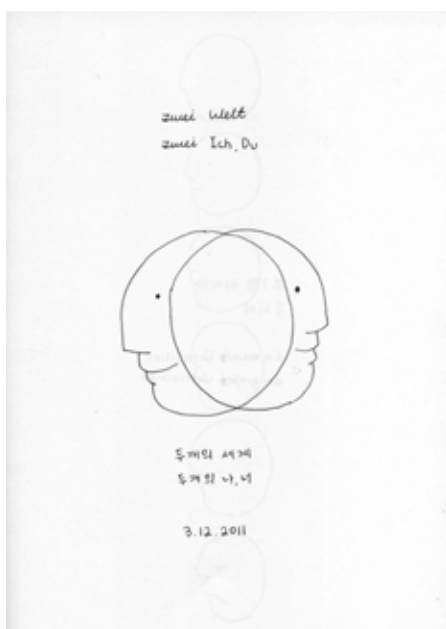
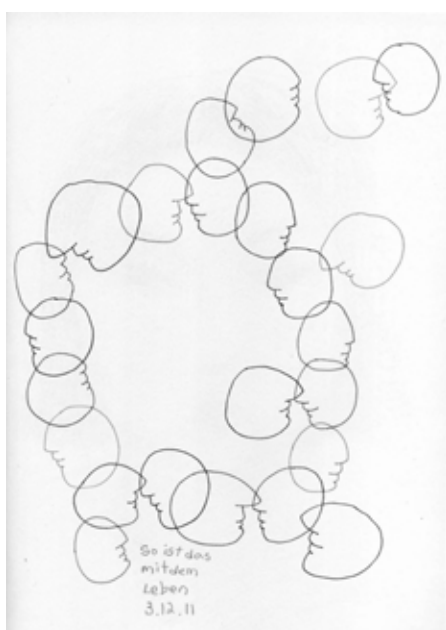


Ich-Buch, Ich und DU I



Ich-Buch, Ich und Du II



Ich-Buch, Das Leben

Die Geheimnisse der Therapeuten – Wie Psychologen sich selbst behandeln und was wir von ihnen lernen können

Von Christophe André (Hrsg.)
München: Kailash-Verlag 2012,
480 Seiten, gebundene Aus-
gabe mit Schutzumschlag;
19,99 €, ISBN: 978-3-8309-
2557-6



Bisweilen beschleicht mich ein seltsames Gefühl, wenn im Gesundheitsbereich Tätige in Fachdiskussionen über „Patienten“ so reden, als ob es sich um „ganz Andere“ handelte und nicht jeder einzelne Diskussionssteilnehmer in seinem Leben selbst auch schon entsprechende Erfahrungen hat sammeln können und müssen. Pointiert formuliert scheint es, als ob die als „Patienten“ Etikettierten auf den Krankheitspol reduziert und die als „Helfer“ Etikettierten im Gegenzug auf den Nicht-Krankheitspol festgeschrieben würden. Solche Rollenmuster sind außerordentlich stabil und werden, wie Thomas Ripke mit seinem Beitrag „Der kranke Arzt“¹ anschaulich beschrieben hat, im Rahmen der beruflichen Sozialisation systematisch vermittelt. Speziell psychotherapeutische Ausbildung beinhaltet darüberhinausgehend systematische Selbsterfahrung in der Annahme, dass die Schulung von Introspektionsfähigkeit ihrerseits die Fähigkeit zur Empathie fördert. Dieser interprofessionelle Diskurs ändert freilich wenig an Patientenerwartungen, die sich an idealisierte Behandler richten, und so trifft ein Buch über die „Geheimnisse der Therapeuten“ sicher auf erhebliches Interesse.

In Frankreich stand es 2011 monatelang auf der Bestsellerliste – seit dem März 2012 liegt das von einem der renommiertesten französischen Angst-Therapeuten herausgegebene Buch nun auch in deutscher Sprache vor und wird auch hier sicher sein Publikum finden. Christoph André ist es gelungen, 24 seiner KollegInnen dafür zu gewinnen Einblick darin zu geben, wie sie im Umgang mit kleinen und großen Krisen selbst von psychotherapeutischen Techniken profitiert haben und was dies für ihre eigene therapeutische Praxis bedeutet. Sie alle setzen sich von der – durchaus verbreiteten – Annahme ab, dass Therapeuten *nicht* in dieselben schwierigen Situationen geraten können wie ihre Klienten. Betont wird aber, dass Therapeuten ihren Klienten darin voraus sein können, dass sie mit diesen Situationen in der Regel besser umgehen können – u.a. im Rückgriff auf die von ihnen selbst vermittelten Techniken, gelegentlich aber auch unter Be-

zug auf Bewältigungsformen, deren Wirksamkeit sie am Beispiel ihrer Patienten haben erleben dürfen.

Viele Beiträge sind so strukturiert, dass die Autoren zunächst eigene Krisenerfahrungen und ihren Weg zur Bewältigung beschreiben, sodann an Patientenbeispielen veranschaulichen, wie sich Verfahren wie Selbstakzeptanztraining, kognitive Therapien oder Achtsamkeitsmeditation praktisch bewähren, um abschließend eine Reihe von Tips für die Anwendung zu geben. Insofern erhält der Leser auch eine Einführung in eine Reihe therapeutischer Verfahren und ihre Anwendungsfelder.

Nahezu alle Autoren setzen sich mit eigenen Perfektionsansprüchen auseinander, was in diesem Ausmaß möglicherweise professionsspezifisch ist und gleichsam das Gegenstück zu den Patientenerwartungen darstellt. Aber auch Selbstwertprobleme, Ängste und depressive Phasen werden häufiger geschildert.

Zwei Beiträge aus der insgesamt sehr lesenswerten Sammlung möchte ich besonders hervorheben:

Benjamin Schoendorff macht in seinem bewegenden Beitrag nachvollziehbar, wie ihm eine persönliche Begegnung und das darin erfahrene Vertrauen in seine möglichen Kompetenzen den Glauben an eine mögliche Zukunft vermittelt und damit den Weg aus einer Krise geebnet haben. Weiterhin zeigt er auf, wie insbesondere die Zen-Meditationen ihm einen Ausweg aus einengenden Kognitionen gezeigt hatten. „Während ich saß und meine Gedanken beobachtete, konnte ich die fast unglaubliche Erfahrung machen, dass ich nicht meine Gedanken war.“ (107). Dies hat ihn zum Selbstakzeptanztraining geführt, für das Schoendorff überzeugend wirbt.

Der wohl unkonventionellste Beitrag stammt von dem Tierarzt Joel Déhasse. Eine Prise Behaviorismus, ein Hauch von transpersonaler Psychologie, eine Prise systemische Familientherapie, eine Spur Psychologie und Psychopathologie sowie ein Gran Taoismus und Quantenphysik, angereichert u.a. um Homöopathie und Akupunktur führen ihn zu einem Metamodell, das je individuell konkretisiert wird und sich bei der Förderung von Beziehungen zwischen Haustieren und ihren Haltern bewährt. „Meine Hypothese lautet, dass das Haustier, das mit uns zusammenlebt, ein Bild von uns Menschen spiegelt, sowohl als Gattung als auch als Individuum. ... Das Tier ist Träger von Informationen, die zum Nachdenken über uns selbst und zum besseren eigenen Verständnis anregen.“ (328). Es gelingt dem Autor überzeugend, diese These an mehreren Beispielen zu illustrieren und eine Typisierung vorzulegen, die Stoff zum Nachdenken gibt.

Zielgruppe des Buches sind offenbar vor allem Menschen, die sich über Therapieverfahren informieren wollen und nach Kriterien bei der Auswahl nach einem geeigneten Therapeuten suchen. André empfiehlt, den potentiellen Therapeuten nach seiner Aus-

¹ Ripke T (2000) Der kranke Arzt. Chance zum besseren Verständnis des Patienten. Dtsch Ärztebl 97 (5): A-237-240.

bildung, seinen Erfahrungen sowie den Vor- und Nachteilen der von ihm verwandten Verfahren zu fragen. Die Fähigkeit, Kritik an dem von ihm bevorzugten Verfahren auszuhalten, sei geradezu als Qualitätskriterium des Therapeuten zu werten. Denn: „Es ist schwierig für einen Therapeuten gleich welcher Schule, Kritik an dem zu ertragen, was ihn gerettet hat.“ (16)

Das Buch hilft, individuelle Kontextuierungen professioneller Qualifizierung verstehbar werden zu lassen. Auch Therapeuten bewegen sich auf einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum. Inwieweit dessen konkrete Ausgestaltung in der therapeutischen Begegnung selbst transparent gemacht werden kann und soll, wird von den Autoren unterschiedlich beurteilt. So wird auf Patientrezepte und Denkverbote gleichermaßen verzichtet. Auch wenn der Begriff selbst nicht auftaucht: es handelt sich um ein Buch in salutogenetischer Orientierung, das ich nachdrücklich empfehlen möchte.

Ottomar Bahrs

Transaktionsanalyse und Salutogenese

Von Rosa C. Nowak

Münster: Waxmann 2011 336 S. 34,90 € ISBN 978-3-8309-2557-6

Die in der Reihe ‚Psychotherapiewissenschaft in Forschung, Profession und Kultur‘ erschiene Doktorarbeit beschreibt den „Einfluss transaktionsanalytischer Bildung auf Wohlbefinden und Lebensqualität“.

Rosa Nowak gibt zunächst einen sehr kompetenten und



gut reflektierten Überblick über die Transaktionsanalyse Eric Berne einschließlich der wesentlichen aktuellen Strömungen. Sehr angenehm fällt bei diesem Überblick schon auf, dass sie sich nicht stark identifiziert mit irgendeiner Meinung sondern ihre wissenschaftlich distanzierte Betrachtungsposition beibehält. Dies gilt auch für die klaren Erörterungen der angewandten Untersuchungsmethoden, von qualitativer und quantitativer Forschung. Sie diskutiert diese Indikationen der Methoden sehr kompakt, einleuchtend und tiefgründig. Auch die Zusammenfassung über Salutogenese zeigt ein gutes Verständnis der grundlegenden Pfeiler von Antonovskys Konzept.

Dabei werden allerdings nicht die Konzepte der Transaktionsanalyse (TA) und Salutogenese in theoretischen Zusammenhang oder Vergleich gebracht, wie man aufgrund des Buchtitels vermuten könnte. Sondern das Salutogenesekonzept wird verwendet, um ein qualitatives Maß für die Wirksamkeit transaktionsanalytischer (nicht-therapeutischer) Ausbildungen zu bilden. Die letztlich bearbeitete Forschungsfrage lautet: „Lässt sich das Kohärenzgefühl ... durch den Besuch einer TA-Ausbildung verbessern?“

Dazu leitet Nowak aus den Items des SOC-Fragebogens von Antonovsky die Qualitäten der einzelnen Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit (V,H,B) ab. In den halbstrukturierten Interviews achtet sie folglich auf die Nennung von Aspekten dieser Komponenten des Kohärenzgefühls. Interessant dabei ist ihre Erfassung der SOC-Komponenten; sie bezieht jede dieser Komponenten auf jedes der von Antonovsky als wichtig genannten vier Themen „Gefühle, Beziehungen, Tätigkeiten und existentielle Fragen“ in einer zweidimensionalen Tabelle.

Sie hat zwölf TeilnehmerInnen von TA-Ausbildungen für den pädagogischen und wirtschaftlichen Bereich interviewt in Bezug auf ihre Veränderungen parallel und in Folge zu der Ausbildung.

Das Ergebnis hat mich insgesamt nicht überrascht: Selbst die nicht-therapeutische TA-Ausbildung hat bei den Teilnehmenden die Komponenten des Kohärenzgefühls gestärkt. Nowak beschreibt dies sehr sensibel und individuell in Bezug auf die Befragten, ohne den Eindruck einer linearen Kausalität zu suggerieren. Für mich war dabei besonders interessant, dass mehrere angaben, dass nicht nur die persönliche Reflexion eine Rolle spielte sondern auch die strukturierende Theorie der TA.

Das Buch kann ich besonders denen empfehlen, die sich mit qualitativer Forschung im Zusammenhang mit dem Salutogenese-Konzept Antonovskys befassen wollen. Außerdem gibt es einen sehr guten, gleichzeitig zusammenfassenden und tiefgehenden Überblick über die Transaktionsanalyse, Antonovskys Salutogenesekonzept sowie qualitative Forschungsansätze.

Theodor D. Petzold

Warum wir kooperieren

Michael Tomasello

Berlin: Suhrkamp-Verlag 2010
edition unseld 36 ISBN 978-3-
518-26036-4, 140 S., 12 €

Weit verbreitet sind die Analysen, warum Menschen konkurrieren und egoistisch sind – und noch mehr die Klagen darüber bzw. ihre biologischen Begründungen. Tomasello fragt in die andere Richtung: Warum kooperieren Menschen miteinander? Kulturen, Sprachen, Wissenschaften, Künste usw. sind im Großen und Ganzen einzigartige Produkte von Kooperationen, die nur bei Menschen vorkommen.



Schon Kleinkinder im Alter von 12 Monaten helfen Erwachsenen durch Zeigegesten, wenn diese etwas suchen. Schon in diesem vorsprachlichen Alter denken oder spüren sie sich in die Suche der Bezugsperson hinein, erfassen deren Absicht, teilen diese („geteilte Intentionalität“) und helfen das nun gemeinsame Ziel zu erreichen.

Tomasello fokussiert in seinen Untersuchungen mit Menschenaffen und Kleinkindern die soziale Kommunikation als Ursprung menschlicher auch kultureller Kreativität. Aus der Sicht der Salutogenese ist das 1. eine sehr erfreuliche (nämlich salutogenetisch orientierte) Fragestellung und 2. Wasser auf die Mühlen einer salutogenen Kommunikation. Denn in der ‚Salutogenen Kommunikation‘ verstehen und kultivieren wir genau diese Kooperationsfähigkeit der Menschen als Ursprung von Gesundheit und Kreativität.

Mit seinen Forschungen ist „Tomasello ein Pionier, der mutig neues Terrain betritt, auf das sich andere bislang nicht gewagt haben.“ (C. Dweck). Erstmals benennt ein Verhaltensforscher damit Bausteine für die Brücke zwischen Individuum und Gesellschaft, die ein systemisches Verständnis nahelegen. Durch eine „geteilte Intentionalität“ wird die Existenz einer „Wir-Intentionalität“, einer systemischen Zielorientierung, angenommen, an denen die Kleinkinder aktiv teilnehmen. Kooperation wird damit gleichzeitig zu einem Ursprung und Ausdruck von kohärenten sozialen und kulturellen Systemen.

Tomasello führt diese Gedanken zur systemischen Sichtweise nicht weiter aus. Er beschreibt diese sozialen Phänomene mehr aus der Sicht des Individuums als „altruistisch“, „kooperativ“ und „mutualistisch“. Damit gibt er uns allerdings eine Menge Stoff für

ein systemisches und dynamisches Verständnis von gesunder Entwicklung. Für Tomasello ist die Entwicklung menschlicher Sprache und Kultur Ausdruck von Kooperation auf der Grundlage „gemeinsamer Ziele“, einer „Wir-Intentionalität“. Schon Kleinkinder im Alter von drei Jahren können „Regeln als supraindividuelle Einheiten sehen“ und versuchen, diese als Normen nicht nur zu erfüllen sondern auch bei anderen durchzusetzen. Demnach gibt es schon bei Kindern ein Grundbedürfnis nicht nur nach Zugehörigkeit sondern auch nach Kooperation. Wenn dieses Bedürfnis enttäuscht wird, entsteht das Gefühl von Ärger.

Die Forschungen von Tomasello und auch die Diskussion seiner Ergebnisse durch Dweck, Silk, Skyrms und Selke im zweiten Teil des Büchleins haben mich sehr positiv angeregt, an den Themen von individueller Entwicklung in einer evolutiven sozialen und kulturellen Umwelt weiterzudenken. Unter experimentellen Bedingungen zeigt sich etwas ganz Ähnliches, was wir unter salutogenetischer Fragestellung in der Komplexität des alltäglichen Lebens erfahren können, nämlich die Neigung von Menschen zu spontaner kreativer Zusammenarbeit.

Das Buch ist für alle sehr empfehlenswert, die sich mit Fragen der Kommunikation, der Entwicklungspsychologie und der Evolution von Kultur beschäftigen und wissenschaftliches Material und Anregungen suchen, die über die materialistisch genetische und individualistische Sichtweise hinausgehen.

Theodor D. Petzold

‚Ziemlich beste Freunde‘ – Was haben die mit Salutogenese zu tun?

Ziemlich beste Freunde (Originaltitel: Intouchables) ist eine französische Filmkomödie der Regisseure Olivier Nakache und Éric Toledano aus dem Jahr 2011. Die Hauptdarsteller sind François Cluzet und Omar Sy. In Deutschland lief er in 2012 an und erzielte überall lange volle Kinos.



Meine Tochter hat mir als erste von diesem Film erzählt, dann viele aus meinem näheren Bekanntenkreis. Ich gucke sonst fast nie Filme. Irgendwie meinten sie wohl alle, dass ich diesen Film sehen müsse, dass er womöglich etwas zu tun hat mit meinem Engagement für Salutogene Kommunikation. Also bin ich seit langem mal wieder ins Kino gegangen.

Es geht um Philippe, einen reichen Champagner-Produzenten aus Paris, der nach einem Unfall beim Paragliding querschnittsgelähmt im ganzen Körper schwer behindert ist. Er braucht permanente Pflege. Viele professionelle Pfleger, die gewohnt sind, über sein Leiden und seine Hilfsbedürftigkeit mitleidsvollen Kontakt mit dem Betroffenen herzustellen, werden von ihm abgelehnt. Er stellt Driss, einen draufgängerischen, kriminell gewordenen Senegalesen ein, der eigentlich den Job gar nicht haben wollte, sondern nur die Bestätigung seiner Vorstellung fürs Arbeitsamt. Driss hat keine mitleidige Beziehung zu der Behinderung, sondern macht gelegentlich eher makabre Scherze über diese. Er hat aber ein starkes Herz für draufgängerische männliche Gefühle und findet auf dieser Ebene Mitgefühl und Kontakt zu Philippe. Hier finden beide eine lebensfreudige Resonanz miteinander, die Philippe aus seiner Depression herausholt und wieder Freude am Leben haben lässt.

„Ziemlich beste Freunde“ zeigt, wie Menschen in eine heilsame Kooperation kommen können, wenn sie nicht die Defizite, Krankheitssymptome und Behinderung als Beziehungsanker nehmen, sondern gemeinsame attraktive Ziele teilen können – wenn sie in eine positive Resonanz miteinander kommen können, die tiefer greift als die Behinderung bzw. Kriminalität. Dann können sie auch zu ‚ziemlich besten Freunden‘ werden.

Theodor D. Petzold

‚Babys‘

Babys ist ein französischer Dokumentarfilm aus dem Jahr 2010, der vier Säuglinge aus verschiedenen Regionen der Erde in ihrem ersten Lebensjahr zeigt. Es handelt sich dabei um Ponijao aus Opuwo (vom Volk der Himba) in Namibia, Bayar aus Bayanchandmani in der Mongolei, Mari aus Tokio in Japan und Hattie aus San Francisco in den USA.



Der französische Regisseur Thomas Balmès sagte über sein Werk: „Mir geht es in meinem Film um die Vielfalt der Kulturen. Die lässt sich mit einfachen Mitteln recht eindrucksvoll anhand dieser Babys und der Umgebung, in die sie hineingeboren wurden, zeigen.“ Die Eltern der Kinder stimmten den Dreharbeiten aus unterschiedlichen Gründen zu. Die Mutter von Ponijao aus Namibia sah so die Möglichkeit der ärztlichen Betreuung, die Mutter von Hattie aus den USA versprach sich einen „allgemeingültigen Blick auf die Kindheit. Wir fanden es für Hattie interessant, auf diese Weise einen Bezug zu anderen Ländern zu bekommen“.

Der Film – oder richtiger: die Babys im Film – rühren das Gefühl, ohne Worte ohne Kommentar. Man kann sich erinnern lassen an die eigenen Kindheitsgefühle, -wünsche und Projektionen. Die meisten Menschen, mit denen ich hinterher sprechen konnte, hatten eine klare Meinung: So wie das Kind bei dem Naturvolk in Namibia hätte man sich auch am wohlsten gefühlt; es hätte wohl die beste Sozialisation erfahren. In den drei anderen Kulturen war die Erziehung viel stärker von den kulturellen Normen und ‚Notwendigkeiten‘ des jeweiligen Volkes bestimmt und weniger von einer direkten mehr instinktiven Bedürfniskommunikation zwischen Säuglingen und Mutter. Es wird in dem Film deutlich, wie kulturelle Normen und ihre Vermittlung in den Familien, eine direkte Bedürfniskommunikation stören kann. Das heißt nicht, dass sie diese stören muss. Es heißt aber wohl, dass wir einer direkten zwischenmenschlichen Kommunikation in Familien einen Raum lassen müssen zur Selbstregulation ihrer emotionalen Beziehungen und Bedürfniskommunikation; einen Raum, in den wir nur unterstützend, nicht dirigierend eingreifen sollten. Es ist ein Film, den sich alle frisch und werdenden Eltern angucken sollten, damit sie hoffentlich wieder mehr Vertrauen in ihre instinktive Beziehung zu Kindern und deren eigene Kompetenz bekommen.

Theodor D. Petzold