

## **PRESSEMITTEILUNG**

Update aus der Forschung

### **Erfolgsfaktoren einer Psychotherapie sind Vertrauen, Mitgestaltung und Ressourcenaktivierung**

**Berlin – Erschöpfung, Überforderung, Resignation: Viele Menschen haben heute Probleme, ihren Alltag zu bewältigen und entwickeln psychische oder psychosomatische Symptome. Eine Psychotherapie kann helfen, das Gefühl von Kontrollverlust und Ausgeliefertsein zu lindern. Welche Faktoren besonders dazu beitragen, dass dies auch gelingt, ist in den vergangenen Jahren verstärkt erforscht worden. Hintergründe starker Wirkfaktoren erläutern Expertinnen und Experten auf einer Online-Pressekonferenz im Vorfeld des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, die am 28. Februar 2024 von 12.00 bis 13.00 Uhr stattfindet. Teilnahmelink zur Pressekonferenz:**

[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_PNARuLC1QkeNufGUPwp35w](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_PNARuLC1QkeNufGUPwp35w)

**Darüber hinaus stehen Expertinnen und Experten mit weiteren spannenden Themen für ein „Meet-the-expert“-Gespräch auf dem Kongress zur Verfügung.**

Als eine der wichtigsten Grundlagen für eine erfolgreiche Therapie gilt bereits seit langem eine gute Arbeitsbeziehung zum Therapeuten oder der Therapeutin. „Psychosomatische Medizin ist Beziehungsmedizin“, sagt Professor Dr. rer. nat. Dipl. Psych. Ulrike Dinger-Ehrenthal, Kongresspräsidentin des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. „Eine vertrauensvolle Beziehung wirkt als Kraftquelle, sie kann korrigierende Beziehungserfahrungen ermöglichen, ist eine sichere Basis für die Konfrontation mit bislang vermiedenen Gefühlen und kann motivieren, das eigene Verhalten zu ändern, sodass im Verlauf eine Besserung zu erwarten ist“, erläutert die Chefärztin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LVR-Klinikum Düsseldorf.

#### **Vertrauensvolle Arbeitsbeziehung bessert Symptome**

Dass eine gute therapeutische Beziehung sich positiv auswirkt, ist aber nicht nur intuitiv einleuchtend, sondern auch wissenschaftlich gut belegt. „Durch die wiederholte Messung von Beziehungen und Symptomen konnte gezeigt werden, dass positive Therapiebeziehungen tatsächlich eine eigene kurative Wirkung haben“, erklärt die Psychotherapeutin. Auch hat die jüngere Forschung ihren Fokus in den vergangenen Jahren vermehrt auf die Frage gerichtet, welche wechselseitigen Einflüsse zwischen Beziehungsqualität und Symptomverbesserung bestehen. „Aktuelle Studien zeigen hier eine enge Wechselwirkung, die im Idealfall in eine positive Spirale mündet: Eine gute Beziehungserfahrung begünstigt eine symptomatische Entlastung, die wiederum die therapeutische Beziehung stärkt“, berichtet Dinger-Ehrenthal.<sup>1,2</sup>

#### **Aktive Mitgestaltung des Therapieprozesses**

Die Chancen dafür, dass eine Therapie erfolgreich verläuft, steigen auch dann, wenn die Patientin oder der Patient aktiv an der Gestaltung der Therapie mitwirkt. Wer sich beteiligt, Neues ausprobiert und sich auch zwischen den Sitzungen mit den Inhalten befasst, erfährt ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit, Kontrolle und Einfluss – der Betroffene wird zum Akteur, zur Akteurin. Auch dieses Gefühl kann Kraft spenden. „Die Chance auf Besserung ist dann deutlich höher, als wenn darauf gewartet wird, dass die Veränderung sich von allein einstellt oder von außen kommt“, sagt Dinger-Ehrenthal, die zu diesem Aspekt auch selbst geforscht hat.<sup>3</sup> „Dazu kann auch gehören, mit der Therapeutin oder dem Therapeuten auszuhandeln, in welche Richtung die Therapie geht“, fügt die Expertin hinzu. Allerdings wirkt das „agentische“ Verhalten, wie der Fachausdruck lautet, am besten, wenn es auf dem Boden einer positiven Beziehung erfolgt.<sup>4</sup>

#### **Verfügbarmachen von vorhandenen Fähigkeiten**

Die therapeutische Arbeit sollte zudem darauf gerichtet sein, verborgene Stärken und Ressourcen (wieder) stärker in den Blick zu nehmen und letztlich verfügbar zu machen. „Diese Stärken können ganz unterschiedlicher Natur sein“, betont die Kongresspräsidentin. Soziale Fähigkeiten wie etwa das Zulassen von Nähe, das Annehmen von Hilfe oder die Fähigkeit zum Kontaktaufbau zählen ebenso dazu wie Resilienz, gutes Selbst-Verstehen oder kognitive Fähigkeiten. Erfolgreiche Therapien zielen daher nicht nur darauf ab, Schwächen und Defizite zu

kompensieren; vielmehr lenken sie den Fokus auch auf vorhandene Fähigkeiten und Interessen, die unterstützt, ausgebaut und gezielt eingesetzt werden.<sup>5</sup> „Das trägt erheblich zur therapeutischen Verbesserung bei“, sagt Dinger-Ehrenthal. Eine solche Ressourcenaktivierung bezieht im Idealfall auch das Umfeld des Patienten oder der Patientin mit ein.

### **Auf die Balance kommt es an**

Was die Wirkfaktoren letztlich aufzeigten, so Dinger-Ehrenthals Resümee, sei die Bedeutung einer gelungenen Balance. „Eine gute Verbundenheit mit dem Patienten oder der Patientin ist wichtig, darf jedoch nicht deren Autonomie schwächen“, betont die Kongresspräsidentin. Ebenso müsse der Leidensdruck ernst genommen werden, ohne die Aktivierung persönlicher Stärken aus dem Auge zu verlieren – sonst ginge wichtiges Veränderungsmaterial verloren. „Diese Art von Balance erscheint nicht nur für therapeutische Beziehungen ein Erfolgsrezept – sie kann auch einen hilfreichen Gegenpol zu überfordernder Beschleunigungsdynamik bieten“, meint Dinger-Ehrenthal.

Der Deutsche Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie ist die gemeinsame Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) und des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM). Der Kongress findet vom 13. bis 15. März 2024 in Berlin statt.

### *Literatur:*

1) Flückiger, C., Rubel, J., Del Re, A. C., Horvath, A. O., Wampold, B. E., Crits-Christoph, P., Atzil-Slonim, D., Compare, A., Falkenström, F., Ekeblad, A., Errázuriz, P., Fisher, H., Hoffart, A., Huppert, J. D., Kivity, Y., Kumar, M., Lutz, W., Muran, J. C., Strunk, D. R., Tasca, G. A., ... Barber, J. P. (2020). *The reciprocal relationship between alliance and early treatment symptoms: A two-stage individual participant data meta-analysis. Journal of consulting and clinical psychology, 88(9), 829–843. <https://doi.org/10.1037/ccp0000594>*

2) Falkenström, F. (2021). *Is the quality of the patient-therapist relationship a causal factor for therapy outcome? Nordic Journal of Psychiatry. 75 (1:Sup 1). 53-53.*

3) Huber, J., Jennissen, S., Nikendei, Schauenburg, H., & Dinger, U. (2021). *Agency and Alliance as Change Factors in Psychotherapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 89(3), 214-226*

4) Jennissen, S., Huber, J., Nikendei, C., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2022). *The interplay between agency and bond in predicting symptom severity in long-term psychotherapy. Journal of Counseling Psychology, 69(4), 506-517*

5) Flückiger, C., Munder, T., Del Re, A. C., & Solomonov, N. (2023). *Strength-based methods – A narrative review and comparative multilevel meta-analysis of positive interventions in clinical settings. Psychotherapy Research, 33(7), 856–872.*

*Bei Abdruck Beleg erbeten.*

.....

**+++ MEET THE EXPERT auf dem Psychosomatik-Kongress 2024 +++**

Auf dem Kongress stehen Ihnen Expertinnen und Experten für Meet-the-expert-Gespräche zu folgenden weiteren Themen zur Verfügung:

- **Neues zur Resilienz: Ist es das Individuum, das Widerstandsfähigkeit ausmacht – oder sind es die Strukturen? Faktoren, die Resilienz stärken**  
*Professor Dr. med. Franziska Geiser, Direktorin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Bonn*
- **Schmerzen, Schwindel, Erschöpfung und Co. – neue Ansätze zum Verständnis und zur Behandlung belastender Körperbeschwerden**  
*Professor Dr. med. Peter Henningsen, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München*
- **Was hilft am besten gegen Long Covid? Erste Daten aus der Reha-Studie**  
*Professor Dr. med. Volker Köllner, Ärztlicher Direktor des Reha-Zentrums Seehof der Deutschen Rentenversicherung Bund*
- **Digitalisierung – Chancen und Risiken für Psyche und Psychosomatik**  
*Professor Dr. med. Matthias Rose, Direktor der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Psychosomatik, Charité – Universitätsmedizin Berlin*
- **Neue Technik(en) in der Psychotherapie- wie VR und andere Innovationen die Wirksamkeit der Therapie verbessern**  
*Professor Dr. med. Stephan Zipfel, Ärztlicher Direktor der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen*

Bei Interesse melden Sie sich gerne zu den Meet-the-expert-Gesprächen, zur Pressekonferenz oder zum Kongress mit dem untenstehenden Akkreditierungsformular an. Für die Meet-the-expert-Gespräche vereinbaren wir mit Ihnen gesonderte Termine. Das vollständige Programm der Online-Pressekonferenz finden Sie nachfolgend.

.....

### **Online-Pressekonferenz anlässlich des**

### **Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**

**Termin:** Mittwoch, 28. Februar 2024, 12.00 bis 13.00 Uhr

**Teilnahmelink:** [https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_PNARuLC1QkeNufGUPwp35w](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_PNARuLC1QkeNufGUPwp35w)

### **Themen und Referierende:**

#### **Schneller, höher, weiter – was die Menschen heute in die Erschöpfung treibt**

Professor Dr. med. Martin Teufel, Kongresspräsident; Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LVR-Klinikum Essen

#### **Therapeutische Beziehung, Selbstwirksamkeit, Ressourcen: Was erfüllt mich in der Psychotherapie mit Kraft, welche Faktoren tragen zu einer besonders erfolgreichen Behandlung bei? Update aus Forschung und Empirie**

Professor Dr. rer. nat. Dipl. Psych. Ulrike Dinger-Ehrenthal, Kongresspräsidentin; Cheförzantin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LVR-Klinikum Düsseldorf

**Verstärken die Sozialen Medien Störungen des Essverhaltens und des Körperbilds?  
Was die Studienlage dazu berichtet**

Professor Dr. rer. nat. Katrin Giel, Forschungsleiterin Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Sektionsleiterin Translationale Psychotherapieforschung an der Medizinischen Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Tübingen

**Große Umfrage unter Patientinnen und Patienten zeigt: Wartezeiten, Therapie-Effekte – die psychotherapeutische Versorgung in Deutschland ist besser als vermutet**

Professor Dr. med. Johannes Kruse, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Gießen und Marburg

**Erfahrungsbericht aus der Ukraine: Wie geht ein Land im Kriegszustand bei der Traumatherapie vor? Plus: Deutschland im Stressmodell: Was machen Krieg und Krisen mit uns Deutschen?**

Professor Dr. med. Stephan Herpertz, Präsident des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM); Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums, Ruhr-Universität Bochum

*Moderation:* Kerstin Ullrich, Pressestelle

.....

**AKKREDITIERUNGSFORMULAR**

- Ich möchte den **Kongress in Berlin** besuchen. Bitte akkreditieren Sie mich.
- Ich werde die **Online-Pressekonferenz** zum Deutschen Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie besuchen. Anmeldung unter:  
[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_PNARuLC1QkeNufGUPwp35w](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_PNARuLC1QkeNufGUPwp35w)
- Meet the expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Franziska Geiser** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Meet the expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Peter Henningsen** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Meet the expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Volker Köllner** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Meet the expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Matthias Rose** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Meet the expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Stephan Zipfel** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Ich kann leider nicht teilnehmen. Bitte schicken Sie mir das Informationsmaterial für die Presse.
- Bitte informieren Sie mich kontinuierlich über die Themen des Kongresses.

Bitte schicken Sie mir keine Informationen mehr.

**Meine Kontaktdaten:**

NAME:

MEDIUM/RESSORT:

ADRESSE:

TEL:

E-MAIL:

**Kontakt für Journalistinnen und Journalisten:**

Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Pressestelle

Kerstin Ullrich, Corinna Deckert

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-641

[ullrich@medizinkommunikation.org](mailto:ullrich@medizinkommunikation.org)

[deckert@medizinkommunikation.org](mailto:deckert@medizinkommunikation.org)

---

*Wenn Sie keine Informationen zum Psychosomatik-Kongress mehr wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an: [deckert@medizinkommunikation.org](mailto:deckert@medizinkommunikation.org).*