

# Transkulturelle Psychotherapie



Dr. Barbara Stein



Prof. Christoph Flückiger

## Anerkennung der Vielfalt

Wir verinnerlichen von Kindheit an zumeist unbemerkt kulturell geprägte Denk- und Verhaltensmuster. Elemente einer Kultur sind nicht nur Sprache, Gewohnheiten, Rituale oder Ähnliches, sondern auch moralische, normative und wertbezogene Vorstellungen. Unser Denken, Fühlen, Interpretieren und Handeln ist durch unsere kulturellen Hintergründe beeinflusst. Der Kleidungsstil, die Art und Weise, wie wir uns ausdrücken, oder unser Verhalten in Konfliktsituationen sind Ausdruck unseres soziokulturellen Kontextes. Kultur kann soziale Zugehörigkeit signalisieren und reproduzieren – oder eben Grenzen und Unterschiede markieren. Wir alle haben feine Antennen dafür, welche soziokulturellen Kodexe unser Gegenüber markiert. Problematisch wird es dann, wenn dies zur Stigmatisierung, Entwertung, Diskriminierung oder Ausgrenzung und zu einer dichotomen Wahrnehmung von „Wir“ und „Andere“ führt. Dies betrifft Menschen aus unterschiedlichsten sozialen Milieus, wie Angehörige anderer Generationen, sexueller Orientierungen, Bildungsschichten, Genderzugehörigkeiten, Sprachen und Dialekten, Regionen usw.

Wir leben in einer zunehmend pluralistischen Welt, in der kulturelle Diversität zum Alltag gehört. Rund 25 % der Bewohner in Deutschland weisen einen Migrationshintergrund auf. In den letzten Jahren führten politischen Unruhen und Kriege, Wirtschaftskrisen und die klimatischen Veränderungen zu erheblichen Migrations- und Flüchtlingsbewegungen. Viele der Geflüchteten sind traumatisiert oder leiden unter anderen psychischen Problemen und Erkrankungen. Der Verlust der Heimat, die Notwendigkeit, in der neuen Welt zurechtzukommen, sich anzupassen und auch abzugrenzen, Identitätsfragen und Generationskonflikte, wirtschaftliche und arbeitsbezogene Probleme, die Sorge um Angehörige im Ursprungsland, langwährende aufenthaltsrechtliche Unsicherheiten oder Diskriminierungserfahrungen führen zu erheblichen Belastungen und gesundheitlichen Problemen. Die Zahl der Menschen mit transkulturellem Hintergrund, die psychotherapeutische Unterstützung benötigen, nimmt entsprechend ihrem wachsenden Anteil an der Bevölkerung ständig zu – aber noch immer gibt es viele Barrieren hinsichtlich einer adäquaten psychosozialen Versorgung. Vielfältige Faktoren erschweren die Behandlung von Patient\*innen aus anderen Kulturen, etwa sprachliche Kommunikationsprobleme, Verzerrungen im Diagnoseprozess oder kulturell unterschiedliche Krankheitskonzepte.

## Kultursensibilität als Schlüsselkompetenz

Hinzu kommt: Auch Psychotherapie kann keinen Raum gewährleisten, der vor normativen und wertbezogenen Vorstellungen und gesellschaftlichen Diskriminierungs- und Privilegierungsverhältnissen vollständig geschützt ist. Das Verhalten von Psychotherapeut\*innen ist durch persönliche Erfahrungen und der Darstellung kultureller Kodexe mitbeeinflusst, die sich sowohl in empathischem Verständnis als auch gleichzeitig in kränkenden und stigmatisierenden Mikroaggressionen manifestieren können. Um solche Prozesse zu erkennen, wird Kultursensibilität mit kritischer Selbstreflexion der eigenen eben auch verstörenden internalisierten Werte und Normen als eine Schlüsselkompetenz vorausgesetzt. Daher wird zunehmend eine vertiefte Auseinandersetzung mit transkulturellen Kompetenzen in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Psychotherapeut\*innen gefordert.

Was heißt das nun konkret? Was zeichnet kultursensible Psychotherapie aus? Mit welchen Herausforderungen sind Ratsuchende und Psychotherapeut\*innen in modernen transkulturellen Gesellschaften konfrontiert? Wie können Zugangsbarrieren zu einer bedürfnis- und bedarfsgerechten psychosozialen Versorgung unter dem Aspekt der Diversität reduziert werden?

Diesen Fragen möchten wir in diesem Heft nachgehen.

Unsere vier Beiträge in der Rubrik Standpunkte spannen einen weiten Diskussionsbogen: Eva Heim und Ulrike von Lersner führen uns in die Thematik ein, indem sie die Bedeutung von Kultursensibilität als therapeutischer Wirkfaktor im therapeutischen Handeln beschreiben. Jessie Mmari und Ilja Gold untersuchen, welche Prozesse auch in der Psychotherapie zu Diskriminierung und Rassismuserfahrungen führen können. Die zwei weiteren Beiträge beschäftigen sich mit den konzeptionellen Grundlagen der Berücksichtigung kultureller Diversität im Therapieprozess durch eine multikulturelle Orientierung (Berrin Özlem Otyakmaz) sowie einer systemisch-ethnologischen Haltung als prozessorientierte therapeutische Haltung (Christina Hunger-Schoppe und Chawwah Yael Grünberg).

In der Rubrik „Aus der Praxis“ werden vielfältige Ansätze vorgestellt, wie eine transkulturelle psychotherapeutische Versorgung strukturell, konzeptionell und interaktionell realisiert werden kann: Rilana Stöckli und Monia Aebersold beschreiben ein psychosoziales Stepped-Care-Modell in der Versorgung traumatisierter Geflüchteter, das in der Schweiz implementiert wurde. Die psychotherapeutische Beziehung und dort auftretende Mikroaggressionen untersuchen Eva Klein und ihre Kolleg\*innen, Birsen Kahraman weist auf die Bedeutung einer diskriminierungssensiblen Haltung der Psychotherapeut\*innen hin. Die multiplen Herausforderungen im Verlauf verschiedener Migrationsphasen werden durch Jan Ilhan Kizilhan und Claudia Klett dargestellt. Sarah Stapel und Eva-Lotta Brakemeier diskutieren, wie psychotherapeutische Expertise in aktuellen Kriegskonflikten eingebracht werden kann – am Beispiel niederschwelliger Beratung, interpersoneller Psychotherapie und digitaler Schulung von Psychotherapeut\*innen in der Ukraine. Thematisch passend dazu stellen Sarah Wilker und Frank Neuner die Narrative Expositionstherapie (NET) zur Verarbeitung und Integration traumatischer Erfahrungen in die Lebensgeschichte dar. Diskriminierungserfahrung und Diversität sind eng verbunden – das erleben auch queere Personen. Der Beitrag von Jan Schürmann-Vengels widmet sich den Herausforderungen der psychotherapeutischen Versorgung von LGBTQ+ Personen. Özgür Tamcan fokussiert auf Schmerzstörung und Migrationserfahrung und Mike Mösko bietet in seinem Beitrag hilfreiche Strategien zur Überwindung von Sprachbarrieren an.

Sie sehen, das vorliegende Heft der PiD Heft ist bunt, vielfältig und reichhaltig – aber wir haben noch zwei weitere Highlights, die geprägt sind von den persönlichen Erfahrungen der Autorin bzw. des Interviewpartners: Kerstin Weidner lädt zu einer kritischen Reflexion unserer deutsch-deutschen Stereotypen ein und der Schweizer Komiker Jonny Fischer zeigt im Gespräch mit Christoph Flückiger, dass das Überwinden von persönlichen Grenzen zwar schmerzhaft ist, sich aber lohnt.

Nun, wir sind gespannt auf unser Heft – und freuen uns auf Ihre Reaktionen!

Barbara Stein, Christoph Flückiger