

Deutsche Gesellschaft für
Sozialpädiatrie und Jugendmedizin e.V.

State of the Art 2026:

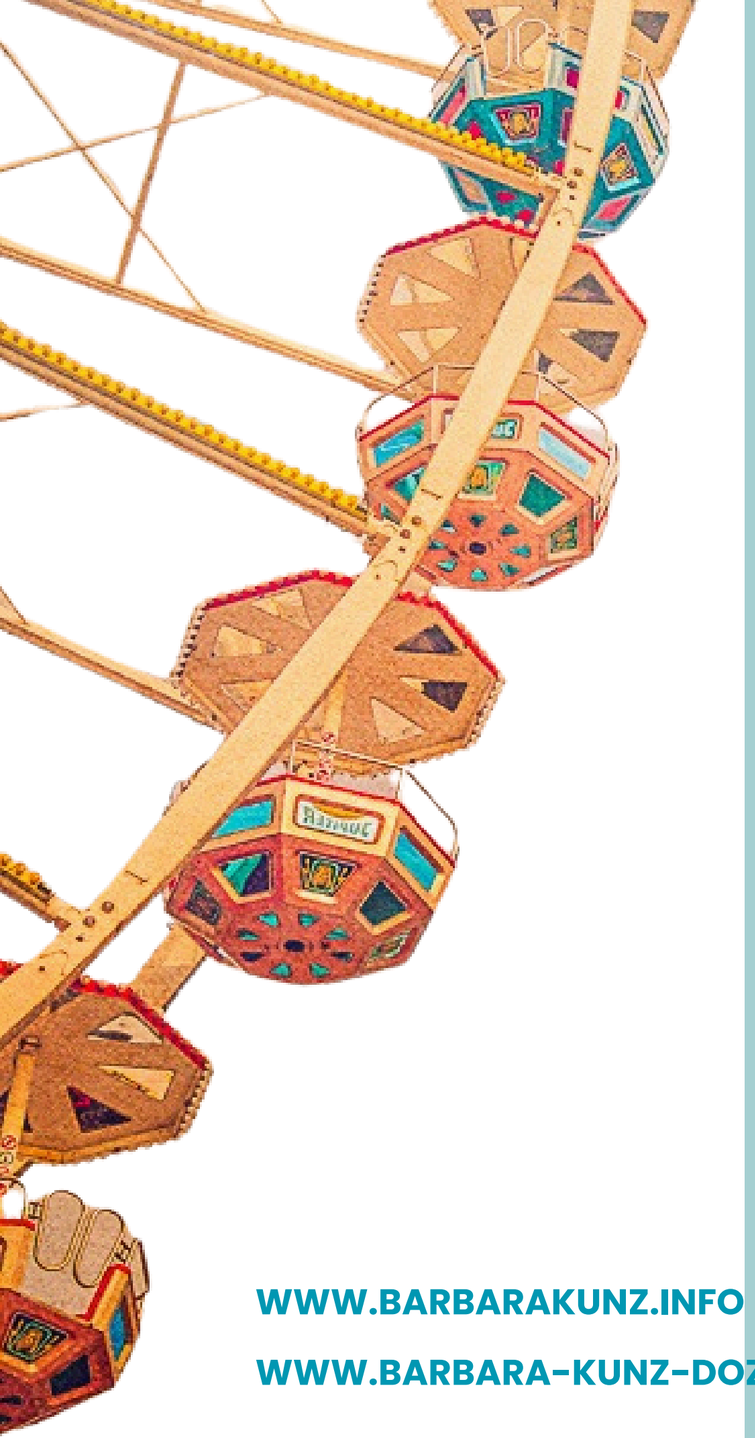
WORKSHOP:
GELINGENDE KOMMUNIKATION (MIT JUGENDLICHEN)

FREITAG, 13.11., 13:30-15:00 UHR

WWW.BARBARAKUNZ.INFO

WWW.BARBARA-KUNZ-DOZENTIN.COM

Barbara Kunz
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Kinder | Jugendliche | Junge Erwachsene



Deutsche Gesellschaft für
Sozialpädiatrie und Jugendmedizin e.V.

Bitte Scannen Sie den QR code für Ihr persönliches digitales Workbook zum Workshop:

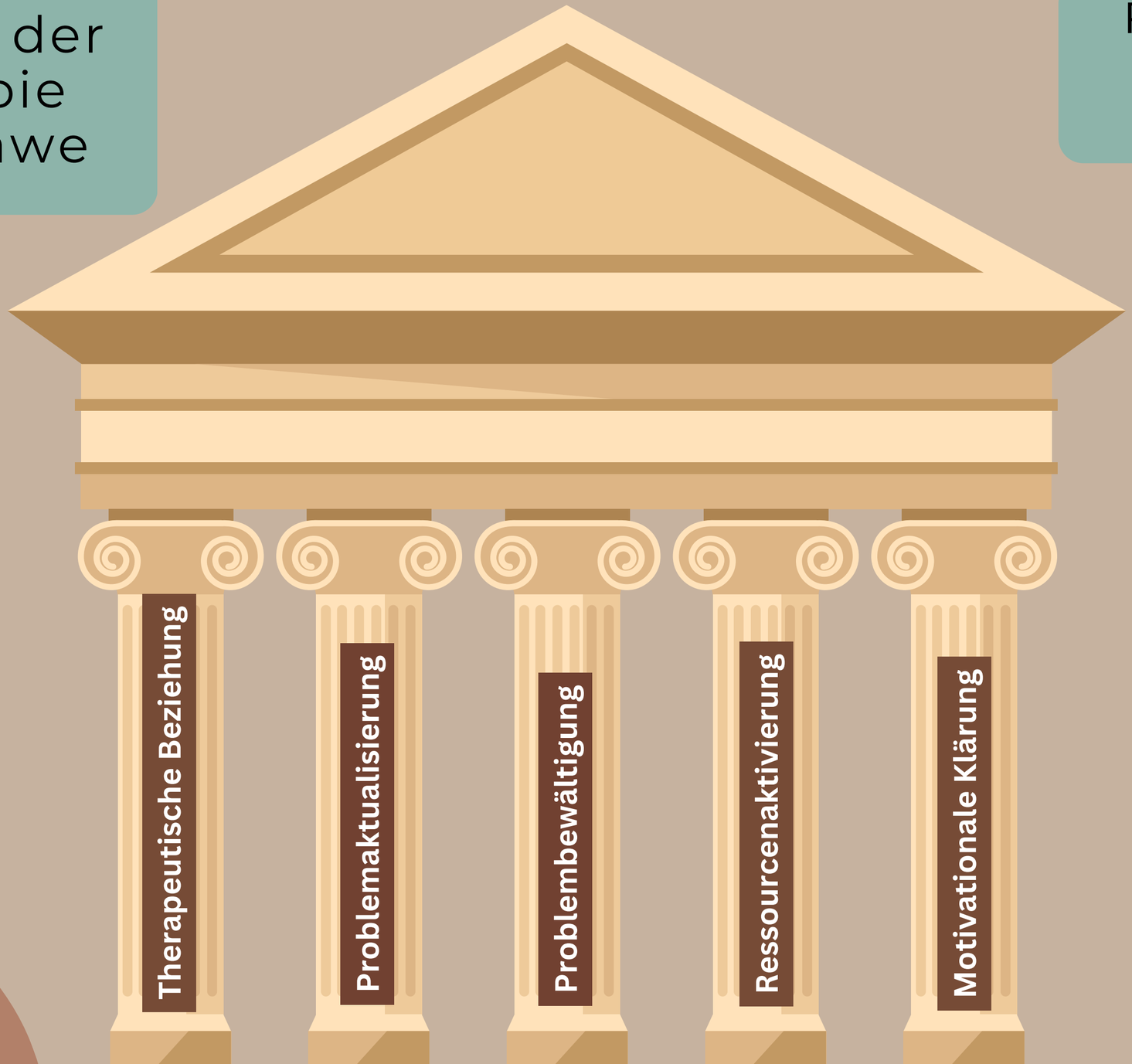
Barbara Kunz
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Kinder | Jugendliche | Junge Erwachsene

WWW.BARBARAKUNZ.INFO

WWW.BARBARA-KUNZ-DOZENTIN.COM

Wirkfaktoren der Psychotherapie von Klaus Grawe

Prof. Dr. Klaus Grawe
(1943-2005)



WWW.BARBARAKUNZ.INFO

Was heißt „bedürfnisorientiert”?



Bedürfnisse, Gefühle und Emotionsregulation

WINNICOTT UND ERIKSON:

ZENTRALE AUSSAGEN
&
DIAGNOSTISCHE BEDEUTUNG





ERIK H. ERIKSON

(1902 - 1994)

Entwicklung (braucht Vertrauen) - ein Leben lang

Erikson beschreibt Entwicklung als lebenslangen psychosozialen Prozess. Jede Lebensphase ist durch eine typische Spannung oder Entwicklungsaufgabe gekennzeichnet.

Eine gelingende Bewältigung bedeutet nicht Konfliktfreiheit, sondern eine tragfähige Balance, die spätere Entwicklung unterstützt.



Beispiele für Grundkonflikte nach Erikson:

- **Urvertrauen versus Misstrauen:** Erfahrung von Verlässlichkeit und Versorgung.
- **Autonomie versus Scham und Zweifel:** Entwicklung von Selbstständigkeit und Selbstkontrolle, usw..

Eine Besonderheit: Eriksons´ Entwicklungspsychologie erstreckt sich auch über weitere Altersspannen, auch im Erwachsenenalter.

Mögliche ***Bedeutung für die tiefenpsychologische Diagnostik*:**

- Welche altersbezogenen Entwicklungsaufgaben wurden ausreichend bewältigt?
- Wo zeigen sich anhaltende Spannungen, zum Beispiel in Vertrauen, Autonomie, Selbstwert, Identität oder Nähefähigkeit?
- Welche aktuellen Krisen reaktivieren frühere ungelöste Entwicklungsaufgaben?
- Welche Ressourcen und bereits erreichten Kompetenzen stehen zur Verfügung?

DONALD WINNICOTT

(1896 - 1971)

Nicht perfekt - sondern
ausreichend gut

Psychische Entwicklung entsteht in einer verlässlichen frühen Beziehungsumwelt; Winnicott spricht von einer „hinreichend guten“ Betreuung.



Wichtige Thesen Winnicotts, die für das Verständnis von ASS interessant sein können:

- **good enough parenting**
- **Übergangsobjekte und Übergangsphänomene**
- **„wahre Selbst“ und „falsches Selbst“**

Bedeutung für die tiefenpsychologische Diagnostik:

- Wie gut kann ein/e Patient*in Nähe, Trennung & Veränderung regulieren?
- Sind Spiel, Fantasie, Kreativität und symbolisches Denken verfügbar?
- Wirkt Anpassung flexibel oder übermäßig konform und von innerer Lebendigkeit abgetrennt?
- Welche Art von haltender und strukturierender therapeutischer Beziehung wird benötigt?

Donald Woods Winnicott

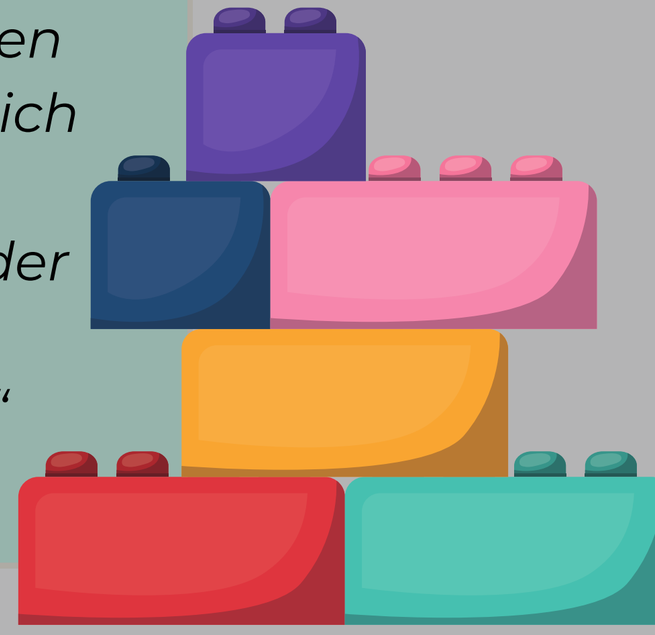
(1896-1971)

Englischer Kinderarzt, Psychoanalytiker, bedeutender Kinderanalytiker und einer der wichtigsten Vertreter der Objektbeziehungstheorie.



*„Gerade im **Spielen** und nur im Spielen kann das Kind und der Erwachsene sich kreativ entfalten und seine ganze Persönlichkeit einsetzen, und nur in der kreativen Entfaltung kann das Individuum Sich selbst entdecken.“*

(Donald Woods Winnicott)





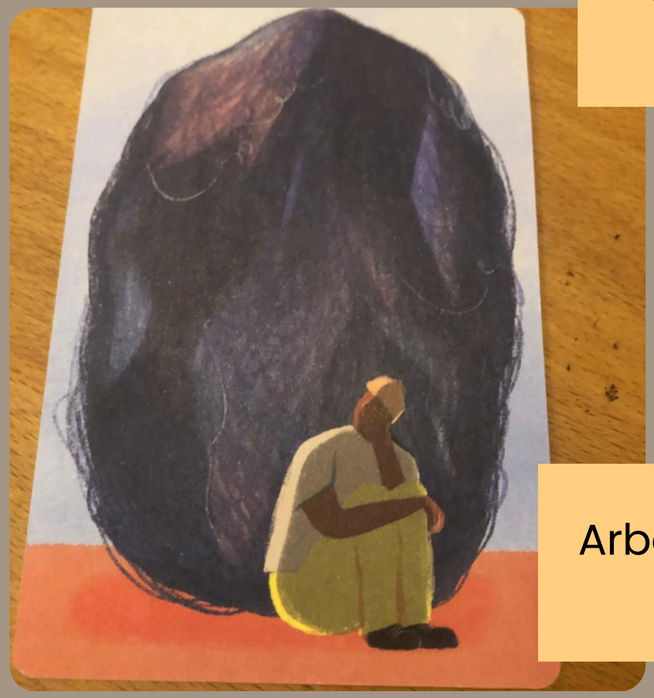
„Familie in Tiere”-Test;
ein persönliches Beispiel



„Haus-Baum-
Mensch-Feuer-
Wasser-Test”,



Arbeit mit Bildkarten



Arbeit mit Bildkarten,

Psychoedukation



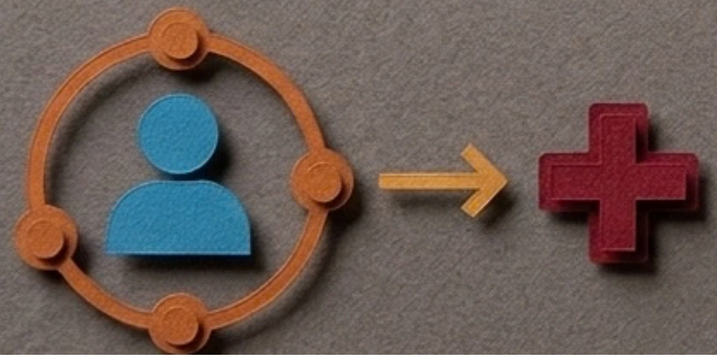
Belastungen erkennen

Auch bei wiederkehrenden Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafproblemen oder Erschöpfung nach psychosozialen Belastungen fragen.



Psychoedukation anbieten

Stressreaktionen erklären, Beschwerden ernst nehmen und normale Belastungsreaktionen von Hinweisen auf eine psychische Störung unterscheiden.



Ressourcen und Versorgung aktivieren

Familiäre und soziale Schutzfaktoren stärken; bei anhaltender Symptomatik, erheblicher Beeinträchtigung oder Warnzeichen weiterführende Diagnostik und Behandlung veranlassen.

Szenisches Verstehen: eine psychodynamische Form des Verstehens, bei der nicht nur der berichtete Inhalt, sondern auch das aktuelle Beziehungsgeschehen im diagnostischen oder therapeutischen Gespräch beobachtet wird.

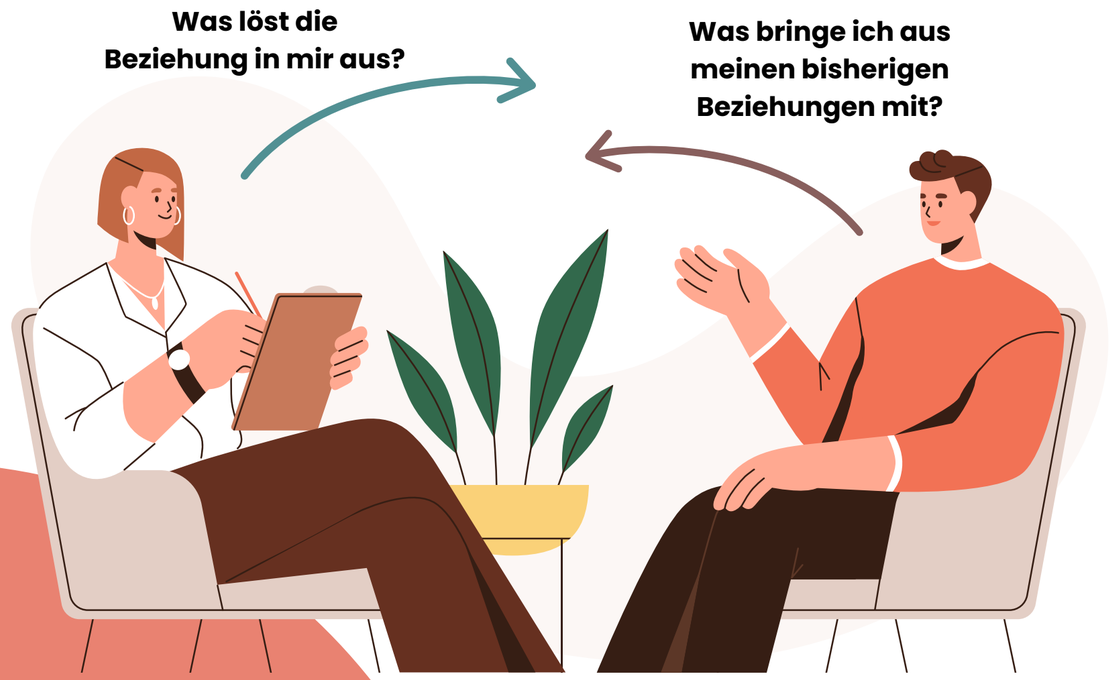


Übertragung

Frühere Beziehungserfahrungen wirken in aktuellen Beziehungen weiter.

Gefühle, Erwartungen und Beziehungsmuster werden auf das Gegenüber übertragen.

Beispiel:
Ein Patient erlebt die Therapeutin als ablehnend oder kontrollierend – obwohl ihr aktuelles Verhalten dies nicht oder nicht vollständig erklärt.



Gegenübertragung

Gefühle und Reaktionen der behandelnden Person in Bezug auf die Patient*innen.

Sie entstehen im gemeinsamen Beziehungsgeschehen und können Hinweise auf Beziehungsmuster des Patienten geben.

Wichtig:
Gegenübertragung ist kein Beweis, sondern muss reflektiert und eingeordnet werden....

Die Verbindung: Empathie + Intuition + Überprüfung

Eine mögliche zentrale These für Kinderärzt:innen:

Gute professionelle Wahrnehmung heißt vielleicht nicht, sofort zu wissen, was los ist - sondern früh zu bemerken, dass etwas bedeutsam sein könnte, und neugierig genug zu bleiben, es zu überprüfen.

1. Ich nehme etwas wahr.

2.Ich bilde eine vorläufige Hypothese.

3.Ich antworte darauf.

4.Ich beobachte die Reaktion von Kind und Eltern.

5.Ich korrigiere evtl. mein Verständnis.

Das macht Intuition dialogisch: Sie ist nicht das letzte Wort der Ärztin oder des Arztes, sondern kann der Anfang einer genaueren Wahrnehmung sein.

Professionelle Intuition

Professionelle Intuition ist keine Magie, sondern blitzschnelle, nicht-analytische Mustererkennung auf Basis von Erfahrung, Fachwissen und Mikrosignalen (Blick, Tonfall, Pausen).

Erfahrung & Wissen: Frühere Fälle bilden den Vergleichsraum und strukturieren die Wahrnehmung.

Mikrosignale & Beziehung: Wahrnehmungen entstehen direkt im konkreten Kontakt mit „Kind" und Familie.

Reflexion: Intuition liefert Hypothesen, keine Beweise – sie muss stets geprüft werden.



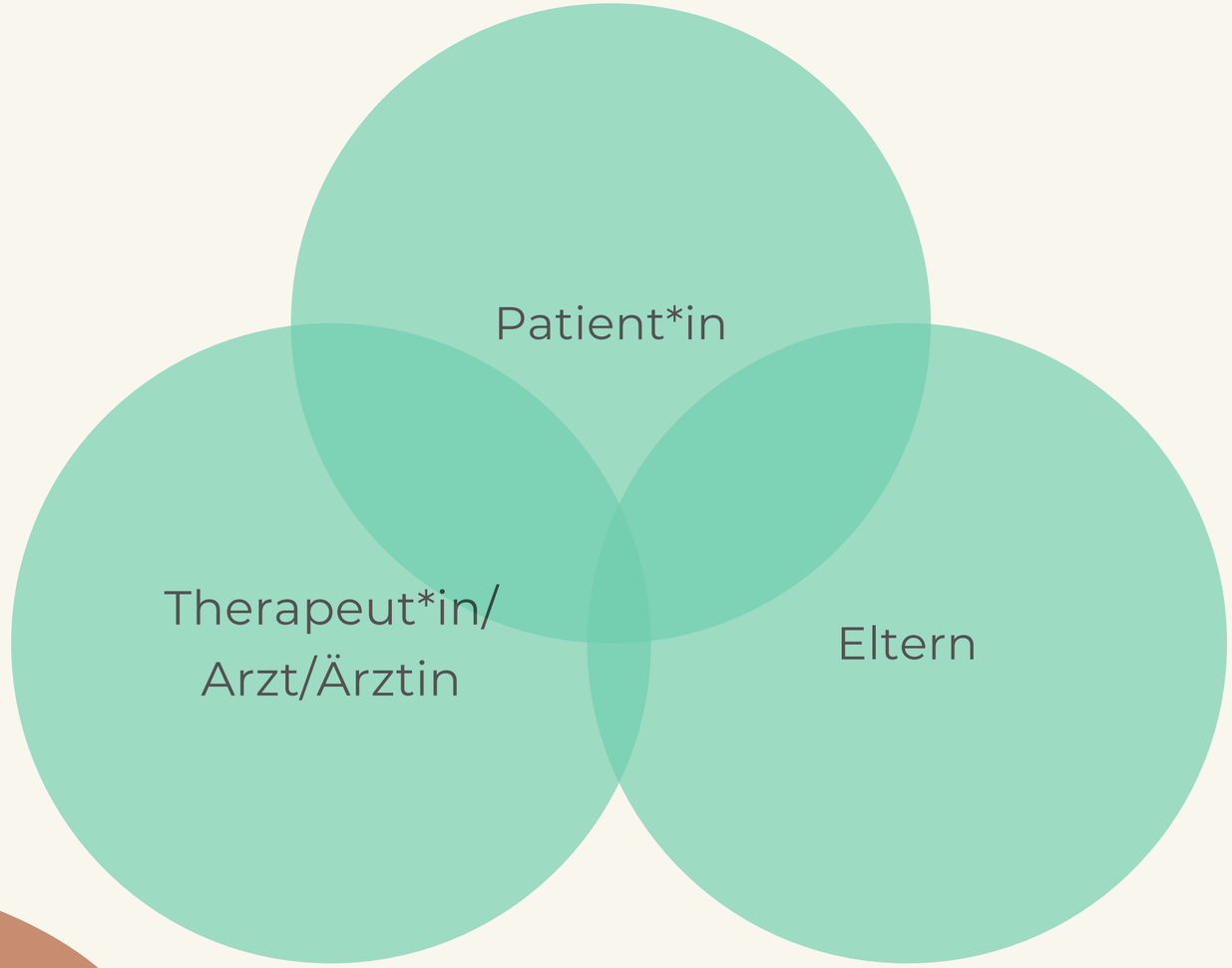
www.barbarakunz.info

Therapeutisches Arbeitsbündnis

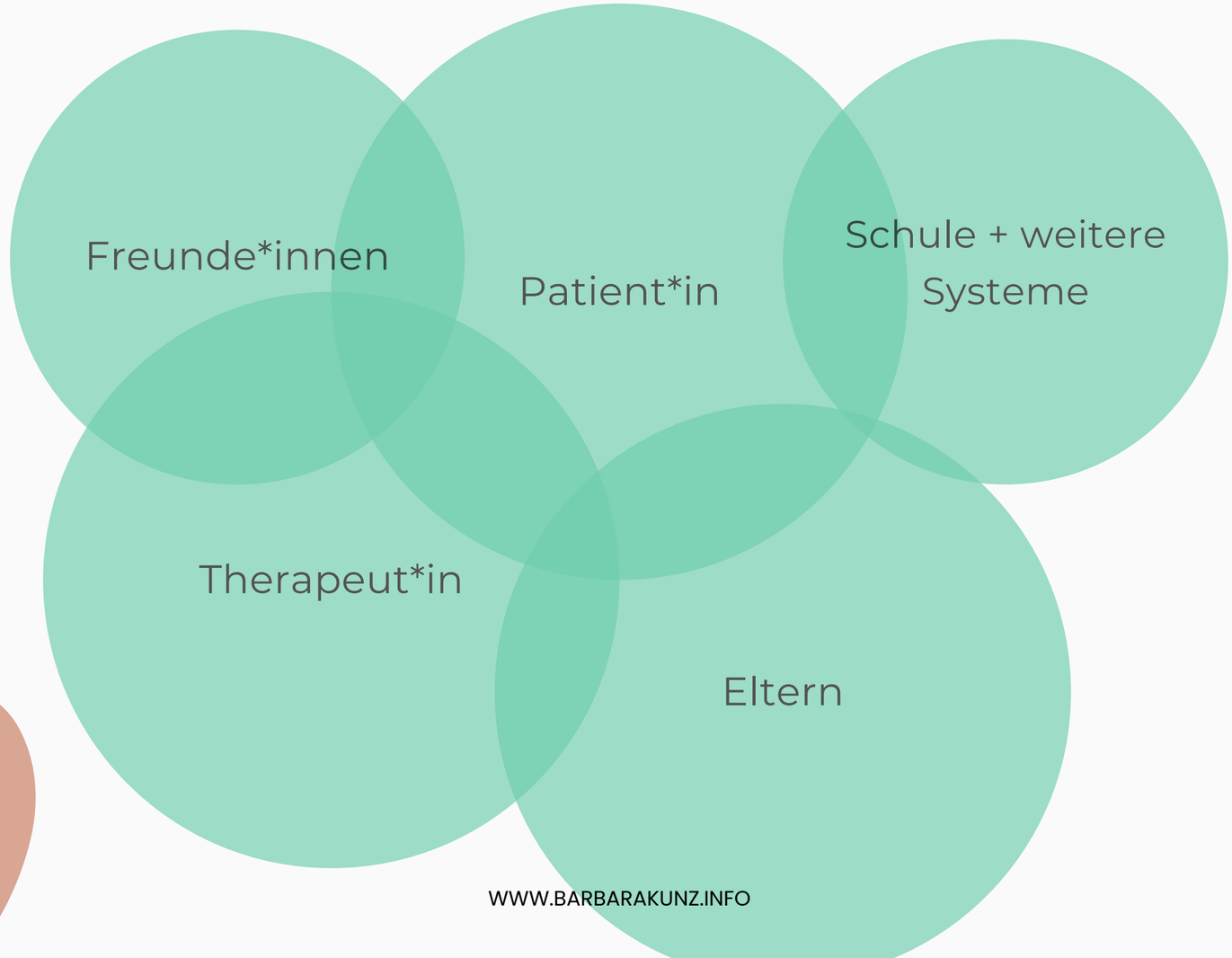
Die Untersuchung (Flückinger et al) eines einzigen allgemeinen Faktors, des **therapeutischen Arbeitsbündnisses**, hat ergeben, dass es sich dabei um einen Schlüsselfaktor handelt. Die **therapeutische Beziehung** ist für die Ergebnisse der Therapie bedeutsamer als die Summe der spezifischen Bestandteile.



Das (doppelte) Arbeitsbündnis in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie



Weitere “Systeme” in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie



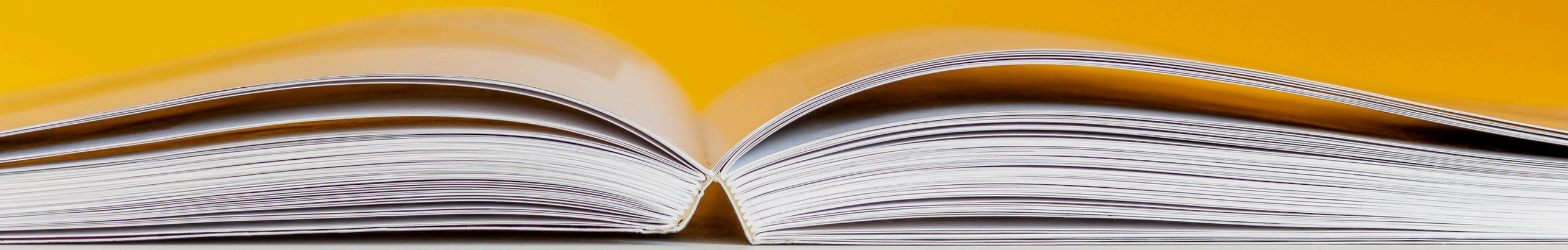
Kommunikation als Teil guter Versorgung

Eltern wollen schützen, Kinder wollen oft nicht zur Last fallen, Jugendliche wollen sich lösen sich; Geschwister brauchen ihren Platz.



Partizipation alters- und situationsangemessen; medizinische Verantwortung bleibt beim Team.

Bitte schlagen Sie Seite 4 in Ihrem Workbook auf.



Pädiatrie: Empathie im Beziehungssystem

Kinderärztliche Begegnungen sind meist Dreiecksbeziehungen:

Ärzt:in, Kind und Eltern beeinflussen sich wechselseitig und signalisieren oft Unterschiedliches.



Nonverbale Ebene:

Blick, Haltung, Sprechtempo und Pausen sind oft bedeutsamer als Worte – besonders bei Säuglingen, Kleinkindern und belasteten Familien.

Funktion von Empathie:

Sie ist kein bloßes „Nettsein“, sondern sichert die Informationsgewinnung und hilft, belastende Situationen gemeinsam zu regulieren.

www.barbarakunz.info

Drei Perspektiven im Raum

Ärztin/Arzt, Jugendliche*r, Elternteil: gleiche Situation, unterschiedliche Anliegen.



Jugendliche/r

„Ich möchte ernst genommen werden und selbst entscheiden.“



Ärztin / Arzt

„Ich benötige verlässliche Daten für eine sichere Behandlung.“



Elternteil

„Ich brauche Gewissheit und möchte mein Kind schützen.“

Perspektivwechsel, keine pauschale Schuldzuschreibung.

5. NOVEMBER //
LIEBES TAGEBUCH...
WAS FÜR EIN TAG.

25

5. November

Heute in der Praxis war es wieder so schlimm. Sie standen drüben auf dem Flur und haben geflüstert – Mama, Papa und dieser Arzt im weißen Kittel. Sie haben alle auf die Papiere in seinen Händen geschaut, getuschelt und schockiert genickt. Es ging um mich. Ich habe es genau gespürt. Es ging um meine Ergebnisse.

Aber keiner hat "mit" mir geredet. Ich saß auf dem Stuhl, nur zwei Meter von ihnen entfernt, aber ich habe mich gefühlt wie ein Gespenst. Als wäre ich nur ein Mensch, der Todesangst hatte. Papa hat mir vorhin nur kurz über den Kopf gestreichelt und gesagt: „Alles wird gut, Schatz, wartest du draußen?"

Ich wollte nicht draußen warten. Ich wollte endlich wissen, was mit meinem Körper los ist. Ich bin 13 und kein kleines Kind mehr. Sie dachten bestimmt, sie beschützen mich damit, aber eigentlich habe ich mich noch nie so alleine gelassen gefühlt.

25



Bitte schlagen Sie Seite 6 in Ihrem Workbook auf.



MENTALISIERUNGSFÄHIGKEIT



Mentalisierung; beinhaltet mens lat.: Denken, Geist, Verstand oder Bewusstsein

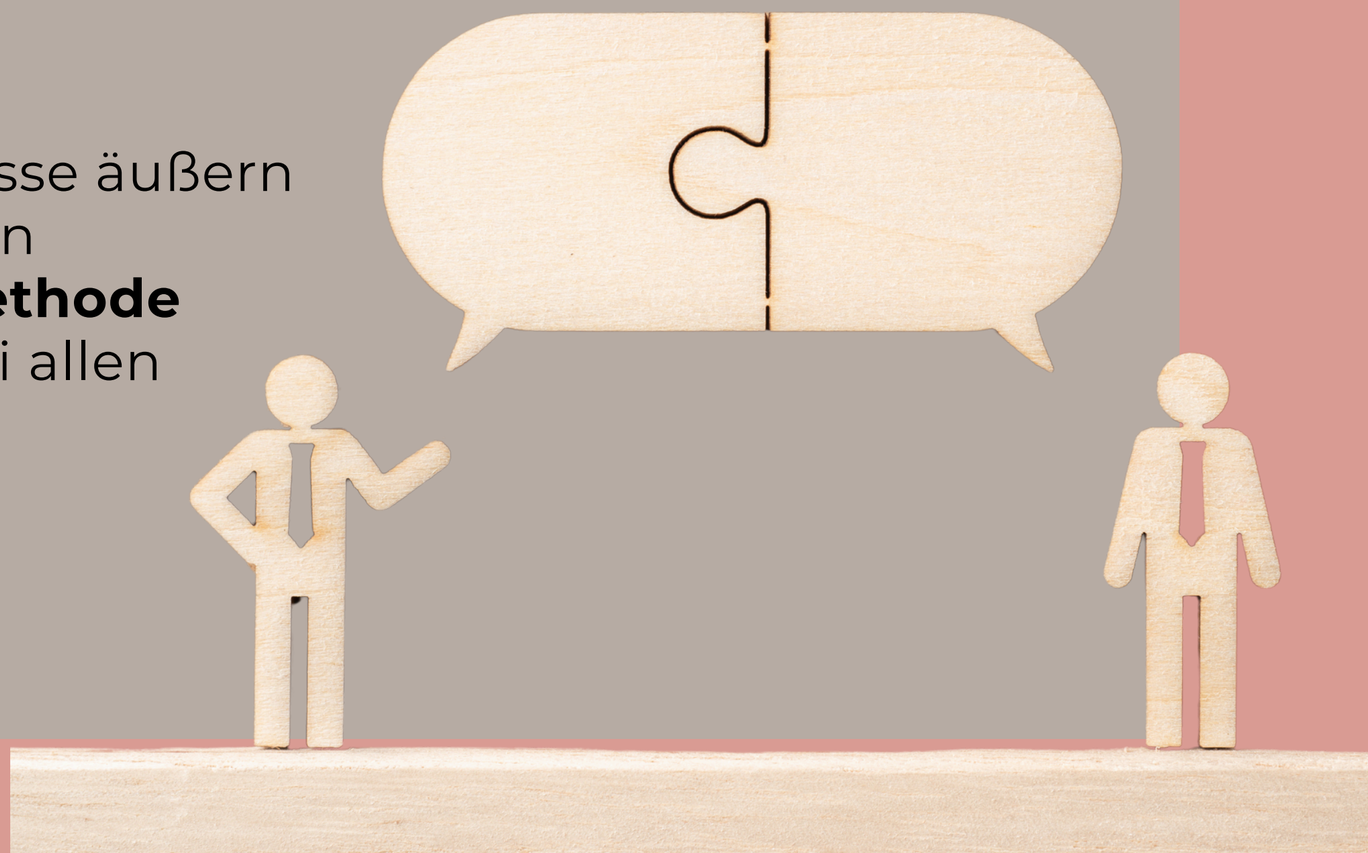
Mentalisierung kann bedeuten: Verhalten als Ausdruck innerer Zustände verstehen.

Wir versuchen zu verstehen, welche Gefühle, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse oder Absichten hinter dem eigenen Verhalten oder dem Verhalten anderer stehen.

→ Was passiert in mir oder im anderen?

Delfos: Kommunikation mit Jugendlichen

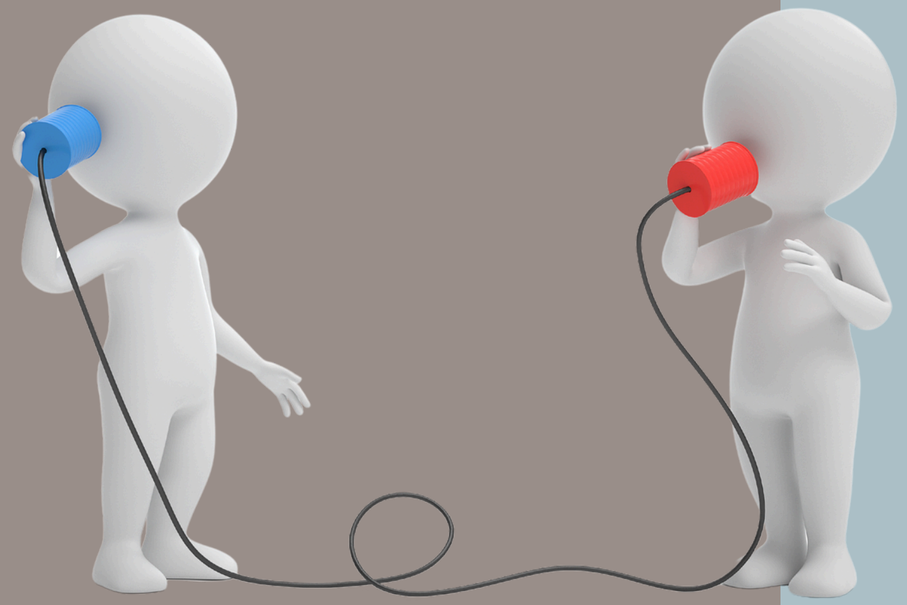
- „Gehirn einschalten“
- Erzählen anregen
- Zielgerichtet weiterfragen
- Wertschätzung für Denkprozesse äußern
- Bereitschaft zum Lernen zeigen
- Techniken wie **Sokratische Methode**
- „Am Erleben entlang“…. wie bei allen Patienten



Vgl. Delfos

Delfos: Kommunikation mit Jugendlichen

- Das Gesprächsziel verdeutlichen
- Den Jugendlichen wissen lassen, welche Absichten man verfolgt
- Jugendlichen wissen lassen, dass er schweigen darf
- „Du schweigst, wenn das heißt, dass du darüber nicht reden willst, ist das natürlich ok- du hast bestimmt einen Grund dafür.“



Vgl. Naar-King, Souarez, 2012

Beispiele

- Beispiel: „Ich hasse es, hierher zu kommen. Wie lange muss ich das noch machen?“
- „Du kommst wirklich nicht gerne her.“
- „Es reicht dir wahrscheinlich, dass andere dir sagen, was du tun sollst.“

Vgl. Naar-King, Souarez, 2012



Beispiele

- „Zweiseitiges Spiegeln“
- Beispiel: „Einerseits rauchst Du wirklich gerne, andererseits kostet es Dich Geld und Kondition.“
- Wichtig: mit der für die Veränderung positiven Seite aufhören



Vgl. Naar-King, Souarez, 2012

Jugendliche ernst nehmen

Gesprächsziel transparent machen. Schweigen erlauben. Um Erlaubnis fragen.
Nicht nur mit Eltern sprechen.

REGEL 01
Gesprächsziel transparent machen

REGEL 02
Schweigen erlauben

REGEL 03
Um Erlaubnis fragen

REGEL 04
Nicht nur mit Eltern sprechen

Delfos-Referenz und Formulierungen vor Endversion prüfen.

Was ist eigentlich Empathie?

Und was könnte professionelle Intuition in der Kinder- und Jugendmedizin bedeuten?

Empathie heißt nicht: dasselbe fühlen wie mein Gegenüber.

Im klinischen Kontext ist Empathie die professionelle Fähigkeit, die Situation und Gefühle eines Menschen zu verstehen, dieses Verständnis zu prüfen und hilfreich danach zu handeln. Sie vereint kognitive, emotionale und handlungsbezogene Aspekte.



WAHRNEHMEN & VERSTEHEN

Was könnte dieses Kind / dieser Elternteil gerade erleben?



ANTWORTEN & PRÜFEN

„Habe ich Sie richtig verstanden?“
Verbal und nonverbal zeigen, dass etwas angekommen ist.



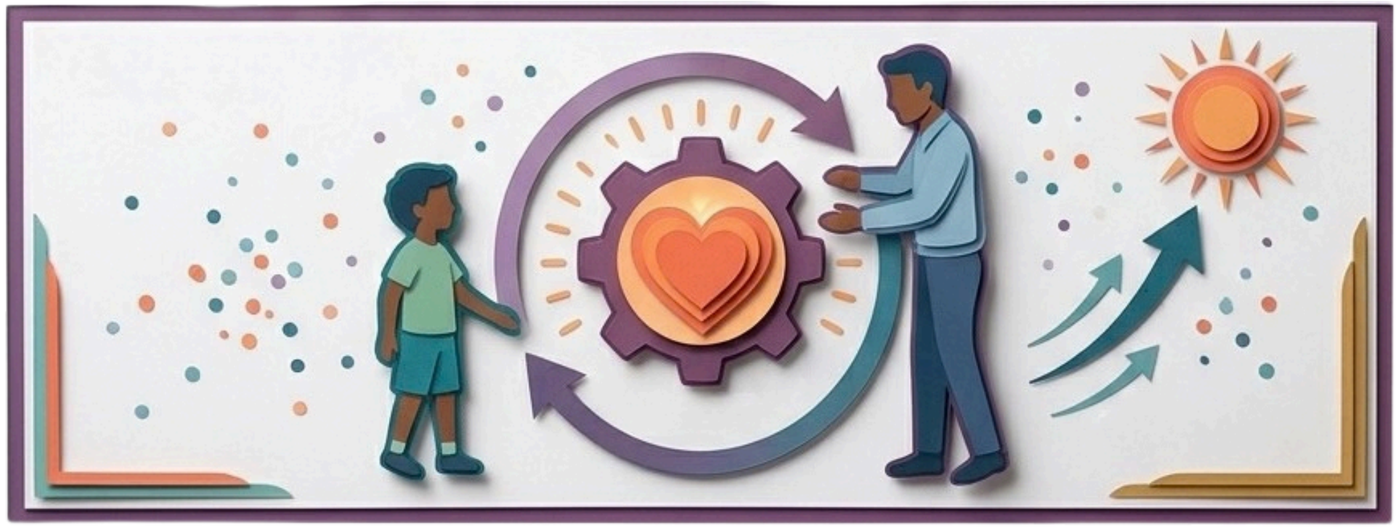
HILFREICH HANDELN

Das Verstandene in Diagnostik, Gespräch und Behandlung einbeziehen.

www.barbarakunz.info

Streecks Perspektive: Was zwischen Menschen entsteht

Ulrich Streeck (Artikel siehe Anhang) verlagert den Fokus vom Einzelnen auf das Interaktionsgeschehen zwischen Menschen. Beziehungen werden nicht nur verbal, sondern durch körperliche Abstimmung, implizites Beziehungswissen und fortlaufende Wechselwirkungen geprägt.



Kernbotschaft:

Eine professionelle Begegnung entsteht nicht allein durch das Handeln der Ärztin oder des Arztes, sondern aus dem gemeinsamen, wechselseitigen Antworten.

www.barbarakunz.info

Nonverbale Synchronie: Kann man Empathie sehen?

Forschung zeigt: Beziehung spiegelt sich in der unbewussten zeitlichen Abstimmung von Bewegungen (Synchronie).

U.a. Ramseyer & Tschacher (2011):

Einzelstudien fanden Zusammenhänge zw. Bewgegungssynchronie, Beziehungserfolg & Therapieerfolg

Zhou & Fischer (2018):

Stärkt nur spontane Nachahmung das Gefühl, als „ganze Person“ wahrgenommen zu werden? Mechanisches, bewusstes Spiegeln scheint nicht zu funktionieren.



„Beziehung ist kein Gleichschritt. Eher ein Tanz, bei dem keiner allein bestimmt, was als Nächstes passiert.“ - Menschen stimmen sich im Gespräch manchmal unbewusst in Bewegung, Stimme und Rhythmus aufeinander ein.

Neuere Metaanalysen zeigen unterschiedliche Ergebnisse. Die Bedeutung hängt unter anderem davon ab, welche Form von Synchronie untersucht wird. Jennissen et al., 2025; Gregorini et al., 2025

www.barbarakunz.info

Empathie und Synchronie

Resonanz wahrnehmen, ohne zu behaupten, Gedanken lesen zu können.



Synchronie ist kein automatischer Beweis für Empathie.
Forschung differenziert vorstellen.

Was macht ein Gespräch wirklich hilfreich?



Eine schwierige Diagnose mitteilen



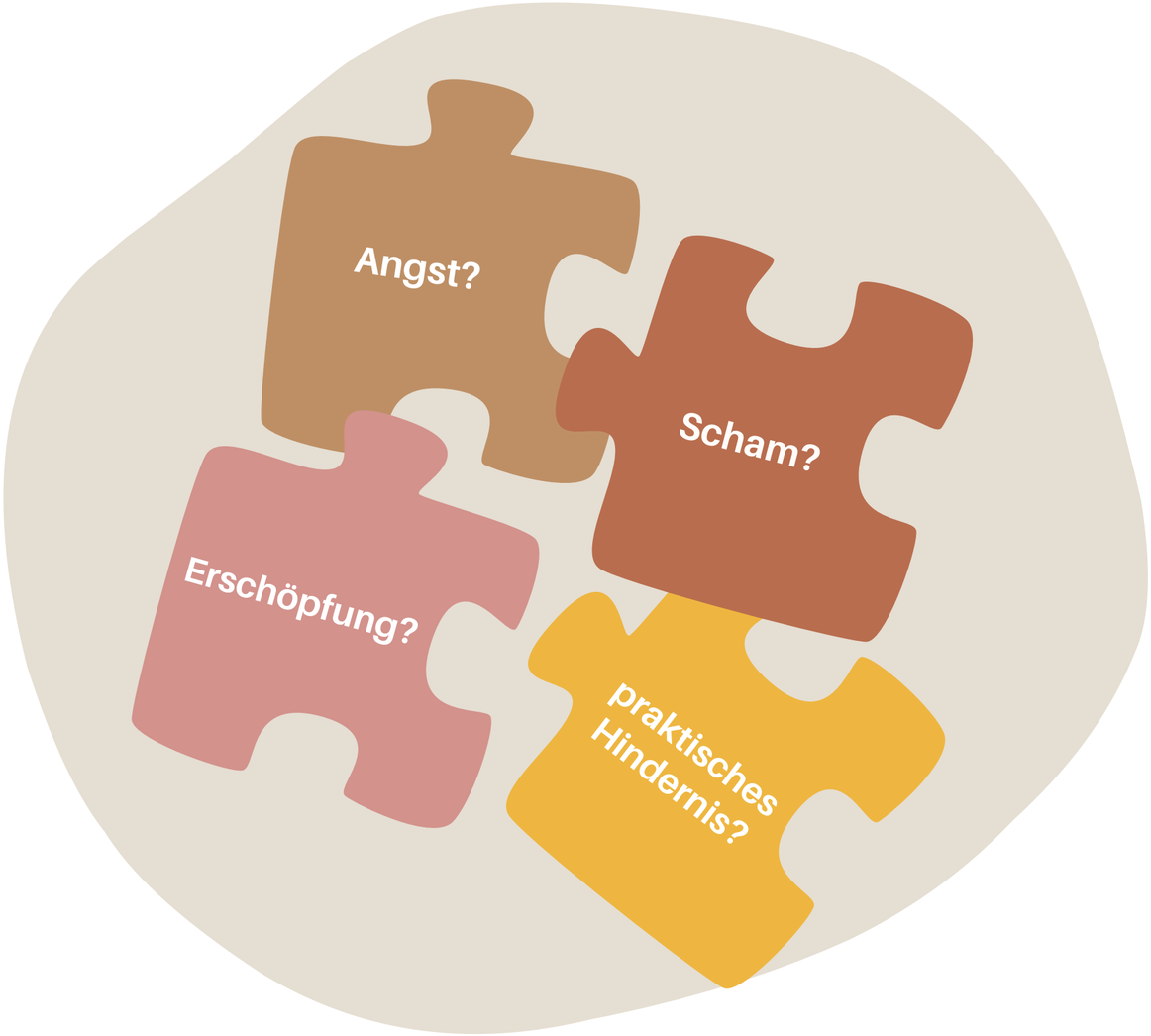
Was weiß die junge Person bereits?

Was möchte sie jetzt wissen?

Wer soll dabei sein?

Ein Satz – viele mögliche Bedeutungen

„Ist mir doch egal, ob ich meine Medikamente nehme.“



Grundlagen für eine gelungene Kommunikation

Beobachtung



Was habe ich beobachtet?

Hypothese



Was vermute ich?

Rückfrage

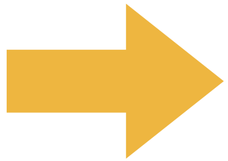


Wie kann ich nachfragen?

Das innere Erleben des Gegenübers bleibt zunächst eine Hypothese.

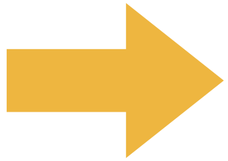
Dos & Don’ts – Formulierungen ausprobieren

Statt:
„Du musst das akzeptieren.“



Möglich:
„Was ist daran gerade am schwersten?“

Statt:
„Das wird schon.“



Möglich:
„Was macht dir im Moment am meisten Sorge?“

„DESHALB IST JEDER MENSCH UNVERWECHSELBAR. **JEDES GEHIRN RADIKAL EINMALIG**.“

ANDRÉ ZIMPEL, NEUROPSYCHOLOGE

Autonomie und Schutz

Ein Jugendlicher möchte die Behandlung eigenständig organisieren.

Die Eltern sind besorgt. Wie bringen wir alle Perspektiven ins Gespräch?

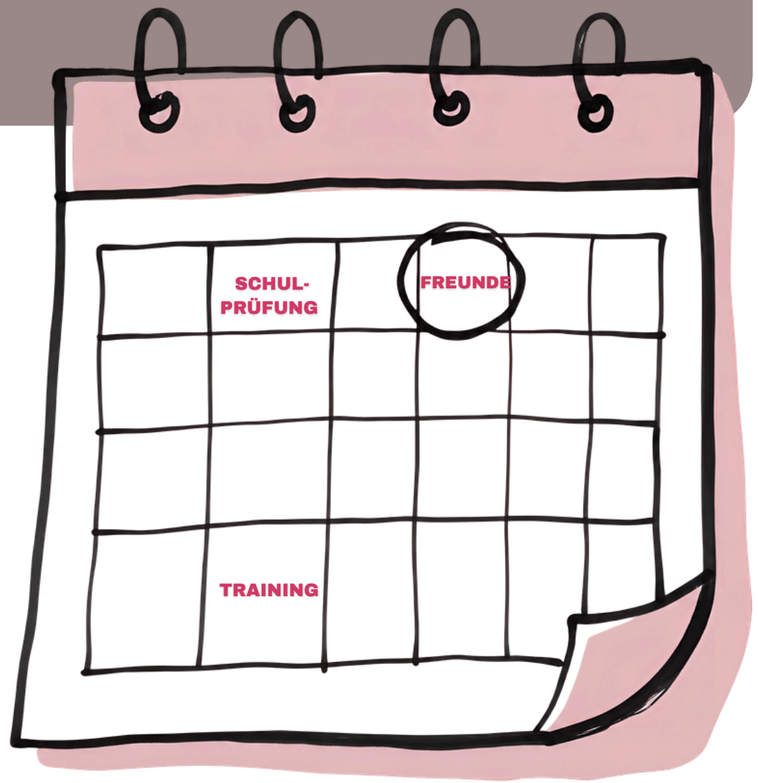
- Zuhören
- Bedürfnisse klären
- nächsten Schritt vereinbaren



Die unsichtbare Last – Video 2 & 3

Wieder ein Fehltag.
Wieder ein abgesagtes Treffen.

Wie sprechen wir über die Folgen einer Erkrankung?






Bitte schlagen Sie Seite 10 & 11 in Ihrem Workbook auf.

Gemeinsames Beobachten/Video 4

Mentalisieren statt vorschnelles Erklären: „Was könnte hier los sein - und wie würden wir es überprüfen?“

SCHRITT 01

Beobachtung

Was ist konkret und unvoreingenommen wahrnehmbar?

SCHRITT 02

Mögliche Bedeutung

Welche Hypothesen zum inneren Erleben gibt es?

SCHRITT 03

Nachfrage

Wie sprechen wir Vermutungen feinfühlig an?

SCHRITT 04

Nächster Schritt

Wie überprüfen wir unsere Einschätzung gemeinsam?



Das innere Erleben des Gegenübers bleibt zunächst eine Hypothese.

Ein Satz für das nächste Gespräch

Welche Formulierung möchte ich morgen anders ausprobieren?



Achtsamkeitsübung/Gruppenübung



Frage/Übung (in Kleingruppen):

Erzählen Sie sich je 3 Min. ein Erlebnis aus Ihrem Leben, bei denen Sie sich sehr inspiriert/zufrieden und/oder lebendig gefühlt haben.

Die Zuhörenden dürfen während des Erzählens höchstens nicken, bitte zunächst nichts verbalisieren.



Deutsche Gesellschaft für
Sozialpädiatrie und Jugendmedizin e.V.

VIELEN DANK.

WWW.BARBARAKUNZ.INFO

WWW.BARBARA-KUNZ-DOZENTIN.COM

Barbara Kunz
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Kinder | Jugendliche | Junge Erwachsene

Quellen

Quellen und weiterführende Literatur

DGSPJ State of the Art 2026 · Bonn

Workshop: Gelingende Kommunikation (mit Jugendlichen)
Barbara Kunz · 13. November 2026

Literaturfolie 1 – Gesprächsführung, Partizipation und Entscheidungen

Delfos, M. F. (2015).

WWW.BARBARAKUNZ.INFO