

A large, light gray graphic of a bridge with two arches and a central span, serving as a background for the title.

die brücke

Ausgabe Nr. 3 · Dezember 2013

Im Anhang: Newsletter 03 – Dezember 2013
www.psychologieforum.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Mit der letzten Ausgabe dieses Jahres setzen wir den Schwerpunkt auf die Zusammenfassung der Referate der Szondi-Herbsttagung vom 2. November 2013 mit dem Thema «Online-Therapie – Alternative, Ersatz oder Modeerscheinung». Im Weiteren finden Sie zwei Interviews, das erste mit einer Klientin über den Szondi-Test, das zweite mit Prof. Boris Cyrulnik über Resilienzforschung. Eingehen möchten wir zudem nochmals auf die Nutzung unserer Homepage, welche insbesondere auf unsere Blog-Texte, Tags und Inhaltsverzeichnisse aufmerksam macht. Wie immer weisen wir auch noch auf unsere Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten hin. Wiederum hinzugefügt ist der Anhang, welcher zum zweiten Mal den «Newsletter 03» in «die brücke» integriert. Und last but not least möchten wir Ines Grämiger für die Mitarbeit im Stiftungsrat herzlich danken.

Alois Altenweger und Esther Dürr

Inhalt

Herbsttagung 2013	3
Zusammenfassung der Referate durch Esther Dürr	3
«Das Angebot an Online-Therapie des Psychotherapeutischen Zentrums des Psychologischen Instituts der Universität Zürich»	3
«Internetbasierte Interventionen: der Therapeut im Internet – eine eher skeptisch-wohlwollende Bestandesaufnahme»	4
«Hilfe, mein Patient gruschelt mich!?»	5
«Die Arbeit mit Online-Therapie, Fallbeispiele, Erfahrungen und Konsequenzen»	6
Zum Szondi-Test – Interview mit Christiane Ehrensperger, Master of Science in Economics and Management	7
Aktuelles aus dem Institut	10
Szondi Blogs und Tags	10
E-Book «texte» – Inhaltsverzeichnisse nach Stichworten, Autoren und Artikeln	10
Nachrichten aus dem Stiftungsrat – Verabschiedung von Ines Grämiger	11
Aktuelles aus dem Ausland	12
Resilienzforschung – Interview von Nicole Tabanyi mit Prof. Boris Cyrulnik	12
Veranstaltungen/Tagungen	15
Links zu weiteren Veranstaltungen: www.psychologieforum.ch und www.entresol.ch	15
Aus- und Weiterbildung	16
Unser Aus- und Weiterbildungsangebot	16
Ausbildungslehrgang zum/zur dipl. Szondi-Test-DiagnostikerIn	16
Informationen	17
Öffnungszeiten zwischen Weihnachten und Neujahr	17
Anhang Newsletter 03 – Dezember 2013	18

Herbsttagung 2013

Zusammenfassung der Referate durch Esther Dürr

Mit grosser Freude durften wir zur alljährlich stattfindenden und sehr geschätzten Herbsttagung vom 2. November 2013 einladen und dazu rund 30 Teilnehmer und Teilnehmerinnen begrüßen. Das der jungen Generation und den neuen Medien angepasste Thema «Online-Therapie – Alternative, Ersatz oder Modeerscheinung?» stiess auf grosses Interesse.

«Das Angebot an Online-Therapie des Psychotherapeutischen Zentrums des Psychologischen Instituts der Universität Zürich»

Mit dem ersten Referat von Anna Brändstätter, Fachpsychologin FSP, die für die Online-Therapie am Institut der Universität Zürich verantwortlich zeichnet, erhielten wir einen direkten Einblick in den Ablauf von Internet-Behandlungen. Wie die Referentin ausführlich schilderte, befassen sich die von der UZH angebotenen Online-Therapie-Behandlungen vor allem mit Traumata und Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), Depressionen sowie Newsletter mit schwerer Trauer. Und wie auch auf der Homepage der Universität Zürich zu lesen ist (<http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/psypath/Psychotherapie1/Onlintherapie.html>), richtet sich diese Behandlungsform an Menschen, die vor mindestens drei Monaten eine traumatische Erfahrung erlebt hatten und worunter sie noch immer leiden, oder an Menschen, die mit depressiver Stimmung zu kämpfen oder die einen traumatischen Verlust erlitten haben und nach sechs oder mehr Monaten immer noch in anhaltend schwerer Trauer stecken. Eingehend auf die Online-Behandlungsweise (ebenfalls auf der Homepage nachzulesen) erfahren wir von der Referentin, dass Klient und Therapeut ausschliesslich schriftlich sowie zeitversetzt über das Internet kommunizieren. Die Online-Therapie findet über eine geschützte Internet-Plattform statt, die strengen Sicherheitskriterien genügt. Alle ausgetauschten Informationen werden streng vertraulich behandelt und sind sonst niemandem zugänglich. Diese Therapie-Form ist von befristeter Dauer und weist eine begrenzte Anzahl von 12 bis 16 Schreibsitzungen auf. Jeder Behandlungsphase geht eine ausführliche Einleitung voraus. Es sind strukturierte und auf Module aufbauende Therapien mit kognitiv-verhaltenstherapeutischer Grundlage. Ziel der kognitiven Verhaltenstherapie ist es, ein besseres Verständnis und einen Einblick in die Erkrankung zu erhalten. Mit den wöchentlich vorgegebenen Schreibaufgaben wird der Patient ermutigt, seine problematischen Gedanken zu hinterfragen, hinderliche Verhaltensmuster zu erkennen und bessere Strategien zu erarbeiten, um mit einer schwierigen Lebenssituation besser umgehen zu können. Der Therapeut unterstützt den Klienten darin, korrektive und positive Lebens-

erfahrungen zu machen, wichtige Lebensziele wiederzufinden sowie zukunftsorientierte Massnahmen zu planen und durchzuführen. Es geht dabei um Selbstkonfrontation, kognitive Umstrukturierung und um die Akzeptanz des eigenen Schicksals. Bei der Internet-Therapie von Depression werden die Schreibaufgaben in fünf Therapiephasen aufgeteilt: 1. In welcher Situation bin ich depressiv? 2. Aufbau positiver Aktivitäten. 3. Bewusstwerdung und Veränderung von negativen und automatischen Gedanken. 4. Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen. 5. Rückfallprävention. Die Internet-Therapie ersetzt keineswegs die konventionelle Face-to-face-Therapie, sondern ist eine aussichtsreiche Ergänzung des Psychotherapieangebots. Die Fachrichtung Psychopathologie und Klinische Intervention der Universität Zürich bietet diese Online-Therapie seit 2008 mit dem Ziel an, Hilfesuchenden neu erprobte Verfahren zur Verfügung zu stellen und zu verbreiten. Das anregende Referat erhielt grossen Applaus.

«Internetbasierte Interventionen: der Therapeut im Internet – eine eher skeptisch-wohlwollende Bestandesaufnahme»

Das zweite Referat von Prof. Horst Kächele fand ebenso grossen Anklang. Mit der Frage «Ist Medialität so neu?» und der Antwort, dass eine kommunikative Kultur durch Briefwechsel ja bereits schon seit Jahrhunderten bestand, war der Einstieg ins Thema gegeben. Und mit dem Hinweis auf das Buch von Helmut Koopmann (2002), welcher vom intensiven Briefwechsel zwischen Goethe und Charlotte von Stein schrieb, und mit der Aussage von K.R. Eissler, der in seinem monumentalen Werk auf diesen Briefwechsel Bezug nahm und darin einen therapeutischen Ansatz sah, ja sogar von einer Proto-Psychoanalyse sprach, schlug der Referent den Bogen zu den neuen Medien und somit zu internetbasierten Interventionen. Der althergebrachte Briefverkehr findet heutzutage nur noch bedingt statt. Wir sind mit neuen Medien konfrontiert, alles ist schnelllebiger geworden. Man schreibt eine E-Mail und erwartet auch umgehend eine Antwort. Und mit den neuen Kommunikationsmöglichkeiten sind Telefon-Konferenzen rund um die Welt und zeitverschoben möglich. E-Mails erreichen uns jederzeit; wir sind immer verfügbar. Die Distanzen werden zwar immer grösser, der unmittelbare mediale Kontakt bleibt aber trotzdem aufrecht erhalten. Es ist jederzeit möglich, Supervision per Mail und/oder SMS weltweit zu geben. Dasselbe gilt auch für den Aufbau einer internetbasierten therapeutischen Beziehung. Der Referent sprach von Shuttle-Analysen und stellte auch die Frage, wie der Kontakt in einer therapeutischen Situation per E-Mail oder SMS gehalten werden kann. Was ist wichtig? Wie sieht das Konzept der hilfreichen Beziehung in den neuen Medien aus? Dazu lieferte er anschauliche praktische Beispiele, wobei eine SMS-Notfall-Intervention besonders ins Auge sprang. In seinem Referat, welches auf unserer Homepage aufgeschaltet ist, findet sich auch «Das Konzept der hilfreichen Beziehung in den Neuen Medien», welches wie folgt aufgeführt ist.

- A) Die Fähigkeit des Patienten, zielgerichtet in der Therapie arbeiten zu können, wird je nach Eigenart der kommunikativen Situation unterschiedlich zum Tragen kommen.
- B) Die affektive Verbundenheit des Patienten mit dem Therapeuten erfordert die spezielle Fähigkeit des Therapeuten, sich im schriftlichen Kontakt so deutlich zu zeigen, dass ein Gefühl des Verbundenseins sich ausbilden kann.
- C) Das empathische Verstehen und die Involviertheit des Therapeuten dürfte zu einem nicht geringen Grad von dessen Fähigkeit abhängen, mögliche textuelle Hinweise zu erfassen und in seinen Antworten diese zu expandieren.
- D) Die Übereinstimmung von Patient und Therapeut hinsichtlich der Behandlungsaufgaben und Behandlungsziele zu sichern, hängt wiederum stark vom Grad der Strukturiertheit der Vereinbarung ab.

«Und wo wird der Therapeut sein? Überall dort, wo er durch sein Hinzutreten eine therapeutische Situation schaffen kann. Und wodurch wird die Situation therapeutisch? Durch eine kunstvoll herbeigeführte Asymmetrie, die die Belange des Patienten fördert, sein Nachdenken ermöglicht, was durch ein Eingebettetsein in emotionales Erleben ein spezielles Gewicht bekommt.» Mit grossem Applaus bedankte man sich beim Referenten.

Link zum Downloaden: http://szondi.ch/wp-content/uploads/kaechele_horst.pdf

«Hilfe, mein Patient gruschelt mich!?»

Das dritte Referat von Prof. Dr. Andréa Belliger bot einen «Tour d’horizon» über die heutige Medienwelt. Faszinierend war, in welchem Tempo uns die Referentin durch das Thema führte und genau diesen Effekt übermitteln konnte, welcher die heutige Medienwelt ausstrahlt: rasch und schnelllebig, omnipräsent und jederzeit verfügbar (Blogger, Face-book, Twitter, You tube etc.). Zuallererst aber wollten die TeilnehmerInnen von der Referentin wissen, was das Wort «gruschelt» überhaupt bedeutet. Es ist ein Zusammensetzung der beiden Wörter «Gruss» und «kuscheln». Dann der Rückblick in die 80iger Jahre. Damals war die Fichen-Affäre aktuell; es wurde auch gegen die Volkszählung demonstriert, Videoüberwachungen wurden kritisiert. Man wollte sich nicht «outen», der Persönlichkeitsschutz stand im Vordergrund. 30 Jahre später sieht es ganz anders aus. Mit dem Web 2.0 ist das Internet nicht mehr nur eine Informationsplattform, sondern auch eine Kommunikationsplattform, d.h. Social Media ist wichtig. Der Umgang mit den Persönlichkeitsdaten hat sich verändert. Heute ist es die Philosophie des Teilens, Mitteilens und des Partizipierens. Man outet sich, vernetzt sich, lässt andere an seinem Leben teilnehmen. Es existieren viele Plattformen, die über unsere Bedürfnisse Bescheid wissen. Es

hat ein Paradigma-Wechsel stattgefunden. Die Netzwerke sind für alle offen, jung und alt gehören dazu, machen mit, docken an oder ab. Das Ganze lässt sich kaum mehr steuern, man bestimmt nicht selber, wer dazu gehört. Man steht nicht mehr im Zentrum; alles wird mit allen geteilt. Der Slogan ist: let's connect – vernetz Dich! Hinzu kommt, dass z.B. bei Krankheiten sich Gleichbetroffene auf ausgewählten Plattformen treffen und austauschen oder auch Informationen über (Gesundheits)-Apps abrufen können. Ebenso können sich die verschiedensten Berufsgruppen und Industrie-Zweige weltweit untereinander vernetzen. Die Distanz spielt keine Rolle mehr; der Austausch und die Diskussionen finden im virtuellen Raum statt. Informationen fließen ununterbrochen; alles ist in ständigem Fluss. Die realen und virtuellen Räume verschieben sich, fließen zusammen. Dementsprechend kann gesagt werden, dass Wissen geben auch zu neuem Wissen führt. Gefordert ist allerdings eine offene transparente Kommunikation; man sucht gleichberechtigte Kommunikationspartner. Dabei steht die Transparenz im Vordergrund, sonst ist das Ganze suspekt. Und wie die Referentin zum Abschluss betont, steht aber nach wie vor Authentizität und Empathie im Zentrum: Ohne Menschlichkeit geht gar nichts! Diese Vielfalt von Möglichkeiten zeigt auf, dass der Dienstleistungssektor «Online-Therapie» ein ganz kleiner Teil dieser medialen Welt ist. Spannend wird es sein, wie sich dieser Bereich weiterentwickeln und entfalten kann. Lebhafter Applaus folgte dem hochaktuellen Referat.

Für die Präsentation kontaktieren Sie bitte die Referentin direkt: andrea.belliger@phlu.ch

«Die Arbeit mit Online-Therapie, Fallbeispiele, Erfahrungen und Konsequenzen»

Im vierten Referat befasste sich Herbert Kubat, lic. phil., mit der Arbeit und Wirksamkeit von Online-Therapien. Dazu präsentierte er verschiedenste Studien. Ein paar Aussagen dazu: Patienten sind bei Online-Therapien sehr offen. Der Therapeut erhält innert kürzester Zeit sehr intime Angaben, da die Anonymität gewährleistet ist, was vermutlich eine grosse Erleichterung für den Patienten ist. Der Referent erinnerte auch daran, dass Freud seinerzeit bei der Coach-Analyse hinter dem Patienten sass und er somit auch keinen direkten Blickkontakt zum Patienten hatte. Gleichwohl entstand dabei eine gute Therapiebeziehung. Auch bei der Online-Therapie findet somit eine Übertragungsbeziehung statt, wobei der Wortwahl im schriftlichen Verkehr besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Als Nachteil hingegen manifestiert sich, dass eine Online-Therapie vom Patienten her sehr schnell abgebrochen werden kann, da das Ganze in einem virtuellen Raum stattfindet und keine reale Beziehung entsteht. Der Patient bestimmt daher die Dauer der Therapie, der Kontakt wird von ihm gesteuert. Welche Störungsbilder werden denn vor allem behandelt? Es geht um Depressionen, Angststörungen, Phobien, Panikstörungen, allgemeine Befindlichkeit, Alkoholmissbrauch, komplizierte Trauer, Burnout,

Essstörungen, sexuelle Funktionsstörungen, Paartherapien, Krisenintervention, Internetsucht etc. Keine Behandlung gibt es jedoch bei Suizidalität, Psychosen, Borderline. Hiefür werden Notfalladressen und Kriseninterventionszentren angegeben. Es kann aber auch geschehen, dass der Patient nach den ersten zwei bis drei Sitzungen an eine weiterführende Adresse verwiesen werden muss.

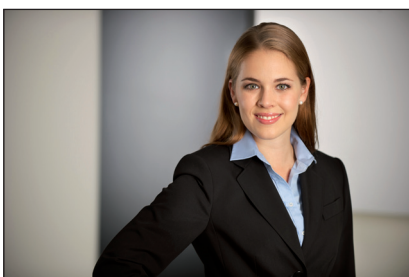
Mit der Vereinbarung eines Termins beim Online-Therapeuten entsteht ein Vertrag. Es wird ein persönliches Account eingerichtet. Nur Patient und Therapeut haben mit einem Passwort Zugang zu diesem speziellen Server, welcher die geschützten Daten verwaltet. Zu Beginn der Behandlung formuliert der Patient anhand eines Fragebogens sein Problem. Danach wird ihm mittels Zeitfenstern von jeweils 30 Minuten Raum für die virtuelle Kommunikation gegeben. Es sind keine Langzeittherapien. In der Regel finden nur ca. fünf bis fünfzehn Therapie-Sitzungen statt. Der Klient will eine Resonanz vom Therapeuten, er will einen raschen Nutzen, er will eine Diagnose, er will eine ausformulierte Antwort haben und er will selbst recherchieren können.

Fazit des Referenten: Wir kommen nicht darum herum, uns mit diesem Medium zu befassen, uns damit auch wissenschaftlich auseinanderzusetzen. Es geht um Fragen wie «Bei welchen Patienten wirkt eine Online-Therapie? Welche Patienten sprechen nicht darauf an? Was sind Vorteile? Was sind Nachteile und Risiken? Wo liegen die Grenzen? Was sind die Aspekte der Online-Therapie?» Sicher ist aber, dass die Online-Therapie keine Scharlatanerie ist, sondern eine neue Form der psychologischen Behandlung oder Beratung. Auch für das Schlussreferat gab es grossen Applaus.

Diese Präsentation finden Sie unter:

http://szondi.ch/wp-content/uploads/Praesentation-Onlinetherapie_Kubat.pdf

Zum Szondi-Test – Interview mit Christiane Ehrensperger, Master of Science in Economics and Management



- Studium der Wirtschaftswissenschaften mit Schwerpunkt Management und Kommunikation
- Beraterin im Bereich Immobilienmarketing
- 29 Jahre alt, ledig
- Wohnhaft in Zürich
- Interessiert an Malerei, Gesang und Reisen

Esther Dürr: Sie haben Ihr Studium in Lugano absolviert, stehen nun als junge Frau seit ein paar Jahren mitten im Berufsleben und sind in der Immobilien-Branche tätig. Was veranlasste Sie, zu mir zu kommen und einen Szondi-Test zu machen?

Christiane Ehrensperger: Nachdem ich mit 25 Jahren mein Studium abgeschlossen hatte und ein paar Monate später bereits in einer verantwortungsvollen Position im Berufsleben stand, merkte ich von Tag zu Tag, dass ich zwar viel Fachwissen besaß, mir aber oft unsicher war, was Entscheidungen und das korrekte Verhalten im Berufsalltag anbelangt. Vor allem als junge Frau stellte ich mir oft die Frage, wer ich denn wirklich bin – sowohl als Privatperson wie auch in meiner Rolle als Beraterin. Je mehr Führungsverantwortung mir im Berufsalltag übertragen wurde, desto intensiver wurde die Frage nach dem eigentlichen «Ich». Dies ging so weit, dass ich mir plötzlich nicht mehr sicher war, ob ich als Privatperson mit meinem Charakter zu meinem gewählten Studiengang und zu meiner Rolle im Beruf passte. Ich hatte das Bedürfnis, mehr über meine Persönlichkeit und vor allem auch über die Faktoren, die mich zu dem Menschen, der ich bin, gemacht haben, zu erfahren. Dies in erster Linie, um mich langfristig beruflich «richtig» weiterentwickeln zu können, wobei ich das Wort «richtig» stets mit einer erfüllenden Aufgabe, die zu meiner Person passt, in Verbindung gebracht habe.

Esther Dürr: Während fünf Treffen haben wir 10 Szondi-Testaufnahmen gemacht, anfangs und am Ende einer Stunde. Wie war das für Sie?

Christiane Ehrensperger: Ich erinnere mich an die erste Testaufnahme. Im Vorfeld standen Gefühle wie Neugier und die Lust, mehr über sich zu erfahren. Diese Neugier wurde durch das Auswählen der persönlich als sympathischst und unsympathischst empfundenen Persönlichkeiten immer weiter gesteigert.

Ich erinnere mich, dass mir die Auswahl am Ende einer Stunde meist viel leichter fiel – vielleicht, weil man nach einer Gesprächsstunde näher bei sich selber war, als wenn man direkt aus dem Alltag kommt. Nach ca. fünf Testaufnahmen kam immer wieder auch vermehrt das Gefühl der latenten Angst auf: Was wird meine Auswahl alles über mich aufdecken? Was ist, wenn die Auswahl Gefühle, wie nicht im richtigen Beruf zu sein, bestätigt? Bin ich psychisch gesund?

Bei früheren psychologischen Bestandaufnahmen auf reiner Verhaltensebene wie z. B. eines Assessments während der Rekrutierungsphase für einen Job enthielt die Frage meist schon den Hinweis auf die gewünschte Antwort. Man hat sich automatisch, um ein gutes Bild in der vom Arbeitsinhalt her «gewünschten Rolle» abzugeben, zu gewissen Antworten leiten lassen. Dies bringt einem keinen nachhaltigen Mehrwert in puncto Verständnis der Persönlichkeit.

Esther Dürr: Was haben Ihnen die Szondi-Test-Auswertungsgespräche im beruflichen und privaten Bereich gebracht? Was ist Ihr heutiger Nutzen davon?

Christiane Ehrensperger: Ich habe enorm viel über mein Wesen gelernt und weiss heute, welche Dimensionen im Hintergrund meine Persönlichkeit beeinflussen.

Besonders schätze ich an der Szondi-Testauswertung, dass sie Antworten auf das «Warum» gibt und sich somit sehr vielfältige Situationen, die man im Alltag erlebt, analysieren lassen. So kann ich heute besonders im Beruflichen in hektischen und angespannten Momenten eines Konflikts einen Schritt zurücktreten, mir Gedanken über mein persönliches Setup machen und anschliessend überlegter als früher reagieren.

Privat hat mir die Szondi-Testauswertung viele offene Fragen zu den Dynamiken in meiner Verhaltensweise beantwortet und die bereits gute Beziehung zu der Familie und zum Partner nochmals neu definiert. Gerade bei nahestehenden Personen lässt sich dank der Szondi-Test-Auswertung auf einmal die eigene Gedankenwelt mit der Gedankenwelt des Gegenübers vergleichen. Es fällt mir dadurch leichter, geliebte Menschen in ihren Alltagshandlungen zu respektieren und allenfalls adäquat zu unterstützen. Sehr wichtig dabei erachte ich jedoch den Aspekt einer sehr intensiven Kommunikation. Man darf nie vergessen, dass sich das Gegenüber allenfalls noch nicht so intensiv mit sich und seiner Persönlichkeit auseinandergesetzt hat und gewisse Zusammenhänge anders beurteilt.

Esther Dürr: Denken Sie, dass das erworbene psychologische Wissen auch für Ihre Zukunft ein Vorteil ist?

Christiane Ehrensperger: Absolut! Sowohl im beruflichen Bereich als auch im privaten Umfeld werde ich zukünftig fähig sein, aus dem «fahrenden Auto» der verschiedenen Gedankenwelten auszusteigen, ruhig einen Schritt zurückzutreten und das Problem von einem realen Standpunkt aus nochmals zu reflektieren.

Esther Dürr: Wem würden Sie eine Szondi-Test-Aufnahme empfehlen?

Christiane Ehrensperger: Ich kann eine Szondi-Testaufnahme wirklich jedem empfehlen. Wichtig ist, dass der Betreffende die Bereitschaft mitbringt, sich intensiv mit sich, seiner Geschichte und seinem Umfeld auseinanderzusetzen und sich nicht scheut, Probleme anzuschauen. Die Resultate aus einer Szondi-Test-Aufnahme können manchmal auch schmerzliche Erfahrungen mit sich bringen. Man merkt beispielsweise, welche Freunde die persönliche Balance unterstützen und welche einem im tiefen Inneren eher Energie rauben. Besonders möchte ich eine Szondi-Test-Aufnahme Führungskräften ans Herz legen. Die gewonnen Erkenntnisse über die eigene Person ermöglichen ein sehr authentisches Verhalten, welches auch Mitmenschen überzeugen wird.

Esther Dürr: Ich danke Ihnen ganz herzlich für dieses Interview und wünsche Ihnen weiterhin viel Glück und Erfolg, viel Freude und Befriedigung bei allem, was Sie tun. Alles Gute für die Zukunft!

Aktuelles aus dem Institut

Szondi Blogs und Tags

Seit bald einem halben Jahr ist die neue Szondi-Homepage online und damit verbunden ist eine Vielzahl von Blog-Texten, die auf der Frontseite www.szondi.ch fast wöchentlich neu aufgeschaltet werden. Einen raschen Überblick über die neuesten Informationen erhalten Sie, wenn Sie auf der rechten Spalte nach unten scrollen und «Alle Beiträge» anklicken. Die Blog-Texte sind chronologisch aufgeführt und beinhalten ein breites Spektrum von verschiedensten Berichten. Des Weiteren steht Ihnen ganz unten die Stichwortliste «Tags» zur Verfügung. Sie klicken auf das gewünschte Stichwort und schon stehen Ihnen alle Blogs, welche diesen Themenkreis abdecken, zur Verfügung. Unsere moderne, leserfreundliche und den heutigen hohen technischen Standards angepasste Homepage macht es möglich, dass Sie rasch und effizient zu Wissenswertem kommen; benutzen Sie unsere Dienstleistung!

E-Book «texte» – Inhaltsverzeichnisse nach Stichworten, Autoren und Artikeln

Sie suchen Literatur über ein bestimmtes psychologisches Thema? Seit Oktober 2012 bieten wir Ihnen monatlich das Online-Magazin für psychologische Themen, Schicksalsanalyse und therapeutische Arbeit auf unserer Homepage in E-Book-Form an. Zudem sind zur raschen Auffindung eines Interessengebietes Inhaltsverzeichnisse nach Stichworten, Autoren und Artikeln aufgeschaltet (Rubrik Publikationen «texte» und dort Inhaltsverzeichnisse). Das Inhaltsverzeichnis nach Stichworten (<http://szondi.ch/wp-content/uploads/November-11-Stichwortverzeichnis1.pdf>) finden Sie ausserdem direkt auf unserer Frontseite www.szondi.ch. Zusammengetragen und für Sie ausgesucht werden verschiedenste (Forschungs-)Beiträge, welche aktuell sind und die im Trend der Zeit liegen. So beinhalten «texte» z.B. Artikel über ADHS, alternative Medizin, Arbeit und Burnout, Cybermobbing, Depression, Inzest, Studien über Einsamkeit und vieles mehr. Werfen Sie selber einen Blick darauf!

Nachrichten aus dem Stiftungsrat – Verabschiedung von Ines Grämiger

Mit einer kleinen, gemütvollen Feier wurde Ines Grämiger am 1. Oktober 2013, bei einem feinen Apéro, als Stiftungsrätin anlässlich der 155. Stiftungsratssitzung verabschiedet!

Ines Grämiger hat den Stiftungsrat in ihrer 20-jährigen Mitgliedschaft stark mitgeprägt. Insbesondere ihre unkonventionellen und kreativen Ideen, Leopold Szondi und seine Schicksalspsychologie zu verbreiten, sind hier zu erwähnen. So war sie es, die den Anstoss zur Namensgebung des im Quartier Fluntern neu «getauften» Szondi-Wegs gab!

Sie gründete die Arbeitsgruppe «Schicksalsanalyse und Graphologie», engagierte sich, den «Nachlass» von Szondi so zu ordnen, dass ein kleines Museum und ein übersichtliches Archiv entstanden. Aber auch die Gestaltung der Einrichtung des Szondi-Instituts (vor der Renovation) sowie der Schaukasten im Foyer, wo die Serie des Japanischen Szondi-Tests ausgestellt wurde, und der «Kiosk», wo Faksimile von Szondis Handschrift zum Verkauf angeboten wurden, waren ihr wichtig!

Wir danken Ines Grämiger für alle ihre ausgeführten Tätigkeiten und freuen uns, dass sie ihre Funktion als Leiterin der Arbeitsgruppe «Schicksalsanalyse und Graphologie», ihr Engagement als Dozentin, Lehr- und Kontrollanalytikerin bzw. Lehrtherapeutin und Supervisorin, in Verbindung zum Szondi-Institut, in ihrem 2007 gegründeten «ISCHAP» weiterführen wird.

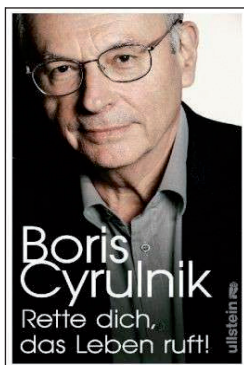
Wir wünschen Ines Grämiger für alle ihre Projekte viel Kraft und Freude und danken ihr nochmals für ihr grosses Engagement!

Esther Genton

Aktuelles aus dem Ausland

Resilienzforschung – Interview von Nicole Tabanyi mit Prof. Boris Cyrulnik

Prof. Boris Cyrulnik, 76, ist Psychiater, Neurologe, Verhaltensforscher, Psychoanalytiker und Professor an der Uni Toulon. Als einer der namhaftesten Resilienzforscher ist er davon überzeugt, dass aus einem Unglück auch Glück erwachsen kann. Sein 16. Buch «Sauve-toi, la vie t'appelle» ist sein persönlichstes. Darin schildert er seine Kindheit, überschattet vom Tod seiner Eltern im KZ und von einer langen Odyssee durch Heime und Pflegefamilien. Seit über einem Jahr steht das Buch auf den französischen Bestsellerlisten. Soeben ist «Rette dich, das Leben ruft!» auf Deutsch erschienen.



Bestseller
«Rette dich, das Leben ruft!»
von Boris Cyrulnik

ISBN 978-3550080395
304 Seiten · Ullstein Verlag · 28.90 Franken

Nicole Tabanyi: Herr Cyrulnik, in Frankreich sind Sie beinahe so bekannt wie der Schauspieler Gérard Depardieu. Nur dass Sie Psychiater sind. Werden Sie auf der Strasse angesprochen?

Prof. Cyrulnik: Ich hatte schon vorher einen gewissen Bekanntheitsgrad, aber seitdem mein Buch «Rette dich, das Leben ruft!» erfolgreich ist, kennt man mich noch mehr. Dass mich die Leute ansprechen, kommt zwar selten vor, aber sie lächeln mir zu.

Nicole Tabanyi: Ihre wichtigste Aussage im Buch lautet: Trotz widriger Umstände können Menschen stark werden und ein glückliches Leben führen.

Prof. Cyrulnik: Ja, dank der Resilienz, der seelischen Widerstandskraft. Tatsächlich interessieren sich viele Menschen brennend für dieses Thema und haben diesbezüglich ein Nachholbedürfnis. Als ich noch Medizinstudent war und mich auf die Psychiatrie spezialisierte, war die Resilienz kein Thema. Wer schlechte Karten hatte, galt schlicht als hoffnungsloser Fall.

Nicole Tabanyi: Wie meinen Sie das?

Prof. Cyrulnik: Ich habe mich immer ganz fürchterlich aufgeregt über diese Art von Miesmacherei. Ständig bekam man zu hören: «Oh, der ist verloren. Für den können wir nichts mehr tun.» Über Kinder, die aus einem bestimmten Viertel stammten, hiess es: «Die haben überhaupt keine Chance. Das sind hoffnungslose Fälle.» Und meine Wut wurde immer grösser, weil ich merkte: Nur wenn man nichts unternimmt, haben sie keine Chance.

Nicole Tabanyi: Hörten Sie als Kind selber ähnliche Sätze? Sie schildern in Ihrem Buch ja auch Ihre Kindheit, überschattet vom Verlust Ihrer Eltern, beide wurden in Auschwitz ermordet. Und Sie berichten, wie Sie sich als jüdisches Kind jahrelang verstecken mussten.

Prof. Cyrulnik: Mir hat man ständig gesagt: «Du kannst nicht studieren, du wirst keine Familie gründen und keinen Beruf ausüben können. Schau an, was dir schon alles zugestossen ist.»

Nicole Tabanyi: War das der Ausgangspunkt für Ihre Recherchen zur Resilienz?

Prof. Cyrulnik: Ich bin der Meinung: Wenn man Kinder, denen etwas Schreckliches passiert ist, mit etwas Liebevolem umgibt, dann haben auch sie eine Chance. Darum engagiere ich mich.

Nicole Tabanyi: In Rumänien arbeiteten Sie in einem Waisenhaus. Gab es da auch Begegnungen, bei denen Sie sich eingestehen mussten, dass die Resilienz Grenzen hat?

Prof. Cyrulnik: Wenn ein Kind lange alleine und von der Aussenwelt isoliert war und deswegen verwahrlost, dann sind das prekäre Lebensumstände, die umso mehr nach Hilfe schreien. Solche Traumata setzen sich auch im Gedächtnis fest. In der Erinnerung. Diese Kinder sind nicht verloren, vorausgesetzt, sie erhalten eine solide Lebensgrundlage.

Nicole Tabanyi: Das heisst, wer eine schwere Krise durchlebte, braucht Menschen, die an ihn glauben, ihn fördern?

Prof. Cyrulnik: Ohne Unterstützung und Hilfe, sei es von Verwandten, Nachbarn, einem Erzieher, Mentor oder einem Psychotherapeuten, lässt sich ein Trauma kaum überwinden. Aber auch bei Krisen, die sich später im Leben ereignen, heisst der Schlüsselsatz für die Resilienz: Suche dir Hilfe, und versuche zu verstehen, was passiert ist.

Nicole Tabanyi: Sind nicht auch kommunikative Fähigkeiten, Beharrlichkeit, Flexibilität, Freundlichkeit und Fantasie wichtige Schutzschilde für die Seele?

Prof. Cyrulnik: Doch. Genauso wichtig ist es aber, dass ein Kind in den ersten Lebensmonaten geliebt wird und ein Selbstvertrauen entwickeln kann. Überdies können wir dem Schrecklichen, das uns widerfährt, nur einen Sinn geben, indem wir in die Lage kommen, davon zu berichten. Erst das Erzählen kann das Unglück verwandeln und ihm den Schrecken nehmen.

Nicole Tabanyi: Manche Menschen halten das Reden für unnütz, oder sie denken, dass sie niemand versteht. Ist Ihr Buch ein Plädoyer für die Psychotherapie?

Prof. Cyrulnik: Es ist ein Plädoyer für das Reden. Und die Basis für solche Gespräche ist das Vertrauen. Solange das Vertrauen nicht missbraucht und Sie nicht ausgelacht werden, sind Sie bei einem Pfarrer, einem Psychotherapeuten oder bei Ihrem Cousin in guten Händen. Doch je näher uns jemand steht, desto grösser wird die Macht der Worte. Wenn mir die Bäckerin sagt: «Ich mag Sie nicht, Herr Cyrulnik», dann finde ich das bizarr. Und vielleicht sage ich ihr: «Schade, Sie wissen gar nicht, was Sie verpassen!» Wenn mir aber meine Frau dasselbe sagt, dann werde ich unglücklich. Das heisst: Wenn ich eine gewisse Distanz zu meinem Gegenüber habe, dann fällt es mir leichter, den Mut zu finden, über mich selbst zu sprechen. Und Worte für das Unfassbare zu finden.

Nicole Tabanyi: Sie sagen, gewisse Schicksalsschläge müsse man wie eine Naturkatastrophe hinnehmen. Es macht also wenig Sinn, sich zu fragen, warum das einem passiert ist?

Prof. Cyrulnik: Genau. Wer die Arbeit des Redens und Verstehens nicht leistet und auf dem Standpunkt beharrt, ich verstehe nicht, warum mir das passiert ist, verharrt im Trauma. Dann wird es schwer, da wieder herauszukommen. Es ist nicht unmöglich, aber es braucht dann sehr viel mehr Arbeit.

Nicole Tabanyi: Wie war es bei Ihnen? Haben Sie Ihrer Frau alles erzählt?

Prof. Cyrulnik: Meiner Frau habe ich alles gesagt. Es kann ja nicht sein, dass ich vor ihr Geheimnisse habe. Trotzdem hatte sie das Gefühl, noch etwas dazugelernt zu haben, nachdem sie mein Buch gelesen hatte.

Nicole Tabanyi: Wie spricht man über Schicksalsschläge? Bei Kerzenlicht und einem Glas Wein oder auf Spaziergängen?

Prof. Cyrulnik: Es gibt zwei schlechte Lösungen: Eine besteht darin, überhaupt nicht darüber zu sprechen, weil beim Schweigen Ängste übertragen werden. Die andere ist, zu viel darüber zu reden. Wenn jemand zu viel über sein Unglück spricht, löst er Alpträume aus, weil der Horror gegenwärtig wird. Die beste Strategie besteht darin, darüber zu reden, immer mal wieder, während des Essens und auf Spaziergängen. Eines Tages ist die Geschichte dann erzählt.

Nicole Tabanyi: Die amerikanische Schauspielerin Marilyn Monroe ist daran zerbrochen, dass sie nie von ihrer Mutter geliebt wurde. Warum schafft es der eine, über Verletzungen hinweg zu kommen, der andere nicht?

Prof. Cyrulnik: Es ist eine Frage der seelischen Robustheit. Bei Marilyn Monroe kam sie nicht zum Tragen. Sie hat sich nicht geliebt und Zeit ihres Lebens sich auch von niemandem verstanden gefühlt. Dieses Manko an früherer Liebe hat sie tief verwundbar gemacht, und diese Verwundbarkeit begleitete sie ein Leben lang. Zudem wurde sie von fast al-

len Männern, die sie kennenlernte, finanziell und sexuell ausgebeutet. All dies hat dazu geführt, dass die Resilienz verhindert wurde. Selbst wenn die ganze Welt sie geliebt hat, sie selbst hat sich nicht geliebt. Daran zerbrach sie.

Nicole Tabanyi: Nennen Sie uns ein gutes Beispiel für einen Menschen mit viel Widerstandskraft.

Prof. Cyrulnik: Nelson Mandela ist ein gutes Beispiel für die Resilienz. Er verbrachte 27 Jahre im Gefängnis, während dieser Zeit starben sein Sohn und seine Mutter, und durfte nicht einmal zur Beerdigung. Als er frei kam, war er kein gebrochener Mann, sondern erklärte seine Politik der Versöhnung. Vier Jahre später erreichte Nelson Mandela sein Ziel: Das Parlament wählte ihn zum ersten schwarzen Präsidenten Südafrikas. Eine solche Lebensgeschichte macht Mut.

© Schweizer Familie, Ausgabe Nr. 40 vom 03.10.2013

Veranstaltungen / Tagungen

Links zu weiteren Veranstaltungen:

www.psychologieforum.ch und www.entresol.ch

Unter den beiden nachfolgenden Links können Sie wiederum die aktuellen und interdisziplinären Veranstaltungen abrufen. Die beiden Plattformen «psychologieforum» sowie «entresol» wenden sich an Psychotherapeuten, Psychiater, Psychoanalytiker, Philosophen, Theologen, Soziologen, Pädagogen, Wissenschaftler und alle anderen, die an psychologischen Fragen interessiert sind.

www.psychologieforum.ch und www.entresol.ch.

Aus- und Weiterbildung

Unser Aus- und Weiterbildungsangebot

Über unser Aus- und Weiterbildungsangebot sowie über eine entsprechende Studienberatung gibt Ihnen unser Studienleiter Daniel Zimmermann gerne Auskunft. Er informiert Sie ausführlich über die aktuellen Aus- und Weiterbildungslehrgänge und über die Ausbildungsmöglichkeiten an unserem Institut:

- Weiterbildung in schicksalsanalytischer Psychotherapie
- Weiterbildung in angewandter schicksalsanalytischer Beratung und Coaching

Daniel Zimmermann ist erreichbar unter Natel 078 818 13 16 oder per E-Mail studienleitung@szondi.ch. Detail-Informationen können Sie auch abrufen unter www.szondi.ch, Rubrik Aus- und Weiterbildung.

Ausbildungslehrgang zum/zur dipl. Szondi-Test-DiagnostikerIn

Angesprochen sind InteressentInnen der verschiedensten Studien- und Interessenrichtungen aus dem sozialen, pädagogischen, heilpädagogischen sowie aus dem theologischen Bereich und den verschiedensten Beraterberufen inkl. GraphologInnen. Natürlich sind auch zugelassen: praktizierende oder in Ausbildung befindliche Psychologen, Therapeuten, Psychiater und Mediziner an Universitäten und Fachhochschulen sowie selbstverständlich auch SzondianerInnen, welche in Ausbildung stehen oder bereits in Beratung und/oder Therapie tätig sind.

Auf unserer Homepage www.szondi.ch unter der Rubrik «Aus- und Weiterbildung» finden Sie ausführliche Informationen zu diesem Ausbildungslehrgang. Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte direkt an unseren Studienleiter Daniel Zimmermann, Natel 078 818 13 16 oder per E-Mail studienleitung@szondi.ch.

Informationen

Öffnungszeiten zwischen Weihnachten und Neujahr

Das Institut bleibt vom 23. Dezember 2013 bis und mit 3. Januar 2014 geschlossen.
Ab Montag, 6. Januar 2014, sind wir gerne wieder für Sie da.

Montag und Donnerstag, 9–16 Uhr, Manuela Eccher, Sekretariatsleiterin
Dienstag (variabel) Esther Dürr, Publikationen, Marketing und PR

Studienleiter Daniel Zimmermann
studienleitung@szondi.ch, Natel 078 818 13 16

Die nächste Ausgabe erscheint im April 2014.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen frohe Weihnachten
und ein gutes und gesundes neues Jahr.

Impressum

Herausgeber:
Stiftung Szondi-Institut · Krähbühlstrasse 30 · 8044 Zürich
Telefon 044 252 46 55
www.szondi.ch · info@szondi.ch

Redaktion:
Alois Altenweger (al.) · Esther Dürr (ed.)
Studienleiter Daniel Zimmermann (dz.)

Gestaltung und Bilder:
Geraldine von Aarburg · Versus Verlag Zürich

Erscheinungszyklus:
April · August · Dezember

Anhang Newsletter 03 – Dezember 2013

ADHS bei Erwachsenen – Eine Publikation mit viel Hintergrund, praktischen Hinweisen, therapeutischen Untersuchungen und Download-Fragebogen

ADHS im Brennpunkt

Unverzichtbar, das Buch «ADHS im Erwachsenenalter» von Johanna Krause und Klaus-Henning Krause. Bei Diagnose stellenden und therapeutisch tätigen Mitarbeitenden im Gesundheitswesen sollte es auf dem Tisch liegen und regelrecht zerlesen sein. Denn neben einer äusserst gründlichen Behandlung des Phänomens ADHS birgt es eine ganze Reihe medizinischer und psychologischer Erkenntnisse, die sich bei der Arbeit mit ADHS-PatientInnen ergeben.



ADHS im Erwachsenenalter – Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen

Johanna Krause · Klaus-Henning Krause
Schattauer Stuttgart/New York · 2009

3., vollständig aktualisierte und erweiterte Auflage
359 Seiten
Fr. 53.90

Ganzer Artikel: www.psychologieforum.ch, Stichwort: ADHS bei Erwachsenen

Kampf gegen Magersucht

Neue Psychotherapien zeigen in einer aktuellen Studie nachhaltige Wirkung

Eine Magersucht lässt sich in den meisten Fällen durch eine Psychotherapie bessern. Dies belegt die weltweit größte Therapiestudie, die an deutschen Universitäten durchgeführt wurde. Die Studie verglich erstmals die herkömmliche Psychotherapie mit zwei neuen Verfahren, die speziell für die ambulante Behandlung entwickelt wurden. Die Ergebnisse, die kürzlich im medizinischen Fachblatt Lancet erschienen sind, stellen die Therapie der Magersucht nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) auf eine neue, wissenschaftlich fundierte Grundlage.

Ganzer Artikel: www.psychologieforum.ch, Stichwort: Magersucht