

Rezensionen

Einsamkeit. Brückenschlag. Zeitschrift für Sozialpsychiatrie, Literatur, Kunst.
Band 29, 2013. Neumünster: Paranus, 216 S., € 18,00, im Abo € 14,50.

Das Leitthema des neuen Brückenschlags ist ein allgegenwärtiges, ebenso altes wie aktuelles Psychiatrie-Thema. Ich habe sogar den Eindruck, entgegen dem „Jeder-kommuniziert-mit-jedem“-Trend der „Generation Handy“ haben wir in unseren Behandlungen wieder vermehrt mit Menschen zu tun, die an Einsamkeit leiden und durch Einsamkeit krank werden.

„Je einsamer ich werde, umso schlimmer wird der Wahn, je schlimmer der Wahn wird, desto größer wird die Einsamkeit“ (S. 85), schildert einer der Autoren seine Erfahrung. „Einsam war ich immer nur zu zweit“ ist der Lebensbericht einer anderen Autorin überschrieben. Offenbar decken sich die Phänomene der gefühlten Einsamkeit und des objektiven Alleinseins immer weniger. „Raus aus der Einsamkeit“ (S. 160) lautet das Recovery-Motto eines ermutigenden Artikels von Michael Herrmann. Recovery, so sein Ansatz, bedeutet nicht, so zu werden, wie man vor der Erkrankung war, sondern bedeutet Gesundwerden mit einer ganz neuen Qualität, einer neuen Beziehungsqualität und einem neuen Selbstbewusstsein.

Wie jedes Jahr bietet der Brückenschlag eine genussreiche Lektüre, auch bei schweren, existenziellen Themen. Die kurzen Geschichten, autobiographischen Vignetten, Gedichte, Bilder oder Photographien (alle in hervorragender Qualität wiedergegeben) mögen lustig oder traurig, kompliziert oder einfach, professionell oder hausgemacht, ernüchternd oder ermutigend sein: Allesamt sind sie ehrlich, pointiert, wahr. Es ist die viel zitierte „subjektive Seite der Psychiatrie“, die jeden Brückenschlag zu einem Gewinn macht. Meine Empfehlung ist, mit einem Brückenschlag jemandem ein schönes und anregendes Geschenk zu machen.

Andreas Manteufel (Bonn)

Martin Bohus (2013). Behandlung der Borderline-Störung. Ein audio-visuelles Kursprogramm mit CME-Fragen. Unter Mitarbeit von Marsha M. Linehan und Christian Schmahl. DVD-ROM. Stuttgart: Schattauer, € 79,99.

Diese DVD-ROM führt in die Kunst der Therapie von Menschen mit Borderline-Störungen ein. Grundlage ist die Dialektisch-Behaviorale Therapie, die von Marsha Linehan entwickelt wurde. Bohus und sein Team gelten in Deutschland als erste Adresse für diese Behandlung. Mit der DVD kann der Nachwuchstherapeut sogar CME-Punkte erwerben, wenn er den Anleitungen zur Beantwortung und Weiterleitung der „Prüfungsfragen“ korrekt nachkommt. Besonders zu beachten ist bei dieser Publikation natürlich ihr „Multi-Media-Charakter“.

Dicke Bücher zur Theorie und Behandlung von Borderline-Störungen gibt es mittlerweile ausreichend. Inhaltlich trägt diese DVD nichts Neues bei, aber die Form der Vermittlung ist elegant. In zahlreichen Videosequenzen sind Bohus und Mitarbeiter entweder im Kurzvortrag oder in einem Dialog mit Patientinnen zu sehen. Diese Gesprächsausschnitte werden vom jeweiligen Therapeuten im Anschluss kurz reflektiert. Auch Marsha Linehan ist als Interviewpartnerin zu sehen und zu hören. Die Geschichte der DBT gewinnt so einen persönlichen Anstrich. Das ganze Programm der DVD ist klar gegliedert und bewegt sich von der Definition der Begriffe und des Störungsbildes über die Erläuterung diagnostischer Zugänge hin zur ausführlichen und anschaulichen Darstellung der Dialektisch-Behavioralen Therapie, speziell im stationären Setting. In einem eigenen Beitrag beschreibt Ilona Brokuslaus ihren körpertherapeutischen Zugang zu Borderline-Patientinnen.

In den letzten zwanzig Jahren hat sich besonders in den Kliniken im Umgang mit der Thematik Borderline viel getan. Aus dem manchmal auf beiden Seiten (Patientinnen und Behandler-Teams) chaotischen Agieren über viele Wochen und Monate hinweg sind nun im besten Fall (der leider nicht immer gelingt!) zeitlich begrenzte und inhaltlich strukturierte Behandlungen geworden. In Sachen Beziehungsgestaltung haben wir Therapeuten viel dazu gelernt, da denke ich vor allem an die Dosierung von Nähe und Distanz. Die Transparenz, mit der das Krankheits- und Behandlungskonzept an die Patientinnen herangetragen wird, erweist sich dabei als beziehungsstabilisierend. Die zunehmende Handlungssicherheit der Therapeuten kommt dem Bedürfnis der Patientinnen nach Stabilität entgegen. Die Sprache und das Auftreten der „Lehrmeister“ auf dieser DVD gibt viel von dieser Haltung wieder. Nichts ist zu glatt oder perfekt vorgetragen, nichts ist mit Fachjargon überladen, sondern alles wird „von der Pike auf“ erklärt, so dass auch Novizen keinerlei Verständigungsprobleme haben werden. Man spürt in den Videos die Sympathie der Professionellen für ihre Patienten genauso wie ihre bewusste affektive Zurückhaltung, mit der sie für eine ganz berechenbare, stressarme Beziehungsebene sorgen.

Die Bedienung der Oberfläche und der Wechsel zwischen den Kapiteln funktionieren einfach und schnell. Man kann beliebig hin und her „blättern“ und das Medium (von Text zu Video) wechseln. Inhaltlich ist das Ganze angenehmerweise nicht überfrachtet, was ja technisch möglich wäre, sondern auf die Basics beschränkt, mit denen man auf einem guten Stand der aktuellen Borderline-Therapie ist.

Empfehlen kann ich diese DVD nicht nur zum Selbststudium, sondern auch zum Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, für Intervention, gemeinsames Reflektieren und Üben. Nur eines ist natürlich auch durch eine DVD nicht ersetzbar: Das gut angeleitete Lernen aus eigener Erfahrung und persönlichen Kontakten heraus, sei es am eigenen Arbeitsplatz oder im Ausbildungsinstitut.

Andreas Manteufel (Bonn)

Schaff ichs allein? Lösungssog, „Ich schaffs“ für Erwachsene, (Herbst)krisen ...

Seit ich mich als Pädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit Ben Furmans Konzept „Ich schaffs“ beschäftigt habe und KollegInnen angeregt habe, es mit Gruppen, Klassen, Kindern und Jugendlichen zu probieren, habe ich gewünscht, jemand machte das auch mal mit mir. Diejenige hörte sich nicht so lange meinen „Knatsch“ an, fragte, was ich stattdessen lernen wolle, suchte mit mir nach Kraftquellen, nach HelferInnen... Kurzum, jemand, der schon vor mir Geschafftes bemerkte und mich mit der Nase darauf stieß, mich zum Feiern des Geleisteten verdonnerte... All das, was die Schritte des Ich schaffs-Konzepts ausmachen...

In grauer Herbsteszeit als *book review editor* von *systema* vor einem gefühlten Riesenstapel gelesener, aber noch nicht rezensierter Bücher sitzend, an altersgemäßen körperlichen Einschränkungen mehr leidend als erforderlich und bar jeder Lust, irgendwomit anzufangen, schnappe ich mir diese beiden Bücher, um mich – ich bin selbst meine beste Coach – vom Lösungssog anregen zu lassen und an den Haaren aus dem Tief zu ziehen:

Rolf Reinlaßöder, Ben Furman (2011, 2. Aufl. 2013). Jetzt geht's! Erfolg und Lebensfreude mit lösungsorientiertem Selbstcoaching. Heidelberg: Carl-Auer LebensLust, 126 S., € 16,95

Ben Furman, Tapani Ahola (2013). Raus aus dem Tief. Übungen für mehr Lebensfreude. Heidelberg: Carl-Auer LebensLust, 112 S., € 17,95

Das erste Buch ist tatsächlich ein „Ich schaffs“-Buch zum Selbstcoaching für Erwachsene in zwölf Schritten: 1. Visionen beschreiben, 2. ein Ziel finden und benennen, 3. Helfer suchen, 4. auf den Nutzen schauen, 5. bisherige Fortschritte ausmachen, 6. künftige Fortschritte planen, 7. sich den Herausforderungen stellen, 8. sich Mut machen, 9. ein Versprechen geben, 10. Ein Fortschrittstagebuch führen, 11. sich auf Rückschläge vorbereiten und 12. den Erfolg feiern. Die Schritte sind so aufgebaut, dass sie nicht im Kaltstart auf die Lösungsschnellstraße führen, sondern regen an, erst einmal Motivationen gut auszubauen und sich zu vergewissern, was unterstützen und wer helfen könnte. Die Schritte sind gut beschrieben und schön breit ausgemalt. Mir scheint, Rolf Reinlaßöders (Lämmle live) bekannte Art des vertiefenden, erklärend verbreiternden Nachfragens ergänzt den Furmanschen Lösungssog sehr gut und trägt zur runden und gelungenen Darstellung des Konzeptes in diesem Buch bei. Das Schlusskapitel besteht aus einem Dialog zwischen den beiden Autoren über häufig gestellte Fragen.

Die Übungen im zweiten Buch gehen von anderen Voraussetzungen aus. Hier wird nicht allein das Erreichen von Zielen und Vorhaben in den Fokus genommen, hier geht es um das Herauskommen aus „richtigen“ Tiefs, um den Verlust der Lebensfreude durch depressive Verstimmung, Burnout oder andere Krisen. Furmann und Ahola geben in 24 Übungen Denkanstöße, wie es gelingen kann, wieder zu mehr Lebensfreude zu kommen. Auch hier

folgen die Übungen den bekannten Schritten aus lösungsorientierten und kurzzeittherapeutischen Vorgehensweisen (die „Ich schaffs“-Handschrift dabei ist nicht zu übersehen) und sind in sehr schöner kleinschrittiger Art ausgemalt. Zum Beispiel wird die Übung „Ein persönliches Bild einer besseren Zukunft zu entwerfen“ vertieft durch „eine Beschreibung, wie sie es geschafft haben, aus dem Tief herauszukommen“, z. B. als Brief an einen Freund, und „die Besserung mit einem Außenstehenden Beobachter zu betrachten“, oder die „Analyse der Fortschritte“ wird ergänzt durch die Anregung, ein „Glückstagebuch“ zu führen. Alle Übungen sind so aufgebaut, dass sie nach einer kurzen Beschreibung in einem Dialog mit einem „Inneren Coach“ verdeutlicht werden. In einem daran anschließenden grauen Kasten sind kurz die Ziele und Ideen beschrieben, die der Übung zugrunde liegen. Der anschließende Platz für Notizen macht das ringgeheftete Buch zu einem echten Arbeitsbuch. Mir haben die einzelnen Übungen und ihre Zusammenstellung gut gefallen. Sie können hilfreich sein, dass Menschen zur Wiedergewinnung von Lebensfreude an ihre eigenen Ressourcen anknüpfen und sich ihrer Kräfte wieder bewusst werden.

Es ist schwer sich dem ansteckenden Lösungssog, den die beiden Autorenteam in ihren Büchern verbreiten, zu entziehen, dennoch neige ich zugleich zur Vorsicht. Zum Selbstcoaching sicherlich gut geeignet, im Falle von Krisen und depressiven Verstimmungen würde ich den Rat von Furman und Ahola aus dem Einleitungskapitel gerne fett drucken, dass es einfacher sei, das Buch mit Hilfe eines anderen Menschen durchzuarbeiten, und ergänzen: gegebenenfalls auch mit professioneller Hilfe. Wer noch genug Kapazitäten hat, um sich selbst zum Lösungsdreh zu wenden, wird von den beiden Büchern angeregt werden und profitieren. Ebenso empfehle ich sie zur Unterstützung für lösungsorientiertes Coachings oder Therapie.

Cornelia Tsirigotis (Frankfurt am Main)

Rainer Schwing, Andreas Fryszter (2013). Systemische Beratung und Familientherapie – kurz, bündig, alltagstauglich. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 168 S., € 14,99.

Als bewährtes Autorenteam haben Rainer Schwing und Andreas Fryszter bereits vor einigen Jahren ein umfangreiches Buch über systemisches Handwerkszeug geschrieben, das in vielen Weinheimer Fortbildungen und Interventionsgruppen häufig genutzt und noch häufiger zitiert wird. Jetzt folgt ein Buch, das sich ausdrücklich „nicht in erster Linie an ein Fachpublikum“ (S. 14) richtet, sondern die Autoren möchten „einfach und praxisnah beschreiben, wie systemische Berater ticken, warum sie was tun und wozu systemische Beratung gut ist.“ (S. 10).

Dazu stellen sie zunächst übersichtlich und allgemein verständlich dar, auf welchen Wurzeln systemische Therapie und Beratung fußen und beschreiben dann einige zentrale Grundsätze und Methoden. Dabei halten Begrifflichkeiten wie Beziehung in der systemischen Beratung, emotionale Ansteckung, Spiegelneuronen, Kontextualisierung, Perspektivwechsel, Reframing, Ressourcenorientierung, Problemtrance, Lösungsorientierung, Dopaminkonzentration oder soziales Gehirn leichtfüßig Einzug in eine lebendige Beschreibung systemischen Denkens und Handelns. Sie halten Einzug, indem sie fast beiläufig immer wieder anhand von kleinen Geschichten, Berichten, Sprichwörtern und kurzen Zusammenfassungen relevanter Forschungsergebnisse veranschaulicht und erläutert werden.

Der mittlere Teil des Buches enthält Fallbeschreibungen und zugehörige systemische Perspektiven auf spezifische Beratungskontexte: Angst, Depression, Paarkonflikte, Trennungs- und Scheidungssituationen, der Umgang mit schweren Erkrankungen, Teamsupervision und Leitung coaching. Im Anschluss daran greifen Rainer Schwing und Andreas Fryszter erneut eine weitere Intention ihres Buches auf und liefern Ideen und Anregungen für eine Hilfe zur Selbsthilfe. Dies geschieht bereits während der Beschreibung zentraler Grundsätze und Methoden systemischen Arbeitens, indem immer wieder kleinere Übungen vorgestellt werden. Im fünften Kapitel präsentieren die Autoren nun weitere sieben nützliche Ideen für den Alltag.

Dabei spazieren sie entlang theoretischer Konzepte aus der Salutogenese und der positiven Psychologie und geben Anregungen für die Formulierung von Zielen, für kleine sprachliche Veränderungen auf der Basis der MiniMax Interventionen von Manfred Prior, für Konflikteskalationen und -moderationen und für neue Perspektiven auf eigene Fehler. Dies alles mit der gleichen Leichtigkeit, die bereits die ersten vier Kapitel des Buches durchzieht. Die letzten beiden Kapitel geben einen breiten Überblick über Begrifflichkeiten und therapeutische Möglichkeiten im Rahmen der deutschen Psychotherapielandschaft – allgemein und speziell bezogen auf systemisch ausgebildete Fachkräfte.

Insgesamt ein Buch, das einen sehr gut verständlichen und leicht lesbaren Einblick in systemisches Denken und Handeln gibt und dabei den Fokus auf viele praktische Anregungen legt. Empfehlenswert insbesondere für LeserInnen, die in ihrem beruflichen Umfeld mit SystemikerInnen zu tun haben oder sich einen ersten Überblick über systemische Leitgedanken und Methoden verschaffen wollen oder sich für eine systemische Ausbildung interessieren. Für Letztere liefert das Buch zudem auch noch gewichtige Argumente für die Entscheidung, eine Ausbildung bei einem Mitgliedsinstitut der beiden großen Fachverbände SG und DGSF zu beginnen.

Andreas Klink (Essen)

Inge Seiffge-Krenke & Norbert F. Schneider (2012). Familie – nein danke?! Familienglück zwischen neuen Freiheiten und alten Pflichten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 235 S., € 14,99

Dieses Buch entstand, wie die AutorInnen berichten, auch aufgrund der Anregungen im Rahmen der Lindauer Therapietage 2011. Ich finde, um mit dem Gesamteindruck zu beginnen, dass dieses Buch eine gelungene Mischung darstellt aus Forschungsergebnissen und Erfahrungen aus der Praxis und dass es darüber hinaus interessante Impulse gibt für die praktische Arbeit mit Familien.

Die AutorInnen beschreiben in sehr komplexer Form die Veränderungen der familiären Strukturen der letzten 150 Jahre. Es wird dargestellt, wie groß einerseits die Sehnsucht nach partnerschaftlicher und familiärer Sicherheit ist und andererseits dieser Wunsch auf sich ständig verändernde Rahmenbedingungen stößt. Das Fazit heißt jedoch nicht – wie in den Medien oftmals propagiert – dass die Familie vor dem „Aus“ steht, sondern dass die Familie ihrer Aufgabe gerecht wird und sich den verändernden gesellschaftlichen Bedingungen und auch den veränderten persönlichen Erwartungen anpasst. Die Aussage, dass gerade diese Anpassung ein wichtiger Indikator für das Funktionieren und das Fortbestehen der Familie sei, eröffnet meines Erachtens den Blick für die Komplexität des Zusammenlebens und erweitert den Handlungsspielraum in der täglichen Beratungspraxis.

Überhöhte Ansprüche an das, was Eltern leisten müssen, ein zu großer psychologischer Wert und eine romantische Idealisierung von Kindern, Verunsicherung und Unwissenheit der Eltern, sich ändernde Rollenerwartungen an Mütter und Väter und ständig steigende Anforderungen im Berufsleben können nicht nur zu Überforderung aller Beteiligten, sondern letztendlich bei jungen Paaren auch zu einer bewusst gewählten Kinderlosigkeit führen.

Mir erscheinen daher die Anregungen sehr hilfreich, die die AutorInnen vermitteln. Zum einen geht es darum, den Eltern mehr Informationen zu geben hinsichtlich der Entwicklung von Kindern, Veränderungen von Paarbeziehungen nach der Geburt, unterschiedlichen Familienphasen und sich wandelnden Rollenmodellen. Zum anderen geht es darum, den jungen Familien mehr Unterstützungen in der Alltagsbewältigung zu gewähren. Zugleich regen die Aussagen hinsichtlich einer sich verändernden Gesellschaft an, über eigene Erfahrungen und Erwartungen nachzudenken und die eigene Beratungspraxis zu reflektieren.

Insgesamt ein sehr gelungenes Buch und ich kann es für die Praxis der Beratung mit Familien wärmstens empfehlen.

Birgit Osemann (Düsseldorf)

Paul Brown (2011). Unofficial Football World Champions. Superelastic. 186 S., € 11,99.

Als Nordkorea einmal Fußballweltmeister war!

Systemisches Denken beschäftigt sich aus den unterschiedlichsten Perspektiven mit Regeln und den Konsequenzen von Regeländerungen. Dass Regeländerungen zumindest im Fußball größere Auswirkungen haben können, ist bekannt (vgl. Simon, 2009: Vor dem Spiel ist nach dem Spiel: Systemische Aspekte des Fußballs). Eine solche Regeländerung mit vergleichbar großen Auswirkungen ist die Geschichte der Inoffiziellen Fußballweltmeisterschaft – nachzulesen in dem Buch „Unofficial Football World Champions“ des britischen Journalisten Paul Brown. Der Inhalt der Regeländerung ist einfach und analog zum Boxen: Weltmeister wird die Mannschaft, die den jeweils amtierenden Weltmeister in einem offiziellen Spiel schlägt. Welche Spiele als offizielle Spiele gelten, wird ebenso festgelegt wie die Übereinkunft, dass auch Siege nach Verlängerung oder Elfmeterschießen gewertet werden. Eine eigene Internetseite (www.ufwc.co.uk) informiert über neue Titelkämpfe und liefert die Spielberichte. Mit der Veröffentlichung der Idee im Jahr 2003 wurde der inoffizielle Weltmeistertitel zurückgeführt auf das historisch erste Länderspiel zweier Fußballmannschaften. Dieses fand am 30. November 1872 zwischen Schottland und England statt und endete 0:0. Erst das zweite Länderspiel brachte im März 1873 den ersten inoffiziellen Fußballweltmeister und der hieß England.

In seinem Buch erzählt Paul Brown zunächst kurz die Geschichte der Idee und berichtet dann über ausgewählte Fußballspiele, die allesamt als Titelkämpfe um die inoffizielle Fußballweltmeisterschaft gelten. Beginnend mit dem ersten Spiel im Jahre 1872 sind dies einige vormals scheinbar bedeutungslose Spiele der Fußballgeschichte, die nach der Lektüre nun in einem neuen Licht dastehen – u. a. auch Endspiele bei FIFA-Weltmeisterschaften, die gleichzeitig Titelkämpfe um die inoffizielle Weltmeisterschaft waren. Alles in allem entführt das Buch in eine faszinierende andere Geschichte des Fußballs, in der sich so illustre einmalige Titelträger finden wie die Niederländischen Antillen (heute Curaçao), Mexiko, Australien, Südkorea, Israel, Venezuela und die Türkei. Und dann gibt es da die Zeit, in der Nordkorea inoffizieller Fußballweltmeister war: vom 15.11.2011 durch ein 1:0 über Japan bis zum 23.1.2013. Die Serie von immerhin 13 ungeschlagenen Spielen beendete Schweden durch einen Sieg im Elfmeterschießen beim thailändischen Königs-Cup.

Neben den vielen fußballerischen Skurrilitäten bleibt das Buch auch deshalb spannend, weil Paul Brown über die Fußballberichterstattung hinaus immer wieder den Bogen zu politischen Ereignissen und kleinen Besonderheiten der Fußballgeschichte schlägt. Insgesamt eine wunderbare Lektüre sowohl für die Zeit zwischen den Fußballsaisons als auch während der Saison – für Fußballfans und solche, die es nach 50 Jahren Bundesliga nun endlich werden wollen. Übrigens: kurz vor Veröffentlichung dieser *systema* ist Uruguay aktueller

Titelträger und es darf noch spekuliert werden, ob der inoffizielle Titel bei der FIFA-Weltmeisterschaft 2014 in Brasilien erneut ausgespielt wird.

Andreas Klink (Essen)

Annalisa Neumeyer (2013). Einführung in das therapeutische Zaubern. Heidelberg: Carl-Auer-Compact, 121 S., € 13,95

Welche Faszination Zauberkunststücke ausüben können, daran können sich wohl die meisten noch aus ihren Kindertagen und dem Besuch einer Varieté-Show erinnern. Deshalb macht dieses Buch neugierig. Wie der Titel schon vermuten lässt, wird das Zaubern unter einem anderen Blickwinkel betrachtet. Das Buch ist ein Praxisbuch für Personen, die im Gesundheitswesen und im pädagogischen Bereich tätig sind. Es basiert auf den reichhaltigen Erfahrungen der Autorin als Sozialpädagogin und Therapeutin. In vielen, sehr anschaulichen Beispielen erzählt die Autorin, wie das Zaubern als Medium und Handwerkszeug genutzt werden kann, um in Kontakt mit dem/der KlientIn zu kommen. „Therapeutisches Zaubern ist eine Kombination aus Zaubern und Hypnotherapie [nach Milton H. Erickson]. Beim Therapeutischen Zaubern geht es nicht nur um Spannung, Spaß, Ablenkung und Zerstreuung, sondern vor allem darum, mit dem Medium Zaubern das Hilfreiche in sich selbst und im Hier und Jetzt zu finden.“ (S. 15)

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zeigt der überwiegende Teil des Buches auf, wie und in welchen Bereichen therapeutisches Zaubern möglich ist. „Therapeutisches Zaubern verbindet Zauberkunststücke mit der Lösung von Aufgaben, Krisen und Problemen. Es lässt Lösungsbilder visuell wahr werden und macht Imaginationen und Vorstellungen erlebbar“ (S. 15). Das therapeutische Zaubern nutzt hypnotherapeutische Elemente, wie z. B. Trance, Metapher, Autosuggestionen und Transformation. Ein besonderes Element des therapeutischen Zauberns ist der Dialog zwischen TherapeutIn und KlientIn während des Zauberns. Besonders förderlich ist, wenn die Worte zu dem Zauberkunststück die Seele der KlientIn berühren. Das therapeutische Zaubern motiviert und stärkt das Selbstwertgefühl, so dass sich der/die KlientIn öffnen kann. Es ist ein wichtiger Türöffner für den therapeutischen Prozess, weil es Kontakt und Beziehung schafft (S. 37).

Therapeutisches Zaubern bedarf des Fingerspitzengefühls und der Empathie. Die Autorin schlägt vor, welche Zauberkunststücke und -tricks in welchem Alter sinnvoll sind und wie man die jeweilige Altersgruppe erreichen kann. Kleine Kinder z. B. leben in ihrer eigenen kleinen Zaubervelt. Beim therapeutischen Zaubern wird dies aufgegriffen, die TherapeutIn taucht mit in diese Welt ein und macht sich dies für den Therapieprozess zu nutze. „Für Erwachsene besonders geeignet sind Zauberkunststücke, die Probleme verschwinden und Ziele erkennen lassen“ (S. 46). Das Bild, das für den/die KlientIn dadurch entsteht, sagt

mehr als Worte. Durch das therapeutische Zaubern werden eingefahrene Muster durchbrochen und neue Perspektiven frei, so dass die eigene Verwandlung beginnen kann. Die Autorin beschreibt nicht nur, welche Wirkung das therapeutische Zaubern haben kann, sondern verrät auch einige ihrer Zaubertricks. Am Schluss werden die verschiedenen Arbeitsbereiche aufgezeigt, in denen therapeutisches Zaubern möglich ist, wie z. B. beim Zahnarzt, bei Menschen mit Behinderung und in der Psychiatrie. Besonders hilfreich für die tägliche Arbeit ist dabei die Übersicht zu den Einsatzmöglichkeiten der Zauberstücke.

Dieses Buch ist eine Schatztruhe voller Handwerkszeug, verzaubert einen schon beim Lesen und gibt viele neue Anregungen. Es ist nicht nur im beruflichen Kontext gut nutzbar, sondern auch im privaten Bereich für alle die, die Kinder erziehen oder Angehörige pflegen.

Berit Stowasser-Hoffmann (Leipzig)

Heinz-Wilhelm Gößling (2013). Hypnose für Aufgeweckte – Hypnotherapie bei Schlafstörungen. Heidelberg: Carl-Auer, 203 S., € 24,95

„Tagsüber funktioniert das menschliche Gehirn als nahezu unermüdliche Gedankenfabrik. Unablässig werden wichtige und unwichtige, banale und kreative, ernste und lustige Geschichten produziert. Kognitives Hyperarousal bezeichnet eine besonders fleißige, aber leider meistens unergiebigere Arbeitsweise dieser *mind machine*. Ungefragt legt das Hirn eine Sonderschicht ein, gerne als mentale Spätschicht beim Versuch, einzuschlafen, oder auch als Nachtschicht, in der letztlich nur Durchschlafprobleme fabriziert werden.“ (S. 114).

Leicht, entspannt und gleichzeitig ernsthaft beschreibt H.W. Gößling das fast jedem Menschen bekannte Grübeln, in der Schlafmedizin Hyperarousal genannt. Manchmal helfen Entspannungstechniken auf Wunsch da heraus. Häufiger vergrößern frustrierende Bemühungen Verzweiflung und Hilflosigkeit. Das in der Schlafmedizin kaum beachtete Phänomen des Grübelns beschreibt H. W. Gößling sehr anschaulich und gewährt währenddessen Einblick in seinen hypnotherapeutischen Erfahrungsschatz; er „trance“formiert Grübeln in Erkenntnisgewinn. Sein Buch Hypnose für Aufgeweckte richtet sich an Fachleute und andere „Aufgeweckte“, die sich für das Thema Hypnose und Schlaf interessieren. Der Autor beschreibt ein diagnoseübergreifendes Behandlungskonzept zum Phänomen des gestörten Schlafes und kombiniert darin Erkenntnisse aus der (chrono-)biologischen Organmedizin und der psychologischen „sprechenden“ Medizin. Die Gliederung umfasst in Teil 1 „Schlafmedizinisches Wissen für hypnotherapeutische Strategien“ die Diagnostik von Schlafstörungen, chronobiologische Erkenntnisse und Grundlagen der Schlafmedizin. „Die Big-Five der schlaffreundlichen Selbstfürsorge“ unter hypnotherapeutischen Gesichtspunkten finden sich in Teil 2. Gößlings weit reichende Erfahrung und sein kreativer Einfallsreichtum in der

Praxis zeigen sich im 3. Teil „Unterbewusst schlummerndes Störungswissen nutzen“. Dieses Kapitel beinhaltet auch seine hypnosespezifischen Behandlungsansätze zu allen wichtigen Einzelphänomenen, die bei Schlafstörungen auftreten können.

Am Schluss der anregenden Lektüre dieses ungemein klugen Buches hat die Leserin viel über alltägliche Phänomene rund um den Schlaf erfahren, ist auf eine leichte Weise mit Wissen, Erkenntnissen und kleinen Übungen versorgt; ist erfreut, dass unser Gehirn so große Lust hat, Probleme zu lösen, und hat zudem ein humorvolles unterhaltsames Werk gelesen.

Elisabeth Kandziora (Hannover)

Klaus Dörner zum 80. Geburtstag

Hartwig Hansen, Christian Zechert, Fritz Bremer [Hrsg.] (2013). Herr Dörner kommt mit dem Zug. 80 Jahre – 80 Begegnungen. Neumünster, Köln, Stuttgart: Kooperation von Paranus, Psychiatrie-Verlag und Schattauer, 192 S., € 24,95

Zu Klaus Dörners 80. Geburtstag am 22.11.2013 haben ihm die drei Verlage, mit denen er nicht nur als Autor, sondern auch als Gründer verbunden ist, gemeinsam ein ganz besonderes Geburtstags-Buch-Geschenk gemacht: Eine vielstimmige Geburtstagsparty, zu der die Herausgeber Menschen eingeladen haben, für und über Klaus Dörner und ihre Begegnungen mit ihm zu schreiben.

Herausgekommen ist eine wunderbare, von Bescheidenheit und aufrechtem Einstehen für seine Ideen zeugende und damit zugleich sehr berührende Hommage an einen Mann, der vielfältige Spuren gelegt hat, durch die sich „Ethik im Gesundheitswesen“ und „Autonomie“ als Leitmotive ziehen. Ich erinnere an „Irren ist menschlich“, kennzeichnend für die Aufbruchsstimmung der Psychiatriereformbewegung Ende der 70er, an die „Gesundheitsfalle“, kritische Auseinandersetzung mit dem „Dopingcharakter“ des Gesundheitswesens, das zu seiner Aufrechterhaltung immer neue Krankheiten erfinden muss.

Zu seinem aktuellen Thema: „Leben und Sterben, wo ich hingehöre“, ehrenamtliches, bürgerschaftliches Helfen im „dritten Sozialraum“ ist Klaus Dörner in den letzten Jahren viel aktiv unterwegs gewesen. Und so haben die Herausgeber des Buches vor allem diejenigen eingeladen, mit denen Klaus Dörner in den letzten drei Jahren zusammengearbeitet hat, zu denen er gereist ist und Vorträge gehalten hat. Man stelle sich vor: 200 Vorträge im Jahr. Mit dem Zug, und dann am liebsten zu Fuß, um den Ort kennenzulernen. Hier sind 80 Begegnungen in kurzen, bis zu drei Seiten langen Texten beschrieben, Begegnungen, die von Einfachheit, Aufrichtigkeit und Engagement zeugen.

Mich haben diese Geschichten, die Menschen von ihrer Zusammenarbeit mit Klaus Dörner erzählen, sehr beeindruckt. Es sind Geschichten von persönlichem Sicheinsetzen, von

nachhaltigem Begegnen, von Beziehungen, von ansteckendem Geist und von Inspiration, von der Wirkung, die ein Mensch auf andere haben kann, und seinen Einfluss auf ihre sozial engagierte Arbeit.

Ich habe das Buch auch mit Gewinn gelesen, weil so wesentliche Themen der Zeit darin verwoben sind: Inklusion, Miteinander... Es ist ein Buch, das die eigenen besseren Seiten und Ideen anstößt.

Und so stimme ich in das Geburtstagsständchen für Klaus Dörner von Herzen mit ein, mögen ihm noch viele Jahre wirkungsvollen Schaffens und Gesundheit als „selbstvergessenes weggegeben Sein“ (Gadamer) beschert sein.

Cornelia Tsirigotis (Frankfurt am Main)

Die aktuelle Liste mit zur Rezension eingereichten Büchern kann über die Redaktion angefordert werden: Cornelia Tsirigotis · E-Mail: cornelia.tsirigotis@if-weinheim.de