

# „Nähe und Distanz“



PD Dr.med. Deborah Janowitz  
Stralsund/Unimedizin Greifswald  
21.10.2022

# *Einleitende Worte bevor es richtig losgeht*

- *Im Folgenden wird „der Therapeut“ geschrieben- gemeint sind **ALLE** psychotherapeutisch arbeitenden Teammitglieder:*
- *Studierende, Sozialarbeiter, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Pflegekräfte, Musiktherapeuten, Ärzte, Psychologen...*
- *... es gilt eigentlich auch für alle anderen medizinischen Fachbereiche...*

**Nähe und Distanz in der Therapie**  
**„Distanz zu anderen kann Nähe zu sich selbst schaffen“**



# Fahrplan:

- **Nähe- wozu?**
- **Distanz- wozu?**
- **Wie stellt man Nähe her?**
- **Wie stellt man Distanz her?**
- **Was ist Proxemik?**
- **Berührung in der Psychotherapie?**
- **Wie erhalte ich meine persönliche Distanz zu Emotionen?**
- **Was sind Grenzüberschreitungen in der Psychotherapie?**
- **Was tun bei Grenzüberschreitungen?**
- **Fallbeispiele**
- **Reisebetrachtungen ...**

Was sagen Sie dazu?

- Die Tochter (16 J.) ihrer Freundin übt einmal pro Woche allein mit ihrem Mathelehrer nach der Schule
- Ein Pfleger (32 J) gibt einer Patientin (26J) seine Telefonnummer bei Entlassung „Wenn dein Exfreund wieder Probleme macht, rufst Du mich an“
- Eine Krankenschwester (33J) sitzt am Bett der dementen Patientin und berührt ihre Hand (87J)

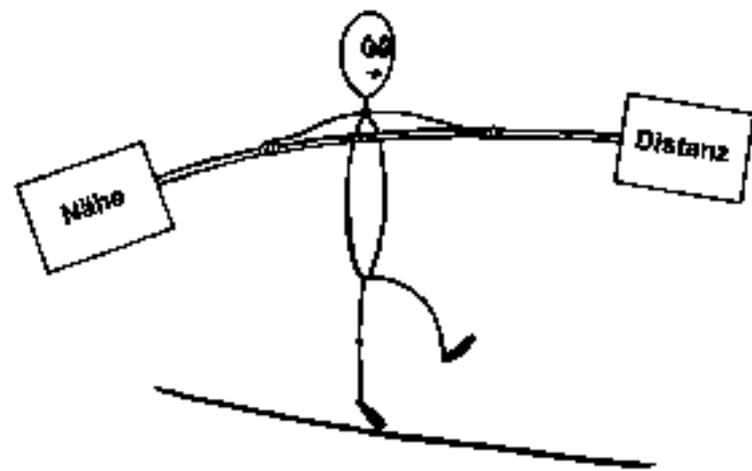
- Ein Patient schreibt eine Ergotherapeutin bei facebook an „Sie haben mir so geholfen, ich würde gerne mit Ihnen in Kontakt bleiben“
- Ein Betreuer lädt seine Klienten zur Gartenparty seiner Familie ein- „wir sind alle eine große Familie“!

# Wozu brauchen wir Nähe in der Psychotherapie?

- „Sicherheit und Geborgenheit, wie sie die liebende Mutter ... dem Kind verspricht“.
- Herstellen eines Arbeitsbündnisses
- Patient soll seinen Gedanken, Worten und Gefühlen möglichst freien Lauf und Ausdruck lassen können.
- Der Therapeut wird in einer stets sehr intimen Beziehung Zeuge, Mitwisser, Moderator, engste Bezugsperson und Meinungsführer.
- Die Möglichkeit, über alles Erlebte, und oft lange, manchmal lebenslang Unausgesprochene frei reden zu dürfen, schafft nicht nur eine besonders vertrauliche Atmosphäre, sondern auch ein Einfluss- und Machtgefälle zwischen Therapeut und Klient.
- Für den Erfolg der Therapie notwendige Voraussetzung

# Dyade





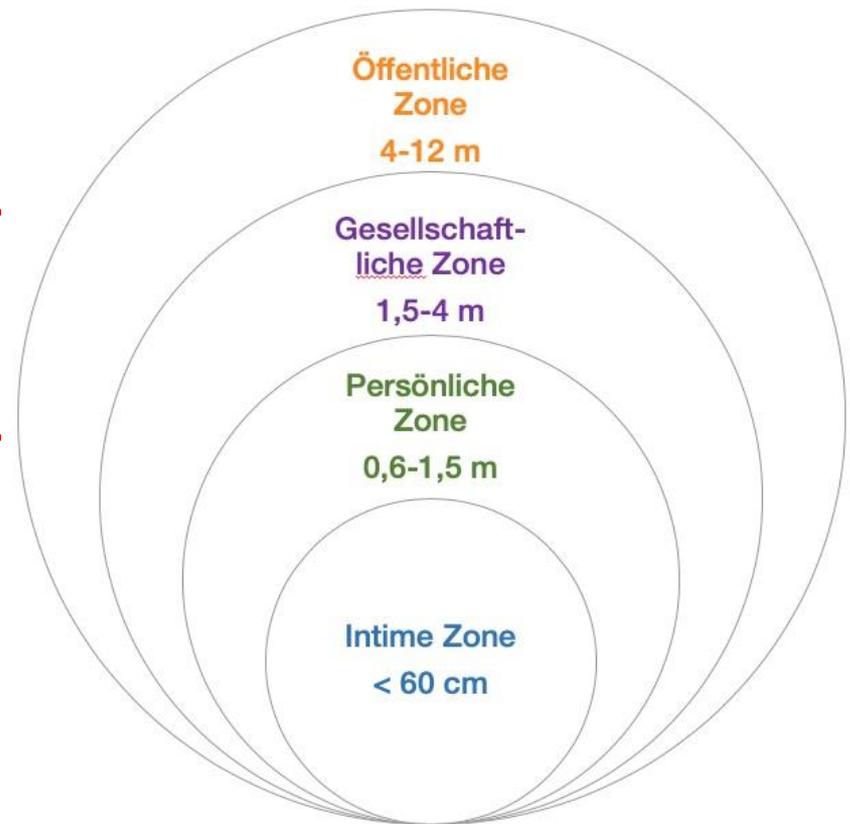
# Proxemik- was ist das?

Die **Proxemik** (von lat. *proximus* „der Nächste“) untersucht und beschreibt die Signale von Individuen, die sie durch das Einnehmen einer bestimmten Distanz zueinander austauschen. Die Proxemik ist u.a. ein Gebiet der Psychologie und der Kommunikationswissenschaft.

# Man unterscheidet in der Proxemik zwischen:

- öffentliche Distanz
- soziale Distanz
- persönliche Distanz
- intime Distanz

Distanzzonen-Modell nach Hall



# Persönliche Distanz

- Die persönliche Distanz von circa ***einem halben Meter bis hin zu 1,50*** Metern ist Menschen vorbehalten, mit denen man vertraut ist.
- In diesem Interaktionsraum werden auch persönliche Themen besprochen, die eine nähere Beziehung zueinander voraussetzen.
- Die Akteure sind hier miteinander vertraut, jedoch nicht so sehr, dass sie automatisch Körperkontakt zulassen würden.

# Intime Distanz und Körperkontakt

- Die intime Distanz beträgt *weniger als einen halben Meter*.
- Diese Nähe eignet sich, um Themen zu besprechen, bei denen man sehr vertraut miteinander umgeht.
- Menschen, die in jemandes unmittelbare Nähe treten dürfen, kennen denjenigen sehr gut und sind in der Regel berechtigt, ihn zu berühren oder zu umarmen.
- Ein unberechtigtes Eindringen in die intime Distanz ist daher sehr problematisch und führt sehr schnell zu Abwehrreaktionen.
- **DIESER ABSTAND SOLLTE NIEMALS IM THERAPEUTISCHEN KONTAKT VERLETZT WERDEN!**

# Heilsame Berührung?

- Gegenüber „heilsamer Berührung“, (Titel des grundlegenden Buches des Lehranalytikers Günter Heisterkamp) skeptisch, weil „dadurch der analytische Raum eher **gefährdet** ist.“

**aus Uwe Britten, Ilka Quindeau, Wolfgang Schmidbauer: Der Wunsch nach Nähe – Liebe und Begehren in der Psychotherapie.**



**Womit kann man „berühren“?**

# Wie erhalte ich meine persönliche Distanz zu Emotionen?

- ... und bleibe emotional gesund...



# Wie erhalte ich meine persönliche Distanz zu Emotionen?

- Die Gründe für starken emotionalen Reaktionen erforschen
- Den Unterschied zwischen gesunder und ungesunder Distanzierung kennen (Unbeteiligt? Abgestumpft? Gefühlstaub?>Zeichen für notwendige professionelle Hilfe)
- Akzeptieren des emotionalen Status
- Gewohnheiten aufrecht erhalten (Regelmäßigkeiten, Tagesstruktur)
- Gefühle an einem sicheren Ort ausdrücken
- Gefühle und Gedanken aufschreiben
- Fokus verschieben
- Fortbildung/Supervision/Intervision/Fallarbeit
- Sport/körperliche Aktivität
- Handeln reflektieren und hinterfragen
- Selbstwert regulieren
- Emotionale Grenzen setzen- was schadet mir?
- Achtsamkeit
- Erdende Übungen (mentale Skills)
- Atmung (Bauchatmung)

## Hochwirksame Therapeuten sind...

- Ressourcenorientiert (Flückiger, 2016)!
- Flexibel und offen, verfügen über Empathie. Erzeugen emotionale und strukturelle Sicherheit und Vertrauen. (Schiepek, LPTW,2008)
- Können Hoffnung vermitteln („holder of hope“)
- hinterfragen sich («professioneller Selbst-Zweifel») und möchten vor allem hinzulernen
- suchen häufiger Feedback auf verschiedenen Ebenen und reagieren darauf (Wampold et. al.,2001; Vocisano, 2004)

# Was könnte man alles als Grenzüberschreitung in der Therapie werten?



# **Das sollte jeder Therapeut beachten**

## **Teil 1**

- **Keine Sitzungen zu ungewöhnlichen Zeiten und Orten**
- **Keine längeren als die vereinbarten Sitzungszeiten**
- **Keine privaten Verabredungen, Nicht zum “Du” übergehen**
- **Unpünktlich sein**
- **Der Therapeut (nur bei disziplinierter Selbstoffenbarung, die angekündigt werden sollte ) redet möglichst nicht von sich, von eigenen Problemen, über seine eigene Familie.**
- **Den Klienten nicht als Vertrauten behandeln**
- **Keine Gefühle von Mitleid und sich kümmern müssen auslösen bei Klienten**
- **Dem Klienten nicht das Gefühl vermitteln, “etwas Besonders für den Therapeuten zu sein”**
- **Klienten beschämen, taxieren, entwürdigen**
- **Unzuverlässig sein**

# **Das sollte jeder Therapeut beachten**

## **Teil 2**

- **Keine gemeinsamen Geheimnisse pflegen**
- **Keine Gegenübertragung zulassen, aber diese beobachten und therapeutisch nutzen**
- **Nie aus Gemeinsamkeiten Abhängigkeit zum Therapeuten dulden und entwickeln, Geschäfte machen**
- **Kein Essen, Trinken (Alkohol) während der Sitzung anbieten, außer bei Expositionen oder therapeutischem Essen**
- **Nie Sexuelle Beziehung eingehen**
- **Keine körperlichen Kontakte (bei Therapien, welche auf Körperkontakt aufbauen, vorher Genehmigung durch den Klienten einholen, und stets in bekleidetem Zustand)**
- **Niemals Unsicherheit und Angst beim Klienten erzeugen, dass er ohne die Therapie nicht mehr zurechtkommt,**
- **Keine Heilversprechen abgeben, die Therapie als unfehlbar darstellen.**
- **Wenn Grenzen übertreten wurden- nichts vertuschen, sondern Hilfe suchen...**

# Wo sollte man Hilfe suchen?



# Wo sollte man Hilfe suchen?

- **Supervisor**
- **Ethikverein**  
Seit 2004 bietet der Ethikverein bundesweit kostenlos, unabhängig und professionell eine niederschwellige, vertrauliche Beratung für Klientinnen und Klienten, Ausbildungskandidaten, psychotherapeutische Kollegen und ihre Institutionen an. Das Beraterteam aus Ärzten, Psychologischen Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten aller Verfahren beantwortet Fragen zu Standards in der Psychotherapie und erarbeitet eine Klärung in ethisch und rechtlich schwierigen Behandlungssituationen gemeinsam mit den Anfragenden. Die Beratungsdaten werden anonymisiert, wissenschaftlich und qualitativ ausgewertet.  
<https://ethikverein.de/>
- **Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.**  
Bundesgeschäftsstelle  
Am Köllnischen Park 2, 10179 Berlin  
[infobdp-verband.de](http://infobdp-verband.de)
- **Psychotherapie-Informations-Dienst (PID)**  
Deutsche Psychologen Akademie GmbH des BDP  
Am Köllnischen Park 2, 10179 Berlin  
Beratungstelefon: 030 - 209 166 330  
Mo + Di 10 - 13 Uhr + 16 - 19 Uhr  
Mi + Do 13 - 16 Uhr  
Fax 030 - 209 166-316  
[piddpa-bdp.de](http://piddpa-bdp.de)  
[www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)

# Ethik in der Psychotherapie

**Als Psychotherapeut oder Psychotherapeutin achte ich die Würde und Integrität der Patientin oder des Patienten.**

- Ich verpflichte mich, folgende Grundsätze einzuhalten:
- **1. Aufklärungspflicht**  
Zu Beginn der Behandlung und jederzeit während der Behandlung kläre ich meine PatientInnen über Inhalt, Form, Dauer, Ziel und Kosten der Therapie auf.
- **2. Machtgefälle**  
Ich bin mir bewusst, dass in jeder psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung (Selbsterfahrung, Supervision, Weiterbildung mit Selbsterfahrungscharakter) ein Machtgefälle besteht. Ich werde dieses Machtgefälle nicht missbrauchen.

- **3. Verantwortung**

Mir ist bewusst, dass intensive Fortbildung und Supervision wichtiger Bestandteil qualifizierter Psychotherapie ist. Die Verantwortung für jede Form von Machtmissbrauch und/oder Grenzüberschreitung in einer psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung liegt ausschließlich bei mir.

- **4. Abstinenzregeln**

In einer psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung gehe ich mit den mir anvertrauten Personen keine privaten, beruflichen oder ökonomischen Abhängigkeitsverhältnisse ein. In einer psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung unterlasse ich narzisstischen Missbrauch, Manipulation, politische, weltanschauliche und religiöse Indoktrination. In einer psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung gehe ich keine sexuellen Beziehungen mit meinen PatientInnen, AusbildungskandidatInnen und SupervisandInnen ein. Ich beende eine psychotherapeutische Behandlung oder Ausbildung nicht, um eine solche Beziehung einzugehen.

- **5. Karenzzeit**

Die Verpflichtung zur Abstinenz gilt für einen Zeitraum von zwei Jahren nach Ende der psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung. Auch nach Ablauf von zwei Jahren ist es ratsam, dass Therapeut und Patient vor Aufnahme einer sexuellen Beziehung eine ***unabhängige, qualifizierte Supervision in Anspruch nehmen.***

# Therapie ist eine gemeinsame Reise



- **Tragisch, wenn Klient und/oder Therapeut nach der Therapie einen weiteren Therapeuten benötigen, um sich aus der Abhängigkeit der Ersttherapie zu befreien.**

# Verlust an Nähe? Oder ständige Nähe?



**Wie kann man diese Arbeit machen?  
(körperliche und psychische Nähe  
zum Patienten)**

# Psychologischer Distanz



(*Construal Level Theory* genannt) spricht man wiederum im Zusammenhang von mentaler Abstraktion. Gemeint ist damit die Fähigkeit, zu einem Problem oder einer belastenden Situation **gedanklichen und emotionalen** Abstand zu gewinnen, um das Problem besser lösen zu können. Das schließt die **zeitliche, räumliche und soziale Entfernung** durchaus mit ein.



Je größer der **Abstand zu einem Ort oder einem Ereignis** ist, desto abstrakter können wir darüber denken. Das ist zum Beispiel auch das Ergebnis von Studien um die Psychologen Nira Liberman von der Universität in Tel Aviv und Yaacov Trope von der New York Universität. **Danach hängen unsere Empfindungen und die Entfernung von Orten, Zeitpunkten und Ereignissen stark zusammen.**



Die Gedankenreise der psychologischen Distanz und **mentalen Abstraktion** hilft uns dann, **eine andere Perspektive einzunehmen** und die Situation nahezu wie ein Außenstehender zu betrachten. Wir gewinnen dadurch wieder Neutralität und können die Lage abstrakter analysieren.

# Nähe und Distanz

- Nähe kann Ekel erzeugen und Unbehagen

# Ein schmaler Grat



# Fallbeispiele

## Was fällt Ihnen auf?

# 1. Fallbeispiel

- Exposition
- Küssen

*Ein Kuss auf den Mund ist unter den Begriff „sexuelle Kontakte“ zu Patientinnen und Patienten im Sinne der Berufsordnung zu subsumieren.*

- So das Gericht (VG Gießen, Urteil vom 21.06.2010, 21 K 51/09.GI.B)

## Der Psychotherapeut: Konfrontationstherapie!

*„Selbst wenn man unterstellt, der Beschuldigte habe tatsächlich mit dem Kussversuch ein verhaltenstherapeutisches **Konfrontationsverfahren** anwenden wollen, könnte dies den tatbestandmäßigen Verstoß ... **nicht rechtfertigen**. Das Verfahren der Konfrontation im Rahmen verhaltenstherapeutischer Techniken wird zwar ... angewendet. Allerdings wurden ... allgemein akzeptierte Standards entwickelt, ... deren Einhaltung unbedingt zu fordern ist.“*

- VG Gießen, Urteil vom 21.06.2010, 21 K 51/09.GI.B

Fall 2

Enge Kontakte zu Angehörige?

## Sachverhalt:

- Frühjahr 2001 bis 2003 sexuelle Kontakte zur Mutter eines minderjährigen Patienten, der bis Ende 2002 in Behandlung war
- November 2005 bis Herbst 2008 sexuelle Kontakte zur Mutter einer minderjährigen Patientin
- Mai 2006 bis Februar 2011 regelmäßiger, insgesamt etwa 100 Mal, Patientin zum Vollzug des Geschlechtsverkehrs in Praxis, seiner Wohnung und ihrer Wohnung veranlasst (Einstellung Verfahren wegen Verstoß gegen § 175c StGB gegen Geldauflage in Höhe von 5.000 Euro).
- Abrechnung des Aufenthalts auf der Geburtstagsfeier seiner minderjährigen Patientin

Es wird festgestellt, dass der Beschuldigte wegen Berufsvergehens zur Ausübung des Berufs als Psychotherapeut unwürdig ist.

➤ Berufsgericht für Heilberufe Münster, Urteil vom 04.02.2015, Az.: 17 K 840/11.T

⇒ **Entzug der Approbation**

Fall 3

Angehöriger von Klienten arbeitet mit Therapeut  
zusammen

- Mutter der späteren Patientin arbeitet als Sekretärin bei der Psychotherapeutin
- Deren Tochter geht es schlechter und sie fragt, ob nicht die Psychotherapeutin diese behandeln kann.
- Behandlung beginnt (2009)
- Kündigung und Rechtsstreit Arbeitsgericht
- 2010 Beendigung der Therapie durch Psychotherapeutin
- Vater „förmliche Aufsichtsbeschwerde“, weil die Psychotherapeutin die Behandlung rechtswidrig abgebrochen habe; diese Beschwerde machte sich die Patientin dann zu eigen

- Kammer bejaht Verstoß gegen Abstinenzgebot und verhängt Ordnungsgeld
  - Berufsgericht verneint Verstoß
  - Landesberufsgericht bejaht Verstoß
- LBerufsG Münster, Beschluss vom 10.02.2014, 13 E 494/12.T

„Hiervon ausgehend hat die Antragstellerin das Abstinenzgebot verletzt, indem sie M. I. in Behandlung genommen hat, obwohl deren – auch in die Behandlung einbezogene – Mutter bei ihr in der Praxis angestellt war. **Während die Kündigung der Mutter von ihr nicht verlangt werden konnte, hätte sie aber zulässigerweise unter Hinweis auf das Abstinenzgebot die Behandlung ablehnen dürfen und müssen.** Dass Tochter und Eltern mit der Therapie durch die Antragstellerin einverstanden waren und das Arbeitsverhältnis die Therapie während ihrer Durchführung offenbar nicht beeinträchtigt hat, ist ebenso unerheblich wie der Umstand, dass das Leiden der Tochter angeblich nichts mit dem Elternhaus zu tun hatte.

Fall 4

Nach der Therapie???

- In der letzten Therapiestunde bietet Psychotherapeutin an, die Patientin in den Urlaub nach Malaysia zu begleiten
- Patientin und ihr sorgeberechtigter Vater stimmen zu
- Beide fahren drei Wochen in den Urlaub
- Psychotherapeutin: professionelle Distanz gewahrt, ausschließlich therapeutische Gespräche

*„Auch die behauptete Abwägung in der gegebenen Situation, was für die Patientin problematischer in Bezug auf ihre psychische Situation, sowie der ganze Ablauf der Reise und der Übergang zum Duzen, belegen das **unprofessionelle Verlassen der Ebene der therapeutischen Arbeitsbeziehung**. Die Beschuldigte setzt sich auch in einen gewissen Widerspruch, wenn sie einerseits vorträgt, sie habe bei einer „Zurückweisung des Ansinnens“ um die psychische Stabilität der Patientin gebangt, aber gleichzeitig die neuen Risiken eingegangen ist, die mit dem Verlassen der Arbeitsebene verbunden sein können.“*

- Berufsgericht für Heilberufe bei dem VG Gießen, Urteil vom 03.02.2016, 21 K 3825/14.GIB

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit.  
Welche Frage haben Sie an  
mich?

