

März 2010

### **Bindung und Empathie**

Emotionen im Spiegel

Die Eltern-Kind-Symbiose

Liebe als entscheidender Evolutionsfaktor

Das Mitgefühl der Bonobos

Nie mehr allein dank Facebook

## 2010

E ICH ETWAS Kaum gehe ich etwas an, geht es mich an. 2 AN' SEHT ES WICH AN' KANN SEHE ICH ETWAS KANN SE  
 Oft ziehen wir uns auf eigene Schwachstellen zurück, und schon fühlen wir uns auf sicherem Grund. SCHWACHSTELLEN  
 OHNMACHT IST Ohnmacht ist Ausdruck einer Unmacht. UNDBUCK EINER UNMACHT. OHNMACHT IST UNDBUCK  
 MIE EWÖRBT WÖRTER SEIN KÖNNEN' MIE EWÖRBT Wie empört Wörter sein können. 1 WÖRTER SEIN KÖNNEN' MIE  
 JEDEK Jeder Augenblick wird vom Licht betört und vom Gesehenen ernüchtert. UND LOW SEHENEN EBNÜCHTEL  
 HOFFNUNG als angenehmere Form der Unzufriedenheit. ALS ANSEHENWESE LOW DER UNZUFRIEDEN  
 ER VERWECHSELT SORGFALT MIT SORGENFALTEN' ER VERWECHSELT SORF Er verwechselt Sorgfalt mit Sorgenfalten.  
 JEDES GEBEN IST VOLLTE Jedes Leben ist vollendete Zeit. IDELE ZEIT' JEDES GEBEN IST VOLLTE IDELE ZEIT' JEDES GEBE  
 DAS AUFATMEN DES SCHWEIGENS IN Das Aufatmen des Schweigens in einer Vogelstimme. EINER LOSGELIHNWE' D  
 LIEGE Viele sind schon so global, dass sie zwar hier scheinen, doch anderswo leuchten. OCH ANDEKMO GENCHTEN  
 BEI LIEGEN UND Bei vielen tut sich nichts, wenn sich nichts tut. ZICH NICHTS' MEIN ZICH NICHTS UND BEI LIEGEN UND  
 WAS DES EINEN RUHE' IST DES ANDEREN FLAUTE' WAS DES Was des einen Ruhe, ist des andern Flaute. EBN FLAUTE  
 ER NENNT VERTIEFEN, WENN ER SICH VERBOHRT. ER MEINT VERLIEFEN' MEIN ER ZICH VERBOHRT' ER MEINT VERLIEFEN  
 DER LETZTE SINN DES BESITZES Der letzte Sinn des Besitzes ist der Verzicht. LE SINN DES BESITZES IST DER VERZICHT  
 HIMMEL + HÖLLE SIND ÜBERS KREUZ IM BUNDE. BUNDE' HIMMEL + HÖLLE SIND  
 GELD REGIERT DIE WELT' GELD REGIERT DIE WELT' GELD REGIERT DIE WELT' GELD REGIERT D' Geld regiert die Welt.  
 DIE NATUR IST IN UNS EINGEGANGEN' DIE NAT Die Natur ist in uns eingegangen. NB IST IN UNS EINGEGANGEN' DIE  
 MODERNE DEVISE: HEUTE BIN ICH EIN ANDERER' WODEKNE DE Moderne Devise: Heute bin ich ein anderer. LIGE: H  
 VERHALTEN IST ERMÜDEND, EIGENSCHAFTEN WAREN BEQUEMER. DEIND' EIGENSCHAFTEN WAREN BEQUEMER

Liebe Leserin, lieber Leser, beste Wünsche fürs neue **punktum.**-Jahr!

Hans Ulrich Bänziger

*Lesen Sie mehr über ihn auf Seite 28.*

# Bindung und Empathie

## Von wechselseitigem Aufnehmen und spiegelndem Zurückgeben

*Alle kennen es: Spontan erwidern wir ein Lächeln, gähnen, wenn andere gähnen. Neurobiologischer Hintergrund sind Spiegelneurone. Ohne diese Nervenzellen wäre keine Empathie und kein spontanes Verstehen zwischen Menschen möglich. Die LWL-Klinik Herten entwickelte 2000 ein Konzept der Mutter-Kind-Therapie mit dem Ziel, Bindungsverhalten anzubahnen beziehungsweise bereits auffällige Bindungsstörungen zu korrigieren.*

Täglich nutzen wir Spiegelungsphänomene, ohne darüber nachzudenken: Wir öffnen als Erwachsene im Blickkontakt mit einem Kleinkind den Mund, wenn wir den Löffel zum Mund des Kindes führen, da wir intuitiv wissen, dass sich darüber die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass das Kind nun seinerseits den Mund öffnet. Giacomo Rizzolatti, Chef des Physiologischen Instituts der Universität Parma, hat Ende der neunziger Jahre die ersten bahnbrechenden Forschungsergebnisse zum Thema Spiegelneurone publiziert. Spiegelnervenzellen sind jene Nervenzellen des Gehirns, die im eigenen Körper einen bestimmten Vorgang, zum Beispiel eine Handlung oder eine Empfindung, steuern können, zugleich aber auch dann aktiv werden, wenn der gleiche Vorgang bei einem anderen Menschen nur beobachtet wird. Ihre Resonanz setzt spontan, unwillkürlich und ohne Nachdenken ein. Spiegelneurone ermöglichen es dem Beobachter, in einer Art innerer Simulation zu spüren, was in einem anderen, den er beobachtet, vorgeht. Spiegelresonanz ist die neurobiologische Basis für spontanes, intuitives Verstehen, die Basis dessen, was als «Theory of Mind» bezeichnet wird. Dabei sind Spiegelungsphänomene als solche nicht neu – sie werden seit langem in der psychoanalytischen Psychotherapie unter den Begriffen Übertragung, Gegenübertragung und Identifizierung beachtet und erforscht.

Spiegelzellen zu haben, die tatsächlich in der Lage sind zu spiegeln, gehört also zu den wichtigsten Utensilien im Gepäck für die Reise durch das

Leben. Ohne sie kein Kontakt, keine Spontaneität, kein emotionales Verstehen. Die Natur stellt nun dem Säugling ein Startset von Spiegelneuronen zur Verfügung, das es ihm Stunden bis Tage nach der Geburt ermöglicht, bestimmte Gesichtsausdrücke, die er sieht, spontan zu imitieren. Die neurobiologisch angelegte Bereitschaft zu spontanen Imitationsakten ist das Grundgerüst, um das herum sich die Beziehung zwischen Säugling und Bezugsperson entwickelt. Von zentraler Bedeutung ist allerdings, ob dem Säugling auch die Chance gegeben wird, Spiegelungsaktionen zu realisieren, denn eine Grundregel unseres Gehirns lautet: «Use it or lose it.» Neuronale Netzwerke, die nicht benutzt werden, gehen verloren, und Spiegelaktionen entwickeln sich nicht von allein, sondern brauchen immer einen adäquaten, spiegelnden Partner.

### Nachgeburtliche psychische Störungen

Bei postpartalen, also nachgeburtlichen psychischen Störungen trifft die mütterliche Psychopathologie den Säugling also in einer hochsensiblen Phase der frühkindlichen Entwicklung, und das erhöhte Risiko einer kindlichen Psychopathologie infolge der mütterlichen Erkrankung gilt als gesichert. Dabei haben postpartale psychische Störungen eine hohe Inzidenz: 10 bis 15 Prozent aller neuen Mütter erkranken an einer postpartalen Depression, 1 bis 2 Prozent an einer postpartalen Psychose, 8 bis 18 Prozent an einer postpartalen Angststörung, 16 (nach vier Wochen) bis 4 Prozent (nach einem Jahr) zeigen das Bild einer postpartalen posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Zu der Inzidenz postpartal dekomensierter neuer Mütter mit einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung liegen noch keine gesicherten Daten vor, diese Klientel stellt aber die Herausforderung für jede Mutter-Kind-Einheit (MKE) par excellence dar. Postpartale Bindungsstörungen (Brockington 1996, 2006) zwischen der erkrankten Mutter und ihrem Säugling sind ebenfalls häufig: C. Reck fand 2006 in der



**Luc Turmes**, Dr. med., ist seit 2002 Ärztlicher Direktor der LWL-Klinik Herten ([www.psychiatrie-herten.de](http://www.psychiatrie-herten.de)), eines Fachkrankenhauses für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Er gründete als Chefarzt in der LWL-Klinik Dortmund im Jahre 2000 eine Mutter-Kind-Einheit, die 2003 nach Herten umzog. Er ist im Vorstand der Marcé-Gesellschaft der deutschsprachigen Länder. ([www.marce-gesellschaft.de](http://www.marce-gesellschaft.de))

Heidelberger Postpartumstudie bei einer Normalpopulation in 7,1 Prozent eine gestörte Bindung, bei dem schwer erkrankten Klientel der MKE Herten liegt die Inzidenz bei 70 Prozent.

Welche Auswirkungen haben postpartale Depressionen auf die Mutter-Kind-Dyade? Die Mütter berichten während und nach der depressiven Episode von vermehrten Spannungen, negativen Wahrnehmungen oder Distanzierungen in der Beziehung zu ihrem Kind. Im frühen Interaktionsverhalten mit ihrem Säugling sind depressive Mütter häufiger passiv und intrusiv, zeigen eine geringere emotionale Beteiligung und wenig expressives Ausdrucksverhalten, sprechen seltener im Kontakt, haben seltener körperliche Berührungskontakte und weisen mehr negative Gefühle und Feindseligkeit auf. Ihr Erziehungsverhalten ist eher geprägt durch Hilflosig-

## Bindung und Empathie

keit, häufige Inkonsistenz, mangelnde Unterstützung und mangelnde Kontingenz.

All dies kann beim Säugling zu negativen oder abweisenden Verhaltensweisen, Rückzugs- und Vermeidungstendenzen und im weiteren Entwicklungsverlauf zu affektiven Regulationsproblemen, zu einer verzögerten und reduzierten expressiven Sprachentwicklung bis hin zu vermehrten aggressiven, dissozialen, hyperkinetischen beziehungsweise externalisierenden Verhaltensstörungen führen. Das primäre Therapieziel der Bindungsstörungen im Postpartum besteht nun darin, wieder bewegte und berührende Verhaltensweisen zwischen der psychisch erkrankten Mutter und ihrem Säugling zu ermöglichen. Dabei spielen die neurobiologischen Erkenntnisse über Spiegelneurone eine wesentliche Rolle: Die angeborenen Spiegelneurone des Säuglings bedürfen eines geeigneten und zu ihm passenden Beziehungsangebots, um sich zu entfalten und zu entwickeln, damit zwischen Mutter und Kind ein Tanz entstehen kann, dessen Zauber J. Bauer mit Frischverliebten vergleicht. Und in der Tat geht es in beiden Fällen um ein wechselseitiges Aufnehmen und spiegelndes Zurückgeben von Signalen, ein Abtasten und Erfühlen dessen, was den anderen gerade angeht und bewegt, begleitet von dem Versuch, selbst Signale aus-

zusenden und zu schauen, inwieweit sie vom Gegenüber zurückgespiegelt, also erwidert werden.

### Die Mutter-Kind-Einheit der LWL-Klinik Herten

Die MKE des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe (LWL) entwickelte 2000 ein eigenes Konzept der Mutter-Kind-Behandlung, seit 2003 besteht in der LWL-Klinik Herten eine reine Mutter-Kind-Station mit acht Betten, zwei Tagesklinikplätzen und einer Spezialambulanz. Inhaltlich greift das Konzept zum einen Ergebnisse der Säuglingsforschung und der Bindungstheorie auf, mit dem Ziel, gegenseitige Kontingenzerfahrung von Mutter und Säugling zu ermöglichen sowie die mütterliche Feinfühligkeit zu fördern. Zum anderen arbeitet es mit dem zentralen Wesensmerkmal des Haltens und der Bedeutung haltgebender Bewegungsmuster in der frühen Mutter-Säugling-Dyade nach Kestenberg und Laban. Im Mittelpunkt des Therapiekonzeptes steht eine *videogestützte beziehungsanalytische und beziehungsfördernde Mutter-Kind-Körpertherapie* mit dem Ziel, Bindungsverhalten anzubahnen beziehungsweise bereits auffällige Bindungsvulnerabilitäten/-störungen zu korrigieren. Neben den allgemein üblichen psychiatrischen Behandlungsangeboten der psychischen Störung der Mutter wie psychopharmakologi-

sche, psychotherapeutische, psychoedukative, ergo- und sporttherapeutische Massnahmen wird die engere Mutter-Kind-Therapie ergänzt durch Babymassage nach Leboyer, Mutter-Säugling-Spielgruppen, interaktionszentrierte Körperpsychotherapiegruppe für die Mütter, Vätergruppe sowie kontinuierliche Anleitung und Unterstützung der Mutter bei der Säuglingspflege. Dabei stehen Mutterrolle und Beziehung zwischen Mutter und Säugling durchgehend im therapeutischen Fokus des multiprofessionellen Behandlungsteams.

Wie wirkt nun unsere videogestützte beziehungsanalytische und -fördernde Mutter-Kind-Körpertherapie? Der therapeutische Königsweg zum Säugling – als physiologische Frühgeburt – ist der Körper. In einer adäquaten, stimmigen Beziehungsdyade ist die Mutter neugierig auf die Körpersignale des Kindes, sie reagiert intuitiv responsiv und kontingent auf die kindlichen Signale. Der Säugling wiederum antwortet mit Rückkoppelungssignalen und übt damit einen positiven und verstärkenden Einfluss auf die mütterliche Selbstwirksamkeit aus. *Gegenseitige Kontingenz* (Winnicott) entsteht. In der beeinträchtigten Mutter-Kind-Interaktion ist diese Neugierde bei der psychisch kranken Mutter nahezu verschüttet. Deshalb ist in der Anfangsphase der Behandlung oft das grösste Problem im Bestreben, einen Beziehungskontakt zwischen Mutter und Kind herzustellen, der für die Mutter aushaltbar ist.

Dabei geht es videogestützt in einem ersten Schritt darum – noch vor jeglichen *Körperkontakten* –, die Beobachtungsgabe der Mutter wieder zu sensibilisieren: «Wohin geht der Blick Ihres Babys?» – «Was glauben Sie, wie fühlt sich Ihr Kind gerade?» Hier heisst es für die Mutter, den Säugling mit seinen nonverbalen Signalen adäquat zu verstehen, ihn wieder lesen zu lernen. Treffen sich die Blicke und werden für einen Moment gehalten, kann die nonverbale Zwiesprache zwischen Mutter und Kind beginnen. Dabei bedingen die depressiven Strukturen der Mutter eine geringe motorische Aktivität. Da sie eher den Bewegungen



## Bindung und Empathie

des Säuglings folgt, hat sie aber auch die Möglichkeit, sich in den Bewegungsrhythmus ihres Kindes einzufühlen.

Dies hat zwei Vorteile: Zum einen darf sie sich passiv fühlen, zum anderen hat sie durch ihre scheinbar wirkende Passivität die physiologische Möglichkeit, den Hautkontakt zum Kind intensiver zu spüren. Im nächsten Schritt wird die Babymassage von Leboyer eingeführt, je nach Krankheitsbild der Mutter und kognitiver Auffassungsgabe eher funktional oder körperorientiert – hier wird das physiologische und psychische Erleben des Säuglings im Kontakt erläutert. Der Schwerpunkt während dieser Streicheleinheiten liegt imerspüren eines Bewegungsrhythmus, der sich für Mutter und Kind gut anfühlt. Für das Wohlfühl beider Seiten spielt die zeitliche Dimension eine entscheidende Rolle. Es gilt auf die *kinästhetische Responsivität* (Lier-Schehl) zu achten. Wie reagiert der Körper des Säuglings in beziehungsweise unter der Hand der Mutter: Ist ein Hinwenden zur und Hineinwachsen in die Hand zu sehen oder eher ein Rückzug und Herauswandern aus der Hand zu erkennen («bulging versus hollowing»; Kestenberg-Amighi)?

Diese Form basalen Erlebens, die zu fortgeschrittener Zeit auch thematisiert werden kann, wird bei grösserer Bewegungsamplitude des Säuglings ergänzt. Dreht er sich aus dem Kontakt heraus, oder streckt er sich dem Kontakt entgegen? Ist eher ein Entgegenwachsen oder ein Wegschrumpfen («growing versus shrinking»; Kestenberg) zu erkennen? Von grosser Bedeutung ist hier auch die interaktionszentrierte Körperpsychotherapiegruppe der Mütter, welche mit Schwerpunktthemen arbeitet, die auch beim Interaktionsverhalten zwischen Mutter und Kind auftreten: *Führen und Folgen, Nehmen und Geben, Macht und Ohnmacht* sowie *Nähe und Distanz* werden bewegungsmotorisch umgesetzt und nachfolgend verbalisiert und reflektiert. Über beide therapeutischen Prozesse gelangen die Mütter zu bindungsrelevanten Themen wie Ablehnung, Ent-

wertung und mangelnde Liebe von Seiten des Säuglings, die dann verbalisiert erarbeitet werden können.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für eine frühe und positive Bindung zwischen dem Säugling und seiner Bezugsperson stellt aus psychobiologischer Sicht das *physische* Halten. Aus ethnologischer Sicht ist der Säugling ein Tragling, dessen Reflexabläufe ihn zu bestimmten Mustern des Haltens und Gehaltenwerdens prädisponieren. Aus psychodynamischer Sicht ermöglicht das physische Halten emotionale Nähe im Sinne einer haltenden Umwelt (Winnicott). Ein mangelndes Halten führt beim Säugling zu mikrotraumatischen Zuständen im Sinne von «unaufhörlichem Fallen», «Auseinanderfallen» und «keine Orientierung haben». Haltgebende Bewegungsmuster bei den Müttern zu fördern und disharmonische Haltemuster bei Mutter-Kind-Dyaden aufzulösen und zu verändern, sind wichtige Schritte in der interaktionellen Mutter-Säugling-Körpertherapie. Dabei stellt die Atmung eine therapeutische Interventionsmöglichkeit dar, disharmonische Haltemuster bei Mutter-Kind-Dyaden aufzulösen und zu verändern, oder nach Winnicott: «Das Baby braucht die Einbeziehung in den Atemrhythmus der Mutter ...»

### Resonanz schafft Empathie

Aus dem Erleben von Resonanz der muskulären Spannungsverläufe zwischen Mutter und Kind (attunement in tension-flow) entwickelt sich nach Kestenberg Empathie. Diese wird zunächst nur im direkten Körperkontakt über das taktil-kinästhetische System vermittelt. Vertrauen hingegen entsteht aus dem Erleben von spiegelbildlich regulierten rhythmischen Wechseln zwischen Nähe und Distanz (sich näher kommen – sich voneinander entfernen) im Rahmen der Mikrointerventionen (adjustment in shape-flow). Dabei sind diese Interventionen unter anderem abhängig vom Alter des Säuglings, vom Schweregrad und Verlauf der psychischen Erkrankung der Mutter, vom Tagesverlauf innerhalb der Dyade.

Im späteren Behandlungsverlauf un-

### Spiegelbild

Ich bin nur en Idee vo dir  
Und so wie du sie willsch  
Und du bisch nur en Idee vo mir  
Und so wie ich sie bruuch  
Und wänns das gäbti  
Wäre mer immer glich.

Sophie Hunger

terstützen videographische Interventionen die Mutter durch ressourcenorientiertes Herausarbeiten positiver Interaktionsmuster. Durch diese körper- und bewegungsbezogene Interventionen entstehen positive Veränderungen im Sinne von haltgebenden und responsiven Bewegungsbeziehungsmustern im inneren Erleben der Mutter-Kind-Dyade, und beim Kind sind die Voraussetzungen zur Selbstwirksamkeit über Selbstregulation geschaffen.

Luc Turmes

### Literatur

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Wilhelm Heyne Verlag, München 2006.

Turmes, Luc: Die Behandlung postpartaler psychischer Störungen: Ergebnisse der 2-Jahres-Katamnese der Mutter-Kind-Einheit des LWL. In: Turmes L. (Hrsg.): Das psychiatrische Fachkrankenhaus zu Beginn des 21. Jahrhunderts. PsychoGen Verlag, Dortmund 2003

Lier-Schehl, Hannelore: Bewegungsdialoge bei Mutter und Kind. Bewegungsmuster bei Beziehungsstörungen postpartal erkrankter Frauen und ihrer Säuglinge in einer stationären psychiatrischen Mutter-Kind-Station. Verlag Dr. Kovac, Hamburg 2008.





# Bindungstheorie

## Die Eltern-Kind-Symbiose

*Eine sichere Eltern-Kind-Bindung ist wichtige Ressource für die Entwicklung der Persönlichkeit des Kindes. Sie stellt ein breites Fundament der Persönlichkeit dar, bietet psychischen Schutz bei Belastungen und fördert eine gesunde körperliche und sozial-emotionale Entwicklung. Eine unsichere Bindung hingegen ist ein psychischer Risikofaktor.*

Das Bindungssystem ist für die kindliche Entwicklung grundlegend. Weitere bedeutsame Entwicklungssysteme sind die Versorgung des Kindes mit Wärme, Schutz, Ernährung sowie Anregungen und Bereiche zur Exploration, eine ausreichende sensorische Stimulation auf den verschiedensten Wahrnehmungskanälen, die Möglichkeit zur Selbstwirksamkeit und die Vermeidung von negativen Reizen, etwa Schmerzen (Lichtenberg u.a., 2000; Brisch und Hellbrügge, 2008; Brisch, 2008b; Brisch und Hellbrügge, 2007; Brisch, 2007a).

Die Bindung des Kindes an die Pflegeperson ist die «emotionale Ernährung» für die kindlichen Gene, den kindlichen Körper und das kindliche Gehirn und damit für die kindliche Psyche. Wenn eine gesunde sichere Bindung des Kindes an die Pflegeperson etabliert ist, dann ist auch durch die ausreichende emotionale Ernährung die gesunde körperliche, emotionale und soziale Entwicklung des Kindes eher gewährleistet.

Gleichzeitig ist die Bindung der Pflegeperson an das Kind so etwas wie die emotionale Ernährung für die Pflegeperson. Eltern sollten in ihrem Pflegesystem mit feinfühligem Körperkontakt, Aufnehmen des Kindes, Trösten, Beruhigen, Pflegen und Sicherheitgeben auf die Bindungssignale des Kindes reagieren.

Gemäss Bindungstheorie muss das Kind in der Lage sein, in Angstsituationen, die sein sehr früh in der Evolution angelegtes Bindungssystem aktivieren, mit Suche nach der Bindungsperson, Hinterherlaufen, Weinen, Protest, Klammern sein Bindungsbedürfnis zum Ausdruck zu bringen. Das Kind mit seinem Bindungsbedürfnis und die Pflegeperson mit ihrem Pfl-

gebedürfnis beeinflussen sich in ihren Bindungsverhaltensweisen wechselseitig und sind wie Schlüssel und Schloss aufeinander abgestimmt.

Entscheidend für die gesunde – sichere – Bindungsentwicklung eines Säuglings ist eine Persönlichkeit der Pflegeperson, die verschiedene hilfreiche Eigenschaften in sich vereint. Hierzu gehört etwa die Fähigkeit, feinfühlig die Signale eines Säuglings wahrzunehmen und angemessen und prompt darauf zu reagieren. Die Pflegeperson muss emotional für die Gefühle, Gedanken und Handlungsabsichten des Kindes verfügbar sein, indem sie sich in die Innenwelt des Kindes hinein fühlt, was eine gewisse Empathiefähigkeit erfordert.

Wenn die Bindungsperson selbst sicher gebunden ist, verfügt sie über eine grosse Breite von Empathie, die es ihr ermöglicht, sich in die Innenwelten des Kindes hineinzusetzen und die Welt mit den Augen des Kindes zu betrachten (Brisch, 2009b). Sehr wünschenswert ist auch, dass Pflegepersonen eigene traumatische Erfahrungen aus der Kindheit möglichst verarbeitet haben sollten, bevor sie selbst Kinder bekommen oder mit der Pflege von Kindern betraut sind. Andernfalls besteht die Gefahr, dass eigene traumatische Erfahrungen aus der Eltern- auf die Kindgeneration weitergegeben werden, was zu einer psychopathologischen Entwicklung des Kindes führen kann (Brisch und Hellbrügge, 2003; Brisch, 2008a; Brisch u. a., 2002; Brisch und Hellbrügge, 2009). Die sichere Bindungsentwicklung stellt ein sehr breites «Fundament der Persönlichkeit» dar mit grösstmöglicher körperlicher und psychischer Widerstandskraft gegen die Entwicklung von Psychopathologie bei Widrigkeiten des Lebens. Sie bietet einen psychischen Schutz bei Belastungen und fördert eine gesunde körperliche und sozial-emotionale Entwicklung mit der Fähigkeit, sowohl in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung Ressourcen zu etablieren, als auch diese in einer sozialen Gruppe einzubringen. Kinder mit sicherer Bindung haben mehr Bewältigungsmöglichkeiten bei Stress, sie können sich Hilfe holen, haben



**Karl Heinz Brisch**, Dr. med. habil., leitet als Oberarzt die Abteilung für Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie an der Kinderklinik und Poliklinik im Dr. von Hauner'schen Kinderspital in München. Er ist in spezieller Traumapsychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ausgebildet. Sein Forschungsschwerpunkt umfasst den Bereich der frühkindlichen Entwicklung zu Fragestellungen der Entstehung von Bindungsprozessen und ihren Störungen.

mehr freundschaftliche Beziehungen, sind teamfähiger, lösen Konflikte prosozialer und kreativer, ihre Lern- und Gedächtnisleistungen sind besser, ebenso ihre Sprachentwicklung, und sie sind bereits im Kindergartenalter empathiefähiger gegenüber ihren Spielkameraden wie auch ihren Pflegepersonen (Brisch, 2009b).

Die unsichere Bindungsentwicklung hingegen ist eher ein psychischer Risikofaktor, insbesondere bei der Konfrontation mit emotionalen Belastungen, wie sie aus der Beziehung zur Bindungsperson und anderen Beziehungen entstehen. Hier ist das Kind nicht so stabil gegenüber psychischen Belastungen wie bei der sicheren Bindungsentwicklung. Diese Kinder lösen Konflikte eher alleine, reagieren häufiger aggressiv, holen sich bei Belastungen seltener Hilfe, ziehen sich eher

## Bindungstheorie

zurück, haben weniger Freunde, ihre Lern- und Gedächtnisleistungen sowie ihre Empathiefähigkeiten sind weniger ausgeprägt wie bei sicher gebundenen Kindern.

### Beginnende kranke Bindungsentwicklungen

Wenn Eltern ungelöste traumatische Erfahrungen von Verlusten, aber auch von jedweder Form der Gewalterfahrung (körperlich, emotional, verbal, sexuell) aus der eigenen Biographie in sich tragen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr gross, dass sie diese Erfahrungen auf irgendeine Weise mit ihren Kindern wiederholen. Dies geschieht dadurch, dass sie durch ängstliches, Angst machendes, hilfloses Verhalten oder auch direkte Gewalt versuchen, Verhaltensweisen des Kindes, die ihnen grossen emotionalen Stress bereiten, zu unterdrücken oder im besten Falle zu kontrollieren. Bei diesen Kindern entwickelt sich häufig eine desorganisierte Bindung als beginnende Form der kranken Bindung.

Das Fundament der Persönlichkeit ist hier durch fehlende Fundamentteile oder auch «Löcher» gekennzeichnet. Das desorganisierte Bindungsmuster hängt auch zusammen mit der Entwicklung von Störungen der Hyperaktivität und Aufmerksamkeit im Kindergarten- und Schulalter (Brisch, im Druck; Brisch, 2002). Klassischerweise können sich aus diesen frühen desorganisierten Bindungsmustern spätere Borderline-Persönlichkeitsstörungen im Jugend- und Erwachsenenalter entwickeln (Brisch, 2009a).

So laufen desorganisiert gebundene Kinder nach einer Trennung von ihrer Bindungsperson in der Wiedervereinigung etwa auf diese freudig zu, bleiben auf halbem Wege stehen, erstarren wie in Trance, drehen sich plötzlich abrupt um, laufen unmittelbar von der Bindungsperson wieder weg, bekommen einen Wutanfall, weinen, und wenn ihre Bindungsperson sie dann trösten will, verhalten sie sich aggressiv und versuchen etwa, diese zu beißen.

Geht die Bindungsperson dann erschrocken weg, brüllen sie noch lauter und strecken die Arme nach ihr

aus, um dann zu erstarren und emotional und körperlich wie in Trance einzufrieren, wenn die Bindungsperson sie schliesslich in den Arm nimmt, das heisst, sie dissoziieren in der körperlichen Nähe mit ihrer Bindungsperson. Innerlich sind sie in diesen Moment hochgradig erregt.

Solche Verhaltensweisen sind für die Kinder selbst sehr stressreich, aber auch für ihre Bindungspersonen, die in der Regel noch hilfloser und geängstigter darauf reagieren und unter Umständen dadurch an eigene traumatische Erfahrungen erinnert werden, sodass sich ein Teufelskreis aus ängstlich hilfloser Interaktion entwickeln kann oder sich die Interaktion hochschauelt, wenn die Bindungsperson mit Wut und Aggression oder lauten verbalen Vorwürfen auf dieses Verhalten reagiert. Verbale Aggression der Bindungsperson gegenüber dem Kind ist eine eigenständige traumatisierende Erfahrung des Kindes, die ebenfalls zur Entwicklung eines desorganisierten Bindungsmusters beitragen kann (Lyons-Ruth, 2008).

Reagieren die Bindungspersonen, schon in der Säuglings- und Kleinkindzeit, in diesen Situationen mit Gewalt gegenüber dem Kind, sind dies die Bedingungen, die – falls sie oft und über längere Zeit vorkommen – zur Entwicklung einer Bindungsstörung führen können.

### Bindungsstörungen

Wenn die frühen Erfahrungen eines Säuglings und Kleinkindes durch verschiedenste Formen der Gewalt geprägt sind (körperliche, emotionale, verbale, sexuelle und soziale Gewalt) oder auch durch die Zeugenschaft von Gewalt zwischen den Bindungspersonen und diese Gewalterfahrungen dem Säugling durch die Bindungspersonen selbst zugefügt werden, sind dies die Bedingungen, unter denen sich klassischerweise eines der Muster von Bindungsstörung entwickeln kann. Sie kann verschiedene Formen annehmen, die sich in unterschiedlichen pathologischen Verhaltensweisen zeigen. Bindungsstörungen sind als wiederholbares Verhaltensmuster erkennbar: Diese Kinder verhalten sich

etwa in einem bindungsrelevanten Kontext von Angst und Trennungserfahrung mit promiskuitivem Bindungsverhalten als einer Form der Störung, indem sie auf jede Person zulaufen und bei jeder Person austauschbar und unspezifisch Körperkontakt und Nähe suchen.

Dieses Verhalten ist vorhersagbar und hat sich im Gehirn bereits festgeschrieben. So können Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene, deren «inneres Arbeitsmodell» von Bindung durch Angst aktiviert wird, in ihrem Verhalten promiskuitiv-bindungsgestört sein: Sie wechseln Beziehungen ohne Form von wirklichem emotionalem Kontakt, andere verhalten sich ausgesprochen aggressiv in bindungsrelevanten Situationen, wieder andere können Bindungspersonen in grösster Not nicht als sichere Basis nutzen, weil sie gleichzeitig immer intensive Angst empfinden, sobald sie sich hilfesuchend an einen anderen Menschen wenden (Bindungsstörung mit Hemmung des Bindungsverhaltens).

Bei Bindungsstörungen zeichnet sich die strukturelle Störung der Persönlichkeitsentwicklung dadurch aus, dass das Bindungsfundament von einer «Sumpflandschaft» geprägt ist. Im Vergleich zur desorganisierten Bindungs-Psychopathologie fehlen nicht nur Fundamentanteile oder wurden Fundamentteile an einzelnen Stellen zerstört, sondern es finden sich überhaupt keine soliden Fundamentanteile, auf welche die Persönlichkeit stabil aufgebaut sein könnte. Es leuchtet unmittelbar ein, dass solche Persönlichkeiten in bindungsrelevanten Situationen rasch auf ihre Verhaltensweisen wie Distanzlosigkeit in Beziehungen, Aggressivität, Rollentausch oder sozialen Rückzug (bei Bindungsstörungen mit Hemmung) reagieren (Brisch, 2009b).

### Weitergabe von Bindungserfahrungen über Generationen

Vielfältige Längsschnittstudien belegen einen Zusammenhang zwischen den positiven, hilfreichen und sicheren Bindungserfahrungen von Eltern und der sicheren Bindungsentwicklung

## Bindungstheorie

von Kindern. Eltern mit eigenen sicheren Bindungserfahrungen haben mit einer bis zu 75 Prozent hohen Wahrscheinlichkeit sicher gebundene Kinder. Ähnliches trifft für Eltern mit unsicheren Bindungserfahrungen zu: Sie haben mit hoher Wahrscheinlichkeit Kinder mit unsicheren Bindungsmustern.

Traumatisierte Eltern, die ihre eigenen traumatischen Erfahrungen noch nicht aufgearbeitet haben, haben mit höherer Wahrscheinlichkeit Kinder mit einem desorganisierten Bindungsmuster, aus denen heraus sich in der Adoleszenz oder im jungen Erwachsenenalter Verhaltensweisen entwickeln können, wie wir sie von einer Borderline-Persönlichkeitsstörung kennen. Eltern mit eigenen traumatischen Erfahrungen tragen ein höheres Risiko, in stressreichen Situationen eigene (zum Beispiel Gewalt-)Erfahrungen mit ihren Kindern, sogar als Säuglingen, zu wiederholen, was diese Kinder traumatisieren kann.

Wenn dies häufig passiert und Gewalt in jedweder Form ein Muster der Bindungserfahrung zwischen Kind und Bezugspersonen darstellt, entwickeln solche Kinder später mit hoher Wahrscheinlichkeit Bindungsstörungen als Form einer kranken Bindung. Das Verhalten von Kindern und Jugendlichen mit desorganisierter Bindung ist dadurch charakterisiert, dass es im Wesentlichen widersprüchlich ist, besonders in bindungsrelevanten Situationen. Für Aussenstehende und selbst für die Bindungsperson ist nicht voraussagbar, welches Verhalten das Kind zeigen wird, beispielsweise Nähe suchen oder Nähe vermeiden. In diesen oft stressreichen, angespannten Situationen kommt es zu stereotypen motorischen Verhaltensweisen, die teilweise wie Übersprungshandlungen aussehen, aber auch zum Einfrieren und Verlangsamten der Motorik (sogenannte Unterwasserbewegungen) sowie auch zu komplettem motorischem Einfrieren (Freezing), wie wir es von dissoziativen Zuständen bei traumatisierten Patienten kennen.

Klassischerweise geht man davon aus, dass diese Kinder verschiedene Arbeitsmodelle von Bindung neuronal

angelegt haben, ein Modell etwa, das Nähe sucht, und ein anderes Modell, das Nähe vermeiden möchte, wenn etwa angst- und stressreiche Situationen entstehen und das basale Muster der Bindungssuche aktiviert wird. Wenn gleichzeitig das Bindungsarbeitsmodell aktiviert wird, das Bindung vermeiden möchte, weil das Kind gegenüber der Bindungsperson angstvolle Erfahrungen gemacht hat, gerät das Kind in einen inneren Zwiespalt des Suchens und Vermeidens von Nähe, aus dem letztlich für kurze Momente ein «Freezing» oder eine «Absence» resultieren kann.

Ferner zeigen Kinder mit desorganisierter Bindung aggressive Gefühlsausbrüche mit Wutzuständen, Selbstverletzung, Aggressionen gegen andere Personen, Gegenstände oder auch gegen sich selbst. Auch akute und chronische Körpersymptome, insbesondere mit Schmerzzuständen, die sehr heftig und überwältigend sein können, werden bei diesen Kindern beschrieben und von uns beobachtet (Brisch und Hellbrügge, 2006, 2010; Brisch, 2010).

### Bindung, Genetik und Neurobiologie

In einem klinischen Versuch mit Ratten schlugen sich Unterschiede mütterlicher Fürsorge bei den Jungen im Verhalten und in der endokrinen Antwort auf Stress nieder. Fürsorgliche Rattenmütter hatten weniger ängstlichen Nachwuchs, der in Stresssituationen angemessenere Reaktionen der hormonellen Regulation zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde zeigte. Zudem zeigte sich der gut umsorgte weibliche Rattennachwuchs seinen eigenen Jungen gegenüber ebenfalls fürsorglich. Die Studie zeigte, dass die Art der Aufzucht und nicht die Abstammung das spätere Fürsorgeverhalten der weiblichen Ratte und die Stressregulation determiniert. Die Effekte blieben über drei Generationen hinweg beobachtbar (Francis u.a., 1999).

Es wurde beobachtet, dass ein kurzes Streicheln der Tiere das Fürsorgeverhalten der weniger fürsorglichen Rattenmütter positiv beeinflusste (Meaney u.a., 1990). Sogar die molekular-

genetischen Strukturen der behandelten Nachkommen haben sich während des Streichelns so stark verändert, dass sie sich von denen der nicht gestreichelten Nachkommen der stark fürsorglichen Rattenmütter nicht mehr signifikant unterscheiden liessen (Francis u.a., 1999). Die Autoren interpretieren diese Ergebnisse auch so, dass das Fürsorgeverhalten sowie die Stressregulation auf die nächste Generation durch einen Interaktionseffekt aus genetischer Vulnerabilität und unterschiedlicher Fürsorge (Umweltfaktor) vererbt werden.

Bisherige Studien an Menschen legen auch offen, dass frühe Erfahrungen der weiblichen Säuglinge mit ihren Müttern einen grossen Einfluss auf ihr späteres Fürsorgeverhalten gegenüber ihrem Nachwuchs haben. Sie stellen fest, dass dieser psychobiologische Mechanismus für die intergenerationale Übertragung des Fürsorgeverhaltens und der Feinfühligkeit der Mutter auf die Töchter verantwortlich ist (Silverman und Lieberman, 1999; Fleming u.a., 1999).

### Einfluss von traumatischen Erfahrungen auf Funktion und Struktur des Gehirns

Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre öffnen die Tür zu einem Denken, welches das Erleben eines seelischen Traumas mit der Entwicklung von Struktur und Funktion des menschlichen Gehirns verknüpft.

Zum Beispiel zeigen neuere Studien, wie traumatische Erfahrungen in der Kindheit, zum Beispiel Missbrauch und Vernachlässigung, zu strukturellen Veränderungen des Gehirns führen können (Teicher u. a., 2003; Perry et al. 1995; 2001).

Je stärker der Zustand des *Hyperarousal* oder der Dissoziation eines Kindes, umso mehr wird es nach einer Traumaerfahrung neuropsychiatrische Symptome in Richtung einer posttraumatischen Belastungsstörung entwickeln: Die bei der Traumaerfahrung erlebten Erregungszustände und Stressreaktionen können als Anpassung an die überfordernden traumatischen Situationen persistieren und in eine dauerhafte Fehlanpassung



## Bindungstheorie

übergehen. Als Folge kann das Individuum auf spezifische Erfordernisse der sozialen Umwelt nicht adäquat reagieren. Im sich entwickelnden Gehirn hängen die noch undifferenzierten neuronalen Systeme von Schlüsselreizen der Umwelt und der Mikroumwelt ab (etwa von Neurotransmittern und Neurohormonen, wie das Kortisol und das neuronale Wachstumshormon), um sich zu ihren vorgesehenen Funktionen zu entwickeln. Das Fehlen oder eine Störung innerhalb dieser sensiblen Phasen oder dieser kritischen Schlüsselreize kann zu anormalen neuronalen Teilungen und Synapsenentwicklungen führen.

Frühe kindliche Interaktionserfahrungen beeinflussen die Ausformung neuronaler und organischer Hirnstrukturen (Perry et al., 1995), traumatische Erfahrungen insbesondere die Reifung der orbito-frontalen Hirnregion, die für die Steuerung, Integration und Modulation von Affekten zuständig ist (Schore, 1996; Schore, 1997; Schore, 2001b; Schore, 2001a). Traumata in der frühen Kindheit verändern auch die Entwicklung der rechten nonverbalen Gehirnhälfte, die für verschiedene Aspekte der Bindung und Affektregulation verantwortlich ist (Schore, 2001a).

### Prävention

Untersuchungen zeigen, dass besonders anregende Umweltbedingungen, die den sozialen Austausch sowie die Explorationsmöglichkeiten von schwangeren Mäusen fördern, Veränderungen auf der Gen-Ebene bedingen können. So zeigten schwangere Mäuse mit einem entsprechenden Angst-Gen, die während der Schwangerschaft in einem entsprechend anregenden Milieu aufwuchsen, keine Angstsymptome mehr bei Schwangerschaftsende. Dieses Verhaltensmerkmal konnte bei ihren Nachkommen, die wegen der Vererbung des Angst-Gens normalerweise auch auffällig ängstliches Verhalten zeigen würden, nicht mehr beobachtet werden: Das Angst-Gen war durch Methylierungsvorgänge auf DNA-Ebene blockiert worden, und zwar bei den schwangeren Mäusen sowie bei ihren

Nachkommen. Diese Vorgänge fanden bereits während der Embryogenese statt (Arai u.a., 2009).

Solche Forschungsergebnisse ermutigen dazu, mit Präventionsprogrammen bereits während der Schwangerschaft und frühen Kindheit zu beginnen.

Es wäre ein grosser Gewinn, wenn Bindungsstörungen infolge früher traumatischer Erfahrungen vermieden werden könnten. Um dies zu erreichen, können wir Empathie und feinfühliges Verhaltensweisen der Bindungspersonen schulen, sodass diese Teufelskreise von Gewalterfahrungen über Generationen hinweg auch möglichst früh durchbrochen werden. Hierzu wurden von uns zwei Präventionsprogramme entwickelt (Brisch, 2007b; Brisch, 2010).

Das Programm «SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern» ([www.safe-programm.de](http://www.safe-programm.de)) soll die sichere Bindungsentwicklung zwischen Eltern und Kind von Beginn an fördern. Hierzu werden Eltern ab der 20. Schwangerschaftswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahrs des Kindes insgesamt in zehn ganztägigen Seminaren unterrichtet. Hierbei lernen sie sehr viel über die Bindungsentwicklung ihres Säuglings und werden an Videobeispielen geschult, die Signale ihres Kindes besser zu lesen. Zusätzlich führen wir mit jeder Mutter und mit jedem Vater ein Bindungsinterview durch und analysieren, ob die werdenden Eltern unverarbeitete traumatische Erlebnisse haben, die ein potenzielles Risiko darstellen, mit dem eigenen Kind wieder inszeniert zu werden. Während der Schwangerschaft können traumatisierte Eltern eine individuelle psychische Stabilisierung erhalten, und nach der Geburt bieten wir ihnen eine individuelle traumazentrierte Psychotherapie neben der Gruppenbegleitung an.

Ein weiteres Präventionsprogramm ist «B.A.S.E. – Babywatching gegen Aggression und Angst für Sensitivität und Empathie». In diesem Programm kommt eine Mutter mit einem Säugling einmal in der Woche für 30 Minuten in den Kindergarten. Zu Beginn ist der Säugling erst wenige Wochen

alt, und die Mutter kommt mit ihm bis zum Ende des ersten Lebensjahres, wenn der Säugling läuft und seine ersten Worte spricht. Unter Anleitung von geschulten Erzieherinnen werden rund 25 Kinder für eine halbe Stunde zur Mutter-Kind-Beobachtung angeleitet, während die Kinder im Stuhlkreis sitzen. Diese angeleitete Beobachtung schult die Empathiefähigkeit der Kinder, und es können positive Verhaltensänderungen gesehen werden. Für viele Einzelkinder besteht zum ersten Mal die Chance, über die Dauer von einem Jahr ein Baby zu beobachten und sich empathisch in die Nöte, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Ängste eines Babys und seiner Mutter einzufühlen.

Diejenigen Kinder, die in diesen Babybeobachtungsgruppen waren, verhalten sich im Vergleich mit Kindern einer Kontrollgruppe nach einem Jahr weniger aggressiv, sind weniger ängstlich, verhalten sich kooperativer, sind flexibler und holen sich eher Rat und Hilfe bei der Erzieherin. Dies zeigt, dass vermutlich die erlernten Empathiefähigkeiten von den Kindern auch auf die alltäglichen Interaktionen untereinander übertragen werden können und es zu einer Generalisierung der erlernten Verhaltensweisen kommt ([www.base-babywatching.de](http://www.base-babywatching.de)).

Karl Heinz Brisch

Die Literaturliste zu diesem Artikel kann bei der SBAP-Geschäftsstelle ([info@sbap.ch](mailto:info@sbap.ch)) angefordert werden.

→ Lesen Sie auch die Rezension zu Karl Heinz Brischs Buch «Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie» auf Seite 30.



# Evolution

## Liebe als entscheidender Entwicklungsfaktor

*Empathie gibt dem Menschen das Gefühl der persönlichen Ganzheit und der Verbundenheit mit andern. Zurückweisungen durch die Eltern in früher Kindheit können zu einer nur schwach ausgebildeten Identität führen. Die daraus resultierende Trennung von Denken und Fühlen fördert die Neigung, autoritären Personen oder Ideologien zu folgen, und macht Liebe und Nähe unmöglich.*

Die menschliche Evolution ist nicht zu verstehen, wenn wir davon ausgehen, dass nur Kampf und Konkurrenz die Entwicklung des Menschen vorangetrieben haben. Dieser Annahme liegt die Theorie zugrunde, das Überleben einer Spezies basiere auf dem Untergang einer anderen. Kropotkin (1917), Diamond (1976) und vor kurzem Hrdy (2009) zeigen, dass Kooperation und Empathie die bestimmenden Faktoren der menschlichen Evolution sind. Um Licht ins Dunkel unserer Vorgeschichte zu bringen, müssen wir unser Augenmerk auf die Rolle der Mutter-Kind-Beziehungen im Evolutionsprozess richten. Hier finden sich die entscheidenden Einflüsse, die dem Entwicklungsprozess des menschlichen Seins und Bewusstseins Form und Prägung gaben (Gruen 2005). Die amerikanische Kinderpsychiaterin Martha Welch geht davon aus, dass intensive mütterliche Fürsorge beim Kind zu einer vermehrten Ausschüttung des Anti-Stress-Hormons Sekretin führt. Weaver und Mitarbeiter zeigten, dass das Gen NGFI-7A, das die Reaktion auf Stress ermöglicht, durch die mütterliche Zuwendung, die ein Lebewesen erlebt, entweder an- oder abgeschaltet wird. Dadurch entsteht eine Bindung zwischen Mutter und Kind, die eine wechselseitige Interaktion zwischen beiden begründet. Wenn in diesem Prozess des Miteinanders die Bedürfnisse des Säuglings befriedigt werden, wird auch die Entwicklung der kindlichen Empathie gefördert. Und es ist die Empathie, die uns sowohl das Gefühl der persönlichen Ganzheit als auch der Verbundenheit mit andern gibt. Ein Mensch, der so aufwächst, kann auch leidvolle Erfahrungen integrieren. Er muss sei-

nen eigenen Schmerz und das Mitgefühl mit dem Leid anderer nicht aus seinem Erleben abspalten.

### Trennung von Denken und Fühlen

Die für unsere Kultur typische Sozialisation jedoch fördert eine Trennung von Denken und Fühlen. Wenn die kindlichen Bedürfnisse nach mütterlicher Wärme und Fürsorge nicht ausreichend befriedigt werden, sind Wut, Hilflosigkeit und eine mangelnde Empathieentwicklung die Folge (Maclean, 1967; die Spiegelneurone bestätigen eine neurologische Verdrahtung empathischer Wahrnehmungen, sagen aber nichts aus über ihre Unterdrückung, Miller 2005). Unter solchen Umständen ist eine Abspaltung der Gefühle dann eine Frage des Überlebens.

Jack Panksepp (2003) schrieb davon, dass Schmerzverleugnung die Ausschüttung körpereigener Opioide, vor allem der Endorphine, hemmt. Die Verleugnung von Schmerz verhindert somit auch dessen Linderung. Es ist zu vermuten, dass unsere Vorfahren nicht derart abgespalten waren von ihrem Erleben von Leid und Schmerz. «Wenn wir von einem biologischen Standpunkt ausgehen und Liebe als Fürsorgeverhalten mit Überlebensvorteil definieren», schreibt der Anthropologe Ashley Montagu (1961, 1981), «dann ist Liebe ein entscheidendes Merkmal unserer Evolution. Wir können davon ausgehen, dass keine der frühen menschlichen Populationen überlebt hätte, wenn nicht Liebe und Kooperation eine entscheidende Rolle für ihren Zusammenhalt gespielt hätten.»

Mit dem Aufkommen der grossen Zivilisationen entwickelten sich Strukturen der Eroberung und Unterwerfung. Es entstanden Lebensbedingungen, die einen störenden Einfluss auf mütterliches Fürsorgeverhalten hatten und so für eine Trennung des Menschen von seinen empathischen Fähigkeiten sorgten (Harlow & Harlow 1969; Van Lancker 1991). Stattdessen wurde eine Entwicklung in Gang gesetzt, die den Gehorsam förderte. In den sich neu herausbildenden Strukturen der Herrschaft und des Besitzes



**Arno Gruen**, Prof. Dr., ist Direktor der Klinischen Psychologie am Northside Center for Child Development in New York. Er hat eine Forschungsprofessur für Neurologie an der Cornell University Medical School in New York und eine Psychologieprofessur an der Rutgers University in New Jersey inne. Seit 1979 lebt und praktiziert Gruen in Zürich. Zahlreiche Publikationen. Für sein Buch «Der Fremde in uns» erhielt er 2001 den Geschwister-Scholl-Preis.

war er das Instrument, das eine Identifikation mit den Mächtigen bewirkte. Harold Strohm (2003), ein Forscher alter Religionen, stellte fest, dass die frühen Götter wohlwollend und positiv waren und nicht strafend wie in den heutigen Religionen. Furcht, Verdammnis und Rache als Attribute Gottes sind offenbar erst mit den grossen Zivilisationen entstanden, die den Gehorsam der Menschen zur Sicherung ihres Herrschaftsanspruchs brauchten. In seiner Studie über das Bewusstsein beschreibt Julian Jaynes (1976), wie den griechischen Göttern in der «Ilias» die Verantwortlichkeit für menschliches Verhalten übertragen wurde. Die Menschen handelten in Unterwerfung unter den Willen autoritärer Götter.

Welche Rolle spielt der Gehorsam heute für unser Bewusstsein? In seiner

## Evolution

bahnbrechenden Arbeit zeigte Stanley Milgram (1963, 1974), wie die Unterordnung unter Autoritäten empathische Verantwortung verringert und begrenzt. Eine Entwicklung, die unter dem Diktat des Gehorsams steht, fordert ein Bewusstsein, das sich an äusseren Gegebenheiten orientiert, das von rationalen und emotional zerstückelten Erfahrungen geprägt ist und die Fähigkeit, dem eigenen inneren Kompass zu folgen, verkümmern lässt. Diese Trennung von unserer Erlebens- und Erfahrungswelt bringt Angst und Furcht hervor. Aber da unsere Kultur Gefühle der Angst und Unsicherheit als Zeichen von Schwäche brandmarkt, befinden sich Menschen, obwohl voller Ängste, in der absurden Situation, diese Gefühle verleugnen zu müssen.

Marcel Proust schrieb über diese «unmögliche Wirklichkeit»: «Wie können wir den Mut haben, in einer Welt zu überleben, wo die Liebe durch eine Lüge ausgelöst wird und nur aus dem Bedürfnis besteht, unser Leiden von denen lindern zu lassen, die es uns zugefügt haben?» Proust erkannte etwas fundamental Bedeutsames, nämlich unsere Sehnsucht, von denen erlöst zu werden, die uns leiden liessen, verbunden mit der Unfähigkeit, diese als Täter zu erkennen.

### Konventionen schaffen Nicht-Identität

Das bringt uns zurück zu Ashley Montagus Definition der Liebe als Fürsorgeverhalten. Wenn Eltern die Lebendigkeit und die Lebenslust des Säuglings als störend oder gar bedrohend erfahren, wird das Kind bald voller Angst und Unbehagen sein. So lernt es sehr früh, dass der Teil in ihm, der sein eigenes ursprüngliches Erleben ist, die Beziehung zu den Eltern bedroht und deshalb schlecht ist. So wird das uns Eigene zum Fremden gemacht.

Einer meiner Patienten, ein 50-jähriger Geologe, sprach über seinen Vater, der freiwillig in Hitlers Wehrmacht gedient hatte. Dieser Vater war nicht nur extrem autoritär, er schlug seinen Sohn auch bei den geringsten Verfehlungen. Auch die Mutter war seiner

Gewalt ausgesetzt. Sie kam ihrem Sohn aber nie zu Hilfe. Nur einmal, als er sehr klein war, intervenierte sie, weil sie dachte, der Vater würde den Jungen in seiner Wut totschiessen. Der Patient hatte schon früh die Entscheidung getroffen, keine eigenen Kinder haben zu wollen. Immer wenn er ein Kind schreien hörte, wurde er wütend, weil er das Schreien als eine Forderung des Kindes an ihn erlebte. Er fürchtete, ein Kind in einer solchen Situation gegen die Wand zu schleudern.

Natürlich wollte er das nicht. Dieser Mann wollte nicht weitergeben, was ihm angetan wurde. Trotzdem beeinflusste ihn die Identifikation mit seinem Vater auf einer unbewussten Ebene. Seine Reaktion auf das weinende Kind entsprach der des Vaters auf ihn, als er klein war. Seine Wut war die Wut des Vaters, dessen Hass er als eigenen verinnerlicht hatte. Auf diese Weise wurde sein eigenes Sein zu etwas Fremdem, das im Äusseren bestraft werden musste. Sein eigener erlebter Schmerz wurde zum Fremden in ihm, der dann auf Kinder projiziert wurde, die so schrien, wie er es einst getan hatte. Er bestrafte den verworfenen Teil in sich selbst in einem anderen.

Den Feind, den wir suchen, um uns von unserer inneren Spaltung zu befreien, finden wir in dem Fremden, dem andern, der uns an uns selbst erinnert, weil er dem ähnlich ist, wie wir einst waren. Indem wir ihn bestrafen, können wir uns als aufrecht empfinden und Angst und Furcht aus dem Bewusstsein verbannen (Gruen 1997, 2002, 2006).

Der Fremde ist das wirkliche Opfer in uns. Das Selbst wird durch den Gehorsam entstellt, was ein Erkennen der wahren Ursachen seiner Ängste und Schrecken unmöglich macht. Doch die Wut ist trotzdem vorhanden, genauso wie der Hass auf das Opfer in uns. Ein solcher Mensch ist abgeschnitten von seiner Empathie und der Fähigkeit, Leid und Schmerz zu akzeptieren. Seine Identität ist reduziert auf eine Anpassung an gesellschaftliche Normen und deren Orientierung an Leistung und Erfolg. Das Ergebnis ist eine Nicht-Identität, die auf abstrakten

Ideen eines Selbst beruht, das ein Verhalten hervorbringt, das von der Identifikation mit einer angsterregenden Autorität bestimmt ist.

Kinder verbinden sich nicht nur mit ihren Peinigern, sie idealisieren diese auch. Herrschaftsstrukturen und soziale Normen von Eltern, Schule, Staat dringen so in die Psyche des heranwachsenden Individuums ein. Sie werden bestimmende Mechanismen und damit psychische Struktur. Als gesellschaftliche Repräsentation stehen sie den eigenen Wahrnehmungen und Bedürfnissen des Kindes entgegen. Eine derartige Bindung entwickelt sich, wenn ein abstraktes, gesellschaftlich geprägtes Mutter- oder Vaterbild das elterliche Verhalten bestimmt und nicht der einfühlsame lebendige Dialog mit dem Kind. Eltern brauchen ihr Kind dann, um ihren eigenen Selbstwert aufrechtzuerhalten.

### Umkehr der Gefühle

Die soziale Bindung des Kindes an die Eltern geschieht unter solchen Bedingungen auf zwei Ebenen: Zum einen erfolgt eine Bindung an die realen Eltern, so wie das Kind ihr Verhalten, ihre Empathie, ihre Bestrafungen und ihre Dominanz tatsächlich erfahren hat. Auf einer zweiten Ebene kommt eine Bindung an ein idealisiertes Bild der Eltern zustande. Dies geschieht, weil Kinder Eltern fürchten lernen, die sie in ihrem eigenen Sein nicht annehmen. Im Verlauf einer solchen Entwicklung muss ein Kind seine Wahrnehmung der Eltern auf das Bild, das diese von sich selbst haben, beschränken. Das Kind kann jedoch nicht gleichzeitig die tatsächliche Wahrnehmung seiner Eltern und das idealisierte Bild integrieren. Deshalb verschwindet das Wissen um die wirkliche Natur der Eltern aus dem kindlichen Bewusstsein. Das Resultat ist eine Umkehr des Gefühlshaushaltes. Die Identifikation mit dem Selbstbild der Eltern wird zur einzigen «Wirklichkeit». Auf einer unbewussten Ebene jedoch wird das geheime Wissen um die Wahrheit der Eltern zum Kern einer ständigen Angst, die nicht ausgedrückt werden kann. Gegen diese Angst muss sich das Kind schützen, in-



## Evolution

dem es auf der elterlichen Pose als einziger Realität beharrt. In diesem Vorgang liegt die wirkliche Bedrohung für unsere demokratische Gesellschaft: Wenn ein Kind auf die falsche Wirklichkeit der Pose geprägt wird, dann wird es auch im Erwachsenenalter die Pose als die einzig gültige Realität ansehen. Eine Erlösung von seinen tief verborgenen Ängsten wird es von Führungspersonen erhoffen, die besonders überzeugend die Pose von Kraft, Entschiedenheit, Selbstgewissheit und Sicherheit darstellen. Ihre im Verborgenen lauernde Angst vor der Wahrheit entfacht bei solchen Menschen nur Wut auf alle, die der Wahrheit Ausdruck verleihen. Die Angst nötigt sie auch, eine Befreiung von dieser Angst ausgerechnet von jenen zu erwarten, die in ihrer Pose eine falsche Realität verkörpern (Gruen 2006).

**«Vereint und voneinander abhängig»**  
Was rettet uns aus der Notlage, die eine Trennung von unseren Gefühlen mit sich bringt? «Paradoxaerweise», sagt der Dalai Lama (2003), «können wir uns selbst nur helfen, wenn wir dem anderen helfen.» An anderer Stelle (1999) schreibt er: «Die Voraussetzung für das Überleben unserer Spezies sind Liebe und Mitgefühl, unsere Fähigkeit, anderen beizustehen und ihren Schmerz zu teilen. [...] Leid zu verstehen [...], bedeutet, wirkliche Empathie zu verstehen. [...] Das Gefühl der Verbundenheit mit allen Lebewesen kann nur erreicht werden, wenn wir erkennen, dass wir alle vereint und voneinander abhängig sind» (2004).

Das ist es, was wir als Erwachsene tun können. Vor allem aber müssen wir auf gesellschaftlicher Ebene den Rahmen für eine Form der mütterlichen Fürsorge schaffen, die das Erleben der Einheit überhaupt ermöglicht und die Spaltungen verhindert, welche Liebe und Nähe unmöglich machen.

Arno Gruen

### Literatur

*Dalai Lama:* Der buddhistische Weg zum Glück. Fischer, Frankfurt 2004.  
Die Ratschläge des Herzens. Diogenes, Zürich 2003.

Ancient Wisdom, Modern World. Time Warner, London 1999.

*Diamond, S.:* Kritik der Zivilisation. Campus, Frankfurt 1976.

*Gruen, A.:* Der Verlust des Mitgefühls. DTV, München 1997.

Der Fremde in uns. Klett-Cotta, Stuttgart 2000.

Der Kampf um die Demokratie: Der Extremismus, die Gewalt und der Terror. Klett-Cotta, Stuttgart 2002.

The Role of Empathy and Mother-Child Attachment in Human History and the Development of Consciousness: The Neanderthal's Gestation. In: Jahrbuch für Psychohistorische Forschung, 6, 2005.

Ich will eine Welt ohne Kriege. Klett-Cotta, Stuttgart 2006.

*Harlow, H.F. & Harlow, M.K.:* Effects of various mother-infant relationships on rhesus monkey behaviors. In: B.M. Foss (ed), Determinants of Infant Behavior, Vol. 4. Methuen: London, 1969.

*Hrdy, S.B.:* Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual Understanding. Harvard University Press, Cambridge 2009.

*Jaynes, J.:* The origins of consciousness in the breakdown of the bicameral mind. Houghton, Boston 1976.

*Kropotkin, P.M.:* Mutual Aid: A factor in Evolution. Knopf, New York 1917.

*Milgram, S.:* Behavioral Study of Obe-

dience, Journal of Abnormal Psychology, 67, 1963.

Obedience to Authority, Harper, New York 1974.

*Maclean, P.D.:* The Brain in Relation to Empathy and Medical Education. In: Journal of Nervous and Mental Disease, 144, 1967.

*Miller, G.:* Reflecting on another's mind, Science, 2005, 308, 945–947.

*Montagu, A.:* Growing Young. McGraw-Hill, New York 1981.

The Origin and Significance of Neonatal and Infant Maturity. In: Journal of the Am. Med. Association, 176, 1961.

*Panksepp, J.:* Feeling the Pain of Social Loss. Science, 302, 2003.

*Strohm, H.:* Über den Ursprung der Religion. Wilhelm Fink, Wien 2003.

*Van Lancker, D.:* Personal Relevance and the Human Right Hemisphere. In: Brain and Cognition, 17, 1991.

*Welch, M.:* Secretin: Hypothalamic distribution and Hypothesized Neuroregulatory Role in Autism. Cellular and Molecular Neurobiology, 24, 2004 a.

Behavioral Anatomy of intensive maternal nurturing in childhood disorders. Society for Neuroscience Press, Book, 34th Annual Meeting, 2004 b.

*Weaver, I.C., Cervoni, N., Champagne, F.A., et al:* Epigenetic programming by maternal behavior, Nat. Neuroscience, 2004, 7, 847–854.

### NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGBEIT

Gloger-Tippelt, G. / L. König: **Bindung in der mittleren Kindheit**

Das Geschichtenergänzungsverfahren zur Bindung 5- bis 8-jähriger Kinder 2009. 150 S., 20 Abb., 3 Tab., geb., mit DVD-Rom, ca. CHF 88.– (Beltz) 978-3-621-27676-4

Die Qualität der Bindung von Kindern zu ihren Eltern bestimmt wesentliche Bereiche ihrer weiteren emotionalen und sozialen Entwicklung. Besonders in kritischen Familien- und Erziehungssituationen z. B. bei der Trennung der Eltern ist es daher wichtig, die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung zu erfassen.

Bestellen ist ganz einfach:

Rufen Sie uns an: 0848 482 482 (Normaltarif)

oder schreiben Sie uns eine E-Mail:

contact@huberlang.com

**HUBER & LANG**



DER SCHWEIZER SPEZIALIST  
FÜR FACHINFORMATION



# Altruismus bei Tieren

## Das Mitgefühl der Bonobos

*Lange glaubte man, dass Empathie dem Menschen vorbehalten sei. Heute sind Verhaltensbiologen davon überzeugt, dass Tiere mit ihren Artgenossen mitfühlen: Bereits 1964 zum Beispiel gab es eine Studie, in der ein – hungriger – Rhesusaffe angebotenes Futter nicht annahm, wenn dadurch ein ihm bekannter Artgenosse von einem elektrischen Schock verschont blieb.*

Da es der Verhaltensbiologie mit einigen wenigen Ausnahmen (Bonobo-Schimpanse Kanzi, der eine Symbolsprache benutzt und auch abstrakte Konzepte begreift) nicht möglich ist, ihre Studiensubjekte zu befragen, ist die Methodik zum Nachweis von Empathie bei Tieren notorisch schwierig, da nur beobachtbares Verhalten und allenfalls noch physiologische Messungen herbeigezogen werden können. Umso wichtiger ist eine genaue Definition der Begriffes Empathie. Der Primatologe Frans de Waal und die Psychologin Stephanie Preston haben eine stufenweise Definition vorgeschlagen. Sie definieren Empathie auf tiefstem Niveau als die Fähigkeit, durch den emotionalen Zustand des Gegenübers – in der Regel eines Artgenossen – beeinflusst zu werden und den emotionalen Zustand des Gegenübers zu teilen, also in einen ähnlichen emotionalen Zustand wie das Gegenüber zu gelangen, ohne aber von denselben emotionsauslösenden Ursachen beeinflusst zu werden. De Waal und Preston nennen dies «emotional contagion», also so etwas wie emotionale Ansteckung.

In einem weiteren, kognitiv anspruchsvolleren Schritt sehen sie die Fähigkeit des empathischen Individuums, die Ursachen für den emotionalen Zustand des Gegenübers zu erkennen beziehungsweise zu beurteilen. Und in der höchsten Stufe sich dann mit dem Gegenüber zu identifizieren und seine Perspektive zu übernehmen, die sogenannte «kognitive Empathie». Es kann dann, in einer weiteren Stufe, zu empathiebasierendem Altruismus kommen, das heisst, dass das empathische Individuum dem Gegenüber hilft, es pflegt



**Eva Waiblinger**, Dr., Verhaltensbiologin, hat an der Universität Zürich Zoologie studiert, über die Mutter-Kind-Beziehung bei Javaneraffen diplomiert und eine Doktorarbeit über die Ursachen von Verhaltensstörungen bei Rennmäusen in der Laborhaltung verfasst. Sie betreut die Fachstelle Heimtiere des Schweizer Tierschutz STS und arbeitet in Teilzeit als Assistentin Dennis C. Turners, des bekannten Forschers auf dem Gebiet der Mensch-Tier-Beziehung, Tierpsychologie und Tiertherapie.

und somit dessen emotionalen Zustand beeinflusst.

Frans de Waal, von seinen Schimpansenstudien stark beeinflusst, ist davon überzeugt, dass viele Tierarten Empathie zeigen – wenn auch nur auf der untersten Stufe. Die höheren Stufen verlangen nach höheren kognitiven Leistungen, zum Beispiel, dass sich ein Tier in die Perspektive des anderen versetzt oder sich im Spiegel selbst erkennt, etwas, das bisher nur bei Menschenaffen und dort sicher auch nur bei Schimpansen und Bonobos nachgewiesen wurde. Insofern haben die Untersuchung tierischer Empathie und der sogenannten «Theory of Mind» sehr viel miteinander zu tun, denn beide verlangen die kognitive Leistung, dass das Gegenüber als separate Entität wahrgenommen wird, eine andere Perspektive hat als die eigene und eben auch eigene Gefühle und Gedanken.

### Nachweise von Empathie bei Tieren

«Emotional contagion» kennt jeder, der sich einmal vom Gähnen einer anderen Person hat anstecken lassen –

Menschen reagieren nicht nur mit Gähnen, wenn sie jemandem beim Gähnen zusehen, sondern auch, wenn sie jemanden gähnen hören, davon lesen oder sogar einfach nur daran denken. Elisabetta Palagi und ihre Mitarbeiterinnen von der Uni Pisa untersuchten das Gähnen bei Dschelada-Pavianen und fanden heraus, dass auch bei ihnen Gähnen ansteckend ist. Je näher sich zwei Tiere im sozialen Gefüge sind – gemessen daran, wie häufig sie sich lausen –, desto eher lassen sie sich vom Gähnen anstecken. Selbstverständlich wurden diese Daten kontrolliert, sodass wirklich soziale und nicht reine physische Nähe mit der Ansteckbarkeit des Gähns korreliert wurde. Erwachsene Weibchen zeigten sogar exakt die gleiche Art Gähnen wie ihr Vorbild, ein Hinweis, dass hier eine Art Spiegelrepräsentation des Verhaltens des Gegenübers stattfindet. Palagi erachtet das ansteckende Gähnen als einen der grundlegenden Bausteine der Empathie bei Tieren, primär aber als ein Beispiel dafür, wie Tiere in sozialen Gruppen ihr Verhalten synchronisieren können.

## Altruismus bei Tieren

Bei Makaken wurden ebenfalls von italienischen Forschern sogenannte Spiegelneurone entdeckt. Diese Neurone werden aktiv, wenn das Tier gleichzeitig eine Aktivität ausführt und ein anderes Tier bei derselben Aktivität beobachtet oder auch nur hört. Dies könnte das neuronale Substrat sein, das ansteckendem Verhalten zugrunde liegt. Dass auch Menschen Spiegelneurone besitzen, ist anzunehmen, es ist jedoch noch unklar, ob auch Spiegelneurone existieren, die emotionale Zustände des Gegenübers spiegeln.

Die Arbeiten von Jeffrey Mogil und seinen MitarbeiterInnen von der McGill University in Montreal weisen darauf hin, dass auch bei anderen Säugetieren diese grundlegende Form von Empathie vorhanden ist. Sie zeigten, dass Mäuse schmerzempfindlicher werden, wenn sie eine ihnen bekannte Maus sehen, die ebenfalls Schmerzen hat. In einem Experiment injizierten Mogil und seine Kollegen Mäusen stark verdünnte Essigsäure in den Bauchraum. Die Tiere wunden sich darauf mit relativ stereotypen Bewegungen und strecken die Hinterbeine nach hinten (als Mitarbeiterin beim Schweizer Tierschutz STS und als zur Empathie fähigen Homo-sapiens-Vertreterin ist mir beim Lesen dieses Experiments leicht unwohl geworden ...). Sahen die Mäuse eine andere Maus aus demselben Käfig, der ebenfalls verdünnte Essigsäure injiziert worden war und sich wand, so wanden sie sich mehr, als wenn sie keine andere Maus sahen, aber genau gleich viel wie ohne Gegenüber, wenn sie eine ihnen unbekannte sich windende Maus sahen. Die Schmerzempfindlichkeit war ebenfalls erhöht beim Anblick einer schmerzleidenden bekannten Maus und erniedrigt bei einer fremden Maus, gemessen als Zeit, welche die Mäuse brauchten, um ihren Hinterfuss von einer auf 52°C erhitzten Platte wegzuziehen. Sogar ein Tier, das selber keine Injektion erhalten hatte, zog die Pfote schneller weg, wenn es einen bekannten Artgenossen sah, der sich vor Schmerzen wand. Die Forscher injizierten Mäusen auch etwas Formalin in eine Pfote und be-

obachteten, wie heftig sie diese Pfote leckten. Wieder wurden die Mäuse zu zweien gruppiert. Erhielten beide eine höhere Dosis Formalin, leckten sie die Pfote intensiver als bei einer niedrigeren Dosis. Erhielt aber eine Maus eine höhere, die andere eine niedrigere Dosis, so leckte sich die Maus mit der niedrigeren Dosis mehr, als wenn sie mit einer ebenfalls niedrigdosierten Maus gruppiert war, und die Maus mit der höheren Dosis leckte sich weniger stark, als wenn sie allein oder mit einem ebenfalls hochdosierten Tier zusammen war. Beobachtung eines bekannten Artgenossen schien also Schmerz sowohl verstärken als auch verringern zu können.

Diese Versuche zeigen, dass das Beobachten der Schmerzäußerung eines Artgenossen nicht nur die eigene Schmerzäußerung beeinflusst, sondern die Schmerzempfindlichkeit an sich verändert. Mogil, aber auch Tania Singer vom Laboratory for Social and Neural Systems Research der Universität Zürich sehen darin eine Form von emotionaler Ansteckung, wie von de Waal vorgeschlagen, und einen ersten Schritt in Richtung komplexerer Formen der Empathie.



Die Resultate von Mogils Studie haben ganz praktische Implikationen für den Laboralltag in Tierversuchslabors der biomedizinischen Forschung: Mäuse reagieren auf das Leiden und Schmerzen ihrer Art- und Käfiggenossen, und deshalb sollten Tiere nicht im selben Raum behandelt, operiert oder getötet werden dürfen, in dem sich andere Tiere aufhalten. Bis Ende 2009 war ich Tierschutzvertreterin in der Tierversuchskommission Nordwestschweiz. Wir verlangten, dass Eingriffe an Tieren stets in einem anderen Raum stattfinden sollten als dort, wo sich die Heimkäfige der Tiere befin-

den. Mogils Resultate geben uns recht: Es ist auf jeden Fall besser, vorsichtig zu sein, um zusätzliches Mitleiden bei Tieren, die nicht im Versuch sind, zu vermeiden (siehe dazu die Untersuchung von Jonathan Balcombe).

Bei Primaten können zumindest ansatzweise auch komplexere Formen der Empathie beobachtet werden, zumindest bei Menschenaffen, wo man zum Beispiel gezieltes Helfen und einfache Formen von Lehren beobachten kann. Dazu gibt es aber vor allem Anekdoten. Carel van Schaik, Anthropologe an der Universität Zürich, beobachtete bei Orang-Utans häufig, dass Mütter zurückkehrten, um einem Sprössling von einem Baum zum nächsten zu helfen, indem sie mit ihrem Ast schaukelten, bis sich dieser zum Baum hin neigte, auf dem der Sprössling sass, und indem sie sich selber als Brücke zwischen den beiden Bäumen anboten. Dies bedingt einerseits, dass die Mutter die Perspektive des Orang-Utan-Babys einnimmt und eine «Theory of Mind» hat, also eine Vorstellung dessen, welches die Wünsche und Absichten des Jungtieres sind und warum es verstört ist. Andererseits muss die Mutter auch eine Lösungsstrategie für das Dilemma ihres Sprösslings finden. Dies sind schon beachtliche kognitive Leistungen für einen Menschenaffen.

### Evolutive Bedeutung von Empathie

«Emotional contagion» ermöglicht eine schnelle und beinahe automatisierte Reaktion auf den emotionalen Zustand anderer Mitglieder der Gruppe und kann so als schneller Regulator von sozialen Interaktionen und koordinierten Aktivitäten dienen, ohne dass kompliziertere kognitive Prozesse ablaufen müssen. Babys, die zu schreien beginnen, weil ein Baby im Raum schreit, oder Vögel, die im Schwarm aufflattern und wegfliegen, weil ein einzelnes Tier aufgeflattert ist, haben vermutlich kein kognitives Verständnis dafür, was das auslösende Individuum selber empfindet. Emotionale Ansteckung könnte ein einfacher Mechanismus sein, der Altruismus in sozialen Gruppen, aber auch eine

## Altruismus bei Tieren

emotionale Identifikation mit Gruppenmitgliedern fördert.

Ausserdem kann, wie de Waal bei Kapuzineraffen herausfand, Geben auch für den Geber belohnend sein: Seine Affen konnten wählen zwischen Futter für sich allein oder für sich und einen Artgenossen. Wenn sie den Artgenossen kannten, sahen und das Futter gerecht verteilt war, so wählten sie meist Futter für beide. Als ultimative evolutive Ursache für dieses Verhalten können Verwandtenselektion und reziproker Altruismus herangezogen werden, als proximate Ursache schlägt de Waal die Empathie, oder – in Darwins Formulierung – Sympathie, vor, die offenbar belohnende Freude daran, den bekannten Sozialpartner zufrieden essen zu sehen, während man selber das Gleiche isst.

Eva Waiblinger

### Literatur

Balcombe, J.P., Barnard, N.D., & Sandusky, C. (2004): Laboratory routines cause animal stress, *Contemp Top Lab Anim Sci.*, 43(6): 42–51.

Langford, D.J., Crager, S.E., Shehzad, Z., Smith, S.B., Sotocinal, S.G., Levenstadt, J.S., Chanda, M.L., Levithin, D.J., & Mogil, J.S. (2006): Social modulation of pain as evidence for empathy in mice, *Science* 312: 1967–1970.

De Waal, F.B.M. (2008): Putting the altruism back into altruism: the evolution of empathy, *Annu. Rev. Psychol.* 59: 279–300.

De Waal, F.B.M., Leimgruber, K., & Greenberg, A.R. (2008): Giving is elf-rewarding for monkeys, *PNAS* 105 (36): 13685–13689.

Palagi, E., Leone, A., Masncini, G., & Ferrari, P.F. (2009): Gontagious yawning in gelada baboons as a possible expression of empathy, *PNAS* 106 (46): 19262–19267.

Preston, S.D. & De Waal, F.B.M. (2002): Empathy: its ultimate and proximate bases. *Behav. Brain Sci.* 25: 1–72.

### Buchtip

Balcombe, J.B. (2006): *Pleasurable Kingdom, Animals and the nature of feeling good*, Macmillan.



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte  
Therapie und Beratung

SBAP, FSP, VEF und SGS anerkannt

## Berufsbegleitende Weiterbildung 2010 - 2014 Systemisch-Lösungsorientierte Therapie & Beratung

für Einzelne, Paare und Familien

Titel:	Fachpsychologe/-in für Psychotherapie FSP, SBAP
Leitung:	Dr. med. Daniel Mentha & Thomas Estermann
Investition:	Total Fr. 21'990.–
Umfang:	86 Seminartage & 16 Gruppensupervisionstage  60.7 ECTS-Punkte (Phase 3) 74.0 ECTS-Punkte (mit Phase 4)
Inhalt:	Prämissen und Techniken:  - Systemischer Beratungskonzepte (Ludewig, von Schlippe, Schweitzer, u.v.m.)  - Lösungsfokussierter Therapiekonzepte (St. de Shazer, Insoo K. Berg, u.v.m.)  - Hypnosystemischer Überlegungen (G. Schmidt)
Dozenten:	namhafte DozentInnen wie Dr. Gunther Schmidt, Prof. Dr. Arist von Schlippe, Jürgen Hargens, Dr. Luc Isebaert, Prof. Dr. Uli Clement, Michael Dahm, Dr. Theres Steiner, Dr. Therese Niklaus-Loosli, u.v.m.

w i l o b AG, Hendschikerstrasse 5, CH-5600 Lenzburg  
Tel.: 062 892 90 79, Fax: 062 892 90 78  
wilob@solnet.ch, www.wilob.ch



# Elternschaftstherapie

## Psychoanalytisch orientierte Psychotherapie im öffentlichen Bereich

*Die Stiftung Mütterhilfe Zürich unterstützt seit nunmehr 77 Jahren Schwangere, Mütter, Väter und deren PartnerInnen, die in eine psychische beziehungsweise finanzielle Notlage geraten sind. Zu den wichtigsten Aufgaben gehören präventive Beratungen zum Schutz des Kindes. Die Angebotspalette steht Frauen und Männern offen, bis ihr jüngstes Kind drei Jahre alt ist.*

Aus der klassischen Sozialarbeit der Stiftung Mütterhilfe ist in den letzten 15 Jahren eine um sozial- und psychotherapeutische Kompetenz erweiterte Institution gewachsen. Im Interesse der Niederschwelligkeit des Angebots wird die flexible Sozialarbeit freilich weitergeführt. Sie ist offen für vielfältige Fragen, auch von adolescenten Schwangeren und deren Eltern. In der Sozialarbeit, aber auch zum Beispiel in der stark frequentierten Kleiderbörse werden Klientinnen und ihre Angehörigen bei Bedarf für die intensiveren therapeutischen Angebote motiviert.

Präventive Beratungen der Eltern zum Schutz des Kindes vor Misshandlung und Vernachlässigung zählen zu den wichtigsten Anliegen der Mütterhilfe. Daher ist schon vor 15 Jahren der Familieneinsatz installiert worden, der entgleistem Dialog und Gewalttätigkeit in den Eltern-Kind-Beziehungen mit raschem Auffangen begegnet. Körperliche Gewalt, aber auch die negativen Kräfte einer länger andauernden, nicht aufgefangenen depressiven Verstimmung bei einem Elternteil, welche die Entwicklung des Babys belasten, müssen im Interesse des hilflosen Kleinkinds und letztlich im Interesse der Gesellschaft verhindert werden. Denken wir nur an die Spätfolgen einer mangelhaften Bindungsfähigkeit und Affektregulierung.

In unserer Arbeit orientieren wir uns an Betrachtungsweisen, wie sie unter anderem von Bertrand Cramer (Universität Genf) geprägt wurden, wonach jedes Symptom des Babys das Ergebnis zahlreicher Einflüsse ist. In Cramers Ansatz werden konstitutionelle Faktoren, individuelle Eigenschaften des Babys und seiner Eltern

sowie deren Vorstellung von ihrem Kind, wie sie es gern hätten und wie nicht, herausgearbeitet. Dem Baby können unter Umständen Bedeutungen zugeschrieben werden, welche die Kommunikation und die Beziehungsaufnahme zwischen ihm und seinen Eltern belasten.

### Elternschaftstherapie

Die Arbeit in den Familien ermöglicht eine gute Ausgangslage, um Veränderungsprozesse anzuregen. Viele Eltern sind anfänglich verunsichert und haben Mühe, die Signale des Kindes richtig zu deuten. Sie lernen in der Therapie, die Signale zu entschlüsseln, und entwickeln dadurch ihre elterliche Feinfühligkeit und Kompetenz. Die Korrektur zum Wohl des Säuglings ist eine grundsätzliche Aufgabe des Familieneinsatzes. Für den Familieneinsatz der Mütterhilfe Zürich arbeiten die Psychotherapeutinnen Margarita Etter und Nanette Rudin.

Die schon über 15 Jahre erfolgreich betriebene Arbeit des Familieneinsatzes ist 2005 mit der *fokussierten Elternschaftstherapie* ergänzt worden. Ein Hauptmotiv hierfür war wohl auch die zunehmend erlebbare Überforderung vieler Paarbeziehungen mit der Annahme der generativen Rolle.

Meine Kolleginnen forderten mein Engagement als Mann für eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Schwierigkeiten der Männer in der Übernahme einer reifen Vaterschaft. Daraus resultierte die Frage, welche Auswirkungen unreifes Vatersein auf die Entwicklung einer notwendigen reifen Elternschaft haben kann und was dagegen therapeutisch unternommen werden könnte. Dieser neue Teil ist durch seine Integration in eine anerkannte und bewährte sozialarbeiterische Beratungsstelle und durch seine inhaltliche Ausrichtung auf angewandt-psychoanalytische Arbeit pionierhaft.

### Sohn vom Sohn

Die meisten Eltern-Säuglings-Beratungsstellen, die wir kennen gelernt haben, gehen – nach der pädiatrischen Abklärung möglicher organischer Ursachen ohne somatischen Be-



**Egon Garstick**, psychoanalytischer Psychotherapeut SBAP./SPV, ist Elternschaftstherapeut in der Stiftung Mütterhilfe Zürich ([www.muetherhilfe.ch](http://www.muetherhilfe.ch)). Ausserdem ist er im interdisziplinären Behandlungsteam von Jugendlichen mit Essstörungen am Zürcher Triemli-Spital tätig und arbeitet in eigener Praxis mit Menschen in allen Lebensphasen.

fund – für ihre psychotherapeutische Arbeit in der Regel von einer unbewussten Konfliktlage bei der Mutter aus. Dabei wäre die Frage ebenso wichtig, was sich in der Mann-Frau-Beziehung aus der Geschichte des Mannes von dem wiederholt, als er noch Sohn war in seiner Herkunftsfamilie, und wie ihm dies heute in die Quere kommt bei seinem Versuch, seiner Familie gerecht zu werden.

Am Anfang waren wir vor allen Dingen stark damit beschäftigt, bei den Männern Verständnis für ihre Frauen zu erarbeiten, die Mütter geworden waren. Wir versuchten, die Rolle der Väter als fürsorgliche Beschützer des Bindungsaufbaus von Mutter und Baby zu fördern. Dieses ursprüngliche Motiv ist natürlich immer noch berechtigt, aber es hat eine wichtige Erweiterung stattgefunden. Denn nicht nur die Mütter können in depressive Verstimmungen geraten – sondern



## Elternschaftstherapie

eben auch die Väter. Häufig sind es aufmerksame Hebammen, welche die verunsicherten und gestressten Männer in deren Not wahrnehmen und in die Elternschaftstherapie schicken. PsychotherapeutInnen haben schon oft darauf hingewiesen, dass Frauen in der Phase des Wochenbetts und der ersten Monate nach der Geburt über eine erhöhte Sensibilität und einen besonders raschen Zugang zu vorher verdrängten Themen aus ihrem früheren Leben verfügen. Zunehmend mache ich nun die Erfahrung, dass auch die meisten Männer, die mir von den Hebammen geschickt werden, rasch zu einer Konfliktklärung bereit sind. Nach zwei, drei Gesprächen mit den Vätern unter vier Augen können wir dann die Mütter zu einem Familiengespräch einladen.

### Fall 1: Das Kleinkind als «Räuber»

Ein knapp 30-jähriger Mann meldete sich telefonisch bei mir. Er wirkte hektisch und etwas verwirrt. Zwei Tage später sass er mir gegenüber. Er war von sich selber enttäuscht, weil er «alles nicht mehr richtig auf die Reihe» bringe. Dabei habe er doch immer so gern mit seinen Nichten und Neffen gespielt und sich riesig auf das Vatersein gefreut. Er habe seine Frau wohl bitter enttäuscht, weil er sich während des Wochenbetts einmal betrunken und sich dann nicht fürsorglich um seine kleine Tochter und Frau gekümmert habe. Während er erzählte, wurde er immer unruhiger, was in mir den Impuls auslöste, ihn auf verschiedenen Ebenen zu beruhigen. Ich fragte nach, wann er das letzte Mal getrunken und gegessen habe, und der junge Mann realisierte, dass er sich in den letzten Tagen stark vernachlässigt hatte. Ich gab ihm intuitiv etwas Schokolade und ein Glas Wasser. Das «Gefüttertwerden» beruhigte ihn, und wir konnten seine Gedanken ordnen.

Sein Vaterwerden hatte ihn in einen heute bei Männern nicht unüblichen psychischen Konflikt gestürzt. Er wollte mit seiner Frau dieses Kind, aber, so stellte sich im Verlauf der Gespräche heraus, erlebte es unbewusst auch als Rivalin, als «Räuberin». Der junge

Mann war in die Elternschaft katapultiert worden, eine neue Lebensphase, die gleichzusetzen ist mit dem endgültigen Ende der Jugendzeit, und da gab es für den Mann einige wichtige adoleszente Ideale konstruktiv zu verarbeiten, um die neue generative Rolle wirklich besetzen zu können.

### Fall 2: «Gespenst im Kinderzimmer»

Ein anderes Beispiel aus meiner Arbeit lässt deutlich werden, was die Pionierin der Eltern-Baby-Psychotherapie, Selma Fraiberg, mit ihrem Begriff vom «Gespenst im Kinderzimmer» meinte: Am Telefon erzählte mir eine 25-jährige Mutter, dass sie und ihr Partner manchmal regelrecht Angst vor ihrem so unbeherrschten kleinen Sohn (20 Monate alt) hätten. Er sei manchmal sehr aggressiv. Ich bot ihr einen Termin an, zu dem die Mutter mit dem Bub erscheinen solle. Der kleine Manuel versteckte sich anfangs im Wartezimmer schüchtern hinter seiner Mama. Ich sprach ihn direkt an, erklärte ihm, dass seine Mutter mit mir telefoniert und mir erzählt habe, dass sie sich Sorgen mache wegen der Streitsituationen zwischen ihnen. Ich bat beide ins Therapiezimmer. Manuel hatte den kleinen Stuhl im Wartezimmer entdeckt und packte ihn sich. Die Mama wollte es ihm erst verbieten, ich aber erklärte, dass das doch eine Superidee von Manuel sei, einen für ihn passenden Stuhl mitzunehmen.

Ich hörte dann von einer erschöpften Mutter, dass es seit nunmehr drei Wochen immer wieder heftige Trotzanfälle gebe und der kleine Junge total unzufrieden wirke. Er schlage beide, Papa und Mama, und in letzter Zeit hätten sie auch schon mal die Schläge erwidert. Das hätten beide Eltern nie gewollt – nun wüssten sie nicht mehr weiter. Ich lobte sie erst einmal für ihren Mut, offen darüber zu sprechen, und für die Entschlossenheit, sich Hilfe zu holen. Ich erklärte Manuel, dass Mama ihn nicht schlagen wolle und dass wir jetzt darüber reden würden, warum das passiere. Er dürfe sich gern etwas aus dem Regal zum Spielen nehmen. Er nahm sich ein paar Tierfiguren, spielte damit und liess die Mutter mit mir sprechen.

«Es macht mir Angst, dass er so viel Wut in sich hat!»

Ich überlegte, warum das ärgerliche Verhalten eines Kleinkinds so dramatisch erlebt wird und so eine gefährliche Entwicklung auslöst. Meine Vermutung war, dass die Mutter durch das Verhalten von Manuel wohl auf besondere Weise gereizt werde, weil sie etwas in seinem Verhalten sehe, das sie an etwas anderes erinnere. Und ich lag mit meiner Vermutung richtig. Die junge Mutter realisierte mit Schrecken, wie Manuel ihrem älteren Bruder ähnlich sei, der das Sorgenkind in ihrer Herkunftsfamilie war und heute ein psychisch schwer behinderter Mann ist. Dies war eine äusserst wichtige Entdeckung.

Der kleine Manuel zeigte – glücklicherweise – in unserer ersten Sitzung eine für ihn typische Schwierigkeit. Häufig ging er mit einem Spielzeug zu seiner Mutter, forderte etwas von ihr und manifestierte deutlich eine schlechte Laune. «Sehen Sie, so ist er, wenn etwas nicht geht!» Das Muster: Der kleine Bub hatte eine spannende Idee, die sich aber unter den Bedingungen des Spielmaterials nicht umsetzen liess. Er wollte zum Beispiel hinter einen Playmobil-Töfffahrer einen Beifahrer setzen, doch dies gelang nicht. Ich bestätigte dem kleinen Manuel seine gute Idee und probierte zusammen mit ihm, sie umzusetzen. Natürlich erfolglos. Wir ertrugen gemeinsam unsere begrenzten Möglichkeiten.

Da hatten wir etwas Wichtiges miteinander erlebt. Ich erklärte der Mutter, es gehe nun erstens darum, Manuel zu helfen, gut spielen zu können und Grenzen zu ertragen. Und zweitens sei es ganz wichtig, dass er in ihrem Erleben Manuel sei und nicht in ihrer Wahrnehmung zu ihrem Bruder werde.

Im weiteren Verlauf der Therapie kamen beide Elternteile zu mir. Der Vater war dankbar für das Entdecken dieser Zusammenhänge, und die junge aktuelle Familie konnte sich fortan auf eine gute Art von der Herkunftsfamilie der Mutter abgrenzen.

Egon Garstick

# Selektiver Mutismus

## Wenn C. verstummt

*Sie schweigen, obschon sie sprechen könnten: Kinder, die ausserhalb einer vertrauten Umgebung nicht sprechen, leiden unter selektivem Mutismus. Das Leben mit einem selektiv mutistischen Kind stellt Eltern, Geschwister und Umfeld vor grosse Herausforderungen. Empathie kann helfen, stösst aber an Grenzen. Regula Staub ist Mutter eines selektiv mutistischen Kindes. Sie erzählt von ihren Erfahrungen und über das Leben mit der siebenjährigen C.*

**punktum.:** *Frau Staub, was bedeutet Ihnen Stille?*

Regula Staub: Wenn es still ist, dann lese ich. Diese Zeit ist mir sehr kostbar. In unserer Familie wird sehr viel gesprochen, darum geniesse ich es, wenn es mal still ist.

*Ihre Tochter spricht nur in gewissen Situationen. Hat sich an der Bedeutung von Stille seit der Geburt von C. etwas verändert?*

Ich verbinde Stille heute direkter mit Isolation. Wenn C. verstummt, ist es schwierig, an ihrem Leben teilzunehmen. Umgekehrt ist es für C. bestimmt nicht weniger schwierig, sich am Leben der Mitwelt zu beteiligen. Ich weiss nicht genau, was sie in solch isolierten Momenten empfindet. Empathie und viel Geduld sind die Schlüssel, um in diesen Situationen den Kontakt aufrechtzuerhalten. Und natürlich die Akzeptanz, nur begrenzt verstehen und teilhaben zu können. Zudem bedeutet Stille für mich, Momente auszuhalten, in denen keine Verbindung zum Gegenüber hergestellt wird.

*Hat sich am Stellenwert der Lautsprache etwas verändert?*

Nein. Vielleicht halte ich heute wortlose Pausen besser aus als früher, besonders wenn ich mich mit Kindern unterhalte. Das Leben mit C. hat mir gezeigt, was das Fehlen von Sprache alles auslösen kann. Die Hindernisse sind teilweise hoch. Über Körpersprache und Mimik kann man einiges über den anderen erfahren, doch ohne Worte fehlen die Schattierungen. Oder denken Sie an den Klang des

Gesprochenen. Diese wichtigen Informationen fehlen, wenn man verstummt.

*Wie wurde der selektive Mutismus bei C. bemerkt?*

Es war ein langer Weg bis zur eigentlichen Diagnose. Als C. in die Krippe kam, fiel zum ersten Mal etwas auf: Sie sagte weder «bitte» noch «danke». Lieber verzichtete sie auf ihr Lieblingsdessert, als darum zu bitten. Auch den Namen der Krippenleiterin sprach sie nie aus. Dies war ungewöhnlich, denn zu Hause tat sie das. Mit uns sprach sie ja viel und oft.

*Wurde zuerst an Schüchternheit gedacht?*

Ja. Es gab häufiger Situationen, in denen C. nach aussen keine Reaktion auf ihr Gegenüber zeigte. Nicht nur die Worte fehlten, sondern manchmal sogar die Mimik. Dies war für uns sehr ungewöhnlich. Sie kam dann in den Kindergarten, und hier sprach sie dann mit niemandem. Zudem veränderte sich die Körpersprache. Sie wirkte sehr zurückgezogen, unsicher und teilnahmslos. Auffallend war auch, dass sie mit einem Nachbarskind im Kindergarten nicht sprach, ausserhalb aber schon. Wir entschlossen uns dann, die Kinderärztin aufzusuchen. Sie eröffnete uns dann die Diagnose.

*Waren Sie erleichtert?*

Auf der einen Seite war ich erleichtert. Es war wichtig, das Verhalten von C. endlich erklären zu können. Eine Zeit lang hatte ich an Autismus gedacht, und dies ängstigte mich sehr. Auf der anderen Seite konnte ich mit dem Begriff Mutismus nicht sehr viel anfangen. Ich wusste nicht, was auf uns zukommen würde. Es tauchten zudem Fragen auf: Wieso passiert dies gerade uns? Trugen wir allenfalls Schuld daran? Behandelten wir C. falsch?

*Stellt man sich auch selbst in Frage?*

Es kommt zweifellos eine Lawine in Gang. Die Frage nach den Ursachen des selektiven Mutismus ist natürlich präsent. Die Suche nach dem Grund hat uns gerade kurz nach der Diagnose sehr beschäftigt. Wir konnten die-

## Selektiver Mutismus

Zwei bis drei von 1000 Kindern leiden laut internationalen Schätzungen an selektivem Mutismus (lat. mutus = stumm). Diese komplexe Angst- beziehungsweise Verhaltensstörung betrifft vorwiegend Kinder und Jugendliche. Dabei ist die Störung bei Mädchen häufiger anzutreffen als bei Buben. Betroffene Kinder sprechen nur mit bestimmten Personen oder an bestimmten Orten. Die Hör- und die Sprechfähigkeit sind normal entwickelt. Fachpersonen gehen davon aus, dass durch eine frühe Behandlung des Kindes die Folgen für das weitere Leben gedämpft werden können. Die grösste Gefahr bei Nichtbehandlung ist soziale Isolation.

*Für weiterführende Infos:*

[www.mutismus-selbsthilfe.de](http://www.mutismus-selbsthilfe.de).

se Fragen dann in die Therapie hineintragen, die nach der Diagnose für C. begann. Dies hat uns sehr geholfen.

*Heute ist C. in der ersten Klasse. Wie gestaltete sich der Übergang vom Kindergarten in die Primarschule?*

Im Kindergarten begann C. mit allen Kindern zu sprechen. Zuerst mit diesem, dann mit dem anderen. So ging es weiter. Gegen Schluss des Jahres sprach sie mit allen Kindern und mit der Kindergärtnerin.

*Ein grosser Fortschritt.*

Ja. C. schöpfte Vertrauen. Sie fühlte sich eingebunden in einer vertrauten Umgebung. Das Sprechen kam dann gewissermassen automatisch. Bevor C. mit Mitmenschen sprechen kann, muss sie eine Bindung zu ihnen aufbauen. Bei manchen Menschen geht das schnell, bei andern nicht. Eigentlich ein natürlicher Vorgang, den die meisten Menschen routinemässig umgehen, indem sie Fremdheit durch Worte zu überbrücken versuchen.

*Und jetzt in der Schule?*

Im Moment spricht sie mit niemandem innerhalb des Schulhauses. Auch mit mir nicht.

## Selektiver Mutismus

*Wird C. speziell behandelt in der Schule?*

Die Lehrerin ist natürlich informiert. Ihre Stille wird akzeptiert und gleichzeitig immer wieder hinterfragt. Das Ziel im Moment ist immer noch das Sprechen, da dies erreichbar erscheint.

*Und wie sieht es mit anderen Kindern aus?*

Hier zu Hause spricht sie mit anderen Kindern. Sobald sie aber auf dem Schulweg ist, wird C. ruhig und verschliesst sich teilweise den andern Kindern.

*Sprechen Sie C. darauf an?*

Ja, dies ist Teil der Therapie. Als ich sie letztthin danach fragte, wie lange es wohl gehe, bis sie mit der Lehrerin sprechen würde, gab sie mir eine tolle Antwort: Sie habe mit der Lehrerin schon lachen können.

*Ein erster Schritt also.*

Genau. Was für uns ganz normal ist, stellt für C. einen grossen Schritt dar. Eindrücklich habe ich dies im Kindergarten erlebt: C. wollte sich für etwas bei der Kindergärtnerin bedanken. Sie reichte ihr die Hand und wollte etwas sagen. Die Wörter blieben ihr aber im Halse stecken. Es war gewissermassen spürbar, wie es ihr die Sprache verschlagen hatte.

*Leiden Sie in solchen Situationen?*

Ich leide, wenn der Mutismus C. daran hindert, Freundschaften aufzubauen oder Beziehungen zu Bezugspersonen zu pflegen. Ich würde aber nicht von Mitleid reden. Besonders berühren Situationen mit Kindern, die sich neu kennen lernen und miteinander zu spielen beginnen. C. steht abseits und kann sich nicht integrieren. Zuweilen reagiere ich auch mit Ungeduld und Verärgerung, da das Verhalten von C. etwas sehr Stures ausstrahlen kann. Ich muss mir dann in Erinnerung rufen, dass dies kein frei gewähltes Verhalten ist. In diesen Situationen wird mir bewusst, wie viel Verständnis und Energie es braucht, immer wieder auf C. zuzugehen. Dann hoffe ich, dass auch andere Leute bereit sind, so viel Verständnis aufzubringen, um C. nahe zu sein.

*Hat sich an Ihrer Empathiefähigkeit etwas verändert, seit C. Teil Ihres Lebens ist?*

Eine sehr schwierige Frage. Ich denke, dass sich an meiner Empathie gegenüber erwachsenen Personen nicht viel verändert hat. Gegenüber Kindern wohl eher. Ich kann mit wortlosen Pausen besser umgehen. Ich erwarte nicht immer eine Antwort. Ich glaube, dass kindliches Denken und Fühlen zuweilen ausschweifend ist, weniger zielgerichtet als bei uns Erwachsenen. Daher sind präzise und klare Antworten nicht unbedingt zu erwarten. Um Kinder besser zu verstehen, ist es hilfreich, ins Zwischenreich der Fantasie einzutauchen.

*Empathie ist eine Hilfe, um in Beziehung zu anderen Menschen zu treten.*

*Wie reagiert eigentlich das Lebensumfeld auf den Teil-Mutismus von C.?*

Viele Personen gehen mit viel gutem Willen auf C. zu, ganz nach dem Motto: Ich kann mit Kindern gut umgehen, bei mir wird C. schon sprechen. Sie setzen das Sprechen als Vorausset-

zung für eine Bindung voraus. Stellen sie aber nach eine Weile fest, dass es eben nicht geht, dann geben sie quasi auf. Das Umfeld muss also vor allem Geduld und Beständigkeit aufbringen. Annäherung muss auf einem anderen Weg als über die Sprache gesucht werden. Vermeintliche Umwege müssen als Weg akzeptiert werden. Und dies führt dann zu einer leicht abweichenden, neuen Normalität.

*C. wird bald schreiben lernen. Wie blicken Sie dem entgegen?*

Was nicht sein darf, wäre, dass C. den Mutismus über das Schreiben sozusagen umginge. Das Schreiben ist eine andere Möglichkeit der Kommunikation – aber das Sprechen ist sehr wichtig. Ohne die Unmittelbarkeit des Gesprochenen sammelt sich im Laufe des Tages viel Druck an, der dann zu Hause kompensiert wird. C. will dann in der Familie dominieren und ihren Willen durchsetzen. Dann kommen wir an unsere Grenzen.

Interview: Claudio Moro

### NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGBEIT

Brisch, K. H.:

#### **Bindung, Angst und Aggression**

Theorie, Therapie und Prävention

2010. 297 S., Abb., geb., ca. CHF 60.– (Klett-Cotta) 978-3-608-94517-1

Brisch, K. H.:

#### **Bindungsstörungen**

Von der Bindungstheorie zur Therapie

9., überarb. u. erw. Aufl. 2009. 378 S., geb., ca. CHF 57.– (Klett-Cotta) 978-3-608-94532-4

Ein Standardwerk, das Strategien weist für Diagnostik, Therapie und Elternschaft: Karl Heinz Brisch entwickelt in dieser vollständig überarbeiteten Ausgabe der «Bindungsstörungen» die integrative therapeutische Praxis um John Bowlbys Paradigma der Bindung weiter und eröffnet neue Perspektiven des Helfens und der Prävention.

Bestellen ist ganz einfach:

Rufen Sie uns an: 0848 482 482 (Normaltarif)

oder schreiben Sie uns eine E-Mail:

contact@huberlang.com

**HUBER & LANG**



DER SCHWEIZER SPEZIALIST  
FÜR FACHINFORMATION



# Social Network Sites

## Null Sekunden Einsamkeit

*Draussen schneit es, und die Sonnenblumen sind erntebereit. Wie das? Das Feld liegt auf einem virtuellen Farmville-Bauernhof, und man bleibt zur Ernte in der warmen Stube. Farmville ist ein Online-Game auf Facebook, der momentan grössten Social Network Site. Nette Nachbarn füttern schon mal die Hühner, wenn man grad keine Zeit hat. Der Autor ist täglich online – wieso eigentlich?*

Via Facebook erfahre ich mehr über Menschen, zu denen ich eine enge Beziehung habe, die aber weit entfernt leben. Mit Statusmeldungen informieren sie mich über kleine Dinge oder grössere Veränderungen. Diese Informationen würden sonst nicht oder erst später zu mir gelangen. Etwa an welchem Web-Projekt mein Bruder gerade arbeitet. Oder welches Hip-Hop-Konzert mein Patenkind am Freitag besucht. Aussenstehenden erscheint das zusammenhangs- und oft belanglos. Vielfach entsteht kein Dialog daraus; ich lese, aber reagiere nicht. Aber wenn wir uns das nächste Mal persönlich treffen, sind diese Informationen Teil unserer Beziehung und Gespräche.

Ein grosser Teil meiner Kontakte auf Social Network Sites (SNS) sind entfernte Bekannte, ehemalige Schulkameraden oder frühere Arbeitskollegen. Leute, die man mit den Jahren halt aus den Augen verliert. Im vergangenen Jahr habe ich zehn Personen zum Kaffee getroffen, die ich seit fünf Jahren oder mehr nicht mehr gesehen habe. Über Facebook und Xing, ein beruflich orientiertes Netzwerk für den deutschsprachigen Raum, haben wir uns wieder gefunden.

Die elektronische Freundschaftsanfrage ist ein erster Schritt, um alte Beziehungen wiederzubeleben. Ein verändertes Beziehungsverhalten ist mir beim Stellenwechsel bewusst geworden. Am letzten Arbeitstag habe ich mich von KollegInnen verabschiedet, die übliche Bürotour. Nur haben wir dieses Mal keine Telefonnummern oder E-Mail-Adressen ausgetauscht. «Du bist doch auf Xing, oder? Wir sehen uns ja dann dort.» Eine SNS dient so als elektronisches Adressbuch. Da-



**Thomas Mauch** ist Texter, Erwachsenenbildner und Betriebsökonom. Unter anderem bloggt er auf [www.imgriff.com](http://www.imgriff.com) über Konzepte und Tools zur eigenen Arbeitsproduktivität. Er lebt in Zürich, digitale Ableger finden sich auf Facebook und Xing.

rüber hinaus wird es aber zu einem lebendigen digitalen Panoptikum all meiner Beziehungen. Das hilft.

### Macht Facebook glücklicher?

SNS erleichtern mir, Beziehungen zu nahen Freunden, der Familie und entfernten Bekannten zu pflegen. SNS ersetzen die persönliche Begegnung natürlich nicht – sie unterstützen sie. Einerseits weil ich mehr über diese Leute weiss und unsere Beziehung als gehaltvoller erlebe. Andererseits weil meine Kontaktlisten verhindern, dass ich jemanden aus den Augen verliere. In meinen Augen übersteigt der Nutzen den Aufwand bei weitem. Die Wissenschaft weiss noch nicht, ob ich so glücklicher werde. Eine Studie der Universität Zürich verneint einen Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Facebook-Nutzung; andere Papers widersprechen dem. Die Forschung konzentriert sich noch auf Kinder und Jugendliche, obwohl Erwachsene inzwischen den grössten Teil der

SNS-Nutzer stellen. Nach Granoveters Theorie der sozialen Netzwerke müsste ich bei Bedarf zumindest schneller einen Job finden und mehr verdienen.

Auf Reichtum durch Facebook warte ich freilich noch. Aber ansonsten finde ich haufenweise Unterstützung. Etwa Ferien- oder Reisetipps: Wer kennt ein günstiges Hotel in Istanbul? Meine Anfrage gelangt in Sekunden in den Newsfeed meines Netzwerkes. Habe ich früher zwei oder drei Freunde gefragt, kontaktiere ich jetzt 91 Personen. Als ein Arbeitskollege via Facebook einen Nachmieter suchte, habe ich seine Anzeige in meinem Freundeskreis veröffentlicht. So liess ich ihn mein Netzwerk als Ressource nutzen. Neben diesem praktischen Hilfebedarf befriedigen elektronische Netzwerke auch Bedürfnisse nach Anerkennung, Zugehörigkeit oder Identität: zustimmende Bemerkungen etwa, wenn ich auf meinen neuen Lieblings-Musikvideoclip hinweise oder die Genesungswünsche, die eine Freundin während ihres Spitalaufenthaltes erhielt.

### Ich werde nicht vereinsamen

Soziale Isolation wird oft als Gefahr der Internetnutzung dargestellt. Eine im November 2009 erschienene Studie von Keith N. Hampton von der Universität Pennsylvania glaubt für die USA das Gegenteil herausgefunden zu haben. Die Nutzer von Informations- und Kommunikationstechnologien wie Handy, Internet und SNS hätten auch im realen Leben ein grösseres und vielfältigeres Netzwerk. Ich werde also nicht vor dem PC vereinsamen.

Allerdings werde ich im Internet kaum neue Freunde finden. So beschreibt Facebook-Chef Mark Zuckerberg seine Applikation: «Facebook hilft, mit Leuten in Kontakt zu bleiben, die wir auch im echten Leben kennen. Mehr nicht.» Von US-amerikanischen Teenagern wissen Studien, dass sie über elektronische Kanäle vor allem mit bereits bekannten Menschen kommunizieren. Sie verstehen SNS nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung persönlicher Beziehungen.



## Social Network Sites

Die Privacy-Frage ist und bleibt heikel. Grundsätzlich entscheide ich als Nutzer, was ich preisgebe. Ich kann mein Facebook-Konto so einstellen, dass niemand etwas sieht, dass nur ausgewählte Personen auf meine Inhalte Zugriff haben oder dass ich die ganze Welt teilhaben lasse. Es besteht kein Zwang. Allerdings gewinnen SNS an Wert, wenn möglichst viele Leute möglichst viele Informationen teilen. Das ist wiederum im Interesse des Betreibers einer SNS. Es lässt sich beobachten, dass SNS viel daransetzen, ihre KundInnen zu möglichst viel Offenheit anzuregen oder, sagen wir, zur Offenheit zu verführen. Die Frage bleibt, wohin dieser Versuch der Konditionierung führt und ob wir die notwendigen Kompetenzen dafür haben. Das Beispiel einer britischen Angestellten, die ihren Vorgesetzten auf Facebook beschimpfte und dann entlassen wurde, deutet in eine andere Richtung.

### Liebe in Zeiten des Internets

Ein anderes häufig anzutreffendes Problem betrifft Liebesbeziehungen. Auf dem Facebook-Profil kann ich angeben, ob ich Single bin oder in einer Partnerschaft lebe. An sich eine harmlose Information. Trenne ich mich aber von meinem Partner und ändere die Info zu meiner Beziehungssituation, erfährt mein gesamter digitaler Freundeskreis sekundenschnell davon. Weiter muss ich entscheiden, ob ich den Ex-Partner aus meiner Kontaktliste streiche. Dabei lösche ich nicht nur eine Adresse, sondern eben die digitale Repräsentation eines Menschen. In Zukunft dürften uns neben solchen Fragen vermehrt Themen wie Cyber-Mobbing beschäftigen.

SNS bieten aber auch Gelegenheit, neuen wissenschaftlichen Fragen nachzugehen. Die australische Psychologin Eloise Zoppos etwa will die Bindungstheorie mit Hilfe von Facebook weitertreiben. Sie fragt sich, wie die Bindungstypen von Erwachsenen mit dem Nutzungsverhalten von SNS zusammenhängen. Sie will herausfinden, ob Menschen mit unsicherem oder vermeidendem Bindungstyp SNS nutzen können, um bessere Beziehungen aufzubauen.

### Und was jetzt?

MySpace war bis vor zwei Jahren das erfolgreichste soziale Netzwerk im Internet. Facebook hat MySpace inzwischen vom Thron gestossen. Gut möglich, dass Facebook in zwei Jahren von einem innovativen Konkurrenten verdrängt wird. Bloss die Gattung der Social Network Sites wird wohl nicht mehr verschwinden. Zu viele Menschen – einschliesslich ich selber – schätzen die Möglichkeiten dieser Kommunikationskanäle. Wir werden uns also auch in Zukunft damit auseinandersetzen. Weil wir lernen müssen, mit Nachteilen oder Gefahren umzugehen. Aber noch wichtiger: Wie nutzen wir die Vorteile dieser Instrumente? Das Potenzial ist gross. Ein Thema ist der Bereich der sozialen Kompetenzen. Können wir SNS nutzen, um die Heranbildung solcher Kompetenzen zu unterstützen? Weiter stellt sich die Frage, wie wir die Vorzüge dieser Netzwerke für den Wissensaustausch, das Lernen voneinander, einsetzen. Wenn Lernen ein sozialer Prozess ist, ist Facebook dann nicht eine riesige Lernmaschine?

Digitale soziale Netzwerke sind erfolgreich. Facebook hatte im November 2009 rund 350 Millionen aktive Nutzer, die Hälfte davon schaut täglich herein. Zum Vergleich: In der EU leben etwa 490 Millionen Menschen. Die Bevölkerung der Schweiz ist besonders eifrig dabei: Jeder Fünfte ist aktiver Facebook-Nutzer. Es lohnt sich, SNS auf ihre Möglichkeiten hin abzuklopfen. Um ein Verständnis für die Funktionsweise von Facebook, Xing, StudiVZ oder MySpace zu erhalten, bleibt allerdings nur der Selbstversuch. Mein Vorschlag: Falls Sie noch kein Konto haben, registrieren Sie sich bei dem Netzwerk Ihrer Wahl. Beginnen Sie damit, nach Ihrem Neffen, Ihrem ersten Schulschatz oder dem Vortragsredner von gestern Abend zu suchen. Veranschlagen Sie eine Versuchsdauer von einem Monat, in der Sie pro Woche insgesamt eine Stunde einsetzen. Als erstes Experiment sollte das reichen. Sie werden Einblicke gewinnen und auch ein paar Aha-Erlebnisse haben. Ach, und übrigens, wenn Sie schon mal dort sind: Würde es Ihnen was ausmachen, meine Hühner zu füttern? Thomas Mauch

### NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSEGEBIET

Julius, H. / B. Gasteiger-Klicpera / R. Kissgen:

#### **Bindung im Kindesalter**

Diagnostik und Intervention

2009. 329 S., Abb., 24. Tab., kart., ca. CHF 49.90 (Hogrefe)

978-3-8017-1613-4

Der Band bietet einen fundierten Einblick in die verschiedenen diagnostischen Verfahren der Bindungstheorie sowie in die Praxis bindungsgeleiteter Interventionen bei verhaltensauffälligen Kindern. Das Buch richtet sich primär an Psychologen und Pädagogen, die mit verhaltensauffälligen Kindern oder mit Risikokindern arbeiten.

Bestellen ist ganz einfach:

Rufen Sie uns an: 0848 482 482 (Normaltarif)

oder schreiben Sie uns eine E-Mail:

contact@huberlang.com

**HUBER & LANG**



DER SCHWEIZER SPEZIALIST  
FÜR FACHINFORMATION

# Jens Petersen: Nur ein Klick

## Eine zweidimensionale Liebesgeschichte

Mein bester Freund hatte eine verzweifelte Phase. Seine Freundin hatte ihn verlassen. Er wohnte erst einmal bei mir, sass mit trauriger Miene herum und wusste nicht was tun. Seine Sorge war, dass er keine Chance hätte als Liebhaber in einer Stadt wie Zürich, wo es das legitime Ziel jeder Frau sei, ihr Leben mit Anwälten, Diskjockeys oder Bankern zu teilen.

«Du spinnst», sagte ich.

«Schenkst du mir noch was ein, bitte?», sagte er.

In seiner Verzweiflung registrierte er sich bei einem Partnervermittlungsportal. Ich weiss noch genau, wie er mit zittrigen Fingern seinen Namen tippte und angab, dass er gerne lese, Obst esse und eher sportlich sei. Drei Tage später bekam er per E-Mail die erste Nachricht. Eine junge Dame interessierte sich für ihn. Sie sei sehr hübsch und könne sich vorstellen, IRGENDWANN Kinder zu haben, wodurch sie sich von vielen anderen jungen Damen des Partnervermittlungsportals unterschied, die DRINGEND und SEHR GERNE SOFORT Kinder haben wollten. Für eine Photographie müsse mein bester Freund 200 Euro bezahlen. Er war froh, dass sich ihm eine Art Strohalm bot, und gab sofort die Daten seiner Kreditkarte durch.

Auf der Photographie war eine junge Frau zu sehen, die auf einer Ferieninsel an einer Strandpromenade sass und ein riesiges buntes Eis aus einem gläsernen Becher verzehrte. Die junge Frau hatte braunes Haar. Sie lächelte nicht – sie strahlte, einen Löffel voll Eis mit Sahne an die Lippen führend. Trotz dem riesigen Eisbecher und dem Tisch, hinter dem sie sass, konnte man ahnen, dass sie nicht bloss ein bisschen «dodue» war, wie die Franzosen lebenswürdig sagen: Diese Frau wog sicherlich an die hundertdreissig Kilo.

In einer Kurzgeschichte hätte mein Freund sich nun auf die Reise gemacht. Er hätte diese Frau getroffen. Sie hätte sich vielleicht als Person entpuppt, die eines seiner Defizite austarierte. Von diesem Zeitpunkt an hätte

mein Freund beim Besuch jeder Bar gestaunt, dass es eine Phase in seinem Leben gegeben hatte, in der er der dicken Frau eine schlankere vorgezogen hätte. In einer Kurzgeschichte hätte mein Freund vielleicht das Gefühl gehabt, glücklich zu sein. Ein paar Wochen seines Lebens hätte er wie in einem Taumel verbracht. Kurz darauf wäre dann ein dicker Mann gekommen und hätte meinem besten Freund die dicke Frau weggeschnappt. Sie hätte gesagt, dass es mit einem Dicken irgendwie anders sei und dass sie darauf einfach nicht verzichten wolle. Daraufhin hätte mein bester Freund versucht, selber dick zu werden, aber irgendein genetisches Problem hätte ihn daran gehindert, und so wäre er verdammt gewesen, sein ganzes Leben lang ...

Mein Freund hatte sein Interesse an Partnervermittlungsportalen verloren. Vier Wochen später kam eine weitere 200-Euro-Rechnung: Er hatte den Vertrag nicht gekündigt. Wir suchten im Kleingedruckten. Der Fall wurde schliesslich sogar einem Anwalt angehängt; letztlich hatte mein Freund keine Chance und musste das Geld bezahlen.

Kurze Zeit später war ich zu einer Hochzeit eingeladen. An einem kleinen Bistro-Stehtisch, um den herum die Raucher standen, berichtete ich von den jüngsten entmutigenden Erlebnissen. Neben mir stand ein Mädchen in einem schwarzen Lederkostüm. Das Mädchen hatte Lippen und Wimpern wie Emanuelle Béart. Ich schimpfte über Partnervermittlungsportale und über das WWW im Allgemeinen: «Abzocke! Kultureller Niedergang! Nur für Kretins!» Meine Stimme überschlug sich beinahe. Ich legte mich so ins Zeug, um diesem Mädchen zu beweisen, dass ich ein standhafter, kluger Bursche mit gewissen Idealen war. Doch sie, unvermittelt: «Also, um ehrlich zu sein, ich kenne meinen Mann auch von so einem Portal.»

Auf dem Nachhauseweg überlegte ich – angeheitert zwar, aber noch sicher



**Jens Petersen** wurde 1976 in Pinneberg bei Hamburg geboren. Er studierte in München, Lima und New York. Derzeit Ausbildung zum Neurologen in Zürich. Journalistische Publikationen in der «Süddeutschen Zeitung» und der «Zeit». Sein Roman «Die Haushälterin» (DVA) wurde unter anderem mit dem Aspekte-Literaturpreis und dem Evangelischen Buchpreis ausgezeichnet. 2009 erhielt Petersen den Ingeborg-Bachmann-Preis.

im Tritt –, ob es einen Zusammenhang gebe zwischen der Wirtschaftskrise und den Formen des virtuellen Datings. Ich weiss nicht, wie mir der Gedanke kam, aber ich stellte mir vor, dass jemand vor dem Computer sass und mal hier, mal da klickte und sich nichts weiter dabei dachte. Wenn es einen Unterschied darin gibt, überlegte ich, ob man einem Menschen aus der Nachbarschaft eine Axt ins Brustbein treibt oder ob man einen Zombie mit einem virtuellen MG zersiebt, könnte es dann nicht auch einen Unterschied machen, am Bahnhof eine Frau anzusprechen, sie auf ein Getränk einzuladen und sie zu fragen, wie sie heisse, was sie gerne tue usw., oder genau diese – und noch frivole – Dinge mittels einiger Klicks zu erledigen?

Und dann dachte ich, dass der Grund, weshalb die dicke Frau, die meinen besten Freund über das Partnervermittlungsportal kontaktiert hatte, ihn absties, nicht in ihrer Statur oder in ihrer Vorliebe für Speiseeis begründet lag, sondern darin, dass sie es sich zu einfach gemacht hatte. Mit ein paar Mausklicks eine grosse Sache initiieren: Bei einem Urlaubsflug könnte mein bester Freund das akzeptieren. Wäre die dicke Frau in einer Bar auf ihn zugekommen, hätte er sie vermutlich für ihren Mut bewundert. So aber überwog seine eigene Scham, sich eines so simplen Instruments wie des Internets zu bedienen, und diese Scham wurde potenziert durch die Vulgarität, mit der die dicke Frau in aller Selbstverständlichkeit signalisierte, dass sie ...

Nun ja. Ich recherchierte ein wenig und fand ein Interview mit der Hirnforscherin Susan Greenfield.

«Interviewer: «Investmentbanker verhalten sich also gewissermassen wie Kinder?»

Greenfield: «Ja, sie arbeiten vor einem Bildschirm, und das Ganze ist für sie wie ein Computerspiel. Doch im richtigen Leben gibt es im Gegensatz zum Spiel so etwas wie Unumkehrbarkeit. Da kann man nicht einfach den Reset-Knopf drücken und von vorne anfangen. Eine Freundschaft, die sich im realen Leben entwickelt hat, besitzt eine ganz andere Qualität als Facebook mit 600 Eintragungen angeblicher Freunde.»

Interviewer: «Hat das Leben in der zweidimensionalen Welt auch Konsequenzen für die weitere Evolution des Menschen?»

Greenfield: «Auf jeden Fall. Dafür muss man gar nicht Jahrtausende in die Zukunft blicken. Das kann man schon heute sehen. Die Menschen werden intelligenter, haben aber weniger Empathie, sind rücksichtsloser, waghalsiger, schnelllebiger. Das wird eine ganz andere Welt sein.»

Ich gab den Artikel meinem Freund zum Lesen. Er berichtete daraufhin, er habe einmal den SMS-Speicher seines Mobiltelefons durchgesehen und sei

schockiert darüber gewesen, dass der Abschied von seiner vormaligen Freundin sich längst angekündigt habe. Das wisse er jetzt. Viel zu spät.

Die letzten SMS-Botschaften an seine vormalige Freundin lauteten wie folgt: 2.9.2009 – «ok»; 4.9.2009 – «lieber eine Gurke u. 1 päckchen bündnerfleisch»; 4.9.2009 – «tanken nicht vergessen»; 6.9.2009 – «ok»; 6.9.2009 – «ja»; 10.9.2009 – «komme später»; 10.0.2009 – «waschmittel ariel»; 10.9.2009 – «ok».

War dies die Quintessenz seines Wesens?

Ich dachte darüber nach. Wir kamen zum Schluss, dass die Menschen vielleicht eine Neigung zu binärer Kommunikation, zur Verknappung und zum «Salutieren» haben. Im militärischen Sprechen, so schien uns, gab es solch eine verknappte Form der Kommunikation, abstrakt und gefühllos. Und war nicht das Autoritäre vielen Menschen irgendwie eine Lebensform? Und war nicht Kultur oder das, was wir darunter verstanden, ja war nicht Freundschaft, entgegen dem hierarchischen, auf blosses Funktionieren ausgelegten Wesen des Militärs oder der Diktaturen, nicht die Anstrengung des Menschen, sich gegen die Versuchung zu wehren, einen anderen auf kurzen Zuruf eines ranghöheren Artgenossen niederzustrecken? Und war Freundschaft nicht mehr als ein Gesetz, als ein schnödes Verbot, sondern vielmehr die Selbstverständlichkeit, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch das Beste zu wollen für den Nächsten?

Wir redeten die ganze Nacht. Morgens um acht meinte mein Freund, er wolle ein Partnervermittlungsportal gründen. «Eines, das es den Leuten nicht allzu einfach macht.» Wir fragten uns, wie man die Kundschaft selektieren könne. «Produkte, die mit einem gewissen geistigen Niveau kokettieren, werden meistens von Langweilern gekauft», sagte er. «Verlangen wir einen hohen Mitgliedsbeitrag», sagte ich. Er sah mich an, als

wäre ich nicht ganz bei Trost. Ich dachte kurz darüber nach und verstand.

«Weisst du was?», sagte er. «Lass uns ins Schwimmbad gehen.»

## Jens Petersen: Nur ein Klick



Gebundene Ausgabe  
Deutsche Verlags-Anstalt,  
Februar 2005, 174 Seiten,  
ISBN 978-3421057860

## Vorstandsnews

**Termine 2010**

Die diesjährige **SBAP.-Mitgliederversammlung** findet am 16. März statt.

Am 19. Mai sind alle Ehemaligen der ZHAW Dep. AP und alle SBAP.-Mitglieder zum **Referat von Jutta Stahl** zum Thema «Demenz» und zur Vorführung des Films «Signale des emotionalen Ausdrucks von Menschen mit Demenz» eingeladen. Der anschließende Apéro lädt zum gegenseitigen Austausch ein.

Die alljährliche **Betriebsbesichtigung** findet dieses Jahr am 25. Juni beim Schweizer Fernsehen SF in Zürich statt.

Am 14. September lädt das **Forum 13** zu einer Veranstaltung zum Thema «Neue Medien in der Berufspraxis aus psychologischer Sicht».

Die fünfte **Verleihung des SBAP.-Preises** findet am 5. Oktober im Kunsthaus-Saal in Zürich statt.

Reservieren Sie sich schon heute diese Daten! Heidi Aeschlimann

**Neue Mitglieder**

Urs Müller, Zürich  
Michelle Stäheli Frick, Planegg  
Karla Werquin, Oberägeri  
Egon Garstick, Zürich  
Urban Schweizer, Winterthur  
Rita Müller, Luzern  
Marlene Reust, Weinfelden  
Silke Wiese, Horgen  
Petra Strickner, Tägerwil  
Manuela Shirin Knapp Barcikowski, Zürich  
Barbara Julen Notter, Sempach  
Grégoire Jotterand, Fribourg

**Neue Studentenmitglieder**

Beatrice Budmiger, Zürich  
Anita Hardegger, Gams  
Nadia Giss, Bülach  
Andrea Chlopaczik, Bachs  
Hansjörg Abegglen, Spiez  
Barbara Zimmermann, Suhr  
Simon Kästli, Birsfelden  
Yvonne Kihm, Einsiedeln

## Berufspolitische News

**Skandal: Universitäten verfügen praktisch Berufsverbot für FH-PsychologInnen**

Wir berichteten bereits im letzten **punktum**. ausführlich darüber, dass die Universität Zürich lediglich Praktika anerkennt, die von universitären PsychologInnen geleitet werden. Diese Diskriminierung ist im Hinblick auf die parlamentarische Debatte um das Psychologieberufes-Gesetz (PsyG) besonders störend. Das PsyG sieht bekanntlich vor, dass die Hochschulausbildung in Psychologie punkto Anerkennung keinen Unterschied zwischen FH und Universität macht. Der Schutz des Titels «PsychologIn» gilt sowohl für den Masterabschluss einer Universität als auch einer Fachhochschule und ebenso für die altrechtlichen Titel dipl. Psych. FH und lic. phil.

**Frau Regierungsrätin Aeppli, wir lassen uns nicht mehr verträsten und wollen jetzt Lösungen!**

**Master Titel für altrechtliche Titel dipl. Psych. FH**

Dieses Thema ist eine buchfüllende Leidensgeschichte! Für die Universitäten wurde die Bestimmung erlassen, Lizentiatsträger bekämen ohne Wenn und Aber den Master Titel – und dies selbst dann, wenn das Lizentiat in Psychologie in einem dreijährigen Universitätsstudium erworben wurde. Frau Regierungsrätin *Regine Aeppli* war an diesem unbürokratischen und sinnvollen Entscheid massgebend beteiligt. Wir rufen Frau Regierungsrätin Aeppli auf, sich nun für die FH-PsychologInnen einzusetzen, damit diese nicht weiter auf dem Markt diskriminiert werden und benachteiligt sind.

Im Bundesamt für Berufsbildung und Technologie (BBT) – notabene dem Amt, das für sich in Anspruch nimmt, sich für die Fachhochschulen einzusetzen – nimmt die Amtsdirektorin, *Ursula Renold*, für sich in Anspruch, besonders frauenfreundlich zu sein. Nun denn: Weit mehr Frauen studieren Psychologie als Männer ...

Der SBAP. lieferte, immer tatkräftig unterstützt von der ZHAW Departement AP, dem BBT schon Unmengen an Material, wandte unzählige Stunden auf, investierte Herzblut. Mit dem Erfolg, dass die zuständige Stelle beim BBT die Notwendigkeit und Dringlichkeit einer unbürokratischen Lösung nicht einsieht. Die Konferenz der Fachhochschulen der Schweiz (KFH) scheint weniger Gewicht zu haben als die CRUS, das Pendant bei den Universitäten. Jedenfalls will die KFH nun den Bericht des BBT abwarten – das kann freilich dauern! Bis dahin verstreicht wertvolle Zeit, in der wir dipl. Psych. FH sowohl auf dem in- wie auf dem ausländischen Arbeitsmarkt benachteiligt sind. Klar, die Beamten des BBT erhalten derweil ihren Lohn gleichwohl.

**Wir rufen das BBT und die KFH auf, endlich die Diskriminierung der dipl. Psych. FH zu beenden und den SBAP.-Vorschlag, der sowohl von FH SCHWEIZ als auch dem Dep. AP unterstützt wird, umzusetzen.** →

Meike Kummer, Zürich  
Angelika Schmidt, Männedorf  
Johanna Heusser, Romanshorn  
Beatrix Horni, Effretikon  
Norina Nobashari, Zürich

**Neue Gastmitglieder**

Petra Senn, Schwyz

**Herzlich willkommen!****PsychotherapeutInnen SBAP.**

Egon Garstick, Zürich  
Urban Schweizer, Winterthur  
Manuela Shirin Knapp Barcikowski, Zürich

**Fachpsychologin SBAP. in Notfallpsychologie**

Nicole Dentzer, Schaffhausen  
Christopher Tornes, Hemberg

**Der SBAP. gratuliert!**



## Berufspolitische News

Und hier nochmals die **Fakten**, die das Masterniveau des Studiums an der Hochschule für Angewandte Psychologie HAP beziehungsweise Äquivalenz des FH-Diploms der HAP zu einem damaligen Lizentiat in Psychologie einer schweizerischen Universität belegen. Ausgewählte Beispiele:

– Viele Kantone setzen den FH-Abchluss an der HAP einem Lizentiat an einer schweizerischen Universität bei der Zulassung zur selbständigen berufsmässigen Ausübung der Psychotherapie gleich. Der Kanton Zürich hat dies in seiner Gesundheitsgesetzgebung sogar ausdrücklich statuiert. Gefolgt ist ihm 2008 auch der Kanton Glarus. Die Haltung der Gesundheitsbehörden ist deshalb wichtig, weil sie für die Reglementierung der Psychotherapie zuständig und daher an erster Stelle berufen sind, sich zur Qualität der Grundausbildung zu äussern.

– Verschiedene Bundesstellen, die zur Erfüllung ihrer Aufgaben mit PsychologInnen und PsychotherapeutInnen zusammenarbeiten, wenden die Äquivalenz an. So hat das Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mit den drei führenden Berufsverbänden, welche die universitäre und die Fachhochschulausbildung in Psychologie vertreten (FSP, SPV und SBAP.), einen gemeinsamen Vertrag abgeschlossen, der die Zertifizierung von PsychotherapeutInnen für IV-finanzierte psychotherapeutische Abklärungen und Behandlungen zum Gegenstand hat. In diesem Vertrag wird die Gleichwertigkeit der Ausbildung an der HAP und an einer schweizerischen Universität bestätigt. Weitere Beispiele im Sozialversicherungsbereich und in der Praxis der Bundesverwaltungsbehörden: Suva, Militärversicherung, Bundesamt für Verkehr.

– Die drei Berufsverbände FSP, SPV und SBAP. haben mit Santésuisse einen Vertrag abgeschlossen, der die Abgabe von Empfehlungen an die Krankenversicherer zur Anerkennung psychotherapeutischer Behandlungen in der Zusatzversicherung regelt. Auch in diesem Vertrag werden die beiden Hochschulausbildungen ausdrücklich als gleichwertig bezeichnet.

– Gemäss dem Tarmed-Kapitel KI-02.03-1 (delegierte Psychotherapie in der Arztpraxis) müssen ausführende PsychotherapeutInnen ein Hochschulstudium im Hauptfach Psychologie an einer Fachhochschule oder an einer Universität abgeschlossen und ein entsprechendes Diplom erworben haben. Als Diplom werden im Fachhochschulbereich die Titel «PsychologIn FH» und «Master of Science in Applied Psychology» anerkannt.

– Der Vorentwurf zu einem Bundesgesetz über die psychologischen Berufe

(PsyG) stellt die beiden Hochschulausbildungen ebenfalls ausdrücklich gleich (Art. 1 VE). Im erläuternden Bericht des Bundesamts für Gesundheit (BAG) vom Mai 2005 wird die HAP im Kommentar zur Äquivalenz der Fachhochschulausbildung und der Universitätsausbildung explizit erwähnt.

– Die Äquivalenz ist auch in der Rechtsprechung bestätigt worden. Gemäss einem Grundsatzentscheid des Verwaltungsgerichts des Kantons Zürich verstösst es gegen die Rechtsgleichheit, einem Absolventen des Instituts

**ibp**  
**institut**  
Embodiment of Emotion

### Embodiment in der Psychotherapie

Neue Fortbildungsreihe für PsychotherapeutInnen, welche die Methoden der Integrativen Körperpsychotherapie IBP in ihre psychotherapeutische Praxis integrieren wollen.

#### «Das IBP-Persönlichkeitsmodell»

Ein ressourcenorientierter Ansatz zum Verständnis von Störungen und Konflikten

09.07.2010

#### «Grenzen»

Der persönliche Raum und seine Bedeutung für die Begegnung mit sich selbst und den anderen

27.08.2010

#### «Defensive Abwehr: der Tanz zwischen Nähe und Distanz»

Körperorientiertes Vorgehen bei Abwehr und Widerstand

19.11.2010

#### «Offensive Abwehr: Immer für andere da?»

Phänomene der Überverantwortlichkeit, Helfersyndrom und Burnout aus Sicht der Integrativen Körperpsychotherapie IBP

28.01.2011

#### «Was tun, wenn die Schatten der Vergangenheit auftauchen?»

Hilfe zur Selbsthilfe: Das Fragmentierungsmodell der Integrativen Körperpsychotherapie IBP

25.03.2011

#### «Lust und Liebe»

Integrative Sexualtherapie IBP

24.06.2011

Die 1-tägigen Seminare finden jeweils von 14.00 – 21.00 h in Winterthur statt und können einzeln oder als ganze Reihe besucht werden.

#### Informationen und Anmeldung:

IBP Institut

Wartstrasse 3

8400 Winterthur

T +41 (0)52 212 34 30

F +41 (0)52 212 34 33

www.ibp-institut.ch

info@ibp-institut.ch

## Berufspolitische News

für Angewandte Psychologie (aus dem die HAP hervorgegangen ist) für Supervisionen eine geringere Entschädigung als einem Absolventen eines Universitätsstudiums in Psychologie auszurichten (PB.2004.00074).

– Es liegt eine Untersuchung der HAP vor, die en détail bestätigt, dass das angebotene Fachhochschulstudium inhaltlich und zeitlich in jeder Beziehung gleich hohe oder sogar noch höhere Anforderungen als ein im selben Zeitraum absolviertes Psychologiestudium an der Universität Zürich stellt.

Heidi Aeschlimann

### Aktionsbündnis Psychische Gesundheit Schweiz (ABPG)

Im 2010 hat das Aktionsbündnis diverse Projekte in Angriff genommen, die anlässlich der Mitgliederversammlung im Herbst 2009 verabschiedet wurden. Zum einen wurde im Februar die Website aufgeschaltet: Unter [www.aktionsbueundnis.ch](http://www.aktionsbueundnis.ch) finden Sie alle wesentlichen Informationen zum ABPG und zu seinen Aktivitäten. Am Aufbau dieser Website war der SBAP mit *Heloisa Martino*, die auch als Vorstandsmitglied des ABPG amtiert, massgeblich beteiligt; dank unserer Empfehlung konnte das Aktionsbündnis dabei auch von der Webdesign-Erfahrung und dem grossen Fachwissen von SBAP-Supporterin *Silvia Ackermann* profitieren. *Heloisa Martino*, die beim ABPG das Ressort Kommunikation mit dem Präsidenten *Hans Kurt* teilt, wird neben der Website-Betreu-

ung auch für die interne Kommunikation besorgt sein.

Die im Februar lancierte Petition «Psychische Gesundheit der Bevölkerung sicherstellen» ist das zentrale Projekt für das Aktionsbündnis im Jahr 2010: Damit will das ABPG in der Öffentlichkeit in Erscheinung treten und vor allem die Verantwortlichen bei Bund und Kantonen wachrütteln, damit diese im Bereich der psychischen Gesundheit der Bevölkerung endlich aktiv werden. Die Petition wird auch die Referendumsfähigkeit des Vereins prüfen. Deshalb: **Jede Unterschrift zählt!** Sie kann auch online, auf der Aktionsbündnis-Website (unter «Petition») abgegeben werden. Gemeldet werden die Unterschriften bis Ende Juni 2010.

Infos: [heloisa.martino@sbap.ch](mailto:heloisa.martino@sbap.ch);  
[www.aktionsbueundnis.ch](http://www.aktionsbueundnis.ch)

### IG Psychologische Arbeit mit chronisch körperlich Kranken

Im letzten **punktum** haben wir über die Gründung der Interessengemeinschaft (IG) Psychologische Arbeit mit chronisch körperlich Kranken berichtet. Die ExpertInnen und VertreterInnen von Fachverbänden – unter anderem des SBAP –, die am ersten Treffen teilgenommen haben, unterstützen das Ziel, die Fachkompetenzen der in diesem Bereich tätigen PsychologInnen verstärkt ins Gesundheitssystem zu integrieren.

Am ersten IG-Treffen wurde die Bildung einer Arbeitsgruppe beschlos-

sen, die mit dem Verfassen eines Positionspapiers beauftragt wurde.

Die zweite Sitzung dieser Arbeitsgruppe fand Mitte Januar statt. In diesen Tagen nun soll das Positionspapier den IG-Mitgliedern zur Vernehmlassung geschickt werden. Das nächste IG-Treffen findet voraussichtlich Ende März statt. Neben dem Positionspapier wird auch die formale Organisation der IG ein Thema sein.

Infos: [heloisa.martino@sbap.ch](mailto:heloisa.martino@sbap.ch)

### Psychoonkologie

An der letzten Sitzung der Arbeitsgruppe (AG) Gesundheitspolitik der Schweizerischen Gesellschaft für Psycho-Onkologie (SGPO) vom November 2009 wurde beschlossen, dass *Heloisa Martino* die administrative Organisation der AG übernimmt. Darüber hinaus hat die AG entschieden, einen gesundheitspolitischen Experten zur Beratung beizuziehen und die Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung ([Palliative.ch](http://Palliative.ch)) zu intensivieren. Die AG konnte *Pascale Bruderer*, Nationalratspräsidentin und Geschäftsführerin der Krebsliga Aargau, für die Anliegen der Psychoonkologie gewinnen: Sie hat ihr politisches Lobbying bei ihren KollegInnen im Parlament zugesichert.

Infos: [heloisa.martino@sbap.ch](mailto:heloisa.martino@sbap.ch)

### Fachgruppe Mental Health

*Markus Kaufmann*, Generalsekretär von Public Health Schweiz, hat anlässlich der Sitzung dieser Fachgruppe im Oktober 2009 über den Stand der politischen Debatte um das Präventionsgesetz berichtet. Dessen Entwurf hat der Bundesrat am 30. September 2009 ans Parlament überwiesen. Kurz: Es sieht sehr schlecht aus für die Vorlage, da der Widerstand sehr stark ist, vor allem aus Wirtschaftskreisen. Es herrsche gemäss Kaufmann ein «Glaubenskrieg» zwischen BefürworterInnen und GegnerInnen, in dessen Mittelpunkt die Frage stehe, ob Prävention «schädlich» sei für die Wirtschaft oder nicht. Daher, so Kaufmann, sei das Ziel aller Bemühungen seitens der BefürworterInnen des Präventionsgesetzes, geschlossen hinter

### NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSEGEBIET

Breithaupt, F. A.: **Kulturen der Empathie**

2009. 204 S., kart., ca. CHF 18.– (Suhrkamp) 978-3-518-29506-9

Wo früher Gesellschaftstheorien auf Kommunikation setzten, erscheint nun zunehmend Empathie oder Einfühlung als Kitt, der die Gemeinschaften zusammenhält.

Doch was genau ist Empathie und was leistet sie?

Bestellen ist ganz einfach:

Rufen Sie uns an: 0848 482 482 (Normaltarif)

oder schreiben Sie uns eine E-Mail:

[contact@huberlang.com](mailto:contact@huberlang.com)

**HUBER & LANG**



DER SCHWEIZER SPEZIALIST  
FÜR FACHINFORMATION

## Berufspolitische News

die Vorlage zu stehen, um das drohende Nichteintreten zu verhindern. Unterdessen hat die Arbeitsgruppe Entstigmatisierung eine neue Leitung erhalten: *Heloisa Martino* und *Franziska Rabenschlag*, Pflegewissenschaftlerin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, werden gemeinsam die Arbeiten der AG am Grundlagenpapier koordinieren und zu einem möglichst raschen Abschluss bringen. Dieses Papier umfasst neueste wissenschaftliche Erkenntnisse sowie evidenzgestützte Argumente für die Durchführung einer nationalen Sensibilisierungskampagne zur Entstigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen; es wird Vorstand und Präsidium von Public Health Schweiz als Grundlage zur Untermauerung der Argumentation für den Handlungsbedarf in diesem Bereich bieten.

Infos: [heloisa.martino@sbap.ch](mailto:heloisa.martino@sbap.ch)

### Runder Tisch der Psy-Verbände

Kurz vor den Weihnachtsferien hat der Runde Tisch der Psychologie-, Psychotherapie- und Psychiatrie-Verbände getagt. Eines der zentralen Diskussionsthemen war die delegierte Psychotherapie: Die Klagen delegierter PsychotherapeutInnen über ausbeuterische Entlohnung durch delegierende ÄrztInnen häufen sich – und dies trotz existierenden Richtlinien zur Kalkulation einer angemessenen Entlohnung durch die Schweizerische Ärztesgesellschaft für Delegierte Psychotherapie (SGDP). Der Präsident der SGDP wird mit dem SBAP und der FSP die Richtlinien überarbeiten. Anscheinend sind die ÄrztInnen in der Romandie besonders anfällig für ausbeuterisches Gebaren gegenüber delegierten PsychotherapeutInnen: Einerseits haben die welschen PsychiaterInnen durchgesetzt, dass in der aktualisierten französischen Fassung des Tarmed die frühere Formulierung «salariés» (Lohnempfänger) durch «les psychologues/psychothérapeutes doivent avoir un engagement (Verpflichtung, Einsatz) auprès du médecin qui délègue» ersetzt wird – was von vielen ÄrztInnen so ausgelegt wird, dass es keine klare Anstellung

braucht! Die zuständigen welschen Ämter scheinen insgesamt viel kulanter als die Deutschschweizer Stellen zu sein.

Auch das neue Weiterbildungs- und Fortbildungsprogramm der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) war Diskussionsthema: Neuerdings wird explizit sowohl in der Weiter- als auch in der Fortbildung von PsychiaterInnen verlangt, dass 50 Prozent der Supervisionsstunden zwingend bei einer Psychiaterin / einem Psychiater absolviert werden. Die Psychologie-Verbände beanstandeten diese Neueregulierung als diskriminierend für die psychologischen PsychotherapeutInnen, die bereits seit Jahren als SupervisorInnen von angehenden PsychiaterInnen tätig sind. Die SGPP jedoch vertritt die Meinung, dass sich die ärztliche und die psychologische Weiterbildung durchaus unterscheiden dürfen, da auch die jeweilige spätere Berufsausübung nicht ganz dieselbe sei. Die ärztliche Weiterbildung sei zudem auch an Vorgaben der FMH gebunden. Dennoch nimmt *Hans Kurt*, Präsident SGPP, die Sorgen der Psychologie-Verbände ernst – es wird ein Gespräch zwischen SGPP, SBAP, FSP und SPV stattfinden.

Sehr erfreulich ist die Stellungnahme seitens der SGPP und der Schweizerischen Fachgesellschaft für Kinder- und Jugend-Psychiatrie und -Psychotherapie (SGKJPP) in Bezug auf das PsyG: Das geplante Gesetz wird in erster Linie als ein Titelschutz für die PsychologInnen verstanden, das die psychologische Psychotherapie regelt. In diesem Sinne stehen die Ärzte voll hinter der Vorlage.

Was dem gesamten Runden Tisch jedoch Sorge bereitet, ist die bevorstehende nächste IV-Revision, die eindeutig zuungunsten von Menschen mit psychischen Problemen ausfallen wird.

Die Planung des nächsten Psy-Kongresses, der 2011 stattfinden soll, wird an die Hand genommen.

Infos: [aeschlifrau@cyberlink.ch](mailto:aeschlifrau@cyberlink.ch)

Heloisa Martino

**ibp**  
**institut**  
Embodiment of Emotion

### Coaching 60+

4 Fortbildungstage für Coaches, BeraterInnen und PsychotherapeutInnen, die sich mit Coaching von Menschen in der nachfamiliären und nachberuflichen Lebenszeit auseinandersetzen wollen.

Die Teilnehmenden erhalten fundiertes Know-how für ein ganzheitliches und effektives Coaching von Menschen in ihrer dritten Lebensphase.

Sie lernen speziell für diese Altersphase angepasste Methoden und Techniken.

Die Konzepte des Integrativen Coaching IBP werden nicht nur theoretisch vermittelt, sondern im Kurs praktisch angewendet und geübt.

#### Kursdaten

30.04.2010, 28.05.2010,  
25.06.2010, 20.08.2010

Die Module finden jeweils am Freitagnachmittag von 13.30–20.00 h in Zürich statt.

#### Informationen und Anmeldungen

IBP Institut  
Wartstrasse 3  
8400 Winterthur

T +41 (0)52 212 34 30  
F +41 (0)52 212 34 33

[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)  
[info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)

# Hans Ulrich Bänziger, Psychologe und Schriftsteller

## «Brühwürfel statt Suppe»

*Hans Ulrich Bänziger war über drei Jahrzehnte lang am Seminar für Angewandte Psychologie des IAP, später an der HAP und an der heutigen ZHAW Dep. P als Dozent tätig. Ausserdem ist er Lyriker, Aphoristiker und Erzähler – so sehr, dass er sagt, sein Ziel sei schon immer gewesen, Schriftsteller zu werden und nicht Psychologe.*

**punktum.:** *Deine Gedichte und Aphorismen sind einer grösseren Leserschaft bekannt. Schreibst du auch Romane?*

Hans Ulrich Bänziger: Nein. Doch «Ortlos» und «Interlaken» sind zwei längere Erzählungen. «Ortlos» spielt zwischen Zürich und Lugano. Ein pensionierter Richter reflektiert seine Fälle und die Welt im Allgemeinen und hofft, im Gotthard-Tunnel zur letzten Konzentration zu gelangen. Da ihm das nicht gelingen will, muss er immer wieder hin und her fahren. Man kann diese Erzählung als inneren Monolog verstehen. Ewige Reflexion, ein Hin-und-her-Fahren, ortlos. Das Dasein wird mehr und mehr zum Dortsein, um es aphoristisch zu sagen.

*Wie dienlich oder hinderlich ist dir die Psychologie beim Schreiben?*

Die Identitätsfrage war ein Hauptthema in der Literatur des letzten Jahrhunderts. Die Literatur spiegelt immer auch die herrschenden gesellschaftlichen und psychischen Zustände. In meiner Erzählung «Interlaken» liegt der Erzählort zwischen den Seen. Da steht die Hauptfigur namens Geh jeden Morgen auf und fragt sich, an welchem der beiden Seen er jetzt einen Spaziergang machen möchte. Dies ist eine absurde Ausgangslage – und doch real. Darin verwoben ist die Berglandschaft und mit ihr die aufgefaltete Welt. Dieser Text hatte zur Folge, dass ich in Klagenfurt zum Ingeborg-Bachmann-Wettbewerb 1994 eingeladen wurde, in die Schlussrunde kam und «Kippen» in die Publikation bei Piper aufgenommen wurde.

*War das ein einschneidendes Erlebnis?*

Ich bekam so einen ernüchternden

Einblick in den Literaturbetrieb, lernte aber doch auch einige schreibende Kollegen kennen. Einige Zeit später wurde ich von Pro Helvetia für eine von ihr gesponserte Übersetzung der Erzählungen «Ortlos» und «Interlaken» ins Italienische ausgewählt.

*Aphorismen reduzieren Komplexität. Im weitesten Sinn ja. Manchmal schaffen sie aber wieder eine neue Komplexität beim Leser, inhaltlich, aber auch durch die Formulierung.*

*Sind Aphorismen zeitgemäss, weil kurz und bündig? Oder anachronistisch, indem sie ihre Wirkung langsam entfalten?*

Beides, zudem sollten sie auch noch unterhaltsam sein. Einerseits liegt es weniger im Zeitgeist, sich Gedanken zu machen, die in tiefere Regionen gehen. Zugleich merke ich, dass es viele Leute gerne haben. Es gibt Fans, die beschenken ihren Freundeskreis mit meinem Buch. Vor einem Jahr schrieb mir ein älterer Mann aus Hamburg, dass er nach meinem ersten Buch einen Kreis gebildet habe mit Bänziger-Fans, die auf Neuerscheinungen hofften! Solche Rückmeldungen sind für mich sehr schön. Oder vor einem halben Jahr fragte mich ein Herausgeber an, ob er 20, 30 Aphorismen für eine Anthologie aus meinem Werk nehmen dürfe – es gebe sehr wenige von solchem Format, schmeichelte er. Oder ein Student fragte mich einmal, ob ich in Aphorismen dächte. Es ist oft so, dass ich nachts erwache und einen Kurzsatz im Sinn habe. Manchmal gelingt es mir, mich aufzuraffen und ihn aufzuschreiben. Oft fallen mir weitere ein, bis ich dann wieder einschlafen kann. Am Tag feile ich dann an den Sätzen. Das ist sehr unterhaltsam für mich. Ich lese jetzt sehr viel mehr, auch nachts, und schlafe morgens etwas länger.

*Was liest du denn?*

Viele ältere Sachen oder solche, die ich früher gelesen habe, zum Beispiel den «Don Quichotte» oder Musils «Mann ohne Eigenschaften». Eben habe ich Christoph Martin Wieland neu entdeckt. Zuerst dachte ich, Brief-

**Hans Ulrich Bänziger** ist 1938 geboren. Er arbeitete als Übersetzer und Psychologe und lebt als Schriftsteller in Maur ZH. Bisher erschienen: «Kippen» in Klagenfurter Texte, 1994, Piper; «Der Kopf sitzt uns im Nacken», Aphorismen, 1995, Wolfbach Zürich; «Beschwörung», Erzählung, 1996, Wolfbach Zürich; «Ortlos/Interlaken» zwei Erzählungen, 1998, Wolfbach Zürich; «Plankton», Gedichte, 2002, Howeg Zürich; bei Reclam in 5 Anthologien übernommene Aphorismen. Die Bücher sind im Buchhandel erhältlich.

*E-Mail:*

*[hansulrich.baenziger@ggaweb.ch](mailto:hansulrich.baenziger@ggaweb.ch)*

romane wie die seinen seien langweilig, aber er schreibt so gut, witzig, flüssig und psychologisch stimmig, dass du denken könntest, der habe Freud vorweggenommen. Kürzlich las ich Handkes «Morawische Nacht». Ich lese gerne Autoren, die langsam sind, nicht gehetzt und sich der Materie vertieft annehmen. Kafka lese ich auch immer wieder und einige französische Philosophen: Bourdieu, Bataille, Derrida.

*Wie kommst du als Zürcher auf die französischen Philosophen?*

Schon in der Mittelschule las ich deutsche Philosophen. Ich bin seit 10, 15 Jahren regelmässig für einen Monat in Wien, weil meine Tochter dort lebt. Dort besuchte ich eine Zeit lang Vorlesungen von Sloterdijk. Er verwies oft auf die französischen Philosophen. Mein Schwiegersohn hat zudem eine Buchhandlung und versorgt mich mit interessanten Zeitgenossen wie Helmut Lethen oder Giorgio Agamben, der auch immer wieder für mich wichtige Sachen mit Querverbindungen schreibt. W.G. Sebald ist einer meiner grossen Lieblinge: «Die Ringe des Saturn» oder «Die Ausgewanderten».

*Lass uns nochmals zum Prozess des Schreibens zurückkehren: Du liest viel, denkst viel, schläfst und erwachst – und da ist dann ein Satz.*

Ja, meist kommen mir ganz viele Sa-



## Hans Ulrich Bänziger, Psychologe und Schriftsteller

chen in den Sinn, die dann im Umkreis dieses Satzes sind oder dann wieder weg in eine andere Richtung gehen. Dann wird es für mich hell. Dann bin ich wach wie kaum je am Tag. Und nach zwei, drei Stunden finde ich dann doch, so, jetzt reicht's, und dann kann ich meist auch wieder schlafen. Am Tag fallen mir weniger Aphorismen ein und wenn, dann eher die wortspielartigen.

*Schreibst du immer gleich auf, wenn dir etwas in den Sinn kommt?*

Nicht so diszipliniert wie Thomas Mann! Ich schreibe alles von Hand in Schulhefte, die ich in Griechenland oder Italien erstehe, weil es solche in der Schweiz gar nicht mehr gibt. Ich habe sicher noch Material für vier Bände wie «Überhaupt und kopfunter»! In diesen Arbeitsheften stehen auch längere Gedankengänge. Ich zeichne sie thematisch am Rand an, damit ich die Notizen wieder schneller finden kann. Früher, als ich die längeren Erzählungen geschrieben habe, war ich systemischer Paar- und Familientherapeut. Während meiner therapeutischen Tätigkeit konnte ich kaum ein literarisch anspruchsvolles Wort schreiben. Da waren die vielfältigen Erwartungen der Familienmitglieder. Die haben mich innerlich so bevölkert, sie kamen mir nachts in den Sinn, diese Glückserwartungen – die letztlich nur enttäuscht werden konnten. Viele suchten nicht Heilung, sondern das Heil. Ich hörte mit der therapeutischen Arbeit auf und konnte darauf die Erzählungen fast in einem Zug niederschreiben, obschon das gedanklich eher herausfordernde Texte sind. Ich musste es nicht mehr denken – sie sind schon gedacht gewesen, und ich musste sie nur noch zu Papier bringen. Mein Ziel war ja schon immer gewesen, Schriftsteller zu werden und nicht Psychologe! Ich glaube, meine Frau hat mich nur geheiratet, weil sie meinte, ich würde Poet (schmunzelt).

*Welche Rolle spielt deine Frau für dein Schreiben?*

Bei der Herausgabe von «Plankton», meinem Gedichtband, hat sie mir sehr

viel geholfen. Sie ist sehr gut im Erkennen und Bewerten. Das deckt sich oft mit dem, was ich selbst auch finde.

*Du bist mit dem Schreiben nicht reich geworden. Du schreibst nicht für die Massen, weder formal noch vom intellektuellen Gehalt her.*

Ich glaube, ich war ein wenig zu spät dran mit den Publikationen. Es gibt in den Erzählungen gewisse Anklänge an Thomas Bernhard – das Kompakte und Verdichtete, auch das Pausenlose, Gedrängte.

*Und auch das Schwere?*

Ja, natürlich. Es ist weniger schimpfend als bei Bernhard. Es gäbe sicher Liebhaber von Texten wie «Ortlos», wenn sie nur wüssten, dass es sie gibt

*Es ist sicher kein Zufall, dass du Aphorismen schreibst.*

Der deutsche Verleger Krüger vom Hanser Verlag schrieb mir mal auf eine Einsendung: «Sie schicken mir Brühwürfel, wo ich doch lieber Suppe hätte.» Ich verstand sehr gut, was er meinte. Aphorismen und Kurztexte enthalten extrem verdichtete Lebenserfahrungen.

*Du hättest sicher gerne von der Schriftstellerei gelebt?*

Ursprünglich schon. Aber ich habe schnell gemerkt, dass es nicht ging. Im Nachhinein bin ich ganz zufrieden, dass ich einige Bücher in kleinen Verlagen publizieren konnte. Ich musste keinen Subventionen nachrennen, keine Preise ergattern und konnte dem mühsamen Literaturbetrieb ausweichen. Das Epische liegt mir ohnehin weniger oder dann eben doch nur so, dass es offenbar nicht so leicht lesbar ist. Ich mache auch anderes gerne. Ich kann zum Beispiel stundenlang an der Maggia sitzen und einfach auf die wunderbaren Steine und das fließende Wasser schauen, das sie so geschliffen hat.

*Du kannst geniessen.*

Vor allem am Meer. Zusammen mit Freunden hatten wir ein Haus in Italien. An einem sehr schönen Ort, in einer wunderbaren Landschaft in der

Toscana. Wir konnten immer zum Meer hinunter. Das hatten wir 30 Jahre, wir waren sehr oft dort. In meinem persönlichen Aufwand bin ich nicht sehr anspruchsvoll.

*Was für Pläne hast du?*

Ich habe noch immer sehr Freude an diesen Aphorismen und möchte daran weiterarbeiten, solange es geht. Und ich werde die etwas längeren Sachen zusammentragen, Überlegungen, Mehrzeiler, Gedanken. Wenigstens diejenigen, die es mir wert sind. Damit man vielleicht etwas mehr nachvollziehen kann, wie ich auf die Aphorismen komme. Zunehmend mache ich mir natürlich auch Überlegungen über die Zeitläufe, die ich nicht so rosig sehe, auch den Tod. Das schreckt mich eigentlich nicht. Der Tod ist unausweichlich. Dass es nachher weitergehe, hinter dem Loch, denke ich nicht. Dennoch bringt der letzte Atemzug bestimmt etwas Neues.

Interview: Heidi Aeschlimann

*Eine kleine Auswahl von Hans Ulrich Bänzigers Aphorismen lesen Sie im Editorial auf Seite 2.*



Wolfbach, 2009, 240 S., geb.  
ISBN: 978-3-9523334-4-

# Angewandte Bindungstheorie

Karl Heinz Brisch: Bindungsstörungen

Karl Heinz Brisch hat sein inzwischen in mehrere Sprachen übersetztes Buch über die Anwendung der Bindungstheorie in der klinischen Praxis überarbeitet und mit neuen Forschungsergebnissen erweitert. LeserInnen schätzen die komprimierte Darstellung der Bindungstheorie und die verständliche Vermittlung seines eigenen Konzepts der Bindungsstörungen. In zahlreichen Praxisbeispielen erklärt er, ausgehend von diesen Ausprägungen von Bindungsstörungen, entsprechende psychotherapeutische Behandlungen vor dem Hintergrund der Bindungstheorie.

Das Buch ist in fünf Teile gegliedert. Im ersten geht es um die Bindungstheorie und ihre Konzepte. Nach einem historischen Überblick werden knapp die Grundannahmen der Bindungstheorie erklärt. Es ist wirklich sehr kurz gehalten, für kundige LeserInnen kann es aber als hilfreiche Auffrischung dienen. Unter dem Titel «Bindung, Genetik, Neurobiologie und Trauma» stellt Brisch Forschungsergebnisse vor. Komprimiert geht es weiter mit den Konzepten von Feinfühligkeit, kindlicher Bindungsqualität und Bindungsrepräsentation. Der Bedeutung von Schutz- und Risikofaktoren widmet Brisch ein eigenes Kapitel. Hier zeigt sich sein Engagement für Prävention im Zusammenhang mit Bindungsentwicklung. Sicher etwas zu kurz ist das letzte Unterkapitel über Bindung und Trennung in anderen psychotherapeutischen Schulen geraten.

Der zweite Teil trägt den Buchtitel als Überschrift: Bindungsstörungen. Schon John Bowlby beschäftigte sich mit der Frage, ob es einen Zusammenhang zwischen unsicherer Bindung und bestimmten Psychopathologien gebe. Dass es einen Zusammenhang zwischen desorganisierter Bindung und Trauma gibt, ist heute durch verschiedene Forschungsergebnisse belegt. Brisch betont, dass die Bindungsmuster, wie sie von Mary Ainsworth gefunden wurden, spezifische Adaptationsmuster im Rahmen durchschnittlich normaler Mutter-Kind-Beziehungen sind. Insbesondere ist das vermeidende Bindungsmuster ein Bin-

dungsverhalten, das sich den Eltern anpasst. Hingegen sind die von Mary Main beschriebenen desorganisierten Muster nicht als adaptive Strategien zu verstehen. Kliniker (Fraiberg, Lieberman & Pawl, Zeanah und auch Crittenden) haben weitere Muster von Bindungsbeziehungen beobachtet und als Bindungsstörungen (Attachment Disorders) bezeichnet. Die Beschreibung von Bindungsstörungen bedeutete eine Erweiterung von den ursprünglich beobachteten Bindungsmustern in Richtung einer Entwicklung von Psychopathologien und schweren klinischen Behandlungsfällen. Allerdings können Bindungsstörungen als Formen schwer wiegender Psychopathologie in den gängigen diagnostischen Systemen noch nicht ausreichend klassifiziert werden. Brischs Typologie von Bindungsstörungen integriert sowohl interaktionale als auch bindungsrelevante Kriterien. Sie kann fürs Kindes- und Jugendalter angewandt werden. Ausserdem werden hier Methoden der Bindungsdiagnostik vorgestellt, zum Beispiel die Ermittlung des Grads der Feinfühligkeit in der Eltern-Kind-Interaktion.

Der dritte Teil führt die LeserInnen in die bindungsbasierte Psychotherapie ein. Brisch grenzt sich entschieden von der «Haltetherapie» (Holding Therapy) ab, die den Konzepten der Bindungstheorie grundlegend widerspreche. Ausgehend von den Überlegungen von Bowlby, beschreibt er die Eckpfeiler einer bindungsbasierten Psychotherapie. In der Psychotherapieforschung wurde der therapeutischen «Bindungsbeziehung zwischen Patient und Therapeut» besondere Bedeutung zugemessen. Der englische Begriff «therapeutic bond» werde – so Brisch – am besten durch den deutschen Begriff «Bindungsbeziehung» abgebildet. Folgerichtig bezeichnet er die Bindung als übergeordneten Wirkfaktor aller Therapiemethoden. Kurz fasst er schliesslich allgemeine und spezielle Gesichtspunkte zur Psychotherapie von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen zusammen.

Im vierten und weitaus längsten Teil stellt Brisch Behandlungsbeispiele aus



**Karl Heinz Brisch: Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie.** Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2009, 378 Seiten, Fr. 55.90, ISBN 978-3-608-94532-4.

der klinischen Praxis dar. Er betont, dass Bindung mit ihren Störungen ein Prozess sei, der die gesamte Lebensspanne umfasse und auch schon die Zeit vor der Schwangerschaft beinhalte. Alle Fallbeispiele sind identisch aufgebaut: Sie beginnen mit der Erstvorstellung und der Darstellung der Symptomatik und fahren weiter mit der Anamnese. In einem weiteren Unterkapitel stellt Brisch bindungsdynamische Überlegungen an und beschreibt anschliessend den Therapieverlauf. Abgerundet werden die Fallbeispiele mit abschliessenden Bemerkungen und der Katamnese. Er beginnt mit dem Fall einer Patientin mit einem unerfüllten Schwangerschaftswunsch, der als Bindungsangst vor dem phantasierten Kind gedeutet werden konnte. Auch der postpartalen Bindungsstörung widmet er zwei Fallbeispiele. Bei den Bindungsstörungen im Kleinkindalter unterscheidet er zwischen «keinen Anzeichen von Bindungsverhalten», «undifferenziertem Bindungsverhalten», «übersteigertem Bindungsverhalten» und «psychosomatischer Symptomatik». Im Schulalter sind dann Schulangst, Leistungsverweigerung und Aggressivität als Beispiele von Störungen in Zusammenhang mit Bindung dargestellt. In der Adoleszenz geht es um Suchtsymptomatik, Dissozialität und Delinquenz sowie Neurodermitis. Im Erwachsenenalter schliesslich können

## Variationen der Trauer

Franz Wellendorf / Thomas Wesle (Hg.):  
Über die (Un-)Möglichkeit zu trauern

Angst-, Panik- und Agoraphobie-Symptomatik, depressive, narzisstische, Borderline- und psychotische Symptomatik und schliesslich die Altersdepression unter dem Bindungsthema verstanden und behandelt werden, was stets mit einem oder mehreren Fallbeispielen anschaulich dargestellt wird.

Im fünften und letzten Teil schliesslich gibt Brisch einen Ausblick auf bindungstheoretische Anwendungsgebiete ausserhalb der Psychotherapie. Es sind zum einen das primäre Präventionsprogramm «SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern». In Elterngruppen und mit Hilfe von Unterricht, Seminaren, Video-Feedback usw. werden Eltern für die Bedürfnisse ihrer Kinder emotional und kognitiv sensibilisiert. Beim Präventionsprogramm «B.A.S.E. – Babywatching gegen Aggression und Angst für Sensitivität und Empathie» geht es um die sekundäre Prävention von aggressiven und ängstlichen Verhaltensstörungen bei Drei- bis Sechsjährigen. Ziel ist die Entwicklung einer besseren Feinfühligkeit und Empathiefähigkeit.

Dieses Standardwerk ist vor allem für professionelle Fachleute und Studierende von Entwicklungspsychologie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychologie und -psychotherapie sowie Sozial- und Heilpädagogik gedacht. Das Buch ist spannend und lesenswert, in einer verständlichen und anschaulichen Sprache geschrieben. PraktikerInnen werden insbesondere die vielen Fallbeispiele schätzen, in denen gezeigt wird, wie die Bindungstheorie in der klinischen Praxis umgesetzt werden kann. In verschiedenen Settings – ambulant und stationär, in Kooperation mit Kinderärzten und Gynäkologen – kann der bindungstheoretische Ansatz ein wertvolles Mittel darstellen, psychische Störungen zu diagnostizieren und zu behandeln. Und nicht zuletzt eröffnet der Ansatz auch im pädagogischen Bereich wichtige Anhaltspunkte für hilfreiche Interaktionen. Agnes von Wyl

→ Lesen Sie auch Karl Heinz Brischs Artikel «Die Eltern-Kind-Symbiose» auf Seite 6.

Haben Sie sich je darüber Gedanken gemacht, wie unterschiedlich Menschen trauern? Haben Sie je einen Ihnen nahestehenden Menschen verloren und wurden überwältigt von den Gefühlen der Trennung, des Loslassens? Stehen Sie in einer Phase, in der Ihnen bewusst wird, dass nicht mehr alles von leichter Hand gelingt, dass die Jugend endgültig vorbei ist? Waren Sie je von einem Film oder einem Buch zum Thema Trauern berührt? Das vorliegende Buch befasst sich mit der Möglichkeit und Unmöglichkeit des Trauerns. Es besteht aus Beiträgen, die als Vorträge an einem Jahreskongress der Deutschen Psychoanalytischen Gesellschaft (DPG) gehalten wurden. Die über zwei Dutzend AutorInnen erörtern Trauer, Verlusterfahrungen und deren Folgen. Dabei erweist sich, dass die Möglichkeit zur Verarbeitung von Verlusten die seelische Entwicklung, das innere Wachstum und den psychotherapeutischen Prozess bestimmt.

Die Beiträge sind in folgenden Kapiteln geordnet:

*Sigmund Freud (1915/17): Trauer und Melancholie*

Das Kapitel behandelt anhand von Sigmund Freuds Text «Trauer und Melancholie» die verschiedenen Aspekte zum Thema und arbeitet die Unterschiede und Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen heraus.

*Die (Un-)Möglichkeit zur Verarbeitung von Verlusten im therapeutischen Prozess*

Dieses Kapitel zeigt anhand von Fallvignetten, wie in der psychoanalytischen Praxis am genannten Thema gearbeitet wird und welche Schwierigkeiten sich dabei ergeben können.

*Notwendige Brüche und Verluste in der Lebensentwicklung*

Das dritte Kapitel behandelt Brüche und Verluste in der Lebensentwicklung und ist leider etwas kurz geraten.

*Verlust und Trauerprozess im gesellschaftlichen Kontext*

Im Zentrum stehen hier die Folgen



**Franz Wellendorf / Thomas Wesle (Hg.): Über die (Un-)Möglichkeit zu trauern.** Klett-Cotta, Stuttgart 2009, 399 Seiten, Fr. 53.90, ISBN 3-608-94531-8.

von Kriegszerstörungen auf die Menschen. Immer wieder wird auf Alexander und Margarete Mitscherlichs Buch «Die Unfähigkeit zu trauern» hingewiesen.

*Darstellungen von Trauerprozessen in Kunst, Literatur und Film*

Im letzten Kapitel geben die AutorInnen ihre eigenen Gedanken über Trauer und Trauerprozesse in Kunst, Literatur und Film preis. Wer die «Düineser Elegien» von Rainer Maria Rilke kennt, das Buch «Das Jahr magischen Denkens» von Joan Didion gelesen und den Film «Das Zimmer meines Sohnes» von Nanni Moretti gesehen hat, wird den Ausführungen mit Spannung folgen.

Die breite Herangehensweise an das komplexe Thema macht das Buch wertvoll. Die Kapitel lassen sich unabhängig voneinander lesen. Die LeserInnen tauchen in interessante Gedankengänge ein – und mit vielen Inputs wieder auf.

Das Buch löst Lust aus, sich vermehrt mit den Themen Trauer, Melancholie, Loslassen auseinanderzusetzen. Die jedem Kapitel angehängte Literaturliste kann dabei helfen, dieses Bedürfnis zu decken.

Isabel Witschi Eberle,  
Psychologin FH,  
Musiktherapeutin SFMT



# Achtung, Burnout!

Dagmar Ruhwandl: Top im Job

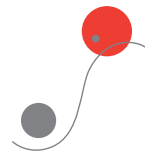
Das Burnout-Syndrom bezeichnet einen Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. In den letzten Jahren wurde es zu einer wichtigen Ursache für Fehltag am Arbeitsplatz. Dagmar Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, will mit ihrem Buch eine Anleitung zur Minderung des Burnout-Risikos am Arbeitsplatz anbieten, ihre Leserschaft in der Analyse der eigenen Situation unterstützen und bei der Umsetzung passender Massnahmen helfen.

Im ersten Kapitel zeigt die Autorin die Bedeutung der Burnout-Erkrankung in der heutigen Zeit auf und verdeutlicht deren volkswirtschaftliche Auswirkung anhand von Auszügen aus mehreren wissenschaftlichen Studien. Der zweite Teil widmet sich den Kernpunkten Früherkennung und Prävention einer Burnout-Erkrankung. Dabei

werden die ersten Warnmerkmale beschrieben, die klassischen Symptome und der Verlauf nach dem Phasenmodell von Maslach. Es findet sich hier zudem ein ans Maslach Burnout Inventory (MBI) angelehnter Selbsttest, der dabei helfen soll, eigene Gefährdungsbereiche zu identifizieren. Überdies werden hier wichtige Punkte der Burnout-Prophylaxe beschrieben. Ein weiteres Kapitel widmet sich den Burnout-begünstigenden Faktoren. Dabei kommen sowohl Situationen der Über- wie auch solche der Unterforderung am Arbeitsplatz zur Sprache, aber auch einflussreiche Umgebungsfaktoren. Im mit Abstand umfangreichsten Teil des Buches werden viele – auch in einem zeitlich gedrängten Berufsalltag umsetzbare – Massnahmen aufgezeigt, die einen Burnout allenfalls zu verhindern helfen können. Ergänzt werden sie durch anschauli-



**Dagmar Ruhwandl: Top im Job – ohne Burnout durchs Arbeitsleben.**  
Klett-Cotta, Stuttgart 2009,  
155 Seiten, Fr. 22.90,  
ISBN 3-608-86016-9.



**weiterbildung lustvoll – praxisnah – wirksam**

**frühjahr 2010: beginn hauptmodule**

- **teamcoaching / supervision**
- **organisationsberatung**

**modulare ausbildungen mit bso-anerkannten abschlüssen**

**beachten sie auch unsere vielfältigen impulse für beraterInnen, hr-verantwortliche und führungskräfte mit spannenden trainerInnen wie friedrich glasl, haim omer, arist von schlippe, brigitte lämmler, wolfgang jenewein, torsten groth, gunther schmidt, stefan kühl und vielen andern mehr:**

- **autorität ohne gewalt – in beziehung**
- **best practice in konfliktarbeit und mediation**
- **intuition – training für profis**
- **high performance teams – erfolgsprinzipien für führung und zusammenarbeit**
- **familienunternehmen – grundlegendes knowhow für beraterInnen**
- **zrm – tools für coaching und teamentwicklung**
- **managing gender & diversity**
- **coaching für profis: energy by walking und viele andere mehr...**

**alle angebote und detail-informationen unter [www.systemische-impulse.ch](http://www.systemische-impulse.ch)**

**institut für systemische impulse, entwicklung und führung gmbh**  
hornbachstrasse 50 8034 zürich t +41 (0)44 3898430 f +41 (0)44 3898515  
[systemische-impulse.ch](http://systemische-impulse.ch) [info@systemische-impulse.ch](mailto:info@systemische-impulse.ch)

che Fallbeispiele. Über das ganze Kapitel hinweg werden zudem konkrete Anleitungen für verschiedene Arten von Kurzpausen am Arbeitsplatz vorgestellt.

Zum Schluss gibt die Autorin Mitarbeitenden, KollegInnen und Vorgesetzten Ratschläge, wie sie Burnout-Gefährdete erkennen und unterstützen können. Die Autorin legt hier ein empfehlenswertes Arbeitsbuch für Burnout-gefährdete psychologische Laien vor. Die klar und verständlich verfassten Texte lesen sich leicht, und der übersichtliche Aufbau hilft auch über wenig Zeit verfügenden Personen bei der schnellen Verarbeitung der wesentlichen Wissensinhalte. Das Buch kann hilfreich sein bei der Entwicklung von Strategien gegen hohen Erwartungs- und Zeitdruck und bei der Vermeidung von Routine und Langeweile am Arbeitsplatz. Ausserdem zeigt es auf, wie Entscheidungsspielräume optimal genutzt, wie Zielvorgaben hinterfragt und Arbeitsanforderungen angepasst werden können. Die professionelle Unterstützung durch Fachpersonen kann aber freilich auch ein gut geschriebenes Buch nicht ersetzen. Cornelia Bachmann



# Innere Ängste

Hans Hopf: Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen

Wollen Sie sich wieder einmal in Erinnerung rufen, von welcher Bedeutung eine misslungene Triangulierung für die Entwicklung von Angststörungen ist? Sie können dies anhand des knapp 300 Seiten umfassenden Werks von Hans Hopf, das vom Verlag als «Lehrbuch zur psychoanalytischen Krankheitslehre, speziell der Angststörungen und ihrer Behandlung im Kindes- und Jugendalter» beschrieben und angepriesen wird.

Der Autor, analytischer Kinder- und Jugendpsychotherapeut mit eigener Praxis in Deutschland und ehemaliger Leiter eines Therapiezentrums für Kinder, beginnt sein Buch mit einem Rückblick auf Geschichte und Entwicklung der Angsttheorie von Sigmund Freud. Dabei vertieft er die Unterscheidung zwischen (gesunder) Realangst und neurotischer, innerer Angst. Es folgt – nach psychoanalytischer Entwicklungstheorie gegliedert – ein kurzer Abriss einer Auswahl von Ängsten, gestützt auf Theorien von Freud, Stavros Mentzos, Donald Winnicott, Michael Balint, Fritz Riemann oder Melanie Klein.

Die theoretischen Betrachtungen wer-

den immer wieder ergänzt durch zum Teil sehr ausführliche Fallbeispiele aus der psychoanalytischen Praxis und durch Verweise auf zahlreiche neuere empirische Forschungsergebnisse, beispielsweise aus der Bindungs- oder der Psychotherapieforschung. Dies verleiht dem Buch Aktualität und Glaubwürdigkeit. Im Abschnitt «Schulangst und Schulphobie» etwa werden Fallbeispiele beschrieben – einzelne über 15 Seiten lang –, die differenzierte Überlegungen zur Psychodynamik des jeweiligen Kindes enthalten und hilfreiche psychotherapeutische Interventionen aufzeigen.

In einzelnen Fällen werde ich allerdings den Eindruck nicht los, sie seien teilweise schematisch und unausgewogen dargestellt oder wirkten inhaltlich kaum glaubwürdig, gleichsam zu rechtgelegt, um dem Autor ins Konzept zu passen. Dass diese Inhalte dann populärpsychologisch anmuten, steht im Kontrast zu der Fachsprache, die sich eindeutig an den sachkundigen Leser richtet.

Dennoch ist dieses aus der Praxis berichtende Buch ein hilfreicher Leitfa-



**Hans Hopf: Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen. Diagnose, Indikation, Behandlung. Schriften zur Psychotherapie und Psychoanalyse von Kindern und Jugendlichen, Band 19.** Brandes & Apsel Verlag, Frankfurt/Main 2009, 298 Seiten, Fr. 49.50, ISBN 3-86099-375-5.

## NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGBEIT

Eissele, I.: **Kalte Kinder**

Sie kennen kein Mitgefühl. Sie entgleiten uns.

2009. 219 S., kart., ca. CHF 32.90 (Herder) 978-3-451-31200-7

Coolsein ist «in». In erschreckendem Masse ist Aggressivität bei den Kindern angekommen. Mädchen, die zuschlagen, Schüler, die zustechen. Aggressive Jugendliche sind die Gewalttäter von morgen. Doch Aggressivität ist gefragt. Wirtschaft und Sport sind das Vorbild. Ingrid Eissele geht aufsehenerregenden Fällen nach und schaut hinter scheinbar anständige Kulissen.

Ahnert, L.: **Wie viel Mutter braucht ein Kind?**

Bindung, Bildung, Betreuung: öffentlich und privat

2010. 292 S., 60 Farbbabb., kart., ca. CHF 36.50 (Spektrum)  
978-3-8274-2014-5

Bestellen ist ganz einfach:

Rufen Sie uns an: 0848 482 482 (Normaltarif)

oder schreiben Sie uns eine E-Mail:

contact@huberlang.com

**HUBER & LANG**



DER SCHWEIZER SPEZIALIST  
FÜR FACHINFORMATION

ständnis von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter. Besonders wertvoll sind dabei die Gedanken zur Differentialdiagnostik unter den beschriebenen Angstkategorien «generalisierte Angststörung», «Phobien», «hypochondrische Störungen» und «Panikstörungen».

Interessant ist auch die Abhandlung zur Veränderung der Angststörungen im Verlauf der Jahrzehnte. Heute teilt der Autor die Ängste grundsätzlich in zwei Gruppen ein:

1. Trennungsängste (inkl. Schulphobie) und Angstneurose sowie
2. Ängste aufgrund von Deprivation und Trauma.

Mit dem kurzen Kapitel «Die Angst der Therapeuten» endet das Buch. Darin wird die Wichtigkeit der Elternarbeit betont: «Ziel einer produktiven Elternarbeit ist es immer, Eltern bei ihren Schuldgefühlen abzuholen und sie zu entlasten.»

Renato Merkli,  
Fachpsychologe SBAP in Kinder- u.  
Jugendpsychologie und Psychotherapie

# Ich verstehe, weil ich mir erzähle

## Fritz Breithaupt: Kulturen der Empathie

Identifikation, Einfühlung, Abgrenzung: So lauten verschiedene Strategien und Routinen des Menschen im Bestreben, sich in Beziehung mit anderen Menschen zu setzen. Klagen uns Nahestehende ihr Leid, dann versuchen wir uns in Mitgefühl. Blicken wir mit Neid auf die Tanzkünste eines befreundeten Paares, dann lassen wir uns gerne auf ein physisches Imitationspiel ein. Ähnliches läuft bei Diskussionen ab. Wir spornen Verstand und Vernunft an, um mitdenken und mitreden zu können.

Die emotionale, physische und intellektuelle Erfassung des anderen scheint ein menschliches Grundbestreben zu sein. Wir üben es täglich ein und treiben uns zur Meisterschaft an. Empathie spielt dabei eine zentrale Rolle. Fritz Breithaupt, Professor für deutsche und vergleichende Literaturwissenschaft, legte Mitte 2009 ein ungewöhnliches Buch über Empathie vor. Unter dem Titel «Kulturen der Empathie» geht er darin der Frage nach, wie sich Routinen von Empathie im «Raum zwischen der neuronalen Aktivität und dem Ausbilden von Verstehen, Mitgefühl und Mitleid» ausgestalten. Es geht ihm um die Frage nach dem Dazwischenliegenden: Wie ist es möglich, andere zu verstehen, wenn wir die Theorie über Spiegelneurone als Ausgangspunkt annehmen und nicht als Erklärung von Empathie?

Eines der Kernelemente von Fritz Breithaupts Erklärungsversuch ist Narration. Wir verstehen andere Menschen, so der Literaturwissenschaftler, «indem wir sie in kleine gedankliche Erzählungen verwickeln». Empathie entfaltet sich in erzählender Form. Das Gegenüber wird zum Protagonisten einer Erzählung, der unsere vorübergehende Aufmerksamkeit zuteil wird. Das, was wir von einem Menschen wahrnehmen, wird über Spiegelneurone und deren Vernetzung für unseren Erzählvorgang zugänglich. Vieles bildet sich dabei vor jeder Reflexion aus, anderes setzen wir hinzu. Wir entwickeln Ereignisse, denken uns kommende Verhaltensmuster aus – wir ergänzen, überzeichnen und betonen. Folglich: Ich verstehe den anderen, indem ich ihn narrativiere.

Diese narrative Empathie, wie sie Fritz Breithaupt nennt, kommt nur zustande, weil unsere «emotionale Aufmerksamkeit anderen gegenüber gestaut, blockiert und gefiltert wird». Würde diese Blockade fehlen, verschwände jegliche Möglichkeit einer Beteiligung. Wir würden im anderen aufgehen, wir wären nicht nur beteiligt, sondern verschmolzen mit seiner Perspektive. «Wo alles gegeben ist», erklärt Fritz Breithaupt, «dort gibt es keine Empathie.» Empathie benötigt also das Fehlende, das im Moment der Beobachtung Nichtvorhandene. Nur auf diesem Boden kann Narration und somit Empathie gedeihen.

Ausgelöst wird diese Narration, wenn wir uns ein Gegenüber ausgesucht haben. Wir haben uns für dieses entschieden, «weil wir seine Partei ergriffen haben», erklärt Fritz Breithaupt. Damit tritt ein überraschendes Element in die Theorie der narrativen Empathie. Breithaupt postuliert nicht eine Szene mit zwei Personen als Grundsituation der Empathie, sondern eine Konstellation mit dreien. Wie ist dies zu verstehen? Der Autor interpretiert sämtliche Situationen zwischen zwei Personen (Beobachter und Beobachtetem) als «Schwundstufen einer komplexen Szene», die jeweils mindestens eine dritte Person einschließt. Wenn ich beobachte, wie sich meine Nachbarin mit vollen Einkaufstüten mühevoll die Haustreppe hochschleppt, dann blende ich unvermittelt eine dritte fiktive Person ein, die dieselbe Treppe ohne Last unter die Füße nimmt. In dieser vergleichenden Situation ergreife ich Partei für meine Nachbarin. Ich fühle die Tragelast mit. Eine einfache Ausgangssituation hat sich umgehend in eine Erzählsituation verwandelt.

Basierend auf diesen zwei Kernelementen der Narration und der Parteinahme in einer Dreierkonstellation, definiert Breithaupt Empathie so: «Empathie ist eine Entscheidung zur Parteinahme für den einen (und nicht den anderen), die durch narrative Strategien emotional und rational legitimiert wird.»

Empathie spriesst dann, wenn wir beobachten. Die dazu nötigen Routinen laufen unbewusst ab, sobald wir für jemand Interesse zeigen. Was sich an-



**Fritz Breithaupt: Kulturen der Empathie.** Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 1906, Frankfurt/Main 2009, 225 Seiten, Fr. 18.–, ISBN 978-3-518-29506-9.

schliesst, ist das Ausmalen einer Geschichte, die das Gegenüber in den Mittelpunkt stellt. Auf diese Weise erhalten wir ein Bild des Gegenübers, das uns zusagt oder eben nicht. Ähnlichkeit, der wohl mächtigste Stützpfeiler von Empathie, ist in diesem Sinne nicht Ausgangspunkt von Empathie, sondern ihr Ergebnis. Die Erzählung muss uns gefällig sein, ansonsten wenden wir uns ab.

Fritz Breithaupts Ansatz ist über weite Strecken plausibel. Indem er narrative Prozesse in den Vordergrund stellt, schlägt er eine Brücke zu einem gängigen Phänomen. Jeder, der auf sein Leben zurückblickt, tat dies vornehmlich in Form einer Erzählung. Wir erinnern uns an bestimmte Ereignisse, fügen sie zu einem Geschehen zusammen und komponieren den roten Faden, der unser Leben ist. Alles Leben wird zu Erzählungen.

Auch die Dreierkonstellation als Grundsituation von Empathie lässt sich mit Blick auf andere Theorien (zum Beispiel des kommunikativen Handelns oder der Schönheit) denken. Empathie reiht sich in eine soziale Handlungssituation ein. Der Blick in den anderen >>>

# Wissenschaftliche Biographie

Adam Phillips: Winnicott

Donald Winnicott (1896–1971), britischer Kinderarzt und Psychoanalytiker, wurde von seinem Schüler Masud Khan als «humaner Empiriker» bezeichnet. In vierzig Jahren genauer kinderärztlicher Beobachtung der Interaktionen von Müttern und ihren Babys sowie in der psychoanalytischen Behandlung von Kindern und Erwachsenen entwickelte er eine Entwicklungstheorie, die in ihrer Bedeutung jenen von Sigmund Freud und Melanie Klein an die Seite gestellt werden kann. Doch während Freud von «His majesty the baby» spricht, gibt es gemäss einem berühmten Ausspruch von Winnicott so etwas wie ein Baby nicht: Was man sieht, ist das wechselseitig aufeinander bezogene Mutter-Kind-Paar.

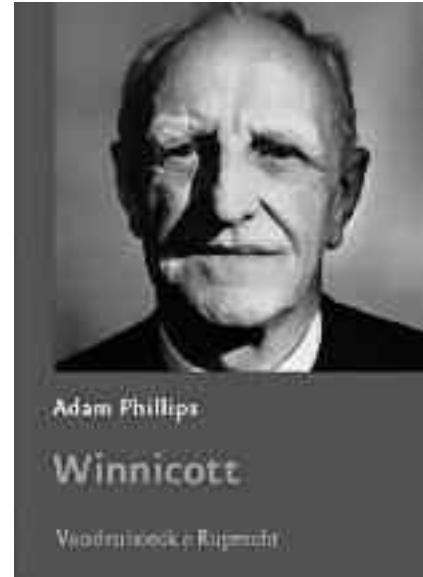
Internationale Anerkennung erlangte Winnicott mit seinem grundlegenden Konzept der «genügend guten Mutter», die sich als erste Umwelt aktiv an die Bedürfnisse ihres kleinen Kindes anpasst und diesem so persönliches Wachstum und die *natürliche* Entwicklung eines *wahren Selbst* ermöglicht. Wo dieser Prozess misslingt, wo das Kind zu unzeitiger Anpassung an Forderungen der Mutter gezwungen wird, entwickelt das Kind zum Schutz des *wahren Selbst* seiner persönlichen Bedürfnisse ein *falsches Selbst*.

Im Gegensatz zu Freuds Behauptung von Triebbefriedigung oder zu Melanie Kleins Annahme von Wiedergutmachung als treibenden Kräften allen kreativen Handelns postuliert Winnicott eine primäre Kreativität des Menschen. Er geht von einem erweiterten Verständnis von Kreativität aus, das nicht nur die Schaffung von bedeutenden Kunstwerken beinhalte, sondern dem Kind einfach Freude bereite und *das Grundprinzip* allen Lebens sei.

Für Winnicott ist das freudsche Triebhafte gerade nicht der Motor von Kreativität, sondern, im Gegenteil, führt zu dessen Störung und Verhinderung. Kreativität, sagt Winnicott, sei eng mit der Fähigkeit zu spielen verknüpft. Spielen ist universell, es ist seinem Wesen nach befriedigend und das Natürlichste auf der Welt. Spielen besitzt eine intensive Realität, es ist immer eine kreative Erfahrung und die wesentliche Grunderfahrung allen Lebendigseins. Nach Winnicott hat Spielen jedoch stets auch etwas Riskantes, es ist sozusagen Existenzmetapher. Das Wagnis liegt darin, dass sich aus dem Zusammenwirken von innerer Realität und dem Erlebnis der Kontrolle über äussere Objekte etwas Magisches ergeben kann, das vertraute Ordnungen aufricht und etwas Ungewisses in die Vertrautheit enger, verlässlicher Beziehungen hineinträgt. Dies kann Angst machen – ist aber unabdingbar dafür, dass Neues entstehen kann.

Jugendliche Delinquenz und die Psychosen Erwachsener werden im Rahmen dieses Konzeptes als *umweltbedingte Mangelkrankheiten* verstanden. Das wirft neue und unbequeme Fragen auf für die psychoanalytische Behandlung, für die therapeutische Beziehung zwischen Analytiker und Analysand. Aus Winnicotts Sicht muss der Therapeut die erste Person im Leben seines Patienten werden, die ihn gewisse wesentliche Umwelterfahrungen erst machen lässt – sodass eine Entwicklung noch einmal von vorne beginnen kann und Wachstum möglich wird.

Adam Phillips, Psychoanalytiker und Schriftsteller in London, ist mit seinem Buch eine hervorragende wissenschaftliche Biographie geglückt. Auf



**Adam Phillips: Winnicott.** Vandenhoeck + Ruprecht, Göttingen 2009, 222 Seiten, Fr. 34.50. ISBN 978-3-525-40157-6.

200 Seiten gelingt es ihm, die Welt Winnicotts zu erschliessen, diesen als originellen, einfallsreichen und auch unterhaltsamen Forscher und Schriftsteller zu zeigen, der auf gelehrsamem Diskurs bewusst verzichtete, vor intuitiven Geistesblitzen nicht zurückscheute und vor allem verstanden werden wollte von den Menschen, für die er schrieb oder am Radio sprach: für Kollegen, für Eltern und Lehrer, für Hebammen und ein breiteres Publikum. Besonders verdienstvoll ist, dass es Adam Phillips auf scheinbar mühelose Weise gelingt, die Herausarbeitung der winnicottschen Theorie in zunehmender Abgrenzung zu Darwin, Freud und Klein für den Leser ebenso dicht wie verständlich darzustellen. Ein sehr empfehlenswertes Buch!

Sabine Richebächer

>>> bietet Zugang zu einem sozialen Perspektivennetz, das immer auch Dritte einbezieht.

Etwas mehr Hintergründiges von Fritz Breithaupt hätte man sich zum Thema Blockade gewünscht. Hier bleibt das Leseerlebnis in der Luft hängen. Die Frage ist, wie wir uns selbst vom Narrativieren des anderen lösen. Gingen wir darin auf, würde uns die eigene

Perspektive abhanden kommen, und Empathie würde ihren Sinn verlieren. Wenn die Narration hilft, die Blockade der «emotionalen Aufmerksamkeit» zu überspielen, wieso verlieren wir dann unsere eigene Perspektive nicht?

Fazit: Fritz Breithaupts Buch ist ein gelungenes und äusserst lesenswertes Werk. Seine kurzen Abrisse der «Theory of Mind» oder der Entdeckung der

Spiegelneuronen sowie kleine Exkurse in die Literatur bilden kluge Einführungen in die jeweiligen Ansätze und illustrieren die hergeleiteten Gedanken. Besonders hervorzuheben ist die stilistische Brillanz des Autors. Hier ist ein grosser Stilist am Werk, der Komplexes so zu beschreiben weiss, dass es Spass macht, seinen Gedanken zu folgen. Ein Buch, das anregt.

Claudio Moro

- 16.03.2010 59. Mitgliederversammlung im Restaurant Zunfthaus zur Waag, Münsterhof 8, 8001 Zürich.  
Ab 18.00 Uhr Apéro, 19.30 Uhr Mitgliederversammlung
- 19.05.2010 Forum 13 zum Thema: Demenz  
Alumni-Veranstaltung an der ZHAW Dep. AP, Zürich. Referentin: Frau lic. phil. Jutta Stahl, ZHAW.  
Film: Zeichensprachen, Signale des emotionalen Ausdrucks von Menschen mit Demenz.  
Beginn: 18.00 Uhr, Apéro ab 19.30 Uhr
- 16.06.2010 Jahreskongress FMPP im KKL Luzern. Thema: Psychotherapy, Science and Culture
- 25.06.2010 Betriebsbesichtigung Schweizer Fernsehen SF in Zürich. Beginn: 16.45 Uhr
- 14.09.2010 Forum 13: Neue Medien in der Berufspraxis aus psychologischer Sicht.  
Restaurant Linde Oberstrass, Universitätsstrasse 91, 8006 Zürich  
Referentin: Frau lic. phil. Annette Kielholz, Psychologin.  
Ab 18.00 Uhr Apéro, 19.00 Uhr Referat. Gäste willkommen
- 05.10.2010 5. SBAP.-Preisverleihung: Vortragssaal, Kunsthaus Zürich

**Redaktionskommission:**

Heidi Aeschlimann  
Barbara Fehlbaum  
Manuela Lisibach  
Heloisa Martino  
Claudio Moro  
Sabine Richebächer

**MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:**

Heidi Aeschlimann  
Cornelia Bachmann  
Hans Ulrich Bänziger  
Karl Heinz Brisch  
Egon Garstick  
Arno Gruen  
Heloisa martino  
Thomas Mauch  
Renato Merkli  
Claudio Moro  
Jens Petersen  
Sabine Richebächer  
Luc Turmes  
Agnes von Wyl  
Eva Waiblinger  
Isabel Witschi Eberle

**Koordination /**

**Inserate und Beilagen:**  
SBAP. Geschäftsstelle

**Auflage:**

1200 Exemplare

**Redaktionsschluss**

Nr. 2/2010: 12.04.2010

**Layout, Druck und Ausrüsten:**

Druckerei Peter & Co., Zürich

**Lektorat:**

Thomas Basler, Winterthur

**Konzept und Gestaltung:**

greutmann bolzern zürich

**Adresse:**

SBAP. Geschäftsstelle  
Merkurstrasse 36  
8032 Zürich  
Tel. 043 268 04 05  
Fax 043 268 04 06  
info@sbap.ch  
www.sbap.ch