

1/2023

FEEDBACK

Zeitschrift für Gruppentherapie
und Beratung

Organ des Österreichischen Arbeitskreises für
Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG)

Herausgeber:innen

Günter Dietrich, Karin Zajec & Robert Stefan

Forschungsbeirat des ÖAGG

Prof. Mag. Dr. Günter Dietrich

Prof. (FH) Kurt Fellöcker, MA MSc

Markus Hochgerner, MSc MSc

Ao. Univ. Prof. Mag. Mag. Dr. Johannes Krall

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Elisabeth Krommer

Dr. Helmut Kronberger, MSc

Mag. Dr. Martin Alois Luger

Mag.^a Liselotte Nausner

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Aglaja Przyborski

Ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Gabriele Sachs

Dr. Robert Stefan, BA MA MSc

Ass.-Prof. Mag. Dr. Michael Wieser

Mag. Ernst Windischgraetz

Mag.^a Karin Zajec

Internationaler Beirat

Dr.ⁱⁿ Renate Cogoy, Triest

Dr. Robi Friedman, Haifa

Zerka Moreno, Charlottesville VA †

Hon.-Prof. Dr. Josef Shaked, Wien und Altaussee †



Psychosozial-Verlag

Impressum

Feedback – Zeitschrift für Gruppentherapie und Beratung

ISSN 2752-2245 (print)

ISSN 2752-2237 (digital)

www.psychosozial-verlag.de/fb

12. Jahrgang, 2023, Heft 1

<https://doi.org/10.30820/2752-2245-2023-1>

Österreichischer Arbeitskreis für
Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG)

Lenaugasse 3

1080 Wien

Österreich

Tel.: +43/1/4053993

Fax: +43/1/4053993-20

office@oeagg.at

www.oeagg.at

Herausgeber:innen:

Günter Dietrich, Karin Zajec & Robert Stefan

feedback@oeagg.at

Verlag | Abonnementbetreuung:

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstraße 10

35390 Gießen

Deutschland

Tel.: +49/641/969978-26

Fax: +49/641/969978-19

aboservice@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Erscheinungsweise:

halbjährlich

Bezug:

Jahresabo 33,90 Euro (zzgl. Versand)

Einzelheft 22,90 Euro (zzgl. Versand)

Mitglieder des ÖAGG erhalten 20 % Rabatt auf den Abonnementpreis.

Studierende erhalten 25 % Rabatt auf den

Abonnementpreis (gegen Nachweis).

Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein

Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht

Wochen vor Beendigung des Bezugszeitraums

erfolgt.

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:

anzeigen@psychosozial-verlag.de

Die Anzeigenpreise finden Sie in den auf der

Verlagshomepage hinterlegten Metadaten.

© 2023 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG,

Gießen

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes

darf in irgendeiner Form ohne schriftliche

Genehmigung des Verlages reproduziert oder

unter Verwendung elektronischer Systeme ver-

arbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhalt

Editorial 5

Fachbeiträge

Psychotherapie im Zeitalter der Krisen 9

Gesichtspunkte der Integrativen Therapie

*Robert Stefan, Kathrin Petersdorfer, Peter Wolschlager,
Christine de Jong, Brigitte Wibmer & Agnes Matuschka-Gablenz*

Virtuelle Welten – Soziale Räume 29

Annäherung an eine Generation im Netz

Gwendolin Eckert

Gruppen(analyse) im Kontext von Illusion 47

Oder: Warum Gruppenanalyse?

Florian Fossel

Zeit zu navigieren, um nicht abzudriften? 63

Das System Psychotherapie sucht Anschluss an die Gesellschaft

Charlotte Sweet & Franz Schiermayr

Historische Texte zur Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik

**Die Gründung des Österreichischen Arbeitskreises
für Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG)** 79

Vorbemerkung zu Raoul Schindlers Einleitungsreferat

über *Sinn, Zweck und Aufbau des Österreichischen Arbeitskreises*

für Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG) vom 3. Juni 1959

Günter Dietrich

**Sinn, Zweck und Aufbau des Österreichischen Arbeitskreises
für Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG)** 85

Einleitungsreferat zur konstituierenden Versammlung

des ÖAGG am 3. Juni 1959

Raoul Schindler

Buchrezension

- Günter Dietrich & Florian Fossel (Hrsg.). (2022).
*Gruppenpsychoanalyse. Theorie, Geschichte
und Praxisfelder der gruppenanalytischen Methode*
Anna Blaha** 91

Mitteilungen

- Im Andenken an Univ.-Prof. Dr. Rainer Danzinger** 97
18. Mai 1943 bis 9. Januar 2023

- Veranstaltungshinweise** 99

Editorial

Feedback 12(1) 2023 5–8

<https://doi.org/10.30820/2752-2245-2023-1-5>

<http://www.psychosozial-verlag.de/fb>

Sehr geehrte Leser:innen!

Für die Zeitschrift *Feedback* als Fachblatt für Gruppentherapie und Beratung bedeutet das Jahr 2023 mit dem Wechsel in ein neues Design und in ein neues Verlagshaus eine Weichenstellung. Bislang im Eigenverlag des *Österreichischen Arbeitskreises für Gruppentherapie und Gruppendynamik* (ÖAGG) erschienen, freuen wir uns als Herausgeber:innengruppe nun in einer neuen Verlagspartnerschaft mit dem Psychosozial-Verlag in Gießen einen Relaunch unserer Zeitschrift zu setzen und erweiterte Leser:innengruppen ansprechen zu können. Die Geschichte des *Feedback* reicht als Mitgliederzeitschrift des 1959 gegründeten ÖAGG Jahrzehnte zurück. Im Jahr 2012, damals unter der Herausgeber:innenschaft von Maria-Anna Pleischl und Günter Dietrich, erfolgte die Umstellung auf ein peer-reviewtes Fachjournal mit Beiträgen zu Gruppenpsychotherapie und Beratung aus dem Methodenspektrum des ÖAGG, das mittlerweile folgende Verfahren umfasst: Aus dem Ursprung in der psychodynamischen Orientierung die Dynamische Gruppenpsychotherapie und die Gruppendynamik sowie die Gruppenpsychoanalyse, aus dem humanistischen Cluster das Psychodrama, die Integrative Gestalttherapie und die Integrative Therapie, aus dem systemischen Cluster die Systemische Familientherapie¹.

Im Herbst 2022 fand ein international besetzter Vortragsabend in Wien statt, mit Marita Barthel-Rösing als Gast. Diese Kollegin, als erfahrene Fachvertreterin der europäischen Gruppenanalyse, aber auch als ehemalige Funktionärin des *Deutschen Arbeitskreises für Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik* (DAGG) und der *Deutschen Gesellschaft für Gruppenanalyse und Gruppenpsychotherapie* (D3G)², charakterisierte in ihrem Beitrag die Besonderheit des ÖAGG damit, »dass es ihn noch gibt!«

Und wirklich, die methodenübergreifende Konzeption des ÖAGG mag

1 Bei dieser Übersicht zu den im ÖAGG vertretenen Verfahren soll auch Erwähnung finden, dass im ÖAGG eine methodenübergreifende Sektion zu »Supervision, Coaching und Organisationsberatung« besteht (vgl. <https://supervision.oegg.at/>).

2 D3G als Zusammenschluss von drei ehemaligen Sektionen des DAGG: Analytische Gruppenpsychotherapie, Klinik und Praxis und Intendierte dynamische Gruppenpsychotherapie.

heute schon vermeintlich anachronistisch erscheinen. Am Anfang stand im ÖAGG die Idee, für die Gruppenmethoden in Psychotherapie und Beratung auch mit konkurrierenden Richtungen synergetisch in einer Art open space die Möglichkeit der Begegnung und Nutzung der Erfahrung im gemeinsamen Feld möglich zu machen (vgl. Schindler, 2006, S. 69). Dadurch sollte eine institutionelle Spaltung wie im Herkunftsland der Gruppenpsychotherapie, den USA, verhindert werden. Dort war die Gruppentherapie in zwei rivalisierenden Verbänden organisiert: in der 1943 von Samuel Slavson gegründeten *American Group Psychotherapy Association* (AGPA) und in der 1942 von Jacob Levy Moreno etablierten *American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama* (ASGPP).

Diese Gründungsidee der Begegnung, des Erfahrungsaustausches und der Synergie hat – trotz teils erheblicher Sprach- und Kulturunterschiede zwischen den einzelnen Methoden im ÖAGG – bis heute funktioniert, ebenso wie die internationale Einbindung im Dachverband der *International Association for Group Psychotherapy and Group Processes* (IAGP), dem weltweiten Verband jener Gesellschaften mit Ausrichtung auf Gruppenpsychotherapie, dessen Vorbereitungskongress 1968 in Wien als *IV. Internationaler Kongress für Gruppenpsychotherapie* von Raoul Schindler organisiert worden war. Somit wurde die Idee des ÖAGG als methodenübergreifendes Netzwerk von Gesellschaften und Personen, das in den Arbeitsfeldern der therapeutischen und psychosozialen Gruppenarbeit verankert ist, von der klinischen Praxis über Beratungsanwendungen, Erziehungswesen und Forschung bis hin zu soziokulturellen Settings, global institutionalisiert. Während in Deutschland der DAGG im Jahr 2011 aufgrund der Diversität innewohnenden Zentrifugalkräfte aufgelöst worden ist – aus dieser Fachvereinigung sind in der Folge vier eigenständige Nachfolgevereine entstanden – lebt der ÖAGG munter weiter. So gesehen stellt auch die Zeitschrift *Feedback* ein Lebenszeichen für die methodische und inhaltliche Vielfalt in diesem Netzwerk von Berater:innen und Psychotherapeut:innen dar.

In den Fachbeiträgen dieses Heftes finden Sie Arbeiten aus drei verschiedenen Methodenclustern, beginnend mit der humanistischen Richtung der Integrativen Therapie. Robert Stefan, Kathrin Petersdorfer, Peter Wolschlagger, Christine de Jong, Brigitte Wibmer und Anges Matuschka-Gablenz untersuchen unter dem Titel »Psychotherapie im Zeitalter der Krisen. Gesichtspunkte der Integrativen Therapie« die psychischen Auswirkungen der sozioökonomischen Veränderungen seit der COVID-19-Pandemie und wesentliche Aspekte der Verantwortung von Psychotherapie in einer Zeit, in welcher der Modus der Krise zur neuen Normalität geworden zu sein scheint. Unter Bezugnahme auf empirische Forschungsdaten erhalten Sie Antworten

auf die Frage, welche Bedeutung die Begriffe der Sinnstiftung und des Lebenssinnes für die Psychotherapie heute haben.

Weiterführend aus einer psychodynamischen Perspektive betrachtet Gwendolin Eckert »Virtuelle Welten – Soziale Räume« als eine »Annäherung an eine Generation im Netz«. Den Referenzpunkt ihrer Überlegungen bildet der Prozess der Digitalisierung in der Gesellschaft, der neue Kommunikationsformen und neue soziale Räume hervorgebracht hat. Der Beitrag analysiert sowohl die Auswirkungen der Digitalisierung auf soziale Strukturen als auch auf die Psyche und geht darauf ein, was sich in Beziehungen sowie in der Kommunikation insbesondere in physisch-realen und virtuellen Gruppen verändert (hat). Dazu sind Schlussfolgerungen für die gruppendynamische und psychotherapeutische Arbeit und Ausbildung einbezogen.

Ebenfalls psychodynamisch verortet ist der Beitrag von Florian Fossel »Gruppen(analyse) im Kontext von Illusion. Oder: Warum Gruppenanalyse?« Im Theoriebezug auf die Arbeiten von S.H. Foulkes und Norbert Elias aufbauend, wird in einer wissenschaftsgeschichtlichen Einbettung deutlich, wie zentral die soziale Dimension das menschliche Leben prägt – dass Menschen als *homines aperti*, als offene Menschen, nicht alleine, sondern nur in Bezug auf den Anderen und die Gruppen, die sie miteinander bilden, verstanden werden können.

Aus dem Cluster der systemischen Therapie kommend, untersuchen Charlotte Sweet und Franz Schiermayr die Frage des Verhältnisses von Psychotherapie und Gesellschaft unter dem Titel »Zeit zu navigieren, um nicht abzudriften? Das System Psychotherapie sucht Anschluss an die Gesellschaft« Mit Bezug auf extratherapeutische Wirkfaktoren stellen die Autor:innen dar, wie und in welchem Ausmaß sich systemische Therapie nicht nur darauf beschränken darf, auf eine individualisierte Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit von Menschen abzielen. Sie argumentieren, dass Psychotherapie neben dem individuellen Raum auch auf die Wiedereinführung von problem erzeugenden Umständen der relevanten Umwelten in eben diese Umwelten zu fokussieren hat – damit die behandelten Störungen auch zu Anpassungsleistungen der Systeme führen können.

Anschließend an die aktuellen Fachbeiträge führen wir eine neue Rubrik für »Historische Texte zur Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik« ein. Den Anfang macht hier Raoul Schindlers Arbeit »Sinn, Zweck und Aufbau des Österreichischen Arbeitskreises für Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG). Einleitungsreferat zur konstituierenden Versammlung des ÖAGG am 3. Juni 1959«.

Dem vorangestellt ist eine Vorbemerkung von Günter Dietrich zur »Gründung des Österreichischen Arbeitskreises für Gruppentherapie

und Gruppendynamik (ÖAGG)«, welche die Pionierzeit der Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik in Österreich kurz umreißt. Deren Theoriebildung und auch Praxis, zunächst im Rahmen der stationären psychiatrischen Krankenbehandlung, bald aber auch in den außerklinischen Anwendungsfeldern, begann in Österreich im Jahr 1946 und nahm seither eine vielfältige Entwicklung.

Wir wünschen Ihnen mit diesem Heft eine anregende Lektüre!

Günter Dietrich, Karin Zajec & Robert Stefan

Literatur

Schindler, R. (2006). Österreichische Impulse zur Gruppenpsychotherapie in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. In G.R. Gfäller & G. Leutz (Hrsg.), *Gruppenanalyse, Gruppendynamik, Psychodrama. Quellen und Traditionen – Zeitzeugen berichten. Der Umgang mit Gruppenphänomenen in den deutschsprachigen Ländern* (S. 68–72). Heidelberg: Mattes.

Psychotherapie im Zeitalter der Krisen

Gesichtspunkte der Integrativen Therapie

*Robert Stefan, Kathrin Petersdorfer, Peter Wolschlager,
Christine de Jong, Brigitte Wibmer & Agnes Matuschka-Gablenz*

Feedback 12(1) 2023 9–28

<https://doi.org/10.30820/2752-2245-2023-1-9>

<http://www.psychosozial-verlag.de/fb>

Zusammenfassung: Der vorliegende Artikel untersucht die psychologischen Auswirkungen der sozioökonomischen Veränderungen seit der COVID-19-Pandemie und wesentliche Aspekte der Verantwortung von Psychotherapie in einer Zeit, in welcher der Modus der Krise zur neuen Normalität geworden zu sein scheint. Es wird argumentiert, dass angesichts des herrschenden Zeitgeistes die Begriffe der Sinnstiftung und des Lebenssinnes besondere Bedeutung für die Psychotherapie haben. Dazu werden Ergebnisse empirischer Forschung dargestellt, um den Begriff des Sinnes auf dem Kontinuum von Salutogenese und Pathogenese zu verorten. Da »Sinn« nicht einfach definiert oder empirisch untersucht werden kann, wird auf die existenzphilosophische und phänomenologische Theoriebildung rekurriert, um die Genese von Sinn zu explizieren. Gemäß der integrativen Erkenntnistheorie und Anthropologie wird im Folgenden untersucht, wie Sinn entstehen kann und welche Bedeutung er für das Individuum im Hinblick auf den sozialen und ökologischen Kontext hat. Schließlich werden Möglichkeiten und Grenzen von Psychotherapie herausgearbeitet, um zu diskutieren, welche Sinnangebote in einem Zeitalter multipler Krisen und Bedrohungsszenarien in der Behandlung zum Tragen kommen können.

Schlüsselwörter: Allgemeine Wirkfaktoren, Integrative Therapie, Krisenbewältigung, Lebenssinn, Salutogenese

Einleitung: Psychotherapie im Zeitalter der Krisen

Der Modus der Krise scheint zur neuen Normalität geworden zu sein. Genauer gesagt handelt es sich dabei nicht lediglich um eine serielle Abfolge von Krisen, sondern um eine dynamisch interagierende Gleichzeitigkeit vieler Krisen (Giesecke & Welzer, 2022). Entsprechend ist häufig die Rede

von einem Zeitalter der Krisen, einer Epoche der Unsicherheit und des Chaos: Wirtschafts-, Finanz-, Inflations-, Energie- und Migrationskrisen, politische Krisen wie Brexit und Trumpismus, ein weltweit zu beobachtender Aufstieg populistischer und autoritärer Kräfte bei gleichzeitiger Erosion der Demokratie. Dem Ende der COVID-19-Pandemie folgte ein Krieg an den Grenzen Europas. Und nicht zu vergessen ist die alles überragende Bedrohung in Form der sich zunehmend verschärfenden anthropogenen Klimaveränderung einschließlich Artensterben, Ressourcenknappheit und Klimamigration (World Bank, 2022). Es entsteht durchaus der Eindruck, dass wir auf eine *human extinction*, das heißt eine Auslöschung der gesamten Menschheit, zusteuern (Kemp et al., 2022). Freilich, die Menschheit war im 20. Jahrhundert auch mit Weltkriegen, Rezessionen, dem Kalten Krieg und nuklearen Bedrohungen konfrontiert. Die Unausweichlichkeit und Endgültigkeit, mit der uns die kommenden Katastrophenszenarien bedrohen, scheinen allerdings von neuer Qualität zu sein und sie entfalten bereits ihre psychologische Wirkung.

Psychische Beeinträchtigungen durch Angst, Depression oder Substanzmissbrauch haben bereits während der COVID-19-Pandemie deutlich zugenommen (Dawid, 2021; Höfner et al., 2021). Die monetäre Inflation kommt in der breiten Bevölkerung an und sorgt für materielle Existenzängste (OECD/European Union, 2022; Zandonella, 2021). Vor dem Hintergrund der kaum noch abwendbaren anthropogenen Klimaveränderungen zeigt sich, dass gerade junge Menschen in Trauer, existenzielle Verzweiflung, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit verfallen (Dohm & Klar, 2020; Schmall, 2019). Michael Schonneck (2020) spricht aus psychodynamischer Perspektive in diesem Zusammenhang vom Phänomen der »prätraumatischen Belastungsreaktion« (ebd.). Der durch die drohende Klimakatastrophe bedingte psychophysische Stress führe in Analogie zur posttraumatischen Belastungsreaktion zu Daueranspannung bei gleichzeitiger Handlungsstarre aufgrund der gefühlten Ohnmacht gegen furchteinflößende Zukunftshorizonte. Vom Gesichtspunkt der Integrativen Therapie lässt sich sagen:

»Besonders beunruhigende Zeitgeisteinflüsse belasten Menschen, werfen Sinnfragen auf, schüren subtile Ängste, stellen das adrenerge System und die glucocorticoide Steuerung hoch. Das bleibt nicht ohne Folgen [...]. Weil der Einzelne erlebt, er könne da nichts machen – gegen die Konzerne, gegen gewissenlose Politik, die Macht des Kapitals etc. – kommen auch vermehrt Verdrängung und Dissoziation zum Tragen [...]. Solche Symptome haben *vielfältige* vom Zeitgeist bedingte Ursachen, wie etwa Sinnverlust, Sinnlosigkeitsgefühle« (Petzold, 2016, S. 8f., Hervorh. i. O.).

Der Begriff des Sinnes ist in der Integrativen Therapie eng mit dem Begriff des Weges und der Bewegung verwandt (Apfalter et al., 2021). Sinn entsteht gewissermaßen auf dem Weg, und wenn sich Menschen in Resignation (Petzold, 2016) und prätraumatischer Handlungsstarre (Schonnebeck, 2020) nicht mehr zu bewegen wagen, entstehen Sinnverlust und Sinnlosigkeit; das Leben gerät buchstäblich zum Un-Sinn, was im Verständnis der integrativen Gesundheits- und Krankheitslehre die Ursache zahlreicher Entfremdungsphänomene (Petzold & Schuch, 1992) und Störungen (Petzold, 2003) sein kann. Es stellt sich die Frage, wie Psychotherapeut:innen mit einer solchen Endzeitstimmung diagnostisch-therapeutisch umgehen können. So nützlich nosologische Diagnosemanuale wie die International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD) oder das Diagnostische und statistische Manual psychischer Störungen (DSM) auch sind, jene Gefühle des Sinnverlustes und der Sinnlosigkeit können damit kaum erfasst, geschweige denn behandelt werden.

Der vorliegende Artikel stellt jene gesellschaftlichen Entwicklungen und deren psychische Konsequenzen dar. Dazu werden zunächst Ergebnisse empirischer Forschungen zu den Auswirkungen gegenwärtiger sozioökonomischer Entwicklungen herangezogen, um das Problem von Gesundheit und Krankheit und die Dynamik von Salutogenese und Pathogenese vor dem Hintergrund der Frage nach dem Sinn im Leben als Entwicklungs- und Resilienzfaktor zu untersuchen. Da der Begriff des Sinnes nicht einfach zu definieren ist, wird auf die existenzphilosophische und phänomenologische Theoriebildung rekurriert. Vom Gesichtspunkt der Integrativen Therapie wird expliziert, wie Sinn entstehen kann und welche Bedeutung er für das Individuum im Hinblick auf den sozialen und ökologischen Kontext hat. Es wird gezeigt, wie und warum kritischer Kulturarbeit im Rahmen der Psychotherapie in einem Zeitalter multipler Krisen und Bedrohungsszenarien besondere Bedeutung zukommt. Schließlich werden Möglichkeiten und Grenzen von Psychotherapie herausgearbeitet und diskutiert.

Gegenwärtige gesellschaftliche Entwicklungen

Die psychische Beeinträchtigung der Menschen, die schon im Zuge der COVID-19-Pandemie nachgewiesen wurde (Dawid, 2021; Höfner et al., 2021; Schnell & Krampe, 2020; Zandonella, 2021), nimmt durch die aktuellen Umstände, wie den Krieg in der Ukraine und die Existenzängste aufgrund der Inflation, weiter zu (OECD/European Union, 2022; SORA, 2022; Zandonella, 2021). Bereits in der 2021 von Martina Zandonella veröffentlichten

Studie *Follow-up zur psychosozialen Situation der WienerInnen während der Pandemie* (Zandonella, 2021) zeigt sich eine Verschlechterung des psychischen Zustands bei 46 % der Befragten, das ist beinahe eine Verdopplung gegenüber der vorhergehenden Studie im Frühling 2020 (27 %). Besonders Symptome im Kontext von Depression, Angst und Erschöpfung werden genannt. Auch schwere Konflikte in der Familie, Substanzmissbrauch und Suizidgedanken nehmen zu. Hier liegt eine Verdoppelung gegenüber 2020 vor. Als primäre Risikofaktoren werden etwa schon zuvor bestehende Vulnerabilitäten und soziale Ungleichheiten identifiziert (z. B. psychische Erkrankungen, geringe sozioökonomische Ressourcen und Arbeitslosigkeit). So erweist sich über die Dauer der Pandemie hinweg speziell der negative Effekt geringer sozioökonomischer Ressourcen auf die psychische Gesundheit als konstant. 35 % der befragten Wiener:innen erleben eine erhöhte Belastung aufgrund existenzieller Zukunftssorgen. Solche tiefgreifenden Belastungen wie Zukunftsängste und eine unsichere ökonomische oder berufliche Situation stehen im Zusammenhang mit einer besonders umfassenden psychischen Destabilisierung.

Dieselbe Beobachtung wird auch im Bericht der Österreichischen Armutskonferenz vom August 2021 (Dawid, 2021) festgehalten: Existenzängste führen zu psychischer Belastung, fehlende Perspektiven stellen eine weitere Beeinträchtigung dar. Finanziell abgesicherte Menschen, die Ziele für die Zukunft haben und insgesamt aufgrund ihrer persönlichen Umstände (z. B. gute Ausbildung und Jobchancen) positiv in die Zukunft blicken können, erleben die geringste psychische Beeinträchtigung. Langfristige psychische Stabilität vor der Krise und ökonomische Sicherheit bilden somit zentrale Resilienzfaktoren, wie in mehreren Studien übereinstimmend nachgewiesen wird (Dawid, 2021; OECD/European Union, 2022; Zandonella, 2021).

Durch die Pandemie haben sich bestehende sozioökonomische Ungleichheiten weiter verschärft (Bambra et al., 2020; Zandonella, 2021). In Österreich waren schon 2020 etwa ein Viertel der Kinder unter 15 Jahren von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht (Schipfer, 2022). Im aktuellen ökonomischen Klima ist nicht davon auszugehen, dass sich diese Situation seit der Erhebung verbessert hat. Eine langfristige sozioökonomische Benachteiligung wirkt sich auf die psychische Gesundheit aus und kann gesellschaftliche Spaltung begünstigen (OECD/European Union, 2022; Winter, 2019; Zandonella, 2021).

Mit Blick auf die alles überragende Bedrohung durch den anthropogenen Klimawandel liegen zunehmend psychologische Untersuchungen vor. Seit einigen Jahren sind in der Literatur Begriffe wie »climate grief«, »ecological grief« (Cunsolo & Ellis, 2018), »climate despair« (Fritze et al., 2008) oder

»environmental melancholia« (Lertzmann, 2015) zu finden. Es handelt sich dabei um Gefühle von Schmerz, Trauer, Verzweiflung sowie Hilflosigkeit, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit (Dohm & Klar, 2020). In einer Studie von Tyler Schmall (2019) in den USA geben beispielsweise 96% der Befragten Sorgen bezüglich des Klimawandels an, für 25% ist er die größte Sorge überhaupt und 75% befürchten, dass die Menschheit aufgrund der Klimakrise langfristig aussterben wird. 20% der Menschen im Alter zwischen 22 und 38 Jahren wollen aus Angst vor den Konsequenzen der Klimakrise keine Kinder bekommen.

Junge Menschen, die schließlich die Folgen der aktuellen Entscheidungen in der Zukunft tragen werden müssen, wurden in der Studie *Generation ... Krise!? »So kann es nicht weitergehen!« Die Ö3-Umfrage zum Leben der Generation Z* (SORA/Ö3, 2022) von März bis Oktober 2022 in Österreich zu ihrer Lebenswelt befragt. Ihre zentralen Sorgen drehen sich um Krieg (84%), den Klimawandel (67%), die Schere zwischen Arm und Reich (59%), die Pandemie (56%) und um soziale Unruhen (49%). Ähnliche Ergebnisse liefert die europaweite Jugendstudie *Junges Europa 2022. So denken Menschen zwischen 16 und 26 Jahren* (TUI Stiftung, 2022). Mehr als die Hälfte der Jugendlichen zwischen 16 und 26 Jahren, die in Deutschland, Großbritannien, Frankreich, Spanien, Italien, Griechenland und Polen befragt wurden, fühlen sich durch den Krieg in der Ukraine bedroht und mehr als drei Viertel denken, dass dieser Krieg eine Zeitenwende bedeutet und die Ordnung der Welt verändern wird. Die Einschätzung der Jugendlichen in Bezug auf die Wahrscheinlichkeit eines Krieges innerhalb der Europäischen Union hat sich im Vergleich zu 2020 umgekehrt: während damals 49% einen Krieg für unwahrscheinlich und 37% für wahrscheinlich hielten, schätzen nunmehr 46% einen Krieg als wahrscheinlich und 37% als unwahrscheinlich ein. Die am stärksten mit dem Ukraine-Krieg assoziierten Gefühle sind Trauer, Wut und Hilflosigkeit, dicht gefolgt von Angst und einer subjektiv erlebten Bedrohung.

Gesundheit und Krankheit

Unschwer lässt sich erkennen, dass die skizzierten, katastrophalen Zukunftsperspektiven ein wichtiges Thema für die Psychotherapie darstellen. In der Integrativen Therapie werden zwei Modelle von Gesundheit und Krankheit unterschieden. Zum einen eine philosophisch-anthropologische Gesundheits- und Krankheitslehre, welche die gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Situierung des Menschen betrachtet. Zum anderen wurden eine

allgemeine und eine spezielle klinische Krankheits- und Gesundheitslehre entwickelt, die eher das Individuum in den Blick nehmen. Beide Ansätze beschreiben ein Kontinuum oder einen verwobenen Prozess von Salutogenese und Pathogenese über die Lebensspanne (Osten, 2019; Petzold, 2003). Aaron Antonovsky (1997) benennt das Kohärenzgefühl als zentrales Konzept in der Salutogenese, das drei Aspekte umfasst: das Leben soll möglichst zu verstehen, zu bewältigen und sinnhaft sein. In der aktuellen Situation wird deutlich, dass die ersten beiden Aspekte aufgrund äußerer, unkontrollierbarer Einflüsse fast gar nicht mehr gegeben sind – kaum etwas vermag so sehr ein Gefühl des Ausgeliefertseins, der Ohnmacht und der Unberechenbarkeit zu vermitteln, wie eine Pandemie oder ein Krieg. Makroökonomische Dynamiken, die ihre Wirkung auch in der Mikroökonomie entfalten, werden selten von Expert:innen, geschweige denn von Laien verstanden. Die ungleiche Verteilung der Ressourcen wird immer spürbarer, die Bewältigung des Alltags immer schwieriger. Umso mehr muss sich der Fokus nun auf die Frage nach dem Sinn im Leben richten, denn dies scheint der einzige Faktor zu sein, der weniger von externen Einflüssen abhängt, sondern vielmehr vorrangig der Sichtweise, der Persönlichkeit, den Lern- und Lebenserfahrungen und damit den Funktionsniveaus der einzelnen Persönlichkeiten entspringt.

Einige Autor:innen argumentieren, dass unangenehme Emotionen wie Wut, Ärger, Langeweile oder Frustration zu einem aktiven Einsatz für Veränderung führen können. Das Bedürfnis, die Situation zu verändern und die Intensität des Engagements dafür sind bei Menschen, die mit ihrer Situation unzufrieden sind, größer. Die Voraussetzung für Veränderung ist jedoch, dass die unangenehmen Gefühle sinnvoll genutzt werden und letztlich zu einer positiven Motivation führen. Student:innen, die vom Inhalt einer Lehrveranstaltung verwirrt sind, tendieren zum Beispiel dazu, sich eingehender mit dem Thema auseinanderzusetzen und erzielen dann bessere Ergebnisse. Somit steht in diesem Fall eine Leistungssteigerung im Zusammenhang mit einer unangenehmen Emotion (Kashdan & Biswas-Diener, 2015). Pessimismus wird in mehreren Forschungsarbeiten mit positiven Ergebnissen in Verbindung gebracht. Schlechte Laune hilft beispielsweise dabei, die eigenen Kapazitätsgrenzen zu schützen, während positiv gemeinte Strategien zur Stützung des Wohlbefindens (z. B. das Setzen von konkreten Zielen) zu einer Zunahme von Angststörungen führen können und somit als schädlich interpretiert werden könnten (Knight, 2014; Sweeny & Shepperd, 2010). Kostadin Kushlev und Kolleg:innen (2019) halten jedoch fest, dass die meisten dieser Ergebnisse auf außergewöhnlich optimistischen Personen basieren, die über ein normales Maß hinaus zufrieden mit ihrem Leben sind. Extrem optimistische Menschen neigen auch dazu, sich risikoreich zu verhalten und

sich weniger politisch zu engagieren. Zandonella (2021) beobachtet dementsprechend, dass das obere Drittel der Gesellschaft sich mit dem Andauern der COVID-19-Pandemie weniger um den sozialen Zusammenhalt kümmert, da seine Bedürfnisse gedeckt sind und die Relevanz des gesellschaftlichen Engagements weniger Bedeutung hat.

Ein höheres subjektives Wohlbefinden, also überwiegend angenehme Emotionen im Zusammenspiel mit weniger häufigen unangenehmen Emotionen, wirkt sich gesamtgesellschaftlich positiv sowohl auf das Sozialverhalten als auch auf das politische Engagement aus. Menschen, denen es insgesamt gut geht, achten mehr auf ihre Gesundheit, bemühen sich, potenzielle Risiken zu reduzieren und verhalten sich im Umgang mit anderen aufmerksamer und hilfsbereiter. Sie bringen sich eher zum Wohl der Gesellschaft ein und neigen beispielsweise auch dazu, mehr zu spenden, sich ehrenamtlich zu engagieren und sich an Wahlen zu beteiligen. Angenehme, positive Emotionen reduzieren die Belastung durch negative Entwicklungen im Außen, was die Motivation steigert, sich aktiv gegen diese Entwicklungen einzusetzen (Diener et al., 2016; Kushlev et al., 2019).

Soziale Beziehungen werden in zahlreichen Studien als sinnstiftend genannt (Grouden, 2014; Schnell & Krampe, 2020; Stavrova & Luhmann, 2015; Steger et al., 2006). Somit wird die Relevanz der Komponente des sozialen Umfelds in der Psychotherapie deutlich. Die Wechselwirkung zwischen sozialer Einbettung und einem als sinnerfüllt empfundenen Leben (Stavrova & Luhmann, 2015) ermöglicht es Patient:innen und der Gesellschaft parallel von Sinnstiftung und Sinnförderung in der Therapie zu profitieren. Als Zielsetzung gilt, Menschen im Umgang mit einer schwierigen Gesamtsituation zu unterstützen, indem negative Emotionen angenommen werden können und dennoch Raum für Hoffnung, positive Erfahrungen und die Auseinandersetzung mit der sinnstiftenden Gestaltung des Lebens bleiben kann. Tatjana Schnell und Henning Krampe (2020) werten eine Vielzahl von Untersuchungen zur Frage des Zusammenhanges von Sinn und Gesundheit aus. Es zeigt sich, dass Sinn im Verlauf des Lebens einen Schutzfaktor in Krisensituationen darstellt, indem er die Stressbelastung reduziert, weil Personen mit einem als sinnerfüllt empfundenen Leben Stressoren eher als Herausforderung und nicht als bedrohlich oder schädlich erleben, wodurch die gesundheitsschädlichen Auswirkungen minimiert werden. Blickt man nun auf die zuvor ausgeführten Folgen der aktuellen, krisenhaften Gesamtsituation, so wird deutlich, dass sinnstiftendes und sinnförderndes Arbeiten in der Psychotherapie spätestens jetzt an Bedeutung gewinnen muss, und zwar nicht nur im Interesse der einzelnen Patient:innen, sondern auch um dringend nötige gesamtgesellschaftliche Veränderungen zu begünstigen.