

Rezensionen

Ulrike Juchmann (2020). Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. Weinheim: Beltz, 219 S.

Wer nach dem Begriff Achtsamkeit im Internet sucht, bekommt auf Anhieb über 6,5 Millionen Treffer. Kein Wunder, denn die Achtsamkeitspraxis erlebt seit einiger Zeit einen Boom. Dass dahinter mehr als nur ein kurzweiliger Trend steckt, zeigt die Psychologin und Psychotherapeutin Ulrike Juchmann in ihrem Buch. Ein Satz, der mich gleich zu Beginn auf Achtsamkeit neugierig macht, stammt aus einem im Buch angeführten Gleichnis: „Der erste Pfeil des Leidens ist im Leben unvermeidbar, der zweite ist optional.“ Wie diese Haltung gelingen kann, zeigt das Buch. Es richtet sich an Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, die MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) kennenlernen und in ihren therapeutischen Alltag miteinbeziehen wollen.

Inhaltlich erfahre ich in diesem Buch viel: Ich lerne achtsamkeitsbasierte Konzepte kennen, bekomme einen detaillierten Einblick in die Entwicklung und Kursstruktur von MBSR und MCBT, erfahre, warum Körperachtsamkeit in der therapeutischen Arbeit bereichernd sein kann, und bekomme aufgezeigt, wie eine regelmäßige Übungspraxis fit für die Herausforderungen und leidvollen Erfahrungen des Lebens macht. Dabei arbeitet die Autorin auch die Hintergründe der Achtsamkeit heraus und gibt Einblick in aktuelle Forschungsergebnisse. Spannend finde ich, dass auch der Zusammenhang von Achtsamkeit in anderen Kontexten diskutiert wird – zum Beispiel, welche Rolle Achtsamkeit im Buddhismus spielt, wo es Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt und wie diese in die psychotherapeutische Arbeit einfließen können.

Ausführlich beschreibt die Autorin, wie achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten wirken kann. Dabei gibt sie einen detaillierten Einblick in die Entwicklung und Strukturierung des MBCT-Kurses. Die einzelnen Übungen werden erklärt und in anschaulichen Abbildungen dargestellt. Einen wahren Praxis-Schatz stellt die Autorin in den begleitenden Online-Materialien zur Verfügung. Neben Arbeitsblättern können hier von Ulrike Juchmann eingesprochene geführte Meditationen gehört und selbst ausprobiert werden.

Es ist ein wissenschaftlich fundiertes Buch, aber keinesfalls abgehoben oder kompliziert geschrieben. Diese Leichtigkeit wird durch zahlreiche Schaubilder und Zeichnungen verstärkt. Darüber hinaus ist es gespickt mit Übungen, wie zum Beispiel die 7-Punkte-Meditation oder Body Scan. Besonders lebendig und anschaulich sind die Fallbeispiele, die Ulrike Juchmann aus ihren eigenen Kursen einfließen lässt. So gelingt der unmittelbare Transfer der beschriebenen Übungen in die Praxis. Besonders eindrücklich ist, wie die Autorin die belastenden und schmerzhaften Erfahrungen im Zusammenhang mit Ängsten und Depressionen der Klient:innen würdigt. Denn wie die Autorin es treffend formuliert: Mensch sein heißt verletzlich sein. Diese Grundhaltung zieht sich durch das gesamte Buch.

Immer wieder wird deutlich, wie wichtig die eigene Meditationspraxis der Therapeut:innen ist. Dass das Entwickeln einer kontinuierlichen Meditationspraxis eine Herausforderung ist, allerdings auch. Aber: Der erste Pfeil des Leidens im Leben ist eben unvermeidbar, der zweite optional. Dieses Wissen mit anderen Menschen zu teilen, scheint Ulrike Juchmann mit ihrem Buch ein ehrliches Anliegen zu sein.

Laura Will (Potsdam)

Wilhelm Rotthaus (2021). Wir können und müssen uns neu erfinden. Heidelberg: Carl-Auer, 189 S.

Buchtitel und Untertitel (der da lautet: Am Ende des Zeitalters des Individuums – Aufbruch in die Zukunft) fassen den Inhalt bereits in aller Kürze zusammen. Wilhelm Rotthaus stellt den Verlust dessen fest, was man „Gemeinsinn“ nennt. Es zeige sich damit, dass das Welt- und Selbstbild des „modernen“ Menschen ausgedient habe und wir angesichts düsterer Zukunftsprognosen zurückfinden müssen zu einer alten Tugend, nämlich der Verbundenheit mit unserer natürlichen (ökologischen) und sozialen Umwelt.

In den Ausführungen eines „Altmeisters“ der deutschen Kinder- und Jugendpsychiatrie spiegeln sich systemische Haltungen wieder, etwa „öko“ (statt „ego“, S. 146-151), Kommunikation („reden, streiten, handeln“, S. 132), die Verantwortung des Einzelnen für das Ganze (z. B. S. 136) oder „Gerechtigkeit“ (überall). Rotthaus verknüpft diese Werte mit systemischen Grundsätzen aus Theorie und Praxis. Darüber wird sicher gestritten werden: Die einen werden dieselben Werte aus anderen Quellen und Traditionen herleiten, andere werden sich dem Sprung von der „nüchternen“ Wissenschaft zu einer Handlungsethik ohnehin verweigern. Dem Autor wird's egal sein. Er ist klar erkennbar besorgt um unsere Zukunft, will aufrütteln und appellieren – der Titel sagt es.

Im ersten Teil des Buches lässt uns Rotthaus an seinen Recherchen zum frühen und späteren Mittelalter teilhaben. Während er im Frühmittelalter eine selbstverständliche Eingebundenheit des Menschen in Natur und Gemeinschaft diagnostiziert, beschreibe das Hochmittelalter den Übergang zu einer zunehmend individuumszentrierten Gesellschaft. Bei allem wissenschaftlichen und technischen Fortschritt stehe diese mit Selbstbezogenheit gefüllte Blase kurz vor dem Platzen und mit ihr das ökologische Restgleichgewicht unseres Planeten. Der historische Ausflug hilft dabei, die Kontextbezogenheit und geschichtliche Relativität unseres heutigen Welt- und Selbstbildes zu erkennen: Es war anders und kann anders sein (und ist, das sollte ergänzt werden, auch heute in verschiedenen Gesellschaften der Welt höchst unterschiedlich). Man könnte, z. B. am „Lehrfall“ der Pandemie, noch genauer betrachten, wie auch gegenwärtig Individuumszentriertheit und Gemeinsinn miteinander konkurrieren oder sich vermischen. Und zurück zu früheren

Weltbildern kann es auch nicht gehen, sondern nur voran. Ob dafür die Metapher der „Neuerfindung“ wirklich passt, darf aber gefragt werden. Rotthaus unterscheidet „erfinden“ von „entdecken“ und verweist damit auf das „Neue“, die Emergenz des ganz anderen Selbstverständnisses des spätmittelalterlichen gegenüber dem frühmittelalterlichen Menschen (S. 19). Historische Exkurse zeigen aber gerade, wie komplex, wie selbstorganisiert, wie vielschichtig und ungezielt epochale Veränderungen vonstattengehen, eben „nichtlinear“, wie Rotthaus selbst betont (S. 17). Vielleicht will er mit seiner Wortwahl auf unsere Eigenverantwortung rekurrieren, vielleicht auf die Bedeutungsnuance der Radikalität, die im neomodischen Sprachgebrauch des „Sich-neu-Erfinden“ mitschwingt. Vielleicht muss man das alles auch gar nicht auf die Goldwaage legen, denn in seiner Botschaft ist der Autor ohnehin eindeutig.

Das Buch ist engagiert geschrieben und auch, wenn es an manche literarischen Vorbilder (z.B. Harari) eng anknüpft, ein wichtiger „Aufrüttler“. Alles ist jederzeit verständlich und von angenehm überschaubarem Umfang. Das Weiterdenken und Schlussfolgern, darauf vertraut der erfahrene Therapeut Rotthaus, bleibt ohnehin den Leserinnen und Lesern überlassen.

Andreas Manteufel (Bonn)

Colum McCann (2021). Apeirogon. Hamburg: Rowohlt Verlag, 7. Auflage

Ein sperriger Titel (mehr dazu am Ende des Textes), doch es ist zugleich eines der beeindruckendsten und bewegendsten Bücher, die ich je gelesen habe.

Im Zentrum steht die Geschichte zweier sehr unterschiedlicher Väter, Bassam und Rami. Beide haben eines gemeinsam: ihre Töchter wurden Opfer des ungelösten Konflikts zwischen Israel und Palästina. Ramis Tochter wurde im Alter von 13 Jahren in Jerusalem bei einem Selbstmordattentat getötet, das zehnjährige Mädchen von Bassam starb, als es von einem Hartgummigeschoss am Kopf getroffen wurde. Sie hatte sich gerade in einer Schulpause Süßigkeiten kaufen wollen, als ein 18-jähriger israelischer Grenzpolizist sie unvermittelt und ohne Bedrohungslage aus einem Jeep heraus anschoß.

Die Kernfrage, die sich durch das Buch zieht, ist, wie man angesichts eines solchen Verlusts mit sich und anderen Frieden finden kann. Erzählt wird der beeindruckende Weg der beiden Männer, die Freunde wurden und sich entschieden, als politisch aktive Menschen anderen ihre Geschichte zu erzählen, um für ein Ende der Besatzung und der Gewalt zu werben: „Nach und nach wurde ihnen bewusst, dass sie die Kraft ihrer Trauer als Waffe einsetzen würden“ (S. 103). Bassam sah auch den Grenzpolizisten, der seine Tochter getötet hatte, als Opfer der Besatzung. Einmal war er von John Kerry eingeladen worden (damals Präsidentschaftskandidat in den USA), den er mit dem Satz überraschte: „Ich bedaure,

Ihnen das sagen zu müssen, Herr Senator, aber Sie haben meine Tochter umgebracht“ (S. 187). Man sagt, Kerry habe seither das Bild des Mädchens auf seinem Schreibtisch stehen gehabt.

Doch das ist nur eine Facette des Buchs. Es gelingt dem Autor, das Unbeschreibliche und die Komplexität des Palästinakonflikts romanhaft einzufangen, indem er die Geschichte der Väter mit einem Rahmen von anderen Geschichten versieht. Wie in einem Kaleidoskop werden historische Facetten jüngerer und älterer Geschichte eingestreut, die zeigen, wie sehr dieser Konflikt eingebettet ist in weltpolitische Zusammenhänge. Das Ganze kommt ohne Belehrung daher, liest sich einerseits leicht, andererseits immer wieder auch erschütternd.

Das, was der Autor in diesem Buch alles zusammengetragen hat, ist ein Spiegel unserer Kultur, er nennt Israel auch „die Welt im Westentaschenformat“ (S. 495) – am Anfang war ich noch erstaunt, dass er über die Jagdmethoden auf Singvögel berichtete (besonders über die sehr seltenen Ortolane) – hmmm, was hat das mit dem Thema zu tun? Aber später wird deutlich: er beschreibt, wie die Menschen seit Jahrtausenden in diese Welt eingreifen und sie verändern. Der Kampf zwischen David und Goliath, die Kreuzzüge tauchen auf, Theresienstadt und Auschwitz, die Atombombe auf Japan, Verdis Requiem, die Schriftrollen von Qumran, die Kreuzigung Jesu, die Trinkwasserversorgung von Israel im Vergleich zu den palästinensischen Gebieten, der Anschlag eines Australiers auf die Saladin-Kanzel in der Al Aksa Moschee 1969, wodurch eines der beeindruckendsten Werke arabischer Handwerkskunst zerstört wurde, und so viel mehr. Besonders beeindruckt hat mich die Geschichte vom langsamsten Musikstück der Welt. Die Orgel des Halberstädter Doms hat 639 Jahre nach ihrer Einweihung den Komponisten John Cage dazu angeregt: „As slow as possible“, es erklingt in einer Kirche neben dem Dom. Das Stück sieht vor, „jeden Ton so in die Länge zu ziehen, dass die Musik weitere 639 Jahre ohne Unterbrechung klingen würde“ (S. 489).

Die Freundschaft der beiden Akteure gibt dem Buch eine versöhnliche Note. Sie gründen den „Parents circle“ mit, eine Vereinigung von Eltern mit einem ähnlichen Schicksal. Die Menschen aus diesen beiden Ländern und Kulturen lernen sich auf ganz neue Weise kennen. Was der Israeli Rami von diesen Treffen berichtet, ist für mich zentral: „Ich war Ende vierzig und zum ersten Mal in meinem Leben begegneten mir Palästinenser als menschliche Wesen. Nicht als Straßenarbeiter, nicht als Karikaturen in der Zeitung, nicht als Terroristen oder bloße Gegenstände, sondern – wie soll ich mich ausdrücken – als Menschen, ja, als reale Menschen. Ich kann es nicht fassen, dass ich das sage ... aber es war wie eine Offenbarung – ich erkannte sie als Menschen, die die gleiche Last trugen wie ich, dasselbe Leid empfanden. Ihr Schmerz war mein Schmerz“ (S. 293). Frieden ist vermutlich nur durch solche Erfahrungen möglich.

Zum Schluss: Was ist ein Apeirogon? Eine geometrische Figur mit einer unendlichen Menge Seiten, vom griechischen *apeiron* – das Unbegrenzte, Unbestimmte: „Als Ganzes nähert

sich ein Apeirogon der Form eines Kreises an, ... man kann innerhalb des Ganzen überall hingelangen. Jeder Punkt ist erreichbar. Alles ist möglich, sogar das scheinbar Unmögliche!“ (S. 544). Das ist die Form, in der dieses Buch aufgebaut ist, es entsteht ein Wurzelgeflecht unserer Welt. Es ist ein Versuch, das Unmögliche zu beschreiben, zu verstehen und vielleicht auch Veränderungsimpulse zu setzen. Ich habe jedenfalls das Gefühl, nach der Lektüre die Welt etwas besser, nein, vielleicht sollte ich eher sagen: etwas tiefer verstanden zu haben.

Arist v. Schlippe (Osnabrück)

Dima Zito, Ernest Martin (2021). Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe. Weinheim: Beltz Juventa, 124 S.

Menschen in schwierigen Lebenssituationen bei der Entwicklung von Veränderungsprozessen zu begleiten ist für Fachkräfte häufig sehr erfüllend. Jedoch kann diese Tätigkeit auch sehr intensive, herausfordernde und überfordernde Erfahrungen mit sich bringen. Das hier besprochene Praxisbuch widmet sich der Frage, wie Fachkräfte emotional herausfordernde berufliche Settings so gestalten können, dass sie dort dennoch länger und gut arbeiten können. Die Autor:innen schaffen dazu viele Räume für die Entwicklung von Strategien für mehr Selbstfürsorge und Schutz im Arbeitsalltag.

Zu Beginn begleiten Dima Zito und Ernest Martin ihre Leser:innen auf eine Traumreise zu den ursprünglichen Motivationen und Visionen für die Arbeit in einem Sozialen Beruf. Dabei werden Träume, Anliegen und Visionen erkundet, dann wird der Frage Raum gegeben, welche Erfahrungen und Begegnungen im weiteren Berufsleben prägend waren. Die Bestandsaufnahme endet mit der aktuellen Situation. Hier werden die gefühlten Zeitanteile der letzten zwei Wochen visualisiert und in Ressourcen und Belastungsanteile bilanziert.

Das zweite Kapitel betrachtet die Zusammenhänge von Selbstfürsorge und Emotionen. Unser beschleunigtes Arbeitsleben lässt oft zu wenig Raum für Emotionen. Diese sind langsamer und brauchen mehr Zeit für ihre Wahrnehmung und Würdigung. Anhaltende Arbeitsverdichtung führt zu Stressreaktionen, bei denen der Körper in einen Überlebensmodus schaltet. Wird dies zum Dauerzustand und kommt dazu fehlende Erholung und Regenerierung, kann ein Burnout schnell um sich greifen. Eine besondere Herausforderung in den Sozialen Berufen sind die Phänomene der Mitgefühlserschöpfung und der Sekundärtraumatisierung. Die regelmäßige und empathische Konfrontation mit herausfordernden Gefühlen kann dazu führen, dass das Mitgefühl zum Selbstschutz nach und nach abstumpft. Die Konfrontation mit Traumata anderer kann dazu führen, dass Menschen in helfenden Berufen selbst sekundär traumatisiert und emotional überwältigt werden. Dazu kommt, dass wir bei der Arbeit mit eigenen alten Gefühlen aus unverarbeiteten früheren Erfahrungen

konfrontiert werden und negativen aktuellen Emotionen begegnen. Zu deren Betrachtung und Reflexion benötigen wir passende Orte und Räume.

Im Hauptteil entfalten die beiden Autor:innen dann eine selbstfürsorgebezogene Choreografie für den Arbeitsalltag. Diese entfaltet sich entlang der Themenbereiche „Der Start in den Tag“, „Der Start in die Arbeit“, „Eigene Haltungen und strukturelle Arbeitsbedingungen“, „Selbstschutz in der Begegnung mit Klient:innen“, „Unterstützung im Team“, „Durch den Tagesverlauf“, „Feierabend: Abschließen und Abstand gewinnen“, „Auftanken/Kraftquellen“ und „Die eigenen Wunden heilen“. Zu jedem dieser Schritte sind im Buch verschiedene Reflexionen, Meditationen, Körperübungen, Symbolarbeiten, Schreibübungen, Mentalisierungen, Einordnungen, Kommentierungen, Tipps und Hinweise versammelt. Diese Aufgaben regen sehr ansprechend angeleitet an, den Arbeitsalltag bewusster zu betrachten und zu würdigen, aus einzelnen Elementen Rituale zu machen und mehr Raum für Emotionen und Erholung zu finden.

Das Buch schließt mit einer Visionsarbeit, die den Blick auf die Zukunft richtet und die eigenen Wünsche und Anliegen erkundet. Zum Abschluss gibt es dann noch eine Übung, bei der die Inhalte des Buches subjektiv bewertet und gewichtet werden, um dann nur die besonders wichtigen Punkte in die weitere Choreografie des Arbeitsalltags mit zu übernehmen. Ergänzt wird das Buch mit Online-Material auf der Verlagshomepage. Dort finden sich Audiodateien mit einer Meditation zur anfänglichen Bestandsaufnahme, zu einer Tresorübung für das „Parken“ überwältigender Gefühle und eine Krafttiermeditation zur Entdeckung eigener Energiequellen.

Dima Zito und Ernest Martin haben ein fachlich sehr gelungenes und inhaltlich sehr ansprechendes Buch geschaffen. Es bringt fachliche Betrachtungen sehr gut in Verbindung mit dem emotionalen Erleben der Leser:innen und ihrem konkreten Arbeitsalltag. Dadurch bietet es Orientierungen und schafft Räume für Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung. Vor allem die gut gestalteten angeleiteten Übungen bieten einen hilfreichen Rahmen für die Begegnung und Auseinandersetzung mit dem eigenen Arbeitsalltag. Sie schaffen Settings zur Betrachtung von Gefühlen, Prägnungen und Erfahrungen sowie zur Entwicklung konkreter Schritte für Veränderung. Das Buch ist sehr ansprechend formuliert, durch seine klare Sprache schafft es viele bereichernde Leseerlebnisse. Ein weiterer positiver Aspekt ist die schlüssige Verbindung von subjektiv-individuellen Perspektiven mit den strukturellen Arbeitsbedingungen in Trägern und Organisationen sowie gesellschaftlich bedingten Vereinnahmungsdynamiken, Beschleunigungsprozessen und Selbstoptimierungsfallen.

Wünschen würde ich mir persönlich noch, dass die im Buch dargelegten Zusammenhänge zwischen Selbstfürsorge und Emotionen mit noch mehr Quellen und theoretischen Bezügen sichtbar werden. Dabei sollte die unkomplizierte Darstellung dieser Aspekte in ihrer guten Lesbarkeit beibehalten werden. Gleichzeitig würde eine stärkere Dokumentation der Quellen es ermöglichen, hier noch vertiefend an anderer Stelle nachzulesen. Zum anderen fällt mir in Bezug auf das Verhältnis zwischen individuellen und strukturellen Aspekten auf,

dass die individuellen Aspekte im Gesamtumfang doch stärker überwiegen. Hier würde ich mir wünschen, den strukturellen Dimensionen der Selbstfürsorge und den konkreten Möglichkeiten zu deren Reflexion und Beeinflussung noch etwas mehr Raum zu schaffen.

Ungeachtet dessen schaffen Dima Zito und Ernest Martin mit diesem Buch einen sehr gelungenen methodischen Rahmen für die persönliche und fachliche Reflexion der eigenen Berufsrolle. Es inspiriert dabei, die wichtigsten Aspekte der Selbstfürsorge im Arbeitsleben in den Blick zu nehmen und den dabei auftauchenden Emotionen ihren nötigen Raum zu geben. So kann es sehr eindeutig für die Klärung und Weiterentwicklung der eigenen Berufsrolle in der Praxis, Aus- und Fortbildung der Sozialen Berufe empfohlen werden und leistet hier besonders hilfreiche Beiträge.

Christian Spatscheck (Bremen)

Let evening come

Irvin D. Yalom, Marilyn Yalom (2021). Unzertrennlich – Über den Tod und das Leben. München: btb, 314 S.

Freund:innen des Instituts für Familientherapie Weinheim ist Irvin D. Yalom spätestens seit seinem Roman „Die rote Couch“ bekannt; gern wurde das Buch des Professors für Psychiatrie, der 1998 einen herrlichen Unterhaltungsroman vorgelegt hat, unter Weinheimer:innen verschenkt; der Fokus lag in seinen Erzählungen auf der Qualität der Beziehung zwischen Therapeut:in und Klient:in; immerzu suchte er nach den Wirkfaktoren der therapeutischen Arbeit, auch und insbesondere bezogen auf die existenziellen Erfahrungen von Tod, Alleinsein und Angst.

2021 finden wir nun in „Unzertrennlich“ ein berührendes Protokoll der Erkrankung und des Sterbens von Marilyn Yalom, der langjährigen Ehefrau von Irvin Yalom; sie war es, die ihren Mann von der Idee eines letzten gemeinsamen Buchprojektes überzeugte – und die wohl damit auch posthum vermocht hat, seine Ressourcen zu aktivieren angesichts der für sie und ihn existenziellen Erfahrung von Tod und Alleinsein.

Bücher hatten im Leben des Ehepaars Yalom einen sehr besonderen Platz. Die Bücherwände in ihrem Haus zeugten von der Präsenz der Ideenwelt, von der Allgegenwart anderer Denker, Poetinnen und Wissenschaftler:innen. Eigene Bücher zu schreiben, war für beide ein Muss; beide schrieben aus Leidenschaft und visualisierten damit eigene Lebenserfahrungen in Geschichten und sozialwissenschaftlichen Werken. Schreibend erschlossen sie sich die Welt und nahmen einen Platz darin ein.

So nimmt es nicht Wunder, dass auch am Ende des Lebens, in dieser so herausfordernden letzten Anstrengung, ein Buch das verbindende Element zwischen beiden darstellt. Zunächst

schreiben Marilyn und Irvin Yalom beide einzelne Kapitel; später – nach ihrem Tod – ist es, der schreibend übrigbleibt. Wir dürfen einen Blick in diese Familie werfen, lernen die Kinder und Enkel kennen, können spüren, was hilft und was auch nicht hilft. In seiner tiefen Trauer greift Yalom nach seinen eigenen Büchern und findet in der Lektüre des eigenen Werkes Gedanken, die den Zurückgelassenen ein wenig zu trösten vermögen – auch dies sehr besonders.

Für uns und viele unserer Familien ist das Gespräch über die letzte Etappe des Lebens oft tabuisiert. Es gelingt nur vereinzelt, die drückenden angstvollen Gedanken ins Wort zu bringen. Das vermag dieses Buch und spricht damit stellvertretend für jene, denen es Zeit ihres Lebens eher nicht gelungen ist sich anzuvertrauen. Oder die die Gelegenheit dazu verpasst haben. Das Buch wurde von Marilyn und Irvin Yalom geschrieben und zeigt eine Art interpersonelles Charisma, weit über das Persönliche hinaus. Es ist – auch – ein Stellvertreter-Buch, ein Buch für jene, die teilhaben wollen an der Vorbereitung auf den Tod und an der Entwicklung eines ruhigen Blickes auf das Ende. Und die – lesend – vielleicht den Mut fassen, es den beiden Yaloms nachzutun.

In ihrem Zitat eines Gedichts von Jane Kenyon zeigt Marilyn Yalom, welch großen Trost ihr Worte zu geben vermögen:

„Let evening come.
Let it come, as it will, and don't
be afraid. God does not leave us
comfortless, so let evening come.“

Die ruhige Gewissheit vom herannahenden Abend berührt und lässt erahnen, dass der Blick auf das Ende in Frieden geschehen kann.

Martina Witt (Düsseldorf)

Jochen Schweitzer, Christina Hunger-Schoppe, Rebecca Hilzinger & Hans Lieb (2020). Soziale Ängste (Störungen systemisch behandeln). Heideberg: Carl-Auer Verlag, 159 S.

Im Psychologiestudium habe ich gelernt, dass die Konfrontationstherapie bei Angststörungen die Methode der Wahl sei, die verschiedenen Varianten seien in ihrer Wirksamkeit gut belegt. Doch gerade die Soziale Angst schreit für mich nach einem systemischen Blickwinkel. Die Soziale Angst agiert immer in Systemen.

Unter dieser Prämisse habe ich das Buch gelesen und wurde direkt gut abgeholt mit einer definierenden Einführung über soziale Angststörungen und Erklärungsmodellen aus unter-

schiedlichen psychotherapeutischen Richtungen. Nach einem allgemeinen Kapitel über die Systemische Therapie der Sozialen Angst wird ausführlich das Heidelberger Therapiemanual vorgestellt, welches abschließend in zwei kurzen Falldokumentationen veranschaulicht wird. Im letzten Kapitel werden Wirksamkeitsstudien zur Systemischen Therapie der Sozialen Angst sowie zum beschriebenen Heidelberger Modell vorgestellt und kritisch beleuchtet. Das Buch ist zugleich wissenschaftlich wie praxisnah geschrieben und bleibt dabei immer gut verständlich.

Das Manual habe ich als Angebot gelesen, es in meine Arbeit zu integrieren und anzupassen. Im Klappentext wird es als Orientierungsleitfaden bezeichnet.

Im Manual werden verschiedene Methoden kurz und knapp vorgestellt. Wer diese kennt, bekommt sie gut in Erinnerung gerufen und erfährt, wo der Fokus im Kontext der Sozialen Angst liegt. Zur Vertiefung wird auf weiterführende Literatur verwiesen. Hieraus ergibt sich ein Nachteil, der allerdings nicht ungewöhnlich ist. Es braucht ggf. einige zusätzliche Literatur. Persönlich würde ich einige Stellen noch vertiefend nachlesen, bevor ich das Manual anwende.

Ein Punkt im Manual erscheint mir sowohl spannend als auch herausfordernd. Grundsätzlich handelt es sich bei dem Manual um Einzeltherapiesitzungen. Es ist auch eine Gruppentherapie vorgesehen, bei der Klient:innen-Therapeut:innen-Systeme teilnehmen. Somit führe nicht ich als Therapeutin eine Gruppensitzung mit meinen Klient:innen durch, sondern es kommen verschiedene Systeme zusammen, was sich als sehr bereichernd liest. Die Herausforderung sehe ich darin, eine solche Gruppensitzung außerhalb des Forschungsprojektes umzusetzen.

Ich halte das Buch für eine wertvolle Lektüre sowohl für Personen, die noch in der Ausbildung stehen, als auch Personen, die bereits langjährige Erfahrung haben und sich für das Manual zur Behandlung von Sozialen Ängsten interessieren. Das Buch gibt eine gute Einführung in die systemische Denk- und Handlungsweise, ohne alles ausführlich zu wiederholen. Mir scheint dabei die Ansprache für verschiedene Zielgruppen gut gelungen. Das Buch richtet sich nämlich auch an Kolleg:innen anderer Fachrichtungen. Es lässt sich durchaus auch die ein oder andere Inspiration für andere Kontexte mitnehmen.

Stephanie K. Braun (Bonn)

Michael Schieche, Sabine Schreiber (Hrsg.) (2020). *Ins Tun kommen – Prozess- und ressourcenorientierte Tools der Systemischen Therapie: Das Lehrbuch für die Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta, 371 S.

Der von Michael Schieche und Sabine Schreiber herausgegebene Band versammelt Autor:innen aus dem Münchner Weiterbildungsinstitut vft (Verein zur Förderung der Familientherapie und Beratung e.V.) und richtet sich an Praktiker:innen während und nach einer systemischen Ausbildung. Schwerpunkte des Bandes liegen sowohl auf theoretischen Grundlagen als auch auf praktischen Interventionen, wobei letztere noch einmal deutlich im Vordergrund stehen. Wie schon im Titel angekündigt, geht es darum, ins Tun zu kommen. Und dies wird auf unterschiedliche Art und Weise vermittelt: durch Fallbeispiele, durch Übungen, durch Anregungen auf einer „Meta-Ebene“ und durch praktische Methodenbeispiele. Die gemeinsame theoretische Klammer der Beiträge liegt vor allem in der Lösungsorientierung und in weiterem Sinne ressourcenorientierten Ansätzen.

Kapitel 1 vermittelt die Grundprinzipien des lösungsorientierten Ansatzes und beschäftigt sich inhaltlich mit der Auftragsklärung. In Kapitel 2 geht es um Fragetechniken inklusive der Wunderfrage und um Reframing. Kapitel 3 widmet sich dem Lebensfluss-Modell, das vor 30 Jahren von Peter Nemetschek zusammen mit dem damaligen Team des vft entwickelt worden ist. Der Einsatz im Rahmen der Auftragsklärung und der Ressourcenaktivierung werden ebenso beschrieben wie die Entwicklung des Modells und mögliche theoretische Hintergründe. In Kapitel 4 wird die Arbeit mit dem Genogramm beschrieben, in Kapitel 5 jene mit Skulpturen. Kapitel 6 widmet sich der systemischen Arbeit mit Paaren sowohl mit Blick auf die Auftragsklärung als auch anhand von methodischen Anregungen. In Kapitel 7 wird die Arbeit mit inneren Anteilen beschrieben mit einem deutlichen Schwerpunkt auf Methoden und Fallbeispiele. Kapitel 8 geht anhand eines Fallbeispiels auf die Methode der Familienrekonstruktion ein und beinhaltet auch eine Abgrenzung zum Ansatz von Bernd Hellinger. In Kapitel 9 wird dargestellt, wie mit Kindern und Jugendlichen in Trennungs- und Scheidungssituationen ressourcenorientiert und stärkend gearbeitet werden kann. Einmal mehr spielt dabei das Lebensfluss-Modell eine besondere Rolle. Kapitel 10 schließt unmittelbar an die Thematik an und behandelt das Feld hoch konflikthafter Trennungen und Scheidungen. Theoretische Grundlage ist hier u. a. ein dreistufiges Eskalationsmodell, das beispielsweise Einfluss auf die Wahl des Beratungssettings hat. Die Kapitel 11 bis 14 widmen sich der systemischen Arbeit in unterschiedlichen Beratungskontexten. Dabei wird in Kapitel 11 mit Blick auf psychiatrische Settings insbesondere auf die jeweiligen Zugangswege und Rahmenbedingungen eingegangen und auch hier die mögliche Anwendung des Lebensfluss-Modells vorgestellt. Für pädagogische Settings werden in Kapitel 12 eine Reihe von ressourcenorientierten Methoden präsentiert, die sich beispielsweise auch in Schulklassen einsetzen lassen. Kapitel 13 beinhaltet ein Fallbeispiel aus einem ergotherapeutischen Kontext. Schließlich gibt Kapitel 14 anhand eines Interviews einen Ausblick auf die Anwendung

des Lebensfluss-Modells als Entwicklungsfluss-Modell im systemischen Coaching und in der systemischen Supervision.

Der gesamte von Michael Schieche und Sabine Schreiber herausgegebene Band legt einen deutlichen Schwerpunkt auf die systemische Arbeit mit Lösungen, Ressourcen und auf das Lebensfluss-Modell. Es bietet eine Fülle von methodischen Anregungen und lädt immer Mal wieder zum Nachschlagen ein. Als sehr gelungen empfinde ich die vielen Fallbeispiele, die konkretes therapeutisches Vorgehen nachvollziehbar darstellen.

Andreas Klink (Essen)

Die aktuelle Liste mit zur Rezension eingereichten Büchern kann über die Redaktion angefordert werden: Andreas Klink · E-Mail: andreas.klink@if-weinheim.de