gab.

Michael Ziegelmayr

AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNG

Mitgliederversammlung

Am 8. November 2025 fand in Frankfurt a. M. die Mitgliederversammlung der Sektion Aus-, Fort- und Weiterbildung in einer sehr positiven Atmosphäre statt. Zunächst wurden im Vorstandsbericht die Schwerpunkte der Sektionsarbeit im zurückliegenden Jahr vorgestellt, und es wurde die finanzielle Situation der Sektion erläutert. Nach einer Aussprache hierzu wurde der Vorstand ohne Gegenstimmen entlastet.

Um mehr Aktiven als bisher die Mitwirkung im Sektionsvorstand zu ermöglichen, wurde anschließend die Geschäftsordnung geändert und die Anzahl der Vorstandsmitglieder erhöht. Die erfolgreiche Abstimmung

ermöglichte es, folgende Personen zusätzlich in den Sektionsvorstand zu wählen: Kerstin Brusdeylins, Dr. Maria Tulis-Oswald, Vera Gordi, Dr. Nikolai Zinke. Die Wahlperiode endet am 31. Dezember 2026, sodass im kommenden Jahr der komplette Vorstand neu gewählt werden wird. Zusätzlich stand die Wahl der Delegierten für die Amtszeit vom 1. Januar 2026 bis zum 31. Dezember 2028 an. Neben dem Vorstandsvorsitzenden wird die Sektion von Christian Schulze und Dr. Paul Walter vertreten werden. Als Ersatzdelegierte wurden Dr. Gislinde Bovet, Dr. Stephan Dutke, Dr. Robert Gaschler, Inge Lindner, Katja Trillitzsch, Dr. Maria Tulis-Oswald und Dr. Nikolai Zinke gewählt. Der Vorsitzende der Sektion dankt allen für die

konstruktive Mitwirkung in der Mitgliederversammlung und freut sich auf die weitere Zusammenarbeit.

Berichtet sei noch, dass die Mitgliederversammlung um einen Workshop bereichert wurde, der sich mit dem Zusammenhang zwischen Psychologie als Wissenschaft und Alltagserfahrung befasste. Dr. Ingrid Scharlau hat diesen souverän moderiert und allen Beteiligten interessante Impulse zur weiteren Reflexion gegeben.

GESUNDHEITS- UND UMWELTPSYCHOLOGIE

Die Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie verabschiedet Julia Scharnhorst als Leiterin des Fachbereichs Gesundheitspsychologie nach 22,5-jähriger Tätigkeit zum Jahres-

ende 2025 mit Hochachtung und mit Dankbarkeit für ihre vielfältigen Aktivitäten für den BDP, die Sektion und den Fachbereich Gesundheitspsychologie. Julia Scharnhorst hat dankenswerterweise in ihren Fortbildungen bei der DPA und in ihrer Leitungstätigkeit den aktiven Kolleg*innen im Fachbereich sowie auch vielen Psycholog*innen vielfältige Anstöße gegeben. Julia Scharnhorst, BDP-Mitglied seit dem 1. Dezember 1989, hat zu ihrem Abschied selbst ihre vielfältigen »Aktivitäten im BDP und für die Gesundheitspsychologie« wie folgt aufgeschrieben und für die Veröffentlichung in »report psychologie« freigegeben.

Funktionen

- Fachgruppenleitung Reha-Psychologie in der Sektion Klinische Psychologie
- Fachbereichsleitung Gesundheitspsychologie in der Sektion GUS von 4/2003 bis 12/2025
- Vizepräsidentin des BDP von 2005 bis 2007
- Sektionsvorsitzende der Sektion GUS von 2017 bis 2022, im Sektionsvorstand von 2003 bis 2022
- Langjähriges Mitglied der DK des BDP von 2004 bis 2022
- Leitung einer Regionalgruppe Gesundheitspsychologie in Hamburg von 2011 bis 2016
- Mitglied im Standing Committee Psychology and Health der EFPA von 2016 bis 2023

Vertretung des BDP nach außen

- In der AG »Betriebliche Gesundheitsförderung« des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales von 2016–2017
- Vertreterin des BDP in der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung

Mitarbeit an BDP-internen Projekten und Arbeitsgruppen, z. B.:

- AG Betriebliches Gesundheitsmanagement von 2014–2016, darin Redaktion von 14 Flyern zu »Gesunde Arbeit«
- Leitung der AG zur Entwicklung des Gütesiegels »Online-Beratung« von 2017–2019
- Mitglied im Beirat der DPA zum Bereich »Betriebliches Gesundheitsmanagement«

- Leiterin der AG Klima und Psychologie von 2020–2022

Veröffentlichungen und Öffentlichkeitsarbeit

Herausgabe oder Autorenschaft an mehreren BDP-Berichten: »Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland« (2008), »Die großen Volkskrankheiten« (2012), »Älter werden – gesund bleiben« (2016), »Psychologische Perspektiven im Klimawandel« (2024)

Autorin mehrerer Flyer zu BGM-Themen: »Burnout«, »Betriebliches Gesundheitsmanagement«, »Gesund führen«, »Rückenbeschwerden und Psyche«, »Psychische Störungen«

Mitarbeit an und Herausgabe von Büchern zum Berufsfeld Gesundheitspsychologie: Psychologische Berufsfelder zur Förderung von Gesundheit - Neue Chancen entdecken (2005); zahlreiche Interviews für Presse, Radio und Fernsehen zu gesundheitspsychologischen Themen

Fortbildung Gesundheitspsychologie

- Mitarbeit an der Konzeption der Fortbildung »Psychologische Gesundheitsförderung«
- Langjährige Dozentin an der DPA im Rahmen der Fortbildung
- Curriculum zum Schwerpunkt Betriebliches Gesundheitsmanagement, 7 Seminare, 2016–2023: »Betriebliches Gesundheitsmanagement«, »Basiswissen Medizin«, »Methoden der Motivation in betrieblicher Gesundheitsförderung«, »Moderation von Gesundheitszirkeln«, »Tabakabhängigkeit und Entöhnung«, »Psychosomatisches Entspannungstraining (PSE)«

Die Fachbereichsleitung Gesundheitspsychologie wünscht Julia Scharnhorst alles Gute, viele gesunde und wertvolle Lebensjahre mit ihrer Familie sowie weiterhin fruchtbare berufliche Tätigkeiten.

*Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer
Vorsitzender der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie*

KLINISCHE PSYCHOLOGIE

Die neue Fachgruppe »Psychologie in der CI-Versorgung«

Ertaubt ein Mensch oder kommt taub zu Welt, so kommt vermutlich eine elektronische Hörprothese, ein sogenanntes Cochlea-Implantat (CI), infrage. Das Cochlea-Implantat wird seit über 40 Jahren in Deutschland eingesetzt, die Forschung schreitet stetig voran. Anders als bei einer Hörgeräteversorgung erfolgt die Versorgung mit einem CI in einer Klinik. Dafür findet nach einer Komplexdiagnostik die Operation und meist auch die Erstanpassung statt. In der Zwischenzeit bleiben Patient*innen vorerst taub auf dem operierten Ohr. Erst mit der Erstanpassung wird der Sprachprozessor (äußerlich sichtbarer Teil des CIs) angelegt und aktiviert. Der erste Höreindruck wird oft als ungewohnt, künstlich oder technisch beschrieben. Im Laufe der Rehabilitation (zwei Jahre bei Erwachsenen, drei Jahre bei Kindern) erhalten die CI-Träger*innen Hör- und Kommunikationstraining sowie eine fortlaufende Anpassung des Gerätes. Dabei wird aus verschiedenen (ambulant, teilstationär, stationär) Rehamodellen passend zur Lebenswelt der CI-Träger*innen gewählt. Wir sind der Meinung, dass die Rehabilitation (und somit auch der Hörerfolg) deutlich von psychologischen Faktoren wie Therapiemotivation, Selbstwirksamkeitserleben oder psychischen Belastungen/Erkrankungen abhängig ist und wir sie somit auch in unserer psychologischen Arbeit steuern können. Die Psychologie trägt maßgeblich zum Hörerfolg und zur Lebensqualität bei!



CI-Fachgruppenleitung: Elisabeth Hutter, Jana Groll, Kathleen Tretbar

Unser Weg

Lange tauschten sich Psycholog*innen im CI-Bereich fachlich hinter verschlossenen Türen aus, eine offizielle Plattform wurde erst mit der ersten Fachtagung im *Cochlea-Implantat-Zentrum Leipzig 2023* unter der Leitung von Dr. Kathleen Tretbar und Dr. Elisabeth Hutter gegründet. Diese Tagung war der Beginn einer intensiven Arbeit, sodass sich in der Folgezeit interessierte Kolleg*innen im *Cochlear Implant Center Rhein-Main* in Friedberg sowie im *Sächsischen Cochlear Implant Centrum* in Dresden für Fachvorträge und Kleingruppenarbeiten trafen. Seit 2025 gehört unsere Gruppe dem BDP an und wir freuen uns, mithilfe des Berufsverbandes unsere diesjährige Tagung in Würzburg unter der Leitung von Dr. Heike Kühn veranstalten zu können. Auch 2026 soll es wieder ein Treffen geben, weitere Informationen folgen. Zudem können Interessierte an einer akkreditierten Online-Intervision teilnehmen. Die Termine sowie Kontaktdaten finden Sie auf der Seite der Fachgruppe.

Unsere Zukunftsvision

Mit der Gründung der BDP-Fachgruppe wollen wir eine Basis für Psycholog*innen (und psychologisch/psychotherapeutisch Tätige) schaffen, die mit CI-Kandidat*in-

nen und CI-Patient*innen arbeiten. Dabei ist es uns wichtig, dass interessierte Kolleg*innen Motivation zur interdisziplinären Arbeit, Interesse an einer Einarbeitung im Bereich Hörschädigung und den Versorgungsmöglichkeiten/technischen Hilfsmitteln sowie ein Bewusstsein für kommunikative, aber auch kulturelle Bedürfnisse schwerhöriger/tauber Menschen mitbringen. Aufgrund der demografischen Entwicklungen sehen wir in Zukunft einen wachsenden Bedarf und wünschen uns mit unserer Fachgruppe mehr Sichtbarkeit, Einflussnahme und Interesse für die Rolle der Psychologie in der CI-Versorgung. Es ist und bleibt also noch einiges zu tun, darauf freuen wir uns!

Fachgruppe »Psychologie in der CI-Versorgung«

Rückblick auf eine besondere Jubiläumstagung

Am 7./8. November 2025 feierte die Fachgruppe **»Psychologie in der Arbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung«** ihr 80. Jubiläum, was im Rahmen der diesjährigen Tagung gebührend gewürdigt wurde. Insgesamt durften wir **13 Teilnehmende in Präsenz** sowie **11 Teilnehmende online** begrüßen. Das hybride Format hat sich in den vergangenen Jahren bewährt.

Wie jedes Jahr bildete der zentrale Fachvortrag den inhaltlichen Höhepunkt der Veranstaltung. **Dr. Helga Schlichting** vom Institut für Förderpädagogik der Universität Leipzig referierte zum Thema *»Beobachtung, Diagnostik und Behandlung von Schmerzen bei Menschen mit Intelligenzminderung – Herausforderungen und psychologische Aspekte«*. Menschen mit mittelgradiger oder schwerer geistiger Behinderung sind häufig eingeschränkt in ihrem Ausdrucksvermögen und können oft nicht klar mitteilen, **ob** und **wo** sie Schmerzen verspüren. Schmerzen sind jedoch bei dieser Personengruppe gleichzeitig deutlich überrepräsentiert. Sie sind daher darauf angewiesen, dass ihr Umfeld einfühlsam erste Anzeichen erkennt und geeignete Hilfen einleitet. Die Teilnehmenden lernten Instrumente zur Schmerzdiagnostik kennen, die speziell für Menschen mit Behinderung entwickelt wurden. Zudem wurde herausgearbeitet, welche Formen des nonverbalen oder indirekten Schmerzausdrucks auftreten können und wie diese von anderen herausfordernden Verhaltensweisen unterschieden werden. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf Maßnahmen der Schmerzprävention. Der Freitagabend stand ganz im Zeichen des Jubiläums: Die Fachgruppe feierte mit Sektempfang und fest-



80. Jubiläumstagung der Sektion Klinische Psychologie

lichem Abendessen, angeregten Fachdiskussionen und vielen Begegnungen mit Raum für Austausch und Vernetzung.

Am Samstagvormittag versammelte sich die Tagungsgruppe zur feierlichen Verabschiedung des langjährigen Fachgruppenvorstandsmitglieds **Detlev Hirsch**. Detlev hat über viele Jahre hinweg die Arbeit der Fachgruppe mit geprägt, sie fachlich bereichert und mit großem persönlichen Engagement nach außen vertreten. Sein verbindliches Wesen, seine Kompetenz und sein unermüdlicher Einsatz haben Spuren hinterlassen. Die Fachgruppe blickt mit großem Dank auf seine Mitarbeit zurück und wünscht ihm in seinem **Ruhestand** weiterhin alles erdenklich Gute – Zeit für neue Wege, für Ruhe, Fußball und Reisen.

Mit Freude wurde anschließend **Lucia Bober** als neues Mitglied der Fachgruppenleitung begrüßt. Sie begleitet die Tagungen der Fachgruppe bereits seit vielen Jahren und bringt neue Perspektiven für die zukünftige Arbeit mit.

Zum Schluss sei ein Ausblick erlaubt: Die nächste Tagung findet am **13.–14. März 2026** statt. Dann referiert **Anika Gabriel** von der Universität Freiburg zum Thema *„Wenn die üblichen Symptome fehlen: Diagnostik und Therapie depressiver Störungen bei Menschen mit Intelligenzminderung“*. Wir freuen uns schon jetzt auf spannende Impulse und den weiteren fachlichen Austausch.

Für die Fachgruppenleitung:
Lucia Bober

Neue S3-Leitlinie Schizophrenie

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) hat zusammen mit anderen Fachgesellschaften und Organisationen die S3 Leitlinie Schizophrenie aktualisiert. Die aktuelle Version ist das Ergebnis eines umfassenden Revisionsprozesses, der die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und die Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen berücksichtigt, und markiert einen wichtigen Schritt in der Versorgung: Sie erweitert die medikamentösen, psychotherapeutischen und psychosozialen Möglichkeiten und er-

öffnet damit neue Perspektiven für Betroffene.

Die neue Leitlinie umfasst 154 Empfehlungen zu Diagnostik und Behandlung. Vier Empfehlungen wurden neu hinzugefügt, 145 wurden nach Überprüfung aktualisiert. An der Arbeit haben sich 41 Fachgesellschaften, Verbände sowie Angehörigen- und Betroffenen-Organisationen beteiligt. Der BDP wurde von Inge Neiser (Sektion Klinische Psychologie) und Dr. Johanna Thünker (Sektion VPP) vertreten. Für eine wirksame Behandlung wird ein ganzheitlicher Behandlungsansatz empfohlen, wobei die Kombination von Antipsychotika, kognitiver Verhaltenstherapie, weiteren psychotherapeutischen Verfahren sowie psychosozialen Interventionen von zentraler Bedeutung ist.

Wesentliche Neuerungen der Leitlinie

- 1. Individualisierte Pharmakotherapie:** Mit den neuen Empfehlungen werden die Behandlungsmöglichkeiten für Patient*innen, die auf eine Einzelmedikation nicht ausreichend ansprechen, erweitert.
- 2. Neue Psychotherapien:** Die Leitlinie stärkt den Stellenwert der Psychotherapie in der Behandlung der Schizophrenien. Neu aufgenommen wurden u. a. traumafokussierte Verfahren, die Patient*innen mit komorbider PTBS wirksam unterstützen können, sowie moderne Verfahren der achtsamkeitsbasierten Psychotherapie. Zudem wurden erstmalig digitale Ansätze wie die Avatar-Therapie zur Behandlung auditiver Halluzinationen in die Empfehlungen aufgenommen, auch wenn die Evidenz hier noch begrenzt ist.
- 3. Psychosoziale Interventionen:** Neben Psychotherapie und Pharmakotherapie betont die Leitlinie auch die Wichtigkeit psychosozialer Interventionen. Dazu zählen u. a. Bewegungstherapien und die konsequente Einbindung der Angehörigen.

Die besondere Problematik des gleichzeitigen Drogen- oder Alkoholkonsums wird in der Leitlinie nicht mehr im Detail behandelt.

Hierzu wird derzeit eine separate S3-Leitlinie erarbeitet, sie soll laut DGPPN Ende 2025 erscheinen. Schizophrenien gehören zu den besonders schweren psychischen Erkrankungen. Etwa ein Prozent der Bevölkerung erkrankt im Laufe des Lebens daran. Die Erkrankung geht mit erheblichem persönlichem Leid und einem hohen Risiko für soziale und berufliche Beeinträchtigungen einher; Menschen mit einer Schizophrenie sterben durchschnittlich 15–20 Jahre früher als die Allgemeinbevölkerung. Ohne eine Behandlung steigt das Risiko, dass Betroffene sich selbst gefährden, und auch die Wahrscheinlichkeit für Gewalttaten ist erhöht – insbesondere bei zusätzlich konsumierten Substanzen wie Alkohol oder Drogen. Daher sind eine frühzeitige Erkennung und eine konsequente leitliniengerechte Behandlung wichtig, um Komplikationen und Leid für die Betroffenen selbst und für andere zu minimieren.

Zur Leitlinie: www.register.awmf.org/de/leitlinien/detail/038-009_
Inge Neiser

Mit kollegialen Grüßen,
Ralph Schliewenz, Katja Zetzsche, Paola Delgado

SCHULPSYCHOLOGIE

Mitgliederversammlung

Am 3. November 2025 fand eine virtuelle Mitgliederversammlung der Sektion Schulpsychologie anlässlich der Wahl der Delegierten der Sektion für die Legislaturperiode 1. Januar 2026 bis 31. Dezember 2028 statt. Wir freuen uns, dass Susanne Fitzner erneut als Delegierte sowie Marion Müller-Staske, Jörg Lorenzen-Lemke und Elmar Undorf als Ersatzdelegierte gewählt wurden. Inhaltlich beschäftigten wir uns im Anschluss mit dem Thema »Schulpsychologische Beratung und KI«. Unter der Moderation von Jörg Lorenzen-Lemke lieferten sich Nina Großmann und Matthias Siebert (alle Sektionsvortand) einen Pro-Kontra-Schlagabtausch und damit uns einen Impuls für die anschließende Diskussion. Fazit: Die Nutzung von KI erfordert ein klares Bewusstsein, wie und wofür wir sie einsetzen. Hohe Verantwortungsübernahme trifft auf

unseriöse manipulative Angebote. Große Erleichterungen stehen großen Gefahren gegenüber. Dies gilt in besonderem Maße für Kinder und Jugendliche, die zu schützen sind. Mit dem Beitrag von Marianne Kant-Schaps schloss der inhaltliche Teil der Versammlung: Sie informierte über ein außergewöhnliches, vom Bundeswirtschaftsministerium gefördertes Projekt NAVIKOM, in dem Schulpsycholog*innen in einer Machbarkeitsstudie den Bedarf, die Realisierbarkeit, Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit eines nationalen virtuellen Kompetenzzentrums für Schulpsychologie untersuchen (siehe www.survey.mygatekeeper.de/index.php/374623?lang=de-informal)

Jahrestagung »Schulpsychologie in Deutschland – der Beitrag der Schulpsychologie zur Systemberatung«

Am 13. November 2025 trafen sich die Landesverbände sowie die Ministerialreferent*innen für Schulpsychologie, die Landesbeauftragten, Delegierten sowie der Sektionsvorsitzende im Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur in Erfurt zur Jahrestagung Schulpsychologie in Deutschland. Nach der Begrüßung durch die Sektionsvorsitzende Andrea Spies führte Sektionsvorstandsmitglied Jörg Lorenzen-Lemke durch das Programm. Es folgten die Grußworte des Staatssekretärs Dr. Bernd Uwe Althaus. Dieser, als ehemaliger Schulleiter über profunde Erfahrung im Bildungssystem verfügend, würdigte die Bedeutung der Schulpsychologie gerade im Bereich der Systemberatung. Nach einem gewohnt bestens recherchierten und historisch aufbereiteten Impulsvortrag von Klaus Seifried stellten Susanne Fink, Landesbeauftragte für Thüringen, und Johannes Kuban, Ministerialreferent im Thüringer Bildungsministerium, die Schulpsychologische Systemberatung im Freistaat Thüringen vor. Fest in der Geschäftsordnung der Staatlichen Schulämter verankert, steht Systemberatung im Mittelpunkt schulpsychologischer Arbeit. Die Kolleginnen Laura Ruf, Janet Flöthe und Antje Arnold-Beutel rundeten das Bild mit konkreten Beispielen und einem beeindruckenden



Andrea Spies, Klaus Seifried, Thordis Bethlehem

ckenden Filmbeitrag ab. Dr. Isabel Trenk-Hinterberger, Senatsverwaltung Berlin, stellte in ihrem Beitrag einen wichtigen Aspekt in den Fokus: die Voraussetzungen zur Ermöglichung und Förderung schulpsychologischer Systemberatung. Danach wurde es feierlich: Thordis Bethlehem, die Präsidentin des BDP, war extra angereist, um Klaus Seifried das Ehrenzeichen des BDP für seine jahrelangen Verdienste in der Sektion zu verleihen. Sie würdigte zudem die verantwortungsvolle und komplexe Arbeit von Schulpsycholog*innen vor dem Hintergrund zunehmender psychischer Belastungen und des Leistungsabfalls von Schüler*innen (siehe auch www.bdp-verband.de/aktuelles/detailansicht/dringender-appell-des-berufsverbandes-deutscher-psychologinnen-und-psychologen-e-v-bdp-investitionen-in-kinder-und-jugendliche-jetzt-bildung-und-wohlbefinden-sind-auf-einem-historischen-tiefststand). Zurück beim Tagungsthema fanden sich die Teilnehmenden in drei Arbeitsgruppen zusammen, um sich über den Stand und die Erfahrungen schulpsychologischer Systemberatung in den Bundesländern auszutauschen und zu diskutieren. Dazu gab es reichlich Anlass, reicht doch das Kontinuum von einer festen Verankerung in Verordnungen und Gesetzen (z. B. Thüringen, Hessen, Berlin, NRW, Rheinland-Pfalz) bis hin zu einer vornehmlich auf den Einzelfall ausgerichteten Praxis, die bestenfalls punktuell systemisch ansetzen kann (Saarland). Nach der Vorstellung der

Ergebnisse der Arbeitsgruppen im Plenum beschloss die Vorsitzende die Tagung mit einem herzlichen Dank an das Team aus Thüringen, ganz besonders an Johannes Kuban, der stellvertretend für das Bildungsministerium als Mitveranstalter verantwortlich zeichnete.

Fazit: Eine gelungene Tagung und ein inspirierender Austausch in bester kollegialer und konstruktiver Atmosphäre. Ein äußerst beeindruckender Auftritt der thüringischen Schulpsychologie! Zum ersten Mal berichtete auch ein Ministerium über die Jahrestagung: www.bildung.thueringen.de/aktuell/deutschlands-schulpsychologentreffen-sich-in-erfurt

Ehrung von Klaus Seifried

Am 13. November 2025 wurde der langjährige Stellvertretende Sektionsvorsitzende Klaus Seifried mit dem Ehrenzeichen des BDP geehrt. Nach einer Laudatio von Andrea Spies erfolgte die feierliche Überreichung durch die BDP-Präsidentin Thordis Bethlehem im Rahmen der Jahrestagung »Schulpsychologie in Deutschland« im Ministerium für Wissenschaft, Bildung und Kultur in Erfurt. Die mit dem Ehrenzeichen überreichte Urkunde hat folgenden Inhalt:

Klaus Seifried macht sich in seinem nun schon seit mehreren Jahrzehnten währenden Engagement im BDP im Besonderen durch seinen herausragenden Einsatz für die Anliegen des Berufsstandes der Schulpsychologinnen und Schulpsychologen stark.

Bereits seit Anfang 1985 im BDP wurde Klaus Seifried 1996 in den damaligen Sektionsvorstand gewählt, dessen Stellvertretender Vorsitzender er bis heute ist. Seit Jahrzehnten ist Klaus Seifried eine Stimme und ein Gesicht der Schulpsychologie. Er hat die Bedeutung der Schulpsychologie in das Bewusstsein von Bildungsministerien, Schulaufsichten und der Öffentlichkeit gebracht durch unzählige Vorträge, Fortbildungen, Veröffentlichungen und vor allem Interviews in den Medien. Seit 2011 zeichnet er verantwortlich für die Erhebung der schulpsychologischen Versorgungszahlen in Deutschland. Diese verdeutlicht die seit Jahren ungleiche Ausstattung in den Bundesländern und setzt relevante Impulse in den Bildungsministerien zur Nachsteuerung und zum Ausbau der Schulpsychologie in Deutschland.

Zudem ist Klaus seit vielen Jahren maßgeblich an der Organisation der Bundeskongresse und Jahrestagungen für Schulpsychologie beteiligt. Der Vorstand der Sektion Schulpsychologie gratuliert zur Ehrung und dankt dir herzlich für das kompetente, kollegiale und verlässliche Engagement, lieber Klaus!

Andrea Spies, Vorsitzende der Sektion Schulpsychologie

VPP

Neuer VPP-Vorstand – Mitgliederversammlung 2025

Am 13. September 2025 fand die hybride Mitgliederversammlung des Verbandes Psychologischer Psychotherapeut*innen (VPP) im BDP in Kassel statt. Rund 30 Mitglieder sowie Gäste und Interessierte nahmen an der Veranstaltung teil.

Den Auftakt bildete ein Online-Vortrag von Dr. Dipl.-Psych. Lasse B. Sander (Forschungsgruppenleiter an der Universität Freiburg und praktizierender Psychologischer Psychotherapeut), der über die Chancen und Grenzen der Digitalisierung in der Psychotherapie sprach. Er hob hervor, dass digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) wertvolle Hilfen sein können, etwa in der Prävention, Krisenintervention, zur Überbrückung von Wartezeiten oder zur Rückfallprophylaxe. Voraussetzung

sei jedoch, dass Qualität und Sicherheit nachweislich geprüft sind. Erste Erfahrungen zeigen, dass sich die anfängliche Skepsis gegenüber solchen Anwendungen verringert hat und die Akzeptanz in der Praxis wächst. Kritisch merkte der Referent jedoch an, dass Europa beim Einsatz von KI, insbesondere von Chatbots, im internationalen Vergleich noch deutlich hinterherhinkt. Amerikanischen Entwicklungen wie ChatGPT begegnet er mit Zurückhaltung. Das in Frankreich ansässige Unternehmen »Mistral AI« mit seinem KI-Chat *Le Chat* könnte hier eine Alternative zu ChatGPT sein. Sein Fazit war eindeutig: Die Psychotherapie braucht Mut zu mehr Digitalisierung und eine starke europäische Entwicklungsperspektive. Mit einem Augenzwinkern unterstrich er: »Therapeut*innen sind smarter als DIGAs.«

Im Anschluss stellte der VPP die Ergebnisse seiner Mitgliederumfrage zum Thema Digitalisierung vor. Die anschließende Diskussion zeigte, wie sehr das Thema die Praxis und den Berufsalltag aktuell prägt und dass gleichzeitig ein großer Weiterentwicklungsbedarf besteht.

Nach einer Mittagspause begann die Mitgliederversammlung, durchgeführt in hybrider Form. Der amtierende Vorstand berichtete über umfangreiche berufspolitische Aktivitäten sowie bewährte und neue Serviceangebote des VPP. Auf der Tagesordnung standen außerdem der Kassenbericht für das Jahr 2024 sowie der aktuelle Stand des Haushalts 2025 und die Budgetplanung für 2026. Ein zentrales Element der Sitzung bildeten in diesem Jahr die Neuwahlen des Bundesvorstands sowie der Delegierten und Ersatzdelegierten für die DK des BDP. Alle Abstimmungen erfolgten über das digitale Tool OpenSlides, sodass auch online Teilnehmende vollständig eingebunden waren.

Die Mitgliederversammlung wählte turnusgemäß den neuen Bundesvorstand. Ab dem 1. Oktober 2025 setzt er sich wie folgt zusammen: Dr. Johanna Thünker (Vorsitzende), Heike Bott (stellvertretende Vorsitzende), Christel Bentz, Susanne Berwanger und Hans-Jürgen Papenfuß (Beisitzer*innen). Die bisherige

Vorsitzende Susanne Berwanger, die zugleich Vizepräsidentin des BDP ist, bedankte sich im Namen des gesamten Teams bei den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Sandra Cotta, Mareike van Diepen und Gunter Nittel für ihr langjähriges Engagement. Alle drei bleiben dem VPP bzw. BDP in anderen Funktionen weiterhin erhalten. Zudem wurden die Delegierten für die DK des BDP (Amtszeit 2026–2028) gewählt. Dies sind: Dr. Johanna Thünker, Christel Bentz, Heike Bott, Hans-Jürgen Papenfuß, Axel Schroeder, Agnes Mehl, Christel van den Berghe, Gunter Nittel. Damit ist der VPP auch in der kommenden Amtsperiode in der DK des BDP mit viel Fachexpertise vertreten.



Christel Bentz, Hans-Jürgen Papenfuß, Johanna Thünker, Susanne Berwanger, Heike Bott (v.l.n.r.)

Die Mitgliederversammlung 2025 machte deutlich: Der VPP setzt auf eine starke Verbindung von berufspolitischem Engagement, fachlichem Austausch und zukunftsorientierten Themen. Digitalisierung, Qualitätssicherung und die Stärkung der psychotherapeutischen Versorgung bleiben zentrale Anliegen für die kommenden Jahre.

VPP-Vorstandsteam

BAYERN

Präsenztreffen der BDP-Landesgruppe Bayern und der AG 60+

Der Einsatz von KI in der Psychologie

Die Arbeitsgruppe 60+ der BDP-Landesgruppe Bayern traf sich am 17. Oktober 2025 in München, um sich mit dem Einsatz von künstlicher Intelligenz (KI) in der Psychologie

zu befassen. Johannes Störlein von der Universität Würzburg berichtete von einem Projekt zur Anwendung von KI bei der Erstellung psychologischer Gutachten. Hier gilt es, Chancen und Risiken gegeneinander abzuwägen. Verfälscht KI ein Gutachten? Wie steht es mit dem Datenschutz bzw. der Anonymisierung und wie mit der Zulassung von KI-generierten Gutachten vor Gericht?

In den ethischen Richtlinien des BDP und der Deutschen Gesellschaft für Psychologie ist KI noch gar nicht vorgesehen. Hier müssen dringend Anpassungen vorgenommen werden.

Höhepunkt des Vortrags war die Demonstration mit Hilfe einer »KI-Kiste«, die der Referent mitgebracht hatte. Dieses Gerät (Preis 6.500 Euro) ist in der Lage, ein Interview mit einem Probanden in einen Schriftsatz umzuwandeln, was den Teilnehmenden gezeigt wurde. KI kann also Interviews »transkribieren«, also in Volltext umwandeln. Das ist eine enorme Erleichterung für Gutachter*innen, auch wenn der KI-Text nochmals Korrektur gelesen werden muss.

Im Anschluss an diesen Vortrag sprach Prof. Fuchtmann über das Technikverständnis in der Bevölkerung und die Angst, die gerade im Zusammenhang mit dem Einsatz von KI zu beobachten ist (z. B. Angst vor Arbeitsplatzverlust). Er plädierte für einen vorurteilsfreien (und neugierigen) Umgang mit neuen technischen Entwicklungen, d. h. für eine verbesserte technische Bildung. KI sei keine »neue Religion«, sondern könne eine enorme Hilfe für den Menschen sein.

Interventionen der Verkehrspsychologie und Traumatherapie von Zeug*innen

Am 7. November 2025 ab 14 Uhr traf sich die Gruppe 60+ wieder in München. Der Kollege Rigas Wendel berichtet über sein Projekt »Radfahren lernen als Erwachsener«. In einem weiteren Vortrag referierte Dr. Larissa Wolkenstein zum Thema »Das traumatherapeutische Dilemma – zwischen

Psychotherapie und Zeug*innen-aussage«. In ihren Ausführungen ging sie auf das Spannungsfeld von potenziell traumatisierenden Erfahrungen wie Gewalt- oder Sexualdelikten, die häufig Auslöser von Traumafolgestörungen sind, und der strafrechtlichen Zeugenvernehmung ein. Laut Forschung beugt eine zeitnahe traumafokussierte Psychotherapie einer Chronifizierung vor. In der Praxis wird Betroffenen dennoch häufig geraten, mit der Behandlung bis nach Abschluss eines Strafverfahrens zu warten, da suggestive Effekte die Aussageglaubhaftigkeit gefährden könnten. Dieses Spannungsfeld wird als traumatherapeutisches Dilemma bezeichnet. Dr. Wolkenberg verdeutlichte zunächst, warum die Sorge vor negativen Auswirkungen psychotherapeutischer Interventionen auf die Erinnerung gerechtfertigt ist. Anschließend stellte sie eine Reihe experimenteller Studien vor, die verdeutlichten, dass ein pauschales Abraten von Psychotherapie im Kontext eines Strafverfahrens dennoch nicht gerechtfertigt erscheint.

Winfried Pollmann, Vorsitzender der LG Bayern

Dr. Ulrich Winterfeld, Seniorenbeauftragter des BDP

HAMBURG

Mitgliederversammlung: Hamburg hat gewählt

Knapp zwei Handvoll Hamburger Mitglieder trafen sich am 4. Dezember online zur jährlichen Mitgliederversammlung der LG Hamburg. Wichtiger TOP war die turnusgemäße Wahl eines neuen Vorstands und der Delegierten/Ersatzdelegierten für die Amtsperiode 2026–2028. Als Highlight des Abends erlebten wir einen hochinteressanten Vortrag von Prof. Dr. Lars Jansen zum Thema »Recrutainment«.

Der Vorstand berichtete von den Aktivitäten der letzten drei Jahre, wobei die seit zwei Jahren laufenden regelmäßigen Präsenzveranstaltungen »Netzwerktreff Psychologische Beratung und Coaching« (drei- bis viermal pro Jahr) und »Spektrum Psychologie« (zwei- bis dreimal pro Jahr) von den Hamburger Kolleg*in-

nen mit Interesse angenommen wurden. Diese Veranstaltungen werden – unter Mitgestaltung der Mitglieder – sicherlich weiterhin Bestand haben. Die Vorsitzende Bettina Nock berichtete außerdem von politischen und organisatorischen Aktivitäten, Neuerungen und Vorhaben auf der Bundesebene des BDP, u. a. von den Ergebnissen und Diskussionen auf der DK 2/2025 und aus verschiedenen bundesweiten Arbeitsgruppen.

Nach Finanzbericht und Entlastung des Vorstands erfolgten die Wahlen eines neuen Vorstands, eines/einer Delegierten und mindestens zweier Ersatzdelegierter. In den neuen Vorstand wurden einstimmig gewählt: Bettina Nock (Vorsitzende), Kim-Oliver Tietze (stellvertretender Vorsitzender), Katarina Kalbouni (Beisitzerin). Maxim Mettlau kandidierte nicht erneut, da er eine familienbedingte Auszeit nehmen möchte. Neuer (und alter) Delegierter für Hamburg ist Kim-Oliver Tietze; Ersatzdelegierte sind Katarina Kalbouni und (neu dabei) Maren Metz. Alle wurden einstimmig gewählt. Die Vorsitzende ist qua Amt Delegierte in der DK des BDP. Zu Beginn der Veranstaltung erfreute uns Prof. Dr. Lars Jansen mit seinem hochinteressanten und sehr anschaulichen Vortrag aus der Wirtschaftspsychologie. Hier einige erklärende Worte von ihm zum Thema »Recrutainment«: *Worum geht es? Serious Games kommen zunehmend nicht nur in der Personalentwicklung zur Aus- und Weiterbildung zum Einsatz, sondern auch in der Personalgewinnung. Die Idee dabei ist, Ausbildung ansatzweise bereits im Rahmen des Recruitings stattfinden zu lassen, um die Wirksamkeit von Personalmarketingmaßnahmen auf der einen und die Akzeptanz von Personalauswahlverfahren auf der anderen Seite zu steigern. Recrutainment ist Gamification in der Personalgewinnung. [...] Es wird zum einen eine Erhöhung der Grundquote und zum anderen eine Verbesserung der Candidate Experience angestrebt. Das Erreichen beider Ziele scheint mit der Möglichkeit zusammenzuhängen, spielerisch etwas über Unternehmen und Anforderungen zu lernen. Ziel des Vortrags ist, [...] das Feld der Gamification in der Personalgewinnung*



Dr. Marlen Rahnfeld, Endrik Böhle, Dr. Kati Masuhr und Martin Krüger (v. l. n. r.)

entlang der von Jansen, Diercks und Kupka (2023) entwickelten Systematik aufzuspannen sowie den aktuellen Stand der Forschung zu umreißen. Wir danken Prof. Jansen für seinen anregenden Vortrag. Er hat uns zugesagt, auf Wunsch Weiteres aus seinen Arbeitsgebieten vorzustellen. Bettina Nock, Kim-Oliver Tietze, Katarina Kalbouni

MITTELDEUTSCHLAND

Mitgliederversammlung und Fortbildung

Am 13. September 2025 lud die LG Mitteldeutschland zur jährlichen Mitgliederversammlung und Fortbildung in Leipzig ein. Die Veranstaltung fand in der zentral gelegenen Eventlocation »Urbn Jungle« statt. Im fachlichen Teil stand das Thema »Selbstmitgefühl – Resilienz stärken

mit einer selbstmitfühlenden Haltung« im Vordergrund. Der stellvertretende Vorsitzende der Landesgruppe, Martin Krüger, referierte persönlich und brachte hierbei seine langjährige, intensive Beschäftigung mit dem Thema überzeugend ein. Nach einem kurzen theoretischen Abriss konnten die Teilnehmenden die Vorteile einer selbstmitfühlenden Haltung in zahlreichen Übungen zur Selbsterfahrung erleben. Hierbei stand zwar das eigene Selbstmitgefühl im Alltag von Menschen mit Verantwortung für andere Personen im Vordergrund, therapeutisch Tätige konnten sich bei dieser Gelegenheit jedoch auch Anregungen für die eigene therapeutische Praxis, d. h. die Vermittlung des Themas im Rahmen von Beratung oder Therapie, mitnehmen. Die Veranstaltung wurde durch eine vegane Pausenverpflegung ab-

gerundet. Anschließend fand die Mitgliederversammlung statt. Der Vorstand berichtete über die Aktivitäten der Landesgruppe und aktuelle Themen des Gesamtverbands. Darüber hinaus fand eine Nachwahl der Delegierten statt. Für die laufende Legislaturperiode wurde Martin Krüger als Ersatzdelegierter nachgewählt. Ab 2026 stehen durch die Neuwahl weiterhin Dr. Marlen Rahnfeld als Delegierte und als Ersatzdelegierte Daniela Görig, Antje Isaaak, Martin Krüger und Dr. Kati Masuhr zur Verfügung. Bei der Mitgliederversammlung wurde die unzureichende Klärung der Finanzierung für die Fachpsychotherapieausbildung lebhaft diskutiert. Allen Beteiligten sei an dieser Stelle herzlich für das gute Gelingen der Veranstaltung gedankt! Endrik Böhle, Vorsitzender der LG Mitteldeutschland

report marktplatz/fort- und weiterbildung

Verschiedenes

Fallsupervision / Gutachtenhilfe
Biete professionelle Hilfe bei der Antragsstellung. Erwachsene, KiJu, ET und Kombitherapie, alle Verfahren. Profitieren Sie von meiner langjährigen Erfahrung!
dunja.hergenroether@koeln.de
www.psychdienst.de
0221 / 570 88 31

Verschiedenes

Voller KV-VT-Praxissitz für EKJ, PME, AT in Ingolstadt zum 1.2.2026 zu verkaufen an approb. Psych., Kontakt: Dr. v. Nostitz, T: 0841-3708343



Jesse Bowser/Unsplash

Spannende Themen, **hochrelevant!**

**WIRTSCHAFTS-
PSYCHOLOGIE
aktuell**

Jetzt den Newsletter abonnieren, kostenlos!

... wirtschaftspsychologie-aktuell.de/newsletter

LANDESGRUPPEN

Baden-Württemberg
Dipl.-Psych. Thordis Bethlehem
Amadeusweg 31
70563 Stuttgart
Tel.: 0711 305 63 31
info@bdp-bw.de
www.bdp-bw.de

Bayern
Winfried Pollmann, M.Sc.
Straßacker 1
87487 Wiggensbach/Westenried
Tel.: 0171 997 40 78
pollmann@bdp-bayern.de
www.bdp-bayern.de

Berlin-Brandenburg
Dipl.-Psych. Annette Schlipphack
Landesgeschäftsstelle:
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Tel.: 030 209 166-612
(Sekretariat BDP)
geschaeftsstelle@bdp-bb.de
www.bdp-bb.de

Bremen
c/o BDP-Bundesgeschäftsstelle
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Tel.: 030 209 166-612
sekretariat@bdp-verband.de
www.bdp-bremen.org

Hamburg
Dipl.-Psych. Bettina Nock
Faberstr. 28
20257 Hamburg
Tel.: 040 645 535 15
bettina.nock@bdp-hh.org
vorstand@bdp-hh.org
www.bdp-hh.org

Hessen
Diana Soti
Hans-Kreiling-Allee 36
63225 Langen
d.soti@gmx.de
www.bdp-hessen.de

Mecklenburg-Vorpommern
Dipl.-Psych. Manuela Chall
Ulmenweg 12b
18556 Wiek auf Rügen
Tel.: 038391 768 53 oder
0176 242 785 57
m_chall@yahoo.de

**Mitteldeutschland:
Sachsen, Sachsen-Anhalt,
Thüringen**
Endrik Böhle
Berufsverband Deutscher
Psychologinnen und Psycho-
logen e. V.
Landesgeschäftsstelle Mittel-
deutschland
Auerweg 16
01689 Weinböhla
Tel.: 0151 419 579 14
endrik.boehle@bdp-mittel-
deutschland.de
geschaeftsstelle@bdp-mittel-
deutschland.de
www.bdp-mitteldeutschland.de

Niedersachsen
kommisarisich:
Dipl.-Psych. Frank Heilmann
BDP Landesgruppe
Niedersachsen
Postfach 1525
30015 Hannover
vorstand@bdp-nds.de
www.bdp-nds.de

Nordrhein-Westfalen
Dipl.-Psych. Petra Jagow
Apostelnstr. 28-30
50667 Köln
Tel.: 0221 728 376
lgnrw@bdp-verband.de
www.bdp-nrw.de

Rheinland-Pfalz
Florian Nursinski M.Sc.
Im Roten Feld 6
53505 Altenahr
info@lg-rp.bdp-verband.de
www.bdp-verband.de/landes-
gruppen/rheinland-pfalz

Saarland
Laura Heinzl, M.Sc.
Geschäftsstelle:
Lehberggarten 31
66131 Saarbrücken
www.bdp-verband.de/
landesgruppen/saarland

Schleswig-Holstein
Dipl.-Psych. Juliane Dürkop
Wiesendamm 16g
24568 Kaltenkirchen
Tel.: 0431 500 214 61
duerkop@bdp-sh.de
www.bdp-sh.de

SEKTIONEN

**Angestellte und Beamtete
Psycholog*innen**
Dr. Elif Gündüz
elif.g@gmx.at
Sektionsgeschäftsstelle:
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
SABP@bdp-verband.de
www.bdp-abp.de

**Aus-, Fort- und Weiterbildung
in Psychologie**
Prof. Dr. Michael Krämer
kraemer@fh-muenster.de
www.bdp-afw.de

**Freiberufliche Psychologinnen
und Psychologen**
Dipl.-Psych. Christian Lorenz
Falkstraße 34
66280 Sulzbach an der Saar
Tel.: 06897 966 52 22 oder
0170 903 00 22
cl@christianlorenz.net
www.bdp-verband.de/sektionen/
freiberufliche-psychologinnen-
und-psychologen

**Gesundheits- und Umwelt-
psychologie**
Dipl.-Psych. Maximilian
Rieländer
psychologe@rielaender.de

**Fachbereich Gesundheits-
psychologie**
Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst
Blink 40c, 25491 Hetlingen
Tel.: 04103 701 81 40
Julia.Scharnhorst@h-p-plus.de

**Fachbereich Umwelt-
psychologie**
Dipl.-Psych. Andreas Hegenbart
ah@andreashegenbart.de

Klinische Psychologie
Dipl.-Psych. Ralph Schliewenz
r.schliewenz@bdp-klinische-
psychologie.de
Sektionsgeschäftsstelle:
Heike Gilles
Kirchstr. 3B,
56203 Höhr-Grenzhausen
Tel.: 02624 942 77 40
info@bdp-klinische-
psychologie.de
www.bdp-klinische-
psychologie.de

Politische Psychologie
Prof. Dr. Petia Genkova Petkova
Hochschule Osnabrück
Fakultät Wirtschafts- und
Sozialwissenschaften
Albrechtstr. 30
49076 Osnabrück
politische.psychologie@web.de
www.bdp-politische.de

Rechtspsychologie
PD Dr. Astrid Rossegger
Sektionsgeschäftsstelle:
Sektion Rechtspsychologie im
BDP
JK Priebe GbR
Straße am See 93
16348 Wandlitz
geschaeftsstelle@
rechtspsychologie-bdp.de
www.bdp-rechtspsychologie.de

Schulpsychologie
Dipl.-Psych. Andrea Spies
Sektion Schulpsychologie
Falkstr. 34
66280 Sulzbach
Tel.: 0163 793 46 49
info@bdp-schulpsychologie.de
www.bdp-schulpsychologie.de

Verkehrspsychologie
Dipl.-Psych. Ralf Rieser
r.rieser@bdp-verkehr.de
sekretariat@bdp-verkehr.de
www.bdp-verkehr.de

Wirtschaftspsychologie
Dipl.-Psych. Ludwig Androne
c/o BDP-Bundesgeschäftsstelle
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Tel.: 0176 243 090 98
ludwig.androne@
wirtschaftspsychologie-bdp.de
info@wirtschaftspsychologie-
bdp.de
www.wirtschaftspsychologie-
bdp.de

**Verband Psychologischer
Psychotherapeuten/innen
im BDP**
Dipl.-Psych. Dr. Johanna Thünker
vorstand@vpp.org
www.vpp.org

Studierende im BDP
Martina Schepe
c/o BDP-Bundesgeschäftsstelle
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
martina.schepe@bdp-s.de
vorstand@bdp-s.de
www.bdp-s.de

**BUNDESGESCHÄFTS-
STELLE**

Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
www.bdp-verband.de

Hauptgeschäftsführung
N.N.
Tel.: 030 209 166-612
hgf@bdp-verband.de

Sekretariat
Antje Grimm
Tel.: 030 209 166-612
sekretariat@bdp-verband.de

Fach- und Berufspolitik
Dipl.-Psych. Fredi Lang
Tel.: 030 209 166-630
f.lang@bdp-verband.de

**Anerkennung ausländischer
Studienabschlüsse**
Milena Rauner
Tel.: 030 209 166-670
m.rauner@bdp-verband.de

Administration Zertifikate
Natalie Bündgen
n.buendgen@bdp-verband.de

Rechtsberatung
RA Jan Frederichs
Tel.: 030 209 166-640
Terminvereinbarung im Mitglie-
derportal (www.bdp-verband.
de/mitgliederportal/beratungs-
angebote-und-dienstleistungen)
und unter
Tel.: 030 209 166-641
j.frederichs@bdp-verband.de

**Datenschutzbeauftragter
des BDP**
Jan Frederichs
datenschutz@bdp-verband.de

Finanzbuchhaltung
Irene Janke
Tel.: 030 209 166-650
i.janke@bdp-verband.de

Nadine Deuschle
Tel.: 030 209 166-652
n.deuschle@bdp-verband.de

Andreas Henke
Tel.: 030 209 166-653
a.henke@bdp-verband.de

Drago Kain
Tel.: 030 209 166-651
d.kain@bdp-verband.de

**Presse, Social Media,
Newsletter**
Bettina Genée
Tel.: 030 209 166-620
presse@bdp-verband.de

**Leitung Operatives
und Vertrieb/Mitglieder**
Jan R. Fröysok
Tel.: 030 209 166-622
j.froeyok@bdp-verband.de

Content und Kommunikation
Ralf Graumann
Tel.: 030 209 166-621
kommunikation@bdp-verband.de

**Qualitäts- und Prozess-
management, Digitales
und Projekte; DK**
Paul Pantelakis
Tel.: 030 209 166-661
veranstaltungen@bdp-verband.de
dk@bdp-verband.de

Mitgliederservice
mitgliederservice@
bdp-verband.de

Elena Antosljak
Tel.: 030 209 166-663

Bärbel Piede
Tel.: 030 209 166-662

VORSTAND DES BDP

*Kontakt zum Vorstand über das
Sekretariat oder per E-Mail:
vorstand@bdp-verband.de*

Präsidentin:
Dipl.-Psych. Thordis Bethlehem
t.bethlehem@bdp-verband.de

Vizepräsidentin:
Ivon Ames M.Sc.
i.ames@bdp-verband.de

Vizepräsidentin:
Dipl.-Psych. Susanne Berwanger
s.berwanger@bdp-verband.de

DELEGIERTENKONFERENZ

Vorsitzender:

Dipl.-Psych. Michael Ziegelmayr
dk-vorstand@bdp-verband.de

Stellv. Vorsitzende:

Nadine Ketterer, M.Sc.
Dipl.-Psych. Gunter Nittel

DK-AUSSCHÜSSE

Antragskommission

Sprecherin:
Dipl.-Psych. Manuela Chall
m_chall@yahoo.de

Haushaltsausschuss

Vorsitzende:
Dipl.-Psych. Katja Zetzsche
k.zetzsche@bdp-klinische-
psychologie.de

Psychologinnen-/ Gleichbehandlungsausschuss

Sprecherin:
Bettina Nock
PsyInGBA@bdp-verband.de

PRÄSIDIUMSBEAUF- TRAGUNG

Digitalisierung N.N.

Menschenrechtsfragen

Leo Teigler
sekretariat@bdp-verband.de

Präsidiumsarbeitskreis Inklusion/Integration

Sprecherin:
Dipl.-Psych. Elisabeth Götzinger
egotzing@t-online.de
inklusion@bdp-verband.de

Kindeswohl und Kinderrechte
kinderrechte@bdp-verband.de

Tarifpolitik

Johann Schiefl
j.schiessl@bdp-bb.de

Präsidiumscommission Berufsethik

c/o BDP-Bundesgeschäftsstelle
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
sekretariat@bdp-verband.de

Präsidiumsarbeitskreis Gesellschaftlicher Zusammenhalt

sekretariat@bdp-verband.de

Vorstands-AG Historisch Digitales Archiv

Gertraud Richardt
Lothar Hellfritsch
Ulrike Feld
Laszlo Pota
gerri.richardt@gmx.de

Seniorenbeauftragung

Dr. Ulrich Winterfeld
Tieckstr. 19
01099 Dresden
Tel.: 0351 811 52 20 oder
0171 584 85 39
info@diegalerie-dresden.de

Präsidiumsbeauftragung Reli- gionspsychologie, Spiritualität und Psychomarkt

Dipl.-Psych. Maximilian
Rieländer
Müntestr. 5
33397 Rietberg
Tel.: 05244 927 43 10
Tel.: 02944 979 32 42 (Mo–Mi)
psychologe@rielaender.de

BDP-Ombudsmann

Lothar J. Hellfritsch
Dülferstr. 72
80995 München
Tel.: 0175 936 97 09
lothar.hellfritsch@t-online.de

GESELLSCHAFTEN

Deutscher Psychologen Verlag GmbH

Geschäftsführer:
Manuel Lentz
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Tel.: 0228 955 02 10
verlag@psychologenverlag.de
www.psychologenverlag.de

PsyCura WirtschaftsdiensGmbH

Geschäftsführer:
Dr. Michael Marek
Große-Leege-Str. 97/98
13055 Berlin
Tel.: 030 337 738 30
mail@psycura.de
www.psycura.de

Deutsche Psychologen Akademie GmbH

Geschäftsführer:
Dr. Günter Koch
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Tel.: 030 209 166-314
info@psychologenakademie.de
www.psychologenakademie.de

Berliner Akademie für Psychotherapie (BAP)

Psychotherapeutische
Ausbildungen
der DPA GmbH
Tel.: 030 209 166-0
Bap@bdp-verband.de
www.bap-berlin.de

Psychologenportal

Lothar J. Hellfritsch
www.psychologenportal.de

Psychotherapie- Informationsdienst

Leiterin: Dipl.-Psych. Katrin Frick
030 209 166-332
Teilnehmerverwaltung:
030 209 166-331
Beratung und Vermittlung:
Mo, Di 10–13 Uhr
Mi, Do 13–16 Uhr
Tel.: 030 209 166-330
info@psychotherapiesuche.de
www.psychotherapiesuche.de

Psychologische Hochschule Berlin gGmbH

Rektor: Prof. Dr. Siegfried Preiser
Geschäftsführer:
Dr. Günter Koch
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Tel.: 030 209 166-201
kontakt@psychologische-
hochschule.de
www.psychologische-
hochschule.de
Studienberatung:
studienberatung@
psychologische-hochschule.de
Tel.: 030 209 166-200
www.psychologische-
hochschule.de/studium-
ausbildung/studienberatung

WEITERE ANSCHRIFTEN

Studienstiftung Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.

Vorsitzender:
Dipl.-Psych. Michael Ziegelmayr
Geschäftsstelle:
Am Köllnischen Park 2, 10179 Berlin
geschaeftsstelle@bdp-
studienstiftung.de
www.bdp-studienstiftung.de

Ehrengericht des BDP

c/o Bundesgeschäftsstelle
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
RA Jan Frederichs
Tel.: 030 209 166-663
ehrengericht@bdp-verband.de

BDP und DGPs sind zusammengeschlossen in der Föderation Deutscher Psychologinnenvereinigungen

c/o BDP
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Sekretariat 2026: BDP

Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs)

Präsidentin:
Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier

Diagnostik- und Testkuratorium der Föderation

Vorsitzender:
Prof. Dr. Matthias Ziegler
Humboldt-Universität zu Berlin
zieglema@hu-berlin.de

Verein zur Förderung der Psycho- logischen Hochschule Berlin e. V.

Vorstand:
M. Sc. Anna-Maria de Veer
(Co-Vorsitzende)
Dr. Laura Altweck
(Co-Vorsitzende)
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Tel.: 030 20 91 66-308
foerderverein@phb.de
www.psychologische-
hochschule.de/foerderverein

IMPRESSUM

reportpsychologie

ist das offizielle Organ
des Berufsverbandes
Deutscher Psychologinnen
und Psychologen e. V.

Herausgeber

Vorstand des Berufsverbandes
Deutscher Psychologinnen und
Psychologen e. V.
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin



**Berufsverband Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen**

Die Zeitschrift erscheint viermal
jährlich.

Für Mitglieder des BDP
ist der Bezugspreis durch den
Mitgliedsbeitrag abgegolten.

ZKZ 3777
ISSN 0344-9602

gedruckt auf
Recycling-Papier.

Verantwortlich für den fachwissen-
schaftlichen Teil, Fachlicher Beirat
Prof. Dr. Gabriele Helga Franke,
Stendal; Prof. Dr. Petia Genkova
Petkova, Osnabrück; Prof. Dr.
Frank Jacobi, Berlin; Prof. Dr.
Uwe Peter Kanning, Osnabrück;
Prof. Dr. Siegfried Preiser, Berlin;
Prof. em. Dr. Karl Westhoff, Dres-
den (Schriftleitung)

Inhaltlich verantwortlich für die
Rubrik »Psychotherapie«
Susanne Berwanger

Chefredaktion
Isabelle Bock
i.bock@psychologenverlag.de

Redaktion
K. Kremer-Schulz

Layout
Siegmar Förster, Designer AGD

Titelbild
freepik.com

Satz/Layout
Reemers Publishing Services GmbH

Wir haben uns bemüht, sämt-
liche Rechteinhaberinnen und
-inhaber von Bildern zu ermit-
teln. Sollte dem Verlag gegen-
über dennoch der Nachweis
der Rechteinhaberschaft geföhrt
werden, bitten wir um Kontak-
taufnahme.

Verlag/Anzeigenredaktion
Deutscher Psychologen Verlag
GmbH, Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Tel.: 01577 768 43 04
anzeigen@psychologenverlag.de
www.psychologenverlag.de

Abo-Service
Deutscher Psychologen Verlag
Tel.: 0228 955 02 10
leserservice@
psychologenverlag.de

Druck
Strube Druck & Medien GmbH

Redaktionsschluss
Ausgabe 2/2026: 12.03.2026
Ausgabe 3/2026: 16.06.2026

Bezugspreise im Abonnement
Inland 29,90 Euro, Ermäßiggt
24,90 Euro, Ausland 39,90 Euro,
Einzelheft 7,95 Euro.
Alle Preise verstehen sich inkl.
MwSt. und Versand.

Anzeigenschluss
Ausgabe 2/2026: 01.04.2026
Ausgabe 3/2026: 06.07.2026

Anzeigen bitte schriftlich
einreichen (Post, E-Mail).
Es gilt die Anzeigenpreisliste ab
Januar 2025.
Die in den Rubriken »Markt-
platz« und »Fort- und Weiterbil-
dung« sowie per Werbebeilage
veröffentlichten Angebote
wurden bezüglich ihrer Qualität
keiner Prüfung durch den Her-
ausgeber unterzogen.
Namentlich gekennzeichnete Bei-
träge geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Besprechungsex-
emplare usw. übernehmen
Verlag und Redaktion keine
Haftung. Die Redaktion behält
sich das Recht der sinnwahren-
den Kürzung vor.

Autor*innenhinweise

In der Rubrik »Fachwissen-
schaftlicher Teil« erscheinen
Autor*innenbeiträge sowie
standardisierte Rezensionen von
Fachbüchern, für Letztere gilt
das Rezensionsschema »report
psychologie«. Die Beiträge sollen
fachlich einwandfrei und für
Psycholog*innen jeder Ausrich-
tung voll verständlich sein und
deren fachlicher Weiterbildung
dienen. Die Themen können
allen Bereichen der angewandten
Psychologie und der psychologi-
schen Forschung entstammen.
Der Umfang der Beiträge soll
max. 40.000 Zeichen (einschl.
Leerzeichen) betragen. Die
Manuskripte sollen formal
nach den Richtlinien zur
Manuskriptgestaltung der
Deutschen Gesellschaft für Psy-
chologie (Göttingen: Hogrefe)
gestaltet sein.

Bitte folgende Hinweise
beachten:

1. Auf dem Deckblatt finden sich
Titel, Autor*innennamen, Korres-
pondenz- und E-Mail-Adresse.
2. Ein kurzer Einleitungstext
(max. zehn Zeilen) wird der
Arbeit vorangestellt.
3. Eine Zusammenfassung (max.
15 Zeilen) in Deutsch und Eng-
lisch steht am Textende.
4. Das Literaturverzeichnis ent-
spricht o. g. Richtlinien.

5. Das Dokument enthält An-
gaben zu den Autor*innen (Vita/
Arbeitsschwerpunkte; max. fünf
Zeilen pro Person).
 6. Das endgültige Manuskript ist
im doc-, docx- oder rtf-Format
einzureichen (Schrift: Arial, 12
pt, 1,5-zeilig). Es enthält im Text
keine Abbildungen und Tabellen,
keine Seitenzahlen, keine auto-
matische Silbentrennung, keine
hinterlegten Kopfzeilen, keine
Fuß-, sondern nur Endnoten.
 7. Tabellen und Abbildungen,
deren Positionierung im Text zu
vermerken ist, sind in separaten
Anhängen in Druckqualität (Auf-
lösung mindestens 300 dpi) zu
übermitteln.
- Notwendig ist zudem eine Versi-
cherung darüber, dass die Arbeit
nicht bereits an anderer Stelle
publiziert oder zur Publikation
eingereicht wurde.
- Adressat der Datei (als Anhang):
Prof. em. Dr. Karl Westhoff,
Schriftleiter, E-Mail: mail@karl-
westhoff.de.
- Nach der Eingangsbestätigung
wird jedes Manuskript zwei
Gutachter*innen zur fachlichen
Stellungnahme vorgelegt, über
deren Resultat sowie die Ent-
scheidungen des Schriftleiters die
Autor*innen so schnell wie mög-
lich informiert werden. Es wer-
den keine Autor*innenhonore
gezahlt.

ANZEIGE

EIN FLUSS - SO VIEL MEHR
ALS EIN STROMLIEFERANT!

Europas Zukunft braucht Natur

Gemeinsam mit unseren Verbündeten leisten wir Widerstand gegen den Ausverkauf der letzten Naturschätze Europas. Spenden Sie für eine lebenswerte Zukunft!

Mehr Informationen auf www.euronatur.org/fluss

EuroNatur Stiftung
Bank für Sozialwirtschaft, Köln
IBAN: DE42 3702 0500 0008 1820 05
BIC: BFSWDE33XXX

Menschen
und Natur
verbinden

euRONATUR

Westendstraße 3 • 78315 Radolfzell • Telefon +49 (0)7732/9272-0 • info@euronatur.org



ANBIEGER



Probieren Sie
das WTS
unverbindlich aus!



Starten Sie mit dem Wiener Testsystem und kommen Sie schneller ans Ziel

Ob Praxisaufbau oder Digitalisierung bestehender Abläufe: Mit dem WTS arbeiten Sie valide und effizient. Die **WTS Starterpakete** erleichtern Ihnen den Einstieg in die digitale psychologische Diagnostik.

- **Direkt einsatzbereit:** 5 bzw. 10 Testungen mit der SCHUHFRIED Selection geschenkt
- **Flexibel gestalten:** Testportfolio und Funktionen jederzeit anpassen
- **Wissenschaftlich geprüft:** Hohe Testgütekriterien und Datensicherheit
- **Zeit sparen:** Standardisierte Testung, automatische Auswertung und unkomplizierte Administration
- **Mehr Möglichkeiten:** Mit dem SCHUHFRIED Panel spezielle Leistungsfunktionen erfassen



Jetzt loslegen!
Das passende Angebot finden Sie hier!
marketplace.schuhfried.com