

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Erst mal die gute oder sagen wir: die bessere Nachricht: Wenn ich als gesetzlich Versicherte mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten sprechen möchte, dann warte ich etwa 5,7 Wochen, so belegen es die letzten Untersuchungen aus dem Jahr 2018*. Dann lande ich in einer Sprechstunde bei einem Fachmann oder einer Fachfrau, die mit mir über meine psychischen Leiden sprechen, eine erste Diagnose erstellen und mich aufklären, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. 5,7 Wochen – wenn es einem nicht gutgeht, erscheint einem sicherlich jeder Tag zu viel. Aber es ist ein Zeitraum, den man überblicken kann.

Die schlechte Nachricht: Wenn ich nach dieser Sprechstunde dann einen „regulären“ Therapieplatz benötige, warte ich im Schnitt rund 20 Wochen, auf dem Land oft länger, im Ruhrgebiet gar über sechs Monate. Woran liegen diese langen Wartezeiten, frage ich Ernst Dietrich Munz. Er ist Präsident des Vorstandes der Bundespsychotherapeutenkammer. „Wir haben einen Engpass bei den Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die Kassenpatienten behandeln können“, sagt er. Es fehlten rund 1.600 solcher Kassensitze.

Erkranken denn immer mehr Menschen psychisch? „Nein, es gibt epidemiologische Studien, die zeigen, dass die Gesamtzahl psychischer Erkrankungen in der Bevölkerung nicht zugenommen hat“, erklärt Munz. „Was wir als Veränderung sehen, ist, dass unter jüngeren Menschen – also in

der Altersgruppe zwischen 16 und 25 Jahren – die depressiven Erkrankungen mehr geworden sind. Aber viel entscheidender ist, dass die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft abnimmt und sich Betroffene eher Hilfe suchen.“ Außerdem seien auch die Ärzte sensibilisiert und diagnostizierten psychische Erkrankungen häufiger.

Gibt es denn Hoffnung, dass der Gemeinsame Bundesausschuss, der die Zahl der Praxen festlegt, neue Kassensitze zulässt? Auch angesichts der psychischen Belastungen durch die Coronapandemie? „Eher nicht“, schätzt Ernst Dietrich Munz. „Wir erhalten keine Signale, dass der Bundesausschuss die Bedarfsplanung anpacken will.“

Viereinhalb bis sechs Monate Ausharren, das ist viel zu lang. Ganz zu schweigen davon, dass man als Patientin vielleicht gerne bei dem Therapeuten bliebe, den man in der Sprechstunde kennengelernt hat. Oder dass es sinnvoll für den Behandlungserfolg sein könnte, dass ich mir als Patientin eine Therapiemethode aussuche: Soll es eher eine Psychoanalyse sein, in der ich über meine Kindheitserfahrungen spreche? Oder eine systemische Therapie, in der ich meine Beziehungen zu anderen Menschen genauer beleuchte? Alles Luxusfragen, wenn es noch längere Wartezeiten bedeuten kann.

Bei dem Thema unserer Titelgeschichte wird eindrücklich klar, wie wichtig Therapieplätze sind: Wir haben uns der großen Frage gewidmet, was bei Depressionen helfen kann (Seite 12). Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

* Seit 2018 wurden viele Kassensitze von Therapeuten geteilt. Da diese oft mehr arbeiten als es ihrem Anteil entspricht, kann das zu verkürzten Wartezeiten führen. Inwieweit das durch steigenden Bedarf wieder kompensiert wird, ist zahlenmäßig noch nicht erforscht.

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0
Fax 0 62 01/60 07-382 (Redaktion), Fax 0 62 01/60 07-310 (Verlag)
redaktion@psychologie-heute.de
PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübelsmann

CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle

REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,

Henning Jansen, Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger
MITARBEIT Jana Hauschild (Textredaktion), Dr. Annette Schäfer (Korrespondent in USA),
Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr
VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Meßberg 1,
20095 Hamburg, Telefon 0 40/3 78 45-27 70

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

FRAGEN ZU ABO N N E M E N T UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim, Telefon: 06201/6007-330
medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung
(per Fax, E-Mail Anhang oder per Post)

Einzelheftpreis: € 7,90 (Schweiz: SFr. 11,50).

Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo: Deutschland € 81,90, Österreich, Schweiz € 83,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 73,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

Jahres-/Geschenkabo plus: Deutschland € 104,90, Österreich, Schweiz € 106,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 96,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

Studentenjahresabo: Deutschland € 69,90, Österreich, Schweiz € 71,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 61,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:**

Deutschland € 90,90, Österreich, Schweiz € 92,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 82,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-; andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU-Länder, Schweiz € 22,90; andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in SFr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft beim Buchhandel oder direkt beim Verlag bestellt werden. Zahlungen bitte erst nach Erhalt der Rechnung. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Zu viel bezahlte Beträge erhalten Sie zurück. Erfolgt keine Abbestellung, verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Psychologie Heute kann aus technischen Gründen nicht in den Urlaub nachgeschickt werden.

Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage der Peter Hahn GmbH in Winterbach bei. Einem Teil der Aboauflage liegt eine Beilage der AC creativ in Hohberg bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: Stephan Schmitz. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: Silje Paul. S. 4 unten: Katrin Binner. S. 5 links, 12, 13, 15, 18, 20, 21: Stephan Schmitz. S. 5 oben rechts: Illustration, 32, 33, 36: Joni Majer. S. 5 oben rechts Foto, 26: Westend 61/Getty Images. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: VICTORIA7Sebastian Schipper?. S. 7 unten: Benedikt Rugar. S. 8 Bene Rohlmann. S. 9: estherm/photocase.de. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Michael Rougier/Kontributor/Getty Images. S. 11 Mitte: akg/Science Photo Library. S. 11 unten: Ulf ANDERSEN/Getty Images. S. 22: ©Kan Layley. S. 24: Michel Streich. S. 25: ©Franziska Seidel. S. 27: Westend 61/Kike Amaiz. S. 28: privat. S. 29: plainpicture/Elektrons 08. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41: Daniel Haskett. S. 44: privat. S. 46: Emmanuele Contini/dpa. S. 47: Ingeborg Lehmann/Universität Freiburg. S. 52: Silke Weinsheimer. S. 53 links: plainpicture/Ralf Grossek. S. 54 Mitte: CSA Images/Getty Images. S. 55 links: PolaRocket / photocase.de. S. 55 rechts: privat. S. 56 oben links: Simon 2579/ Getty Images. S. 56 unten links: Till Hafenbrak. S. 56 unten rechts: plainpicture/MANN. S. 57: time/photocase.de. S. 58, 59, 63, 64, 65: Anne Schönharting. S. 68, 69, 70, 71: Christina Gansow. S. 72: plainpicture/Ulrike Leyens. S. 73: Kösel Verlag. S. 74, 76: Golden Cosmos. S. 80 unten: Elke Ehninger. S. 81: © Franziska Hauser. S. 84 SolStock/Getty Images. S. 89: Jan Rieckhoff. S. 92 links: Nils vom Lande. S. 92 rechts oben: twitter.com/jayvanbavel. S. 92 rechts unten: hfbk-hamburg/Jakob Brossmann. S. 105: Marlena Waldthausen. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: ©Christian Kaufmann.



ISSN 0340-1677



Menschen dieser Ausgabe



Illustrator **Stephan Schmitz** hat das Cover und unsere Titelgeschichte über Depression illustriert. Interessiert hat ihn die visuelle Interpretation des Themas **Hoffnung**: eine düstere Situation, aus der ein Mensch herausfinden muss. Besonders freut er sich, wenn ein Bild einen Aha-Effekt auslöst, ähnlich wie ein Wortspiel, eine gute Anekdote oder ein Aphorismus **Cover und Seite 12**



Autorin **Anne Otto** führte ein lebhaftes Skype-Interview mit Schriftstellerin Anke Stelling. Stelling baute wörtliche Rede ein, verstellte die Stimme, nutzte Füllwörter wie „puh“ und „ach je“ oder fiel plötzlich ins Schwäbische, um die Mentalität ihrer Herkunftsregion zu beschreiben. Inhaltlich war sie dagegen stets ernst und auf den Punkt – beeindruckend **Seite 58**



Redakteurin **Eva-Maria Träger** verbringt viel Zeit auf Spielplätzen. Die Vielfalt an Eindrücken, die sie dort jedes Mal beim Buddeln im Sand mit ihrem Sohn gewinnt, hat sie dazu bewogen, Herbert Renz-Polster zu bitten, für unsere neue Rubrik *Psychologie der Räume* über diesen Ort zu schreiben **Seite 72**

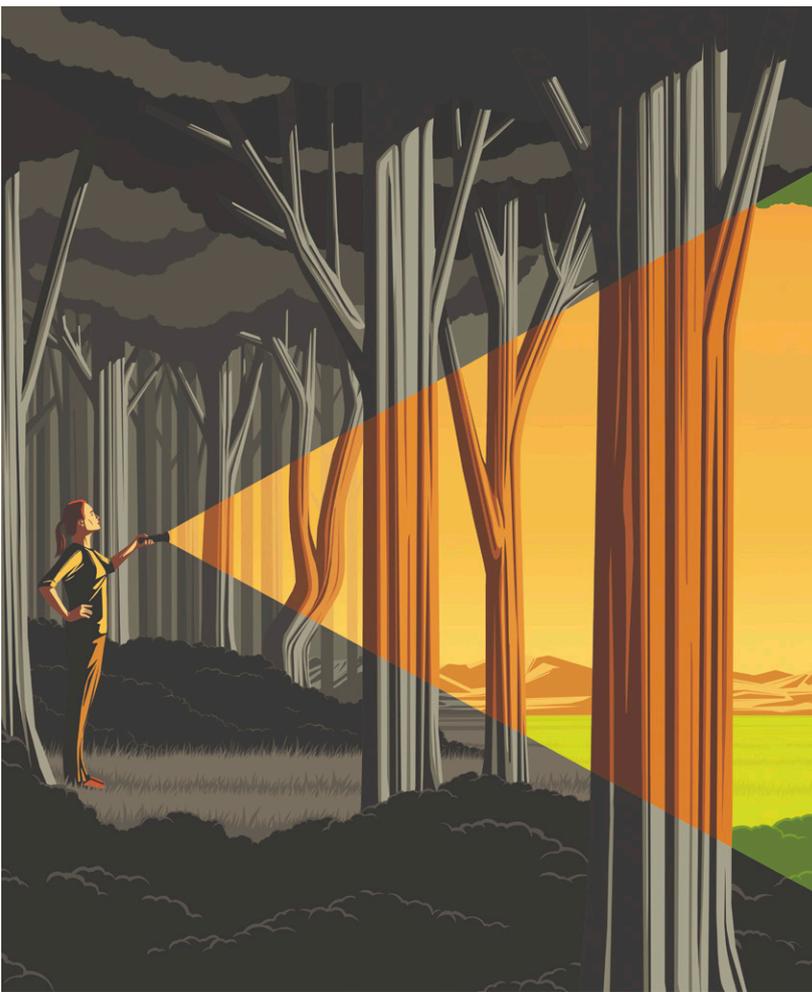
Inhalt



Aneinander
wachsen: Die
Partnerschaft
als ein Entwick-
lungsmotor
Seite 32



Sehnsucht ist
ein bittersüßes
Gefühl. Man
vermisst etwas.
Aber was?
Seite 26



Im Schatten der Depression: Was bringt das
Licht zurück ins Leben? Seite 12

06 Freud & Leid

Keine Angst vorm Kontostand.
Dieser Bindungshype! Und mehr

12 Titelthema:

Wege aus der Depression

Die Psychotherapie besinnt
sich auf ein altes Rezept

20 „Depression ist eine Erfahrung, kein Urteil“

Schriftsteller Matt Haig erzählt, was
ihm geholfen hat

24 Therapiestunde

Ein Klient fühlt sich seinen
Gewaltfantasien ausgeliefert

26 Von der Utopie des perfekten Lebens

Jeder kennt die Sehnsucht.
Doch was will sie uns sagen?

32 Der prägende Partner

Michelangelo oder wie
die Beziehung uns formt

38 Psychologie nach Zahlen

4 Mythen über Paartherapie

40 Der Therapeut in der Pandemie

Videotherapie in Trainingskluft
und eine Nähe, die zu viel wird

46 Im Fokus: Political Correctness

Schaumküsse und der Streit
um eine gerechte Sprache

52 Studienplatz

Alkoholexzesse ab 16 Jahren.
Feedback nutzen. Und mehr

58 Psychologie und Literatur

Anke Stelling: „Mich überraschen
manchmal meine eigenen Texte“

68 Im Takt des Gartens

Gärtnern verankert uns
im Rhythmus des Lebens

72 Psychologie der Räume

Der Spielplatz: ein Ort zum
Ausprobieren, auch für Eltern

74 Süchtig nach Facebook

Soziale Medien und der
schleichende Kontrollverlust

80 Lekys Aussichten

Wer knebelt den Gurkenkönig?

82 Buch & Kritik

Wieder gut schlafen. Einsamkeit
und Verbundenheit. Und mehr

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Sarah Wiener

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

92 Medien / 94 Leserbrief / 96 Markt

104 Mehr Psychologie Heute

105 Vorschau