

Interview

Psychotherapeut*innen als „Change Agents“

Herausforderungen, Chancen und Grenzen

Roman Rudyk im Gespräch mit Lea Dohm

Müssen sich psychotherapeutische Berufe stärker gesellschaftlich engagieren? Lea Dohm ist Mitgründerin der Psychologists/Psychotherapists for Future (Psy4F) e.V. und bei der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e.V. tätig. Sie beschreibt im Gespräch mit Roman Rudyk, bis April dieses Jahres langjähriger Präsident der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen, warum die Förderung psychischer Gesundheit in Hinblick auf globale Krisen wie den Klimawandel auch durch die Mitgestaltung gesunder, gesellschaftlicher Rahmenbedingungen erfolgen muss. Sie diskutieren, wo Grenzen in der Behandlung sind, wie verantwor-

ist eben immer ein Stück weit politisch – auch dann, wenn wir gar nicht versuchen, eine Position zu vertreten, ist es ein politisches Handeln. Dieser Verantwortung sollten wir uns als Berufsgruppe mehr gewahr werden.

Also hilft gute Psychotherapie dabei, dass Menschen in der Lage sind, sich aktiv um eine bessere Welt zu kümmern oder sich politisch zu engagieren?

Das ist nicht meine persönliche Überzeugung, sondern es gibt Befunde, die das so stützen. Ich würde mir wünschen, dass wir als Fachgruppe überlegen, wie an ganz unterschiedlichen Stellen gesellschaftliche Rahmenbedingungen so gestaltet werden können, dass sie die psychische Gesundheit fördern. Das ist aktuell noch nicht der Fall. Zum Beispiel wissen wir aus der Forschung, dass in Umweltzonen das

— **Wir müssen die Wechselwirkungen zwischen Umwelt, Gesellschaft und psychischer Gesundheit stärker in den Fokus rücken und in unserer Arbeit besser berücksichtigen.** —

tungsvolles psychotherapeutisches Handeln definiert ist und wieso sprechende Medizin als wichtiger Bestandteil eines nachhaltigen Gesundheitssystems zu begreifen ist.¹

Risiko von Depressionen und Angsterkrankungen 3,5 bis 4 % niedriger ausfällt (Brehm et al., 2024). Ich halte das für einen sagenhaften Befund, den wir näher betrachten sollten. Generell gilt es aus meiner Sicht, die Wechselwirkungen zwischen Umwelt, Gesellschaft und psychischer Gesundheit stärker in den Fokus zu rücken und in unserer Arbeit besser zu berücksichtigen. Mögliche Ansätze hierzu habe ich in meinem aktuellen Buch näher ausgeführt (Dohm, 2025).

Roman Rudyk: Liebe Lea, inwieweit trägt psychotherapeutisches Wissen dazu bei, gesellschaftskritisch zu denken? Es gab schon vor vier Jahrzehnten eine Diskussion darüber, ob es Herrschaftsstrukturen stabilisiert oder gesellschaftskritisches Denken und Handeln fördert.

Würde das bedeuten, dass, wenn die Bedingungen gut sind, zufriedene Menschen mit positiven und angenehmen Gefühlen relativ konfliktarm und gut mit sich selbst und den anderen Menschen zurechtkommen?

Lea Dohm: Wir bewegen uns genau auf dieser wichtigen Schnittstelle mit der Psychotherapie. Ich bin überzeugt, dass wir mit dem psychologischen bzw. psychotherapeutischen Wissen eine gesellschaftliche Relevanz haben, beispielsweise in Hinblick auf Demokratiestärkung, Debattenkultur und Dialog. Es gibt Befunde aus der psychologischen Forschung, dass Menschen, denen es psychisch gut oder ausreichend gut geht, eine etwas höhere Bereitschaft für ehrenamtliches Engagement haben (Anderson & Glanville, 2016; Müller & Tesch-Römer, 2016) – und das Engagement an sich übrigens wiederum psychische Gesundheit fördert (Nichol et al., 2024). Insofern würde ich nicht sagen, dass die Psychotherapie Probleme im System verfestigt. Doch Psychotherapie

Das ist eine Utopie, die man niemals erreichen wird, da es immer Menschen geben wird, die aus verschiedenen Gründen psychisch erkranken. Die Patient*innen werden uns nicht ausgehen und es wäre vermessen, zu denken, dass wir das gesamtgesellschaftliche Bild damit vollumfänglich verändern können. Weil wir es politisch weiterhin mit Menschen zu tun haben werden, die sehr viel Macht haben und durch Einzelfal-

¹ Das Gespräch wurde am 14. April 2025 geführt. An dieser Stelle ist Gina Briehl zu danken, die den Dialog verschriftlicht und aufbereitet hat.

entscheidungen das gesellschaftliche Miteinander stark mitprägen können. Es ist nicht alles psychotherapeutisch zu lösen, aber unser Berufsstand hat eine große Einflussmöglichkeit, vor allem auch im Sinne von Prävention und Gesundheitsschutz.

Ich gehe davon aus, dass ein psychischer Reifungsprozess etwas damit zu tun hat, dass Konflikte, Ambivalenzen und Mängel psychisch gut bewältigt werden können und man mit Mängeln und Widersprüchen leben und umgehen können muss. Würdest Du dem widersprechen?

Nein, gar nicht. Wobei ich glaube, dass wir es aus den letzten Jahrzehnten gewohnt sind, dass ein gewisses Maß an Sicherheit wie eine Selbstverständlichkeit mitläuft, indem wir in einem Land leben, das seit vielen Jahrzehnten in Frieden lebt und in dem der Wohlstand eher steigt. Wir werden uns absehbar damit auseinandersetzen müssen, dass das so nicht gehalten werden kann. Das sehen wir jetzt bereits am Beispiel der USA, wo komplexe Strukturen zurückgefahren werden. Die Forschung belegt, dass uns Ähnliches hierzulande bevorsteht: dass es mit sehr großer Wahrscheinlichkeit auch hier eine zunehmende Segmentierung, wenn nicht gar Polarisierung geben kann (Clayton et al., 2017). Da gilt es, Strategien zu finden, wie möglichst viele Menschen mit ausreichend großem Sicherheits- und Kohärenzgefühl durch diese Zeit begleitet werden können. Demokratien sind keine Selbstverständlichkeit, sondern sie bedürfen der Partizipation ihrer Bürger*innen. Dafür brauchen wir bestenfalls viele Menschen, die eine Bereitschaft haben, sich einzubringen, und gleichzeitig eine Kompetenz, um konträre Diskussionen auszuhalten.

Aber ist die Demokratie nicht viel mehr ein Mechanismus, der mit stetig bestehenden Unzulänglichkeiten, Konflikten und dem Aushalten von Ambivalenz zurecht kommen müsste? Die Psychotherapie neigt heute manchmal dazu, zu glauben, dass sie die Menschen zufrieden machen kann, die keine Trauer, keine Verzweiflung, keinen Zorn mehr aushalten müssen. Das würde aus meiner Sicht die Demokratie gefährden und Grundprinzipien von psychischer Entwicklung und Reifung leugnen.

Ja, da sprichst Du einen wesentlichen Punkt an, der im breiten gesellschaftlichen Verständnis nicht immer klar ist: Psychische Gesundheit bedeutet nicht, zufrieden und glücklich durchs Leben zu gehen, sondern dass eine breite Gefühlspalette in ihrer Differenziertheit wahrgenommen, handlungsleitend eingesetzt und sich so durchs Leben navigiert werden kann. Psychische Gesundheit würde nicht die Abwesenheit von Schmerz und das Rundum-sorglos-Paket bedeuten, sondern eher eine erwachsene Verantwortungsübernahme, die Menschen zu mündigen Bürger*innen macht.

Was vom gesellschaftlichen Engagement gehört aus Deiner Sicht unmittelbar in die psychotherapeutische

Behandlung? Und was gehört eher in ein Engagement außerhalb der Psychotherapie?

Dafür gibt es aus meiner Sicht kein Patentrezept, sondern es ist vor allen Dingen wichtig, dass wir dieses Feld auch als unseren Beruf mitbegreifen – wie es in der Berufsordnung steht. Zurzeit wird dieser Bereich ehrenamtlich bedient, doch er wird in den kommenden Jahren an Relevanz gewinnen. Das ist schwierig, weil die Finanzierungsmöglichkeiten nicht in der Form existieren wie in der klassischen Psychotherapie, wo ich durch Behandlung mein Honorar bekomme. Wenn ich mal träumen darf, dann wäre ich für ein zusätzliches Budget für präventive Arbeit oder ehrenamtliches gesellschaftliches Engagement auf Basis unserer Expertise und Fähigkeiten. Dass ich zum Beispiel mit einer Kassenzulassung gleichzeitig das Geld für äquivalent drei Patient*innen-Stunden bekomme, in denen ich nicht therapiere, sondern den Rahmen öffne und schaue, wo ich mich im Umfeld meiner Praxis oder meiner Einrichtung einbringen kann, um psychische Gesundheit zu fördern.

Wie könnte solch ein Engagement aussehen?

Das könnte zum Beispiel bedeuten, dass wir über die Zusammenhänge zwischen Ökologie und psychischer Gesundheit aufklären, gerade bei Menschen, die möglicherweise eine hohe Vulnerabilität haben. Dazu gehören Menschen, die Psychopharmaka einnehmen und in Städten großer Hitze ausgesetzt sind. Ich glaube nicht, dass so eine Aufklärung bisher schon systematisch stattfindet. Ich glaube, viele Kolleg*innen wissen z. B. darüber nicht Bescheid, dass es bei Hitze eine Wechselwirkung mit den klassischen Antidepressiva gibt. Dazu kann auch gehören, dass wir für Gesundheitseinrichtungen Hitzepläne erstellen, weil insbesondere Menschen mit psychotischen Vorerkrankungen zusammen mit den sehr alten Menschen die höchste Hitzemortalität haben.

Das ist etwas, was Du sehr stark in den letzten Jahren in die Diskussion gebracht hast und wo langsam ein Wissen in der Profession wächst. Wenn wir uns das jetzt noch etwas mikroskopischer anschauen: Was könnte das bedeuten für psychotherapeutische Intervention?

Wenn Menschen in Psychotherapie kommen, soll ihnen zusätzlich zum intrapsychischen Fokus die Möglichkeit geboten werden, über gesellschaftliche Prozesse zu sprechen, um sich auf diese Weise wieder mehr als fester Teil einer Gemeinschaft und Gesellschaft zu begreifen. Das kann man zum Beispiel umsetzen, indem eine Frage in die Anamnese aufgenommen oder indem wiederholt ein Raum im psychotherapeutischen Setting eröffnet wird. Patient*innen denken nicht per se, dass so etwas in die Psychotherapie gehört, und Psychotherapeut*innen sind sich vielleicht auch nicht sicher, ob und wie sie das abbilden dürfen.

Wenn wir uns selbst als sozial eingebettet erleben, ist das für viele ein Gesundheitserhaltender Faktor. Und ein Engagement

muss übrigens auch nicht unbedingt politisch sein, auch der Sportverein oder Schulleiternrat sind Angebote, um mitzugestalten. Auch diese Art der Mitgestaltung würde ich gerne breiter fokussieren.

Ich teile es vollumfänglich, dass Menschen emotionale Vernetzung benötigen und soziale Wesen sind, die Gemeinschaften und Austausch brauchen. Wie kann man jedoch davon ausgehen, dass das, was der*die Psychotherapeut*in denkt, dann nicht dem*der Patient*in übergestülpt wird?

Das tun wir bereits in gewisser Form, weil wir natürlich unserem Gegenüber vorgeprägt begegnen. Bestenfalls passiert es aber reflektiert. Das Abstinenzgebot muss selbstverständlich konsequent beachtet werden. Eigene politische Haltungen haben in der Psychotherapie nichts zu suchen, wissenschaftliche Evidenz aber schon.

Ärzt*innen engagieren sich bereits politisch in vielen Organisationen, würden aber an der Behandlungspraxis selbst dadurch nichts ändern, die Behandlung würde immer gleich aussehen. Wenn ich es richtig verstehe, würdest Du Psychotherapeut*innen in einer anderen Position sehen?

Ich erlebe die Art und Weise, wie sich Ärzt*innen zu gesellschaftlichen und politischen Themen positionieren, anders,

Das Abstinenzgebot muss selbstverständlich konsequent beachtet werden. Eigene politische Haltungen haben in der Psychotherapie nichts zu suchen, wissenschaftliche Evidenz aber schon.

als wir das als Psychotherapeut*innen tun. Wir sind vorsichtiger, die Medizin prescht voran. Wir wägen, glaube ich, differenzierter ab, probieren, Dinge zu durchdenken, in verschiedene Richtungen auszuleuchten. Das ist ein sympathischer Vorteil, doch dadurch geraten wir mehr ins Hintertreffen. Bei den Ärzt*innen ist es bereits so, dass klimasensible Gesundheitsberatung honoriert wird. Ich war neulich beim Kongress für Pneumologie und dort hat man sich als Fachgesellschaft zum Beispiel klar zu den europapolitischen Entscheidungen zum Verbrenner-Aus positioniert – weil hier ein Zusammenhang mit Lungenerkrankungen besteht. In der Dermatologie gibt es eine Arbeitsgruppe, die zu dem Schluss gekommen ist, dass Nachhaltigkeit in der Dermatologie bedeuten würde, dass die psychosomatische Grundversorgung mit ins Standardcurriculum aufgenommen wird. Weil zum Beispiel Medikation, insbesondere aber auch Klinikaufenthalte, Operationen usw. hoch emissionsträchtig sind. Das heißt, wenn Nachhaltigkeit durch die medizinischen Fachgruppen durchdekliniert wird, dann müssten für ein nachhaltiges Gesundheitssystem viel öfter Lebensstilfragen in den Mittelpunkt

gerückt werden – dort, wo es ethisch vertretbar und medizinisch möglich ist. Das bedeutet auch, dass wir durch den Beziehungsaufbau, den wir als Psychotherapeut*innen auf eine ganz andere Art und Weise leisten können, einen erheblichen Beitrag zu Lebensstilfragen und gesundheitsfördernden Faktoren leisten können, u. a. Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte. Es ist generell schwer, hier Verhaltensveränderungen zu initiieren, eine tragfähige Beziehung ist dafür sehr nützlich. Es ist ein Ideal, aber in so eine Richtung sollten wir uns bewegen. Das wäre ein komplexeres Verständnis von dem, was Psychotherapeut*innen machen sollen, aber wir können uns das zutrauen.

Wohin müssten sich Aus- und Weiterbildung dann entwickeln oder gegebenenfalls auch ausdehnen?

Die psychotherapeutische Ausbildung sollte interdisziplinäre Elemente einbeziehen. Zumindest sollten die sozialökologischen Rahmenbedingungen mitgedacht werden.

Wo siehst Du Dich beruflich in fünf oder zehn Jahren?

Eine spannende Frage, bei der auch Ängste von mir berührt werden. Einerseits sehe ich, dass das, was ich tue, erfolgreich ist. Ich schreibe z. B. jetzt für das Format „Terra X“ vom ZDF eine psychologische Kolumne, das hätte ich nie erwartet! Ich sehe aber mit Sorge, was die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen mit mir persönlich machen. Im Moment sind wir in einem gesellschaftlichen Backlash, der sich auch in meinem Arbeitsalltag bemerkbar macht. Ich bin zudem mit meiner heutigen Tätigkeit finanziell deutlich schlechter gestellt als zu der Zeit, in der ich noch eine psychotherapeutische Praxis betrieben habe. Es ist unsicher, ob ich das dauerhaft so halten kann. Aber gleichzeitig sehe ich auch keine Option, damit aufzuhören. Also mache ich weiter.

Wir müssen damit rechnen, dass bestimmtes Engagement zu massiven Reaktanzen führen wird.

Und trotzdem bleibt uns nichts anderes übrig, weil wir den (natur-)wissenschaftlichen Fakten nun mal ausgeliefert sind.

Kümmern wir uns zu wenig darum, wieso die Menschen so stark in Reaktanz kommen?

Ja. Und wir müssen auch anerkennen, dass wir nicht alle Menschen mitnehmen können. Ein Stück Reaktanz wird bleiben. Nachdem Trump wiedergewählt wurde, habe ich an mir gezweifelt und mich gefragt: Warum mache ich das alles, zum Beispiel die Klimakommunikation, wenn ein Mann die Wahl gewinnt, der alles leugnet und den Klimaschutz abschafft? Ich hatte ein schweres Unwirksamkeitserleben. Dann habe ich mich mit der Kommunikation in Machtverhält-

nissen und hierarchischen Beziehungen auseinandergesetzt: Wir dürfen nicht annehmen, dass wir nur durch das bessere Argument Menschen überzeugen, sondern dass es mitunter auch darum geht, sich entgegenzustellen und Positionen zu bewahren. Wenn es Institutionen gelingt, Haltung zu zeigen, dazu gehören die Kammern und Verbände, aber auch die wissenschaftlichen Institutionen, und bei den eigenen Grundfesten zu bleiben, die in Selbstverständnissen oder Satzungen niedergelegt sind, ist das demokratie-stärkend. Diese Macht müssen wir dringend in den kommenden Jahren nutzen.

Liebe Lea, ich danke für dieses Gespräch!

Literatur

Anderson, M.A. & Glanville, J.L. (2016). The Contingent Effects of Mental Well-being and Education on Volunteering. *ASA* 6 (2), 90–105.

Brehm, J., Gruhl, H., Kottmann, R. & Schmitz, L. (2024). Low Depression Zones? The Effect of Driving Restrictions on Air Pollution and Mental Health (Ruhr Economic Papers, #1093). RWI: Essen.

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K. & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D. C.: American Psychological Association & ecoAmerica.

Dohm, L. (2025). *Stark im Wandel. Wie wir die psychische Gesundheit der Zukunft gestalten*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Müller, D. & Tesch-Römer, C. (2016). Krankheitsbedingte Alltagseinschränkungen, subjektive Gesundheit, Lebenszufriedenheit und freiwilliges Engagement. In J. Simonson, C. Vogel & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der deutsche Freiwilligensurvey 2014* (S. 465–484). Wiesbaden: Springer VS.

Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A. & Haighton, C. (2024). Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas*, 35, 97–128.



Lea Dohm

lea.dohm@klimawandel-gesundheit.de

Dipl.-Psych. Lea Dohm ist Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Fachjournalistin. Sie arbeitet in der Transformationsberatung bei der Deutschen Allianz Klimawandel & Gesundheit e.V. (KLUG) und spricht und publiziert zu den psychologischen Herausforderungen einer sozial-ökologischen Transformation.



Roman Rudyk

rudyk@web.de

Roman Rudyk ist Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Psychoanalytiker (DGPT) und seit 1998 in eigener Praxis in Ritterhude bei Bremen tätig. Von 2015 bis April 2025 war er Präsident der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Digitalisierung in der Psychotherapie, psychotherapeutisches Berufsrecht und (neue) fachpsychotherapeutische Weiterbildung.