

die brücke

2010/3

9. November 2010

Inhalt	News
---------------	-------------

Inhalt

1. Weiterbildungslehrgang in Schicksalsanalytischer Psychotherapie ab Mai 2011
2. Das Szondi-Institut - Ein Bericht in der Quartierzeitung „Fluntern“
3. Und Szondi hat doch recht!
4. PatientInnen-Leitfaden für das Scheitern einer Therapie
5. ISG – Internationaler Kongress in Nizza vom 18. bis 21. Juli 2011
6. Rückblick Herbsttagung „Vater, wer bist du?“
7. www.psychologieforum.ch - Soziale Phobien
8. Veranstaltungen
- 8.1. Daseinsanalytisches Seminar, Veranstaltungen
- 8.2. IAP, Veranstaltungen und Orientierungen
9. Bücherempfehlungen / Rückgabemöglichkeit „alter“ Szondi-Bücher
10. Öffnungszeiten im Institut

Beilagen:

- Flyer: Weiterbildung in schicksalsanalytischer Psychotherapie
- Ein Bericht in der Quartierzeitung „Fluntern“

News

Liebe Leser, liebe Leserinnen

Es freut uns sehr, dass wir mit dieser Ausgabe der „brücke 2010/3“ einen erweiterten Kreis von LeserInnen ansprechen dürfen. Mit unseren dreimal jährlich erscheinenden Informationen über das Szondi-Lehr- und Forschungsinstitut sowie über den Newsletter www.psychologieforum.ch orientieren wir Sie über Aktuelles, Laufendes, Vergangenes und Zukünftiges. Wir sind dabei bestrebt, möglichst vielseitig über unsere Themen und Tätigkeiten zu berichten. Heute gilt unsere Aufmerksamkeit vor allem auch dem neu ausgearbeiteten und im Mai 2011 startenden Weiterbildungslehrgang in schicksalsanalytischer Psychotherapie. Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre viel Vergnügen und freuen uns, wenn wir wiederum – oder erstmals – Ihr Interesse wecken können. Abrufbar ist „die brücke“ auch noch unter www.szondi.ch.

„Leben heisst Ahnen haben“

(afrikanisches Sprichwort, von Ines Grämiger aufgefunden)

1. Weiterbildungslehrgang in schicksalsanalytischer Psychotherapie ab Mai 2011

Als Beilage zu dieser Ausgabe finden Sie den Flyer „Weiterbildung am Szondi-Institut Zürich zum / zur schicksalsanalytischen PsychotherapeutIn“ mit den wichtigsten Informationen. Das ausführliche Weiterbildungsprogramm (9 Seiten) können Sie beim Szondi-Sekretariat telefonisch oder per E-Mail anfordern (Tel. 044 252 46 55 oder info@szondi.ch). Ebenso kann es auf unserer Homepage www.szondi.ch unter der Rubrik „Aus- und Weiterbildung“ abgerufen und ausgedruckt werden. Selbstverständlich stehen wir Ihnen jederzeit auch gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung.

2. Das Szondi-Institut – ein Bericht in der Quartierzeitung „Fluntern“

Wir möchten Ihnen den Bericht von Martin Kreutzberg, Redaktor „Fluntern“, nicht vorenthalten. Im Frühsommer 2010 ist er an uns herangetreten und hat sich für die Geschichte des Szondi-Institutes sowie für die dahinter stehende Psychologie interessiert. Aus den verschiedenen Gesprächen, die wir mit ihm führen konnten, ist dann der beigelegte Artikel entstanden. Insbesondere das Interesse, welches er der Familie Szondi und im Weiteren der Schicksalsanalyse, dem Szondi-Test und der Zwangs- und Freiheitswahl entgegenbrachte, freut uns sehr; wir wissen seinen Beitrag sehr zu schätzen.

Und bei dieser Gelegenheit möchten wir Ihnen auch wieder einmal das Buch „Wähle, was du bist!“ von Friedjung Jüttner in Erinnerung rufen (ISBN 978-3-9523516-0-4). Es ist ein guter Einstieg in die Schicksalsanalyse, eignet sich auch als Geschenk und kann in jeder Buchhandlung oder direkt im Institut erworben werden.

3. Und Szondi hat doch recht!

Stresserfahrungen über Generationen epigenetisch vererbt - Quelle: ethilfe.ch

Psychische Leiden, deren Ursachen in schwerem chronischem Stress in der Kindheit liegen, werden von Generation zu Generation vererbt, und zwar auf epigenetischem Weg. Dies konnten Forscher der Universität Zürich und der ETH Zürich zeigen.

Chronischer schwerer Stress oder traumatische Erlebnisse während der Kindheit können verschiedene psychische Spätfolgen hervorrufen, unter anderem Borderline-Persönlichkeitsstörungen oder Depressionen. Eine Studie von einem Team unter Leitung der *Neurowissenschaftlerin Isabelle Mansuy* demonstriert nun an Mäusen, dass solche Spätfolgen auch nachkommende Generationen betreffen können. *Mansuy* ist Doppelprofessorin an der Universität und der ETH Zürich.

Die Forscher weisen nach, dass negative Umwelteinflüsse in einem frühen Lebensabschnitt das Verhalten eines Individuums über dessen ganze Lebensspanne entsprechend verändern und dass dieses veränderte Verhalten auch an seine Nachkommen bis hin zur dritten Folge-Generation weitergegeben wird.

Stress im Kindesalter, Probleme im Alter

Für ihre Studie arbeiteten die Wissenschaftler mit Mäusen. Jungtiere wurden nach der Geburt während 14 Tagen wiederholt und zu nicht vorhersehbaren Zeitpunkten von ihrem Muttertier getrennt, das zusätzlich während der Trennung gestresst wurde. Dieses Vorgehen löst bei den Jungtieren starken Stress aus und wird als Tiermodell verwendet, um die Vernachlässigung von Kindern und traumatische Kindheitserlebnisse nachzuahmen. Die jungen Mäuse reagierten auf diese Trennung so stark, dass sie im Erwachsenenalter depressiv wurden, ihre Impulsivität nicht im Griff hatten und unter bestimmten Umständen soziale Probleme zeigten.

Insbesondere konnten diese Tiere mit neuen oder widrigen Situationen nicht angemessen umgehen. So gaben sie zum Beispiel ihre natürliche Vorsicht auf, wenn sie neues Terrain erkundeten. Zudem reagierten sie unter widrigen Umständen apathisch oder kämpften nicht um ihr Leben. Mäuse, die unter natürlichen Bedingungen aufwuchsen, wehrten sich hingegen in unangenehmen Situationen, und sie erkundeten neue Lebensbedingungen schrittweise und vorsichtig, gepaart mit einer natürlichen Neugier.

Überdies wurden die traumatisierten Mäuse ihre Verhaltensweisen ihr Leben lang nicht mehr los, und sie «vererbten» ihre Verhaltensstörungen auch ihren Nachkommen. Die Forscher konnten gar nachweisen, dass diese Schädigungen bis in die dritte Nachfolge-Generation andauern.

Epigenetik bestimmt Verhalten

Zurückzuführen sind diese Verhaltensänderungen jedoch nicht auf Mutationen der Erbsubstanz. Der Stress, so zeigen die Forschenden auf, verändert «lediglich» das Methylierungs-Profil bestimmter Gene im Gehirn und in den Spermien männlicher Mäuse. Diese Plastizität, die auf Veränderungen der Chromatinstruktur beruht, wird als die epigenetische Ebene bezeichnet, und DNS-Methylierung ist ein zentraler epigenetischer Mechanismus. «Stress bringt die Methylierungsmaschinerie durcheinander», erklärt Isabelle Mansuy.

An bestimmten Genen wird Methyl, ein kleines Molekül aus einem Kohlenstoff und drei Wasserstoff-Atomen, an einen der vier Bausteine der DNS, das sogenannte Cytosin, angehängt. Dies ändert jedoch an der Abfolge der vier DNS-Bausteine nichts. Die unterschiedliche Methylierung kann aber beispielsweise die Aktivität der betroffenen Gene steuern und damit zahlreiche wichtige Körperfunktionen beeinflussen.

Mehr oder weniger Methylgruppen

Bisher haben die Wissenschaftler bei Mäusen fünf Gene identifiziert, die aufgrund früher Stresserlebnisse von Methylierungen betroffen sind. Nicht alle gefundenen Gene werden jedoch gleich stark verändert. «Es kommt sehr darauf an, wo, wie und in welchem Grad die Methylgruppen angebracht werden», betont Mansuy. An einigen Genen werden vermehrt Methylgruppen angehängt, an anderen wiederum werden sie übermässig entfernt.

Die epigenetische Weitergabe von solchen Verhaltensinformationen wurde schon lange vermutet, aber *Mansuys Arbeitsgruppe* ist die erste, die dies nun auf molekularer Ebene in mehreren Generationen nachweisen konnte. Sie ist sogar bereits einen Schritt weitergegangen und hat in Kollaboration mit dem Basler Pharmaunternehmen Roche weitere Gene zu Tage gebracht, die epigenetisch gesteuert werden und mit Verhaltensstörungen in Verbindung stehen.

Übertragung auf Menschen möglich

«Die Symptome, welche die gestörten Mäuse zeigten, sind auch bei Borderline-, Depressions- oder Schizophrenie-Patienten sehr prominent vorhanden», sagt *Isabelle Mansuy*. Die Resultate aus dem Mäuseversuch seien deshalb möglicherweise auf Menschen übertragbar.

Die Forscherin denkt nun daran, die Untersuchung dieses epigenetischen Phänomens auf Menschen auszudehnen. Dazu braucht sie Gewebeproben von Personen und ihren Nachkommen, um mögliche Methylierungskandidaten unter den Genen herauszufinden. «Ich bin überzeugt, dass wir Methylierungen auch in menschlichem Gewebe finden werden», so die Professorin.

Die *Ergebnisse von Isabelle Mansuy* und ihrem Forscherteam sind brisant. Die Veröffentlichung war dementsprechend schwierig, weil manche in der Forschungsgemeinschaft zurückhaltend sind, wenn es darum geht, die erbliche Weitergabe von erworbenen epigenetischen Veränderungen zu akzeptieren. Dennoch kann dieses Konzept viele klinische Beobachtungen erklären. Veröffentlicht wurde die Arbeit in der *Fachzeitschrift Biological Psychiatry*. *Isabelle Mansuy* betont: «Wir haben uns 100 Prozent abgesichert.» Sie hätten die Versuche viele Mal wiederholt, um ganz sicher zu sein, dass die Beobachtungen konsistent sind. Das Projekt dauerte – mit all den Nachbesserungen und Zusatzaufgaben, die Reviewer gestellt haben – über acht Jahre.“

4. PatientInnen-Leitfaden für das Scheitern einer Therapie

In der Folge finden Sie einen Leitfaden mit Tipps und Ratschlägen, die man und frau als Therapiepatient und Therapiepatientin „keinesfalls auslassen sollte“, wenn man enttäuschende Erfahrungen in seiner Psychotherapie machen möchte.

Fast alle dieser Ratschläge beruhen auf konkreten Erfahrungen ehemaliger Psychotherapie-KlientInnen, die diese ironisiert im Diskussionsforum meiner Website (DSP Richard L. Fellner, Systemischer Therapeut, Wien) zusammenfassten. Ich bin ihnen dafür zu großem Dank verpflichtet, denn mir allein wäre es wohl nicht in dieser Weise gelungen, die Liste von Gründen für das Scheitern von Psychotherapien so umfassend und witzig auf den Punkt zu bringen...

Der Vollständigkeit halber und um Missverständnisse zu vermeiden, sei angemerkt, dass die Liste möglicher ungünstiger Einflüsse von TherapeutInnen auf den Therapieerfolg mindestens ebenso lang ist...

Ich habe im Sinne der besseren Lesbarkeit nur die männliche Schreibweise („der Therapeut“ statt „der/die TherapeutIn“ oder „der Klient“ statt „der/die KlientIn“) verwendet – selbstverständlich gelten sämtliche Hinweise für TherapeutInnen und KlientInnen beider Geschlechter. Darüber hinaus habe ich regelmäßig zwischen der Bezeichnung „Klient“ und „Patient“ gewechselt, um beide im medizinisch-therapeutischen Feld gebräuchlichen Termini ins Spiel zu bringen. Die Bezeichnung „PatientIn“ betont ja den stigmatisierenden, krankheitswertigen Charakter psychischer Probleme, was es wiederum erleichtert, in eine der hier angeführten „Therapie-Fallen“ zu tappen.

Gebrauchsanweisung:

- 1) Das Lesen dieses Leitfadens erfordert ein funktionstüchtiges Satire-Zentrum (=😄) in Ihrem Gehirn. Falls Sie dies zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht bemerkt haben, holen Sie sich schnell einen neuen Überweisungsschein oder fragen Sie Ihr Rad oder Ihren Bettvorleger...

- 2) Manche der folgenden Merksätze und Regeln stellen Widersprüche dar. Ignorieren Sie dies einfach bei ihrer Anwendung - denn es kommt nur auf das Ziel der Regeln an!

Inhalt

A. Regeln zur unendlichen Verzögerung des Therapiebeginns

- 01. Die Qual der Wahl: welche Methode ist die ideale für dein Problem?
- 02. Stell die „Therapiewürdigkeit“ deines Problems laufend in Frage.

B. Regeln zum Scheitern des Therapiebeginns

- 03. Achte auf deine Sympathiewerte bei deinem Therapeuten!
- 04. Denke immer daran, dass der Therapeut gewechselt werden kann.
- 05. Halte dich bedeckt! ("Geschlossene-Auster-Methode").
- 06. Nimm Anzeichen für ein Privatleben deines Therapeuten persönlich!
- 07. ...nimm überhaupt jede Lebensäußerung deines Therapeuten persönlich!
- 08. Verschweige organisatorische Probleme.
- 09. Teste die fachliche Sicherheit deines Therapeuten.
- 10. Teste die menschlichen Qualitäten deines Therapeuten.
- 11. Vermeide Kontinuität und Struktur.
- 12. Mache einen guten Eindruck!

C. Regeln zum Scheitern während des Therapieverlaufs

- 13. Führe regelmäßig Theorie-Diskussionen.
- 14. Diskutiere jedes Detail deiner Therapiestunden mit Freunden & Bekannten.
- 15. Entscheide dich: läuft bei dir alles gut – oder alles schlecht?
- 16. Die Kunst der Ablenkung: Mache andere zum Thema.
- 17. Erfolge sollten sich von ganz allein ergeben!
- 18. Schone deinen Therapeuten.
- 19. Sorge dich um die Befindlichkeit deines Therapeuten!
- 20. Mache die Therapiestunden & deinen Therapeuten zum einzigen Lebensinhalt.
- 21. Beende die Therapie so rasch wie möglich wieder!
- 22. Konzentriere dich auf das, was noch nicht klappt – und wenn doch etwas klappt, beende die Therapie sofort.

- 23. Immunisiere dich gegen das Feedback des Therapeuten.
- 24. Manipuliere deinen Therapeuten.
- 25. Der Therapeut ist schuld.
- 26. Verbesserungen sind reiner Zufall.
- Zusammenfassung der wichtigsten Grundüberzeugungen, um Therapien zuverlässig scheitern zu lassen.

Spezial-Tipps und Tricks

- Tipps für das rasche Ende einer Paartherapie
- Tipps für das rasche Ende einer Einzeltherapie
- Methodenspezifische Tipps
 - Psychoanalyse
 - Systemische Therapie und Verhaltenstherapie
 - Hypnotherapie
 - Sexualtherapie
- Für noch Unentschlossene: Gründe, die gegen die Aufnahme einer Therapie sprechen.

Tipps für Menschen mit schlechten Therapieerfahrungen.

Der gesamte Text (21 Seiten) kann auf www.psychologieforum.ch/Psychotherapie angesehen und downgeloadet werden.

5. ISG – Internationaler Kongress in Nizza vom 18. bis 21. Juli 2011

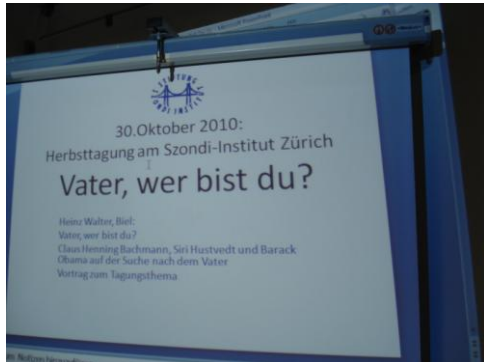
Und hier noch ein bisschen Werbung für den Internationalen Kongress in Nizza. Bereits sind wir ein kleines Schweizer Grüpplein, welches sich entschlossen hat, im Juli 2011 am Kongress in Nizza teilzunehmen. Wir werden Wissenschaftliches mit Ferienstimmung, gemütlichem Beisammensein und Gedankenaustausch verbinden. Und nochmals zu Ihrer Orientierung hier das Kongress-Thema:

***Wege und Mittel zur Menschwerdung:
Phylognese, Übergang, Wandel, Transzendenz.***

Die Kongresssprachen werden Französisch und Englisch sein; die genauen Kongresskosten sind uns leider noch nicht bekannt. Der Auslandfonds der Szondi-Stiftung wird Sie aber mit einem kleinen Beitrag unterstützen. Wenn auch Sie Interesse haben, melden Sie sich doch schon jetzt beim Sekretariat, damit wir eine Ahnung über die ungefähre Teilnehmerzahl haben. Besten Dank!

6. Rückblick Herbsttagung „Vater, wer bist du?“

Ende Oktober hat mit fast 50 Teilnehmern und Teilnehmerinnen eine rundum gelungene Herbsttagung stattgefunden. Wir lassen die Bilder sprechen...



7. www.psychologieforum.ch - Soziale Phobien

Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual

Soziale Phobien sind sehr verbreitet. Sie stellen die häufigste Angststörung und die dritthäufigste psychische Störung dar. In der Praxis werden sie allerdings noch selten erkannt und hinsichtlich der oft gravierenden Beeinträchtigungen unterschätzt.

Mehr bei www.psychologieforum.ch/Publikationen.

8. Veranstaltungen

8.1. Daseinsanalytisches Seminar, Veranstaltungen

Veranstaltungsreihe „Was hast du gegen ...?“

Was hast du gegen die Säuglingsforschung in der Psychoanalyse?

Donnerstag, 4. November 2010, 20.00 Uhr

Was hast du gegen die Jungsche Psychologie?

Donnerstag, 2. Dezember 2010, 20.00 Uhr

Was hast du gegen die Hermeneutik in der Psychoanalyse?

Donnerstag, 3. Februar 2011, 20.00 Uhr

Ort: Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13, 8001 Zürich

Weitere Informationen unter www.daseinsanalyse.ch.

8.2. IAP, Veranstaltungen und Orientierungen

Ort: Merkurstrasse 43, 8032 Zürich

- Info Veranstaltung MAS Systemische Beratung, 25.10.10, 18.30 Uhr;
- Info Veranstaltung MAS Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, 8.11.10, 18.15 Uhr;
- Info Veranstaltung CAS AusbilderIn in Organisation, 9.11.10, 18.15 - 19.45 Uhr;
- Info Veranstaltung eidg. Diplom AusbildungsleiterIn (EDA), 9.11.10, 18.15 – 19.45 Uhr;
- Info Veranstaltung MAS Ausbildungsmanagement, 9.11.10, 18.15 – 19.45 Uhr;
- Info Veranstaltung CAS Didaktik-Methodik, 9.11.10, 18.15 – 19.45 Uhr.

9. Bücherempfehlungen



- Alexithymie

Wenn Menschen nicht zwischen körperlichen Empfindungen und Gefühlsregungen unterscheiden können, Gefühle häufig als nur diffuse Spannungs- oder Erregungszustände wahrgenommen werden und keine bewusste Verarbeitung von Gefühlen stattfindet, spricht man von Alexithymie.

Alexithymie: Eine Störung der Affektregulation. Konzepte, Klinik und Therapie.
Verlag Hans Huber Hogrefe AG, Bern, 1. Auflage 2009
(Buch befindet sich in der Institutsbibliothek).

- Zwangsstörungen

Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual

Das Manual ist für das Einzel- und Gruppensetting geeignet. Es umfasst Hintergrundwissen, zahlreiche Beispiele, ausführliche Therapiebausteine. Die Arbeitsblätter für die Therapie lassen sich von einer CD-ROM direkt ausdrucken. Beurteilung: sehr instruktiv, praktisch anwendbar.

Titel: Zwangsstörungen - ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual.
Verlag: BeltzPVU, 2007, Autoren: Oelkers, Hautzinger, Bleibel, ISBN Nr. 978-3-621-27521-7.

Alte Szondi-Bücher ans Institut zurück

Sie lösen die Praxis auf, wissen nicht wohin mit den „alten“ Szondi-Büchern.
Bevor Sie diese fortwerfen, rufen Sie uns an, sehr gerne nehmen wir Ihre Bücher – wenn möglich unentgeltlich - für unsere StudentenInnen und zur Ausleihe ans Institut zurück.

Besten Dank für Ihre Unterstützung!

10. Öffnungszeiten im Institut

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag von 09.00 bis 16.00 Uhr.

Manuela Eccher, Sekretariatsleiterin, arbeitet montags und donnerstags,
Esther Dürr, Sekretariatsmitarbeiterin, arbeitet am Dienstag im Institut.

(Zwischen Weihnachten und Neujahr bleibt das Institut geschlossen.)

Wir wünschen Ihnen allen einen guten Jahresausklang und eine gute Zeit!

Szondi-Institut

Das Redaktionsteam Alois Altenweger und Esther Dürr

Die nächste Ausgabe „die brücke“ erscheint im April 2011