

Juni 2012

### **Alltag**

Das Besondere des ganz Normalen

Mode: Catwalk Strasse

Das neue Leben der Myshelle B.

Hochsprache – Alltagssprache

An Schabbat, dem siebten Tag

## Es gibt kein Entrinnen

Liebe Leserin, lieber Leser

Auf die Frage, was Alltag sei, hätte ich als Kind geantwortet: «Die Zeit von Montag bis Samstag.» Denn der Sonntag war speziell. Dies zeigte sich sogar in der Kleidung – die Kleidung für den Sonntag war schöner als die alltägliche. Als Bauerntochter hätte ich geantwortet, dass am Samstag der Vorplatz gewischt werde, damit es am Sonntag schön und sauber um den Hof sei. Natürlich wollten die Kühe auch am Sonntag gemolken sein. Genauso wie jeden Tag. Doch die Arbeit auf den Feldern ruhte am Sonntag normalerweise. Und wie würde dann die Antwort eines Kinds in Manhattan lauten, das es gewohnt ist, dass der Lender um die Ecke Tag für Tag für Tag rund um die Uhr seinen Lebensmittelladen geöffnet hat?

Mit alltäglichen Dingen können Dinge, Tätigkeiten gemeint sein, die «alle Tage» verrichtet werden müssen oder aber «nichts Besonderes» meinen. Reiseveranstalter versuchen uns Erwachsene mit Ideen wie «dem Alltag entfliehen» zu ködern. In der Alltagssprache reden wir davon, der «Macht des Alltags» zu entkommen, um gleich nach den Ferien festzustellen: «Der Alltag hat uns wieder!» Gibt es ein Entrinnen? Ich halte es mit Jacques Derrida, der meinte: Wirklichkeit sei eine Illusion, bei der man vergesse, dass es sich um eine Illusion handle. Alltag ist unausweichlich und hat viele Gesichter.

Die Arbeiten der zeitgenössischen tschechischen Künstlerin Katerina Sedà finde ich in diesem Zusammenhang sehr interessant. Noch bis zum 17. Juni 2012 werden ihre Arbeiten im Kunstmuseum Luzern gezeigt.

Sie beschäftigt sich mit dem Alltag von Menschen, engagiert sich, und daraus entsteht Kunst. Alltagskunst? Sie hat beispielsweise beobachtet, dass ihre Grossmutter nach der Pensionierung kaum mehr Wünsche äusserte oder Erwartungen an die Welt hatte. Sie soll jede Frage mit «Je to jedno» – es sei egal – kommentiert haben. Sedà forderte sie auf, alle Waren, mit denen sie früher als Verkäuferin im Werkzeughandel zu tun hatte, aus ihrem Gedächtnis zu zeichnen, zu sortieren, aufzulisten und die Preise zu notieren. Mehr als 600 Zeichnungen sind so entstanden. Kunst oder Kunsttherapie?

Bei einem anderen Projekt der Künstlerin interessieren die Vorgänge und Veränderungen in einem tschechischen Dorf, die durch den Bau eines koreanischen Autoherstellers inmitten des Dorfes entstanden. Offenbar wurden alte Wege unterbrochen, übliche Blickachsen verändert und ein fruchtbares Kohlfeld von der Fabrik besetzt. Es sei eine Art kollektive Depression unter den Dorfbewohnern festzustellen gewesen. Sedà habe immer wieder gehört: «Nedà se svitit» – es sei kein Licht. Dies führte sie dazu, dass sie um die hundert Einwohner jeglichen Alters bat, auf Leinwänden, in denen in der Mitte ein grosses Loch

ausgeschnitten war, das Dorf mit Strassen und Wegen neu zu erschaffen. Die so entstandenen Zeichnungen liess Sedà von Frauen aus der Nachbarschaft in Stickereien umwandeln. So entstanden Tischdecken, welche die neu erschaffenen und neu erdachten Verbindungswege zeigen. Neue Muster. Die Künstlerin verwendet diese Muster für Kopftücher und Kochhandschuhe, die auf der Handfläche diese offene oder verlorene Mitte haben. In einer weiteren Aktion liess sie Köche von Wiesbaden mit diesen Kochhandschuhen vor Ort kochen.

Dieses prozesshafte Vorgehen finde ich einerseits für das Erleben im Alltag und andererseits für das Entstehen der Kunst sehr interessant. Aus geformten und gespürten Alltagsereignissen entstehen Gefühle, die ihren Niederschlag zuerst auf symbolisch präparierter Leinwand finden. Sodann entwickelt die Künstlerin weitere Ideen zur Transformation und Abstraktion. Die Idee des Dorfs wird von Nachbarn mit ihren alltäglichen Mitteln, dem Sticken, in etwas von alltagstauglichem Gebrauch transformiert: Tischdecken. Das neu Hinzugezogene (Autofabrik) bedeutet nicht nur Zerstörung und Verderben, sondern wird durch die ausländischen Köche neu interpretiert und bedeutet Wertschätzung und Nahrung.

Der *graue* Alltag hat es in sich, *farbig* zu werden. Es gibt kein Entrinnen. Der Alltag ist letztlich unsere Lebensaufgabe, unser Lebenssinn.

Heidi Aeschlimann



# Alltagskultur

## Das Besondere des ganz Normalen

*Der Begriff «Alltag» hat einen negativen Beigeschmack: graue Routine, das alltägliche fremdbestimmte Laufband, an sich banale Alltagsprobleme, die in ihrer Häufung aber kräftezehrend sind. Wo bleibt der Mensch? Was es da braucht, ist eine Gegenkultur.*

Die psychologische Negativbesetzung des Alltags in Verbindung mit unseren wirtschaftlichen Ressourcen hat die Delegationshaltung befördert. Warum selber putzen, wenn es doch andere für mich tun können? Die Pflege von Hobbys, Sport, Wellness, Freundeskreis, Kultur und Reisen, die qualifizierte Familien- und Beziehungszeit füllen die von häuslichen Alltagsverpflichtungen freigeschaufelten Eigenzeiträume. Lösen sie den erhofften Mehrwert an Lebensqualität ein? Teilweise ist ernüchternd festzustellen, dass auch dort sich Routine einstellt und die anfangs belebende Sinngebung in der Mechanik gestalteter Freizeit sich zu entleeren droht und sich auch dort wieder Alltag einstellt.

Es führt kein Weg darum herum: In der Zeitbilanz bewegen wir uns immer noch mehr im Alltagsleben als in den diversen Gegenkulturen. Der Alltag ist unsere prägende Lebenszeit. Es ist von daher eine Entwicklungsaufgabe, auch den Alltag meistern zu können, nicht um darin überhaupt überleben zu können, sondern um ganzheitlich gut darin zu leben.

### Alltag als Spiegel

Der Alltag ist Spiegelbild dessen, was wir aus unserem Leben machen. Die Tagesagenda zeigt, wo die Prioritäten liegen, was unsere Sachzwänge sind, in die wir uns manchmal blinden, hoffentlich öfters sehenden Augen hineinmanövriert haben. Die Gegenstände und die Gestaltung unseres Privatbereichs verdeutlichen, was wir sind oder sein wollen. Wenn man Selbstaktualisierungstendenzen für die Entwicklung im Erwachsenenalter voraussetzt, so haben wir uns diesen Alltag auch ein Stück weit selbst geschaffen.

Es geht somit um die Übernahme der Eigenverantwortung für diesen, mei-

nen Alltag. Er ist ein Feedback auf meine Person. Er spiegelt die Realitäten einer Existenz, und diese sind nicht immer nur fremdgemacht. An anderen Orten und in anderen Kontexten ist es möglich, ein Idealselbst zu kreieren, der Alltag erfordert das Realself. Viel weniger schillernd, viel weniger attraktiv, viel weniger eindrücklich, als wir es gern hätten. Ist das ein Grund, dem Alltag entfliehen zu wollen – weil er uns einen Spiegel vorhält? Alltag ist auch Frustration: Frustration im Gleichen, im Auferzungenen, in Nichtigkeiten, in sich wiederholenden Aktivitäten ohne Nachhaltigkeit – kaum geputzt und schon wieder schmutzig –, wir fürchten, ähnlich zu werden, wenn wir darin versinken. Ist diese Furcht ein Hinweis auf geringe Ich-Stabilität? Meinen wir uns zu verlieren, oder ist es nur der Verwöhnungsschaden, der uns flüchten lässt vor Frustrationen und der Anstrengung des Immergleichen? Der Alltag als Lebensdimension zeigt auf, was Sache ist: Ohne Anstrengungsbereitschaft gerade bei sich wiederholenden und wenig nachhaltigen Aufgaben geht es nicht.

### Ist Routine tödlich?

Im persönlichen Umgang mit Routine zeigt sich eine grundsätzliche Wertung: Routine als Gegenbegriff zum freien, kreativen Gestalten oder Routine als bewusst gewählte und damit auch lebenserleichternde Handlungsform, die von Entscheidungsdruck entlastet und unhinterfragte Selbstverständlichkeit beinhaltet.

Als nervtötendes Alltagsproblem werden immer wieder die Diskussionen um Aufräumen, Einkaufen, Kehrrichtentsorgen genannt. Sind diese Alltagshandlungen als nicht nur notwendiger, sondern unabdingbarer Anteil des täglichen Lebens begriffen und akzeptiert, entfällt das Problem. Die Diskussion resultiert daraus, dass ihre Wertigkeit immer wieder in Frage gestellt wird. Könnte man nicht auch anders damit umgehen? Unklare und unausgesprochene Haltungen im Alltag produzieren genau das, was wir vermeiden wollen: erneute Konflikte, Positionierungen und wieder einmal



**Ulrike Zöllner**, Prof. Dr. phil., ist Dozentin an der Hochschule für Angewandte Psychologie in Zürich. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Psychodiagnostik, Entwicklungspsychologie, Laufbahnberatung. Sie leitet den Studiengang MAS Berufs- und Laufbahnberatung, ist Vorsitzende des Leitungsteams Bereich Studium sowie Mitglied der Geschäftsleitung Departement P der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

das Aushandeln von nur vorläufigen Lösungen. Es ist die wohlüberlegte, abgesprochene Routine, die uns Freiräume schafft, der stillschweigende Konsens, dass etwas nötig ist, und die selbstverständliche Ausführung davon.

Über diese Konfliktentschärfung hinaus stellt die Routine des Alltags psychohygienische Ressourcen zur Verfügung. Nicht umsonst streben wir ja therapeutisch den Aufbau einer Tagesstruktur an. Es ist nicht nur das Korsett, das hilft, sich nicht in einem ungegliederten Zeitkontinuum zu verlieren. Es ist auch die Möglichkeit, etwas symbolisch im Tun abzuarbeiten. Musiktherapeutisch empfiehlt man bei Problemkonstellationen, die reifen müssen, das Spielen von mittelschweren, bereits gut geläufigen Stücken. Die Konzentration auf den Schweregrad hilft, die Gedanken abzulenken, ohne dass die geistige Tätigkeit voll-

## Alltagskultur

ständig absorbiert ist wie bei einem schwereren Stück. Daneben, inkubativ, vorbewusst läuft die innere Auseinandersetzung mit dem Konfliktthema. Nicht jeder spielt Klavier, aber Analoges kann man in stereotypen Alltagsverrichtungen finden bis hin zu dem nicht zu unterschätzenden Wert, einmal eine Aufgabe von A bis Z erledigen zu können.

### Gemeinsames Tun schafft Beziehung

Mit der Abwertung des Alltags geht auch eine Abwertung von Alltagserfahrungen einher. Wir schaffen gerne künstliche Situationen, die dann gemäss vorgegeben Zielsetzungen angereichert werden. Zum Beispiel: Die qualifizierte Familienzeit setzt ein Zeitfenster: «Jetzt sind wir füreinander da», jetzt sollen Familie und Beziehung gelebt und erfahren werden. Und wie machen wir das? Wir spielen, nutzen Freizeitangebote, konsumieren Aktivitäten oder Events gemeinsam – sicher aber «arbeiten» wir nicht miteinander.

Es besteht eine Analogie zum therapeutischen Setting: «Jetzt sitzen wir zusammen und nehmen uns Zeit für das Problem». Wenn es nicht funktioniert und weder das Erlebnis noch das Gespräch in Gang kommen, ist das eine Frage des Inhalts oder der Methodik. Die Alltagserfahrung zeigt jedoch, dass es oftmals besser geht, wenn zwei Parteien sich in einem gemeinsamen Tun ohne deklarierte Lösungszintention finden. Tätigkeit oder Arbeit schaffen über das Tun eine Beziehung, aus der heraus Problemformulierung und Besprechen en passant geschehen können. Sich mit einem Jugendlichen hinzusetzen und zu sagen: «Jetzt haben wir Zeit, sag mir, was los ist», dürfte in den meisten Fällen kontraproduktiv sein. Bei einer schweigend miteinander verrichteten «Arbeit», bei der über die Motorik Blockaden abgebaut werden, stellt sich häufig das Sprechen von selbst ein.

### Alltags- vs. strategisches Geschäft – Werteverchiebung

Die Arbeitswelt spiegelt Delegationshaltung und Werteverchiebung. Wer etwas auf sich hält, ist strategisch un-

### Inventur

Dies ist meine Mütze,  
dies ist mein Mantel,  
hier mein Rasierzeug  
im Beutel aus Leinen.

Konservenbüchse:  
Mein Teller, mein Becher,  
ich hab in das Weissblech  
den Namen geritzt.

Geritzt hier mit diesem  
kostbaren Nagel,  
den vor begehrlchen  
Augen ich berge.

Im Brotbeutel sind  
ein Paar wollene Socken  
und einiges, was ich  
niemand verrate,

so dient es als Kissen  
nachts meinem Kopf.  
Die Pappe hier liegt  
zwischen mir und der Erde.

Die Bleistiftmine  
lieb ich am meisten:  
Tags schreibt sie mir Verse,  
die nachts ich erdacht.

Dies ist mein Notizbuch,  
dies meine Zeltbahn,  
dies ist mein Handtuch,  
dies ist mein Zwirn.

*Günter Eich (1907–1972)*

terwegs. Das banale Alltagsgeschäft, also die Umsetzung der Strategie in den Produktionsprozess, geschieht in untergeordneter Position. Der kreative Denkraum wird besetzt durch Personen, die das Alltagsgeschäft häufig noch nie von der Basis auf kennen gelernt oder sich inzwischen sehr weit davon entfernt haben. Strategien, die den Bezug zum täglichen Prozess verloren haben, sind gefährlich. Sie erschaffen eine Schein- und Wunschwelt, die an den Realitäten vorbeigehen kann. Sie sind es auch deshalb, weil ihre Träger die Konsequenzen in der Umsetzung nicht hautnah miter-

leben. Damit entfällt die realitätsadäquate Korrektur. Der Alltag holt überzogene Vorstellungen zurück auf einen pragmatischen Boden. Wer aus dem Alltag kommt, weiss in der Regel, wovon er konkret spricht, was machbar und was in den Bereich des Wunschdenkens zurückzuverweisen ist.

Könnte die Hochwertung von Strategien nicht auch eine Spielform der Flucht vor den Mühseligkeiten des tatsächlichen Geschäfts sein? Die Idee ist: Wer im Alltagsgeschäft verstrickt ist, hat den Kopf nicht mehr frei für übergreifende und zukunftsorientierte Visionen. Oder noch pointierter: Wer sich im Alltagsgeschäft bewegt, hat kein Potenzial für Strategie. Eine Gegenidee ist, dass gerade die Personen, die im Alltagsgeschäft stecken und ihre Tasks abarbeiten, auf die letztlich tragfähigen Ideen zur Verbesserung und zur zukünftigen Planung kommen, die auch die Basis einbindet und eine entsprechende authentische Motivation schafft, die ohne eine Motivierungsretraite auskommt.

### Routine macht Entwicklung erfahrbar

Wechselndes, unterschiedliches Framing schafft die Illusion einer neuen Identität. Angeregt durch neue Anforderungssituationen werden auch neue Verhaltensmuster aktiviert, und in einer neuartigen Rollenidentität haben wir gelernt, uns immer wieder neu zu erfinden und eine neue Aussenidentität zu schaffen. Aber ist das auch gleichzusetzen mit Entwicklung? In immer neuen Kleidern erscheine ich neu, aber *bin* ich wirklich neu? Die Wahrnehmung von Veränderung braucht einen längerfristigen, stabilen Rahmen. Anhand wiederholter Handlungen in gleich bleibenden Kontexten stellt sich Langeweile ein, weil Handlungen und Erlebnisformen sich überlebt haben. Langeweile ist ein Indikator für Entwicklung, wenn sie eine überprüfte, hinterfragte Langeweile ist und nicht gleichzusetzen ist mit kurzfristiger Sättigung und Reizüberdross.

Langeweile wird in der Alltagsroutine spürbar – eine Routine, die ihren Wert in sich verloren hat. Da zeigt sie an,



Institut für Psychodrama und Aktionsmethoden  
Eine Abteilung von ODeF



### Neuer Weiterbildungsgang in Humanistischer Psychotherapie mit Schwerpunkt Psychodrama ab November 2012

Schwerpunkt der vierjährigen Psychotherapie-Weiterbildung ist das Psychodrama im Einzelsetting und als Gruppenverfahren. Der Hauptteil der Weiterbildung findet in einer festen Ausbildungsgruppe statt und umfasst *Seminare*, *Selbsterfahrung* und *Supervision*. Was das Psychodrama auszeichnet ist sein handelnder Zugang zu Wissen und Können: die Lerninhalte werden durch Aktionsmethoden des szenischen Verstehens erschlossen. Die Weiterbildung wird von FSP, SBAP und der Charta für Psychotherapie anerkannt und führt zur Erlangung des Fachtitels Psychotherapie und zur kantonalen Praxisbewilligung.

Im Rahmen der Weiterbildung gibt es auch offene Seminare für GasthörerInnen. Nächste offene Seminare:

29./30.11.2012	Das Ein-Personen-Rollenspiel in Beratung, Coaching und Therapie Roger Schaller, Psychotherapeut FSP, Fachautor
26./27.01.2013	Musiktherapie und Psychodrama – Möglichkeiten der Verknüpfung für die Praxis mit Kindern und Erwachsenen Heidi Fausch-Pfister, Musiktherapeutin SFMT, Fachautorin

Weitere Infos und Anmeldung: [www.ipda.ch](http://www.ipda.ch)

dass ein Prozess der Umwertung stattgefunden hat, es neue Inhalte braucht, neue Zielsetzungen und Orientierungen.

#### Eine Alltagskultur gestalten

Alltagskultur als Gegenbegriff zur Hochkultur meint nichts anderes als einen pfleglichen, erspriesslichen Umgang mit den Gewohnheiten, Gegenständen und Situationen des Alltags. Also die Kerze auf den Tisch, das Duft-

bad statt der profanen Dusche – das alltagspsychologisch so gern empfohlene Zelebrieren und Anreichern von Alltagssituationen? Achtsamkeit hat nichts mit Künstlichkeit zu tun. Wenn wir das Gefühl haben, aus dem Alltag einen Sonntag machen zu müssen, zeigt sich nur wiederum Abwehr. Alltagskultur bezieht sich auf die psychologische Haltung zum Alltag, meint bewusstes Akzeptieren des Alltags und achtsamen Umgang damit

als meiner zentralen Daseinsform, in der ich mich ausdrücke und die mich auch formt.

Die Entwicklungsaufgabe ist nicht nur der Entwurf eines Lebensplans, sondern die Umsetzung in jedem Lebenstag. Will ich diesen Alltag? Wenn nicht, muss ich ihn ändern, wenn ja, sollte ich ihn als Teil von mir auch und gerade in seiner Routine annehmen.

Ulrike Zöllner

4. Zürcher Traumitage

### Frühe Prägungen

Optimierungen und Gefahren  
im Kleinkindalter

Prof. Dr. Daniel Stern <sup>USA</sup>  
Dr. Peter A. Levine <sup>USA</sup>  
Thomas Harms <sup>DE</sup>

22. - 24. Juni 2012

6. Schweizer Bildungsfestival

### Stress-Management

Trauma, Psychophysiologie  
und Stressreduktion

Prof. Dr. Stephen Porges <sup>USA</sup>  
Dr. Peter A. Levine <sup>USA</sup>  
Marianne Bentzen <sup>DK</sup>

17. - 20. August 2012 in Weggis

Systems-Centered Therapy (SCT)

### There is More to Life Than You

mit der Pionierin der modernsten  
systemischen Therapie

Dr. Yvonne Agazarian <sup>USA</sup>

22. - 23. August 2012

ZENTRUM FÜR INNERE ÖKOLOGIE

Zwinglistrasse 21 | 8004 Zürich | Tel: 044 218 80 80 | [info@traumahealing.ch](mailto:info@traumahealing.ch) | [www.traumahealing.ch](http://www.traumahealing.ch)

# Transgender

## Ein ganz neues Leben

*Eigentlich wurde Myshelle Philippe Baeriswyl vierzehn Tage nach ihrem 49. Geburtstag geboren. Am 4. September 2010, einem Samstag, begann die Transition vom Mann zur Frau. Und nichts sollte mehr bleiben, wie es war. Gar nichts.*

am 4. september 2010 nahm ich meine ersten ärztlich verschriebenen weiblichen hormone. ein paar tage zuvor fand meine frau ihren neuen partner im internet. drei wochen später bezog ich ein kleines ein-zimmerstudio in zürich. ein jahr später brachen wir den kontakt nach 27 gemeinsamen lebensjahren komplett ab. sohn und tochter leben weiterhin bei ihrer mutter.

«coming-out» (vom englischen «coming out of the closet», wörtlich: «aus dem kleiderschrank herauskommen») bezeichnet den individuellen prozess, sich seiner von der heteronormativität abweichenden geschlechtlichen identität, geschlechterrolle oder sexuellen orientierung bewusst zu werden («outing»), diese zu akzeptieren und dem sozialen umfeld bzw. der öffentlichkeit mitzuteilen («outing»). «das coming-out ist der eintritt in den alltag.»<sup>1</sup>

anfang januar 2011 informierte ich meinen vorgesetzten über meine transidentität. im juni fand die schlichtungsverhandlung am zürcher bezirksgericht statt. zehn monate später war ich meinen job als psychologin los. trotz besten qualifikationen bin ich noch immer auf stellensuche. «ich würde sie schon einstellen, aber mit unseren kunden gäbe es vermutlich probleme.»

«es ist in unserer kultur eine bis in die feinsten nerven und kapillaren des alltags dringende normative vorstellung, dass es bloss zwei geschlechter gibt; die geschlechtsidentität biologisch festgelegt ist; jeder mensch eindeutig einem der beiden geschlechter zugeordnet werden kann und muss; und die geschlechtsidentität ein leben lang stabil bleibt. diese normen werden von uns transgendern radikal in frage gestellt, gleichsam trans-zendiert. wenn wir uns outen, stellen wir die gender-stereotypen unserer angehörigen,

freunde und bekannten, ja unserer ganzen umwelt radikal in frage. das fremde bricht in den alltag ein.»<sup>2</sup>

## Alltagsituation I

am bahnhof. «he, schaut, eine transe!», rief ein 16-jähriger seiner versammelten clique zu. allgemeines gelächter, kommentare und obszöne gesten folgten. ich ging weiter. in solchen situationen, das hatte ich mittlerweile gelernt, war reagieren sinnlos. manchmal riskant.

\*

«auszug aus dem protokoll der 90. betriebskommissionssitzung, datum: mittwoch, 23. märz 2011; ort: fachstelle für alkoholprobleme; zeit: 17.00–18.30 uhr, traktandum personelles. 3. stellenleitung in der öffentlichkeit.

hr berichtet, er sei nach dem jahresessen von einem politiker auf die ersehung von mb angesprochen worden («was ist das für ein komischer vogel?») und habe zudem einen anruf von einem politiker erhalten, der mb auf der strasse gesehen habe: das auftreten der stellenleitung sei untragbar. hr betont, als privatperson sei ihm der wandel von mb vom mann zur frau egal, als prääsident sei er aber den geldgebern verpflichtet. auch sk und ih berichten von negativen reaktionen von leuten, mit denen sie über die transsexualität der stellenleitung gesprochen haben, und bitten, diese reaktionen ernst zu nehmen.»

mein coming-out als transfrau war der beginn einer neuen zeitrechnung, eines neuen lebens. wo alltag war, lag jetzt neuland. strukturen lösten sich auf, beziehungen mussten neu definiert werden: die einen gingen, neue menschen traten in mein leben. eingebettet zuvor in die fraglosigkeit des alltags, geriet ich ins zentrum der aufmerksamkeit. überall. jederzeit.



**Myshelle Philippe Baeriswyl**, Dr. phil., Psychologin FSP und Transaktivistin. Sie arbeitete sechs Jahre für die Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland, zunächst als Fachmitarbeiterin, dann als deren Stellenleiterin. Zuvor war sie lange Jahre als Referent, Publizist und Erwachsenenbildner zum Thema «Umgang mit Zeit» unterwegs (siehe auch Publikation «Chillout. Wege in eine neue Zeitkultur»). Aktuelle Themenschwerpunkte: Gender, Queer Theory, Human Rights. [www.trans-swiss.ch](http://www.trans-swiss.ch) (im Aufbau), [myshelle@gmx.ch](mailto:myshelle@gmx.ch)

## Alltagsituation II

«sind das die gleichen oder unterschiedliche lippenstift-farben?», fragte mich die 80-jährige dame in der kosmetikabteilung. «bei dem licht kann ich das schlecht erkennen», antwortete ich. sie hob den kopf, schaute zu mir hoch, dann wieder an mir runter und fragte sichtlich erstaunt: «ja, was sind sie jetzt? mann oder frau?»

\*

«auszug aus dem protokoll der 90. betriebskommissionssitzung, traktandum stellenleitung in der öffentlichkeit. 4. öffentlichkeit und information. mb erklärt, er habe seit seinem sichtbaren wandel im januar – abgesehen von einer bildungsveranstaltung, die problemlos verlief – bisher keine öf-

<sup>1</sup> eigener text für broschüre tgns, noch unveröffentlicht.

<sup>2</sup> ebd.

Transgender

fentlichen auftritte gehabt. in der funktion der stellenleitung habe er zudem am wenigsten direkte kundenkontakte. anfragen für interviews, auftritte usw. nehme er aber selbstverständlich wie vorher wahr, ebenso den auftritt an der delegiertenversammlung im mai. ew schlägt vor, die delegierten mit einem schreiben vor der DV zu informieren. hr möchte diesen brief auch den delegierten seines bezirks vor der rechnungs-versammlung zukommen lassen. unterschrieben mit meinem korrekten namen.» *coming-out-brief*: «sehr geehrte damen und herren, hat die suchtpreventionsstelle zürcher unterland erstmals eine stellenleiterin?

ja, fast. seit Kindheit trans-ident (transsexuell, transgender), habe ich mich entschlossen, dies nicht mehr zu verstecken und endlich entsprechend meinem psychischen geschlecht als frau zu leben.

nach vorsichtigen schätzungen sind etwa 1 von 10 000 männern und 1 von 15 000 frauen transident. andere gehen aufgrund der sehr hohen dunkelziffer infolge angst und scham von weit höheren zahlen bis 1:1000 aus, also von gegen 8000 trans-menschen allein in der schweiz. Ich selber kenne in der schweiz dutzende transidenter menschen, von geouteten angestellten bis zu heimlich lebenden führungsleuten.

transidentität ist weder ein virus noch ansteckend, aber möglicherweise angeboren – wie die hautfarbe oder die sexuelle orientierung. sie ist keine krankheit, sondern eine in vielen kulturen als drittes geschlecht anerkannte tatsache – als eine farbe im regenbogen der evolution.

die diskriminierung transidenter menschen ist gesetzlich verboten – analog derjenigen von homosexuellen, schwarzen oder juden. so erklärte der bundesrat am 26.8.2009 in anlehnung an ein urteil des europäischen gerichtshofs für menschenrechte, «dass die sexuelle identität teil der geschützten privatsphäre ist. das recht auf persönliche entfaltung sowie körperliche und seelische integrität von transsexuellen menschen ist gewährleistet.»

mein team hat mein coming-out schritt für schritt begleitet und steht – nach anfänglicher verwunderung und von respekt getragenen gesprächen – hinter mir. die leistungsfähigkeit der stelle hat weder unter meiner männlichen noch unter meiner weiblichen führung gelitten. im gegenteil: männliche rationalität und weibliche intuition, weibliche bodenhaftung und männlicher humor ergänzen sich – zumal in personalunion – bestens. mit freundlichen grüssen, myshelle bae-riswyl.»

### Alltagssituation III

auf dem schulgelände. «hoi papi, äh, mami», alle lachten. «hoi mami, äh, papi», wiederholte der 14-jährige seinen lacherfolg. ich ging auf die gruppe von etwa sieben jungs zu. «redet ihr über mich?», fragte ich. «wie? nein, äh, wir haben nichts gesagt.» beklemmendes schweigen. als ich mich umdrehte, begannen sie zu tuscheln und gingen weg.

«in den letzten 3 jahren wurden gemäss trans murder monitoring 681 transmenschen weltweit ermordet – auch in europa. warum?

dass transmenschen ihre mitmenschen oft verunsichern, zeigt die tatsache, dass sie immer wieder opfer von gewalt werden. ich spreche in diesem zusammenhang nicht von transphobie, weil mir diese formulierung die brisanz des themas zu verschleiern scheint. es geht nicht um angst vor transidenten, sondern um hass ihnen gegenüber. vor allem männer lassen sich dadurch verunsichern, dass die in unserer gesellschaft tief verwurzelte vorstellung von der zweigeschlechtlichkeit (mit den daran gebundenen privilegien der männer) durch transmenschen in frage gestellt wird. sie reagieren darauf oft mit vehementer ablehnung, weil sie ihre am biologischen geschlecht festgemachten vorrechte gefährdet sehen.»<sup>3</sup>

### Alltagssituation IV

bahnhof zürich. karfreitagmorgen früh auf dem weg ins osterweekend. «hey, schaut mal!», rief ein etwa 25-jähriger mann seinen beiden kollegen auf der rolltreppe unmittelbar vor mir zu. «was ist denn das? igitt, eine transe. So was hässliches hab ich noch nie gesehen.» die beiden anderen drehten sich um, gafften mich an und verzogen abschätzig das gesicht. ich ging kommentarlos weiter. sie folgten mir nicht.

«transmenschen stehen – im gegensatz etwa zu schwulen und lesben – vor der schwierigkeit, dass noch kein gesellschaftliches bewusstsein für trans existiert. die transgenderbewegung steht in den meisten ländern noch am anfang. wer sich outet, exponiert sich – und zwar als ganze person. denn wer sein transein öffentlich zu leben beginnt, fällt auf. zumindest am anfang oder während der transition – und die kann, vor allem als transfrau, jahre dauern. stimme, körperliche konstitution, die sekundären geschlechtsmerkmale und bestimmte geschlechts-atypische verhaltensweisen «verraten» sie – oft ein leben lang.»<sup>4</sup>

### Alltagssituation V

männer- oder frauengarderobe? männer- oder frauendusche? was mir beim aufsuchen einer öffentlichen toilette längst eine selbstverständlichkeit ist, muss ich mir im hallenbad immer noch kurz überlegen. allfällig negativen reaktionen von frauen kann ich nur schwer etwas entgegnen. im eingang zur dusche belehrte mich der mir entgegenkommende herr: «das ist die männerdusche!» nahezu ungeschminkt und badkappe tragend, fasste ich diesen hinweis als kompliment auf.

<sup>3</sup> aus: «psychoscope» 12/2011, «geschlechtsidentität». ausschnitt aus einem interview mit prof. udo rauchfleisch, psychologe und fachmann für transsexualität.

<sup>4</sup> eigener text für broschüre tgns, noch unveröffentlicht.

## Transgender

«transgender lösen im umfeld häufig irritation, staunen oder fragen aus. es kann zu anzüglichen bemerkungen, belästigungen, beschimpfungen oder gar zu tätlichen angriffen führen, vor allem gegenüber transfrauen. aber selbst wenn keine negativen, sondern positive rückmeldungen aus der umgebung kommen, transmenschen, vor allem transfrauen, sind stets und überall den blicken und bewertungen der mitmenschen ausgesetzt. egal was sie tragen, sagen oder tun. der umstand, als transfrau erkannt zu werden, führt unweigerlich zu reaktionen. dies auszuhalten, benötigt kraft, ressourcen und ein gutes selbstbewusstsein.»<sup>5</sup>

### Alltagssituation VI

beim joggen kam mir eine klasse mit primarschülerInnen entgegen. ganz am schluss die drei schwierigen jungs. auf ihrer höhe vorbeirennend, rief einer: «hey, schaut mal, diese nutte!» reagieren oder negieren? flüchten oder standhalten? habe ich die kraft oder nicht? die lehrerin bedankte sich am schluss für mein plädoyer vor der versammelten klasse für mehr toleranz und zivilcourage. kein schlechter start ins weekend.

\*

«auszug aus dem protokoll der 90. betriebskommissionssitzung, traktandum stellenleitung in der öffentlichkeit. 5. auftreten.

hr möchte, dass mb öffentlich weniger provozierend auftritt. er ist überzeugt, dass der erste eindruck, auch der über die stelle, der wichtigste ist. es gibt kaum zeit im kontakt mit politikern, einen negativen ersten eindruck zu korrigieren. es sei irritierend, weil sichtbar, dass mb ein mann ist und frauenkleider trägt. mb berichtet, dass er im arbeitsumfeld bis jetzt keine wirklich negativen reaktionen erhielt. im gegenteil werde er oft gelobt für seine offene information und auch seinen mut. auch in der öffentlichkeit habe er bis jetzt kaum probleme gehabt, weder am zoll noch in geschäften oder restaurants. umso mehr überrascht ihn, dass hr von so vielen negativen reaktionen berichte.

auf nachfrage präzisiert hr, er wünsche dezentere kleidung und einen verzicht aufs schminken. mb erklärt, dass er wegen des bartschattens nicht aufs schminken verzichten könne. bezüglich kleidung ist mb überzeugt, sich als frau mindestens ebenso stilvoll zu kleiden wie zuvor als mann, und als solcher habe er auch nie negative reaktionen erhalten. auch in seinem team habe noch nie jemand kleidungsvorschriften erhalten. es sei nicht sein ziel aufzufallen oder zu provozieren. im gegenteil: er wäre froh, so unerkant wie möglich als frau leben zu können.»

### Alltagssituation VII

an ihr solle ich mir ein beispiel nehmen, sagte meine sekretärin. an wem?, fragte ich. an der neuen pfarlerin, sagte sie. die sei immer adrett und fein angezogen. das neongelbe halstuch sei viel zu grell, bemerkte ungefragt ein arbeitskollege, wie das meiste, was ich trage. Ja, was ich denn seiner meinung nach anziehen solle, fragte ich ihn. ein deux-pièces, meinte er. wenn ich schon eine frau sein wolle, so solle ich mich auch wie eine anziehen: altersgerecht, rollengerecht, stellengerecht.

\*

«die bewältigung einer transsexuellen entwicklung stellt an die betroffenen menschen sehr hohe anforderungen und führt zwangsläufig zu erheblichen psychischen und psychozialen belastungen, die auch bei meist guter gesundheit in manchen fällen zu einer psychischen erkrankung führen können. diese komplizierten lebenswege können auch scheitern.»<sup>6</sup>

<sup>5</sup> eigener text für broschüre tgns, noch unveröffentlicht.

<sup>6</sup> aus: «psychotherapie im dialog», 1/2009.

<sup>7</sup> eigener text für broschüre tgns, noch unveröffentlicht.

### Alltagssituation VIII

es war wieder einer dieser abende. der arbeitstag war ein kampf, allein zu hause, einsamkeitsgefühle steigen hoch, niemand online, telefone verhallen ungehört. alle sind eingebettet in den kokons ihrer alltäglichen normalität. in meinem gesamten männerleben habe ich dreimal geweint, jetzt weine ich dreimal täglich. das schutzschild testosteron ist medikamentös abgebaut. für die phaser fehlt die energie. scotty, beamen! scotty hat sendepause. zum glück wohne ich im 6. stock.

\*

«das coming-out ist nicht an ein bestimmtes alter gebunden. es gibt transidente menschen, denen ihr anderssein schon in ganz jungen jahren bewusst wird. andere realisieren ihre transidentität erst im fortgeschrittenen alter, viele erst nachdem sie in ehen oder partnerschaften gelebt haben und daraus gar kinder hervorgegangen sind. je nach alter, familiärer und beruflicher situation stellen sich unterschiedliche fragen, gestaltet sich der coming-out-prozess unterschiedlich.»<sup>7</sup>

### Alltagssituation IX

«wie sie vorgehen müssen und welche unterlagen sie einschicken müssen, entnehmen sie der wegleitung», belehrte mich der beamte vom zuständigen amt für zivilstandswesen. ich sagte ihm, dass ich die geforderten unterlagen für meinen antrag auf namensänderung – inkl. der psychiatrischen und ärztlichen gutachten, des heimatscheins, des familienbüchleins sowie der umfangreichen dokumentation über den gebrauch meines neuen namens über die letzten zwei jahre – bereits geschickt habe. «und im übrigen», fügte er am schluss des telefons noch an, «hängt auch davon ab, ob ihrem gesuch stattgegeben wird, ob sie als frau glaubwürdig sind. und ihre stimme tönt immer noch wie die eines manns.»

Transgender

### Alltagssituation X

«du bist hübsch», sprach mich ein unbekannter 60-jähriger in der einkaufschlange an, «wie gehts?» – «gut», sagte ich, «auch wenns nicht immer einfach ist.» – «ach komm», erwiderte er, «in zürich kein problem.» mit der prallen einkaufstasche nach hause gehend, bemerkte ich plötzlich, dass er mir folgte. «wo wohnst du?», fragte er mich, «gehen wir zusammen etwas spielen. du mir machen massage?»

\*

«zukunft free gender? obwohl ich es als eine grosse bereicherung für alle menschen empfinde, wenn wir zu einer gesellschaft kommen könnten, in der free gender eine lebensmöglichkeit wäre, bezweifle ich, dass wir dahin gelangen werden. auch wenn das konzept der zweigeschlechtlichkeit letztlich eine fiktion ist, wird unsere gesellschaft vermutlich daran festhalten. viel wäre aber bereits gewonnen, wenn wenigstens die mit dieser vorstellung verbundene problematik von möglichst vielen menschen wahrgenommen würde und wenn menschen, die sich, wie

transidente, nicht in diese zwangsjacke einsperren lassen wollen respektive können, die freiheit hätten, ein ihnen entsprechendes leben zu führen, und dabei volle gesellschaftliche anerkennung genössen.»<sup>8</sup>

### Alltagssituation XI

die beiden jungen frauen sassen an der bus-station und redeten zusammen. als sie mich bemerkten, verstummte ihr gespräch schlagartig, sie schauten mich verwundert an, dann begannen sie zu kichern und zu tuscheln. «hey, ich bin kein gespenst», rief ich ihnen lachend zu. etwas verdutzt antworteten sie: «nein, aber du bist ein mann!» – «falsch», erwiderte ich. «okay, also du möchtest eine frau sein», korrigierten sie sich. «nein, ich bin eine», erwiderte ich.

\*

«das coming-out von transmenschen ist weniger das ende eines langen bewusstwerdungsprozesses als vielmehr der anfang eines das ganze leben umfassenden und den alltag in all seinen bezügen durchdringenden transitionsprozesses: namensänderung, personenstandsänderung, anpassung al-

ler ausweise und zeugnisse, hormonbehandlung, logopädie, epilation, psychotherapie, gerichtsverfahren, operationen, streitigkeiten mit krankenkassen, trennung, jobverlust usw.»<sup>9</sup>

«der alltägliche umgang in dieser welt formt sich also schleichend, in den meisten fällen wird erst jetzt realisiert, dass die aussenseiterrolle zeitlebens weiterbestehen wird. diese erkenntnis muss geleistet werden, um eine selbstsichere position in einer transsexuellen identität zu finden.»<sup>10</sup>

### Alltagssituation XII

es war 7 uhr morgens, und ich war erst wenige sekunden auf der strasse auf dem weg zum nahe gelegenen briefkasten, als aus dem vorbeifahrenden lieferwagen heraus dieser pfiff ertönte, den wohl jede frau kennt – aber nur wenige schätzen. für mich hat der tag gut begonnen. proud to be trans! myshelle baeriswyl

<sup>8</sup> vgl. fussnote 4.

<sup>9</sup> eigener text für broschüre tgns, noch unveröffentlicht.

<sup>10</sup> güldenring, «psychotherapie im dialog», 1/2009.

**beratungsausbildungen mit bso-erkennung:**  
**coaching, supervision / teamcoaching und organisationsberatung**

modular aufgebaut, anerkennung von früheren weiterbildungen möglich

**best practice in beratung mit:**

luc ciompi, friedrich glasl, wolfgang looss, klaus doppler, ursula könig, gunther schmidt, arist von schlippe, ruth seliger, brigitte lämmle

**elterncoaching:**

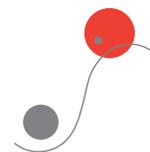
eine weiterbildungsreihe für fachleute mit neusten konzepten zu effektivem coaching in erziehung und schule

**sondveranstaltung:**

**stärke statt macht - neue autorität und multi-systemische kooperation**  
 mit haim omer, eia asen, uri weinblatt

weitere informationen & angebote unter: [www.systemische-impulse.ch](http://www.systemische-impulse.ch)

**isi - institut für systemische impulse, entwicklung und führung, zürich**



# Moskauer Tagebuch

In der Stadt des dicken Manns im Auto mit Blaulicht, der Stau macht

*Sabina Meier Zur lebt seit fünf Jahren mit ihrer Familie in Moskau. Sie arbeitet an einer Dissertation über Tatjana Rosenthal, eine Pionierin der russischen Psychoanalyse. – Eine Annäherung an den Alltag in einer fremden Stadt, wo die Schneemassen im langen Winter sorgfältig nach bestimmten Prinzipien angehäuft und bei Bedarf wieder umgeschaufelt werden.*

**21. 1. 2012**

Anflug über dem unüberschaubaren Lichtermeer der Grossstadt, die unerwartet aus der dunklen Wolkendecke auftaucht. Schon in der Aeroflot-Maschine ist die russische Kinderfreundlichkeit unübersehbar. Jeder schäkert, flirtet, hat ein liebes Wort für die Kleinen, wo man bei uns bestenfalls hinter der Zeitung verschanzte Zurückhaltung erwarten kann. Den Kleinsten gilt die grösste Verehrung. Mit den zärtlichen Worten «On jescho malenkij» (Er ist noch so klein) verzeiht man grosszügig Geschrei. Die Dame hinter uns passt selbstverständlich einen Moment auf meinen Jüngeren auf. Es stellt sich heraus, dass sie Drillingsmutter von fast erwachsenen Töchtern ist. Ihr Fazit: «Kakaja Schastja!» (Was für ein Glück!).

**24. 1. 2012**

Winter in der nördlichsten Millionenstadt der Welt. Auch nach fünf Jahren noch beeindruckend. Im Winterkleid gefällt mir Moskau am besten. Eine Armada von dreissig Schneeräumwagen und -traktoren säubert die sechsspürigen Strassen. In einer grandiosen Choreographie werden riesige Schneehaufen mit Baggern auf rostige Lastwagen verladen und aus der Stadt gekarrt. Jedes Strässchen, jeder Hof der Innenstadt wird von Heerscharen von Dvornikis (Hofarbeitern) geräumt. Die Schneemassen werden sorgfältig nach bestimmten Prinzipien angehäuft und bei Bedarf wieder umgeschaufelt. Immer wieder fällt neues Material für diese Sisypus-Handarbeit vom Himmel. Das kratzende Geräusch des Schneeschippens ist in sämtlichen Romanen über Moskau zum literarischen Signet geworden. Es ist das beruhigende, wohlige, heimatliche Geräusch der

Kindheit im alten Moskau – wie Kuhglocken für die Schweizer vielleicht.

**2. 2. 2012**

Ich liebe es, in einer Fremdsprache zu leben. Dieses ständige Sich-Reiben, die ständige Arbeit an der Sprache. Nepogoda, wörtlich Nicht-Wetter, bedeutet schlechtes Wetter. Die Sprache beherrscht mich, nicht umgekehrt.

Auf viel leicht Dahingesagtes, besonders Witze, muss ich verzichten. Nichts, was ich sage, ist selbstverständlich, alles ringe ich mir ab. Ich erschrecke immer wieder, wie wenig ich verstehe, wenn ich das Radio anschalte. Und wie sehr das Sprechen von der psychischen Verfassung abhängig ist. Oft knebeln mich Nervosität, Aufregung. In der Muttersprache kann man das überspielen – in einer Fremdsprache kaum. Zwei, drei Sätze von dem, was ich heute bei Jurij und Tatjana eigentlich hätte mitteilen wollen, dringen an die Oberfläche, bruchstückhaft.

**4. 2. 2012**

Demonstration gegen das Putin-Regime bei minus 20 Grad auf dem Sumpf-Platz. Wo Pugatschow, der ehemalige Anführer der Bauernaufstände, hingerichtet wurde, ist heute eine kleine Grünanlage im brandenden Verkehr mit dem besten Spielplatz in unserem Stadtteil. Die Leute sind verummmt. Sich zwei, drei Stunden draussen aufzuhalten, ist für diese Stadtmenschen aus der gebildeten Mittelschicht ungewohnt. Die Losungen sind witzig, geistreich, die Stimmung ungewohnt heiter, ja karnevalessk.

**6. 2. 2012**

Spaziergang mit Kinderwagen durch Moskau. Zugeparkte Trottoirs, ungezählte hohe Bordsteinkanten, enge Ladeneingangstüren, durch die der Wagen nicht passt. Den Kindern gefallen selbst die schäbigen und dreckigen Spielplätze in den Hinterhöfen. Es ist trotz allem ein Privileg, im alten Moskauer Stadtzentrum zu wohnen, wo man das Glockengeläut der vielen kleinen Kirchen hört, wo es diese niedrigen Kaufmannshäuser und diese engen Gässchen gibt, wo es manchmal nach Kakao aus der Schokoladenfabrik Rot



**Sabina Meier Zur**, 1974 in Zürich geboren, lebte in Moskau, Bonn, Washington, D.C. Studium der Germanistik und Slawistik in Zürich, Berlin, St. Petersburg. Seit fünf Jahren lebt sie mit ihrer Familie als freie Forscherin und Journalistin in Moskau. Sie arbeitet an einer Dissertation über Tatjana Rosenthal, eine Pionierin der russischen Psychoanalyse.

Front duftet. Im Supermarkt kommt eine alte, etwas konfuse Frau auf mich zu, strahlt mich an und segnet das Kindlein und mich.

**11. 2. 2012**

Eisblumen erblühen, ranken, verwelken auf meinen alten Fensterscheiben. Bei minus 23 Grad gehen die Kinder nicht mehr spazieren. Mit Kennerblick prüft meine Njanja Pauls Mütze. Sie wird für zu leicht befunden, ausserdem bedeckt sie die Ohrchen nicht vollständig. Sie ist besorgt, dass der Kleine draussen zu viel plappert und singt, sodass er die klirrende Kälte durch den offenen Mund einatmet. Also versucht sie ihm beizubringen, bei Kälte den Mund zu schliessen! Ich bewundere die Lebenserfahrung im Umgang mit Kälte und Winter. Und die Sorgfalt, mit der man sich um das leibliche Wohl der Kinder kümmert. In der Schweiz sind Kinder oft nachlässig gekleidet, Jacke offen, Mütze schief, alles nur Dekoration. Ich empfinde das als Respektlosigkeit vor der Winterkälte, die keine ernstzunehmende Gefahr mehr zu sein scheint.

Moskauer Tagebuch

14. 2. 2010

Stadtspaziergang. Vor dem Metroeingang Nowokusnezkaja eine Gruppe von demonstrativ rauchenden Jugendlichen. Ein dickliches Mädchen prahlt: «Ich war schon vier Tage nicht mehr zu Hause.» Ein Junge übertrumpft sie: «Und ich schon vier Monate nicht mehr!» Ich versuche mich im Menschenstrom nach ihnen umzusehen, erhasche nur einen flüchtigen Blick auf die noch ganz jungen Gesichter – vierzehn, fünfzehn? –, die durch ihre Posen älter erscheinen wollen. Hier Strassenkinder, stinkende Obdachlose, Halbtoote, die sich in den Windfängen der Metroeingänge vor der Kälte zu schützen versuchen, da aufgeblasene Hühner in Pelzmänteln mit frisch geföhnten Frisuren. Eine Gesellschaft, zum Zerreißen gespannt.

15. 2. 2012

Lesesaal 2 im GARF, dem Staatlichen Archiv der Russischen Föderation, erinnert an ein altmodisches Klassenzimmer mit Topfpflanzen auf dem Fensterbrett, Kalenderblättern an den Wänden, abgewetztem Mobiliar. Ich sitze seit Stunden vor einem Mikrofilm, da kommt die Archivarin aufgeregt auf mich zu und erklärt, der Apparat sollte unbedingt geschont werden, er sei der letzte funktionierende von vieren. Das Kabäuschen der Lesesaalaufsicht ist vollgestopft mit zerfledderten Pappschachteln, Kisten, Schubladen voller Akten, einem altmodischen Telefonapparat. Einen Computer sehe ich nirgends.

Die Parallelwelt der Archive, angehaltene Zeit. Zuweilen blickt man in die tiefen Schächte der Geschichte, in denen die verschiedenen Zeiten wie Gesteinsschichten übereinander lagern. Die Ablagerung der Zeiten auf den Dokumenten, zerknickt, gefaltet, gelocht, viele Male unnummeriert, bekritzelt, geordnet, abgehakt. Wie Häute von Lebewesen vernarbt und geschunden von der Zeit.

In der russischen Nationalbibliothek wunderbar dunkles, vom Gebrauch geschliffenes Mobiliar, Tische mit abgewetzten Ledertischplatten, Vitrinen und Schränke, im Lenin-Lesesaal schaukelt

ein prunkvoller Glaskronleuchter. Die Damen der Bibliographischen Abteilung legen sich ins Zeug, jonglieren mit Signaturen, Katalogen, Bibliographien, Almanachen. Endlich dringe ich in die Eingeweide vor, darf die Zeitschriften von 1919 im Dachgeschoss des Magazins lesen. Ein dunkler, niedriger Raum, Regal um Regal voller alter Zeitschriften. In den Gängen hin und wieder ein versteckter Arbeitsplatz, die Holzterrasse knarrt, stillgelegte Gleise von Bücherwägelchen. Herrlich, wie gebraucht hier alles ist – und funktioniert. Diese Geräte und Bücher sind vom täglichen Gebrauch abgeschabt, geschliffen wie die Steine im Onsernonetal.

22. 2. 2012

Wie mein vierjähriger Sohn sich einen Minister vorstellt: dicker Mann im Auto mit Blaulicht, der Stau macht. Das hat er aus dem Kindergarten. Politisierung auf Russisch. Hat ein gleichaltriges Kind in der Schweiz je von einem Minister gehört?

4. 3. 2012

Das soziale Spektrum meiner Kontakte ist viel breiter als zu Hause. In Zürich ist mein Bekanntenkreis eine ziemlich homogene, geschlossene Gesellschaft. Hier ist das Gefäll höher: Geschäftsleute, Philippinas, gebildete alteingesessene Moskauer, Expats, Lehrer, Künstler, Techniker, meine redselige und sympathisch offene KGB-Nachbarin Marina Petrovna, aus anderen Regionen zugezogene Russen. In einer Fremdsprache bin ich mehr dazu geneigt, mich auf Leute einzulassen, die ich nicht so gut einschätzen kann. Einerseits bin ich dazu gezwungen, da mein Bekanntnetz viel weniger dicht und saturiert ist. Andererseits ist meine Bereitschaft grösser: Ich habe weniger Berührungsängste einer Unterschicht gegenüber als zu Hause. Hier interessiert mich auch eine einfache Gemüseverkäuferin. Ich verhalte mich toleranter, weil ich darauf angewiesen bin – und weil ich die sozialen Markierungen weniger gut dechiffrieren kann.

15. 3. 2012

Seit Monaten bemühe ich mich um einen Platz im staatlichen Kindergarten in

unserem Bezirk, der heiss begehrt ist, weil er ein Rudolf-Steiner-Kindergarten ist. Endlich habe ich die Erlaubnis vom städtischen Amt und alle nötigen Dokumente beisammen, endlich darf ich vorsprechen. Die Direktorin, eine humorlose Dame mit frisch geföhnter Frisur, lässt mich erst mal sitzen und raschelt lange in ihren Papieren. Es ist klar, wer hier das Sagen hat. Dann schickt sie mich mit dem russischen Impfpass zur Krankenschwester des Kindergartens. Die Tante von alter sowjetischer Schule studiert meine Papiere ausführlich, warum ich denn keine Impfung gegen Tuberkulose habe machen lassen? Das würde man hier gleich im Kreissaal machen. Schliesslich bekomme ich von ihr zu hören: «Tut es Ihnen denn gar nicht leid, den Kleinen schon abzugeben? Ich habe meine Kinder und Enkel bis zum Kindergartenalter alle selbst erzogen.» Ich verbeisse mir meinen Kommentar. Ich bin hier die Bittstellerin und möchte einen subventionierten Kindergartenplatz. Muss ich mich einschmeicheln? Oder mache ich mich damit erpressbar? So oder so ähnlich muss die russische Erfahrung mit dem Staat immer wieder sein.

30. 3. 2012

Dieser endlos lang gedehnte Winter! Es will und will nicht Frühling werden. Schon am 1. März wird der Frühling ausgerufen, und am Frauentag, am 8. März, werden den Frauen Tulpen und Mimosen verehrt. Doch heute schneit es wieder in die angetauten Pfützen, die grossen Schneehaufen zwischen den Häusern liegen so da, unbeweglich. Langsam weiss ich, dass vor Ende April kein Grün zu erwarten ist.

2. 4. 2012

Ich habe nicht die Lebensweise der Expats in den umzäunten Luxusvierteln, sondern wähne mich integriert hier. Mein Privileg liegt im Abstand zu den Problemen der anderen, in dieser Beobachterrolle. Sosehr ich doch eintauche in den Alltag hier, bin ich doch abgehoben von der Mehrheit, habe einen Sonderstatus als Ausländerin. Während man als Durchschnittsbürger verschwindet, wenn man zu Hause ist.

Sabina Meier Zur

## Am siebten Tag

### Schabbat, eine Insel in der Zeit

*Das jüdische Volk wird nicht nur «das Volk, das den siebenten Tag heiligt», genannt – rabbinische Quellen belegen auch, welche zentrale Rolle dieser Tag im Leben eines Juden spielt. Die Schabbat-Rituale sind unter den jüdischen religiösen Pflichten die wichtigsten überhaupt.*

Der Schabbat als einer der bedeutendsten und integralen Bestandteile des jüdischen Lebens wiegt alle anderen Gebote auf. Maimonides (Moses ben Maimon, 1138–1204, Akronym: RaMbaM) legt in seinem Gesetzbuch fest, dass ein Jude, der alle Gesetze der Thora übertritt, immer noch als Jude betrachtet werde, solange er sich an das Gesetz des Schabbat hält.

Es gibt Dinge im Judentum, die man eigentlich nicht beschreiben kann. Man muss sie erleben, um ihre Bedeutung und Schönheit zu verstehen. Dazu gehört auch die Feier des Schabbat in den Häusern der Juden. Schon am Freitagabend kehrt eine frohe Stimmung im Heim der Juden ein. Der Tisch ist festlich gedeckt. Die Familie versammelt sich zum Schabbat-Mahl, das mit Kiddusch, der Weihung von Wein und Brot, beginnt. Aber auch während der Gänge des Abendessens werden Schabbat-Gesänge gesungen und Thora-Gedanken ausgetauscht, sodass das Mahl oft bis spät in die Nacht dauert. Natürlich sind auch oft Gäste eingeladen, die noch mehr zur Freude beitragen.

Der Schabbat ist ein Tag der Ruhe, des Friedens und, ja, auch des Genießens. Er wirkt auf all unsere Sinne – Sehen, Hören, Riechen und Schmecken – mit seinem besonderen Rahmen, mit be rauschenden Melodien, wunderbarem Essen und Wein und viel Liebe. Es ist die Zeit, in der wir uns mit der Familie und den Freunden verbinden. Und natürlich auch mit Gott, dem Schöpfer von allem, mit dem wir gesegnet sind und was wir am Schabbat empfinden dürfen. So gesehen ist die Befolgung der Schabbat-Vorschriften ein Segen, der unserem Leben festen Halt gibt, es formt und beseelt.

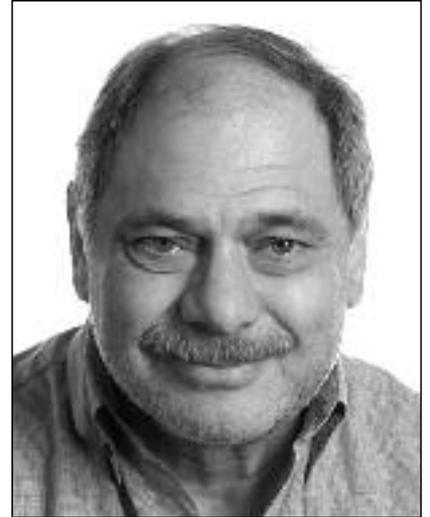
Durch die lange Geschichte des Judentums hindurch verlieh der Schabbat dem Leben des Individuums – so-

wohl des Menschen wie auch des Tiers – Struktur und Bedeutung. Ein Beweis dafür, dass Schabbat als Zentrum des jüdischen Lebens aufgefasst werden muss, ist seine Aufnahme in die zehn Gebote (Ex 20,8–11), denn «denke daran, dass auch du Knecht im Ägyptenland gewesen bist und dich der Herr, dein Gott, mit starker Hand und ausgestrecktem Arm hinweggeführt hat. Darum hat der Herr, dein Gott, dir befohlen, den Sabbat zu heiligen» (Dtn 5,12–15). Der Schabbat soll die Erholung von Mensch und Tier ermöglichen und auf eine heilvolle Schöpfungsabsicht Gottes hinweisen.

Im Fünften Buch Mose (Dtn 5,14) wird expliziter gefordert: «Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: du, dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin, dein Rind, dein Esel und dein ganzes Vieh und der Fremde, der in deinen Stadtbereichen Wohnrecht hat. Dein Sklave und deine Sklavin sollen sich ausruhen wie du.» Der Schabbat wird damit zu einem Moment des Einhaltens, zu einer Phase des Überdenkens, zu einer Besinnung und Rückkehr zu sich selbst.

Gott hat in seiner unendlichen Weisheit dem Menschen den Schabbat geschenkt oder angeboten, weil er genau wusste, dass wir Menschen nicht fähig sind oder sein werden, uns das Gesetz der Ruhe selbst aufzuerlegen, um einmal unserem unaufhörlichen Treiben, unserer Hast und materiell-physischen Motorik Einhalt zu gebieten.

Ebenso wie Gott aus eigenem Antrieb ruhte, so sollte auch der Mensch aus innerer Notwendigkeit ruhen. Die seelenverwandte Nachahmung Gottes deutet darauf, dass der Mensch, die Kreatur, zu einer *bedeutungsvollen Ruhe* hinstreben soll, ähnlich derjenigen seines Schöpfers. Das heisst, dass Arbeitsvermeidung nur eine Seite der Schabbat-Auffassung ist, während die andere Seite Freude und Erfüllung durch Ruhe ist.



**Raymond M. Guggenheim**, 1945 in Amerika als jüdisches Kind geboren, besuchte diverse Schulen, war 17 Wochen in der Armee, studierte Physik und BWL in St. Gallen, machte ein Doktorat, arbeitete 20 Jahre als Financial Controller, hatte dann ein Burn-out, ist nun Organisator von jüdischen Kulturreisen, Herausgeber der «Jüdischen Kulturbühne», Initiator einer jüdischen Hilfsorganisation, Bücherwurm, Alpinist und Marathonläufer, Vater von drei Kindern und in einer glücklichen Ehe mit Silvia.

### Die Schabbat-Hochzeit – der Tag der Seele

In seinem Gedicht «Prinzessin Schabbat» beschreibt Heinrich Heine den Schabbat als personifizierte Ruhe (Strophe 21). Das Gebot der Ruhe (hebr. «schwut») bedeutet hier mehr als eine poetische Wendung, sondern ist das Nachempfinden von Gottes Ruhe am siebten Schöpfungstag. Hochzeits- und Brautmotive beherrschen die Schabbat-Symbolik im rabbinischen wie im mystisch-jüdischen Brauchtum. So enthält der Talmud den Befehl: «Kommt, wir wollen gehen, die Königin Schabbat empfangen!» Auch die Kabbala widmet sich diesem Gedanken.

Gemäss dem «Sefer haSohar» («Buch des Glanzes»), der bedeutendsten kabbalistischen Schrift aus dem 13. Jahrhundert, hat Gott alles, was er im

Am siebten Tag

Universum geschaffen hat, auch am Menschen geschaffen. Mittels der Lehre der zehn Sefiroth (Singular: Sefira, «Sphären, Ziffern»), der zehn göttlichen Ur-Potenzen, werden in der Form des kabbalistischen Weltenbaumes alle Ebenen des Seins dargestellt, durch die der Ewige seine göttliche Allmacht wirken lässt.

Die Schabbat-Hochzeit wird gemäss der Kabbala als Ritual der Vereinigung dargestellt, bei dem sich die weibliche Sefira (bzw. die Schechina, «Gegenwart Gottes», in der Kabbala «Königreich» oder der weibliche Aspekt Gottes) mit der männlichen Sefira verbindet. In diesem Sinn werden die Schabbat-Vorbereitungen im übertragenen Sinn auch wie Hochzeitsvorbereitungen betrachtet.

Die Vorstellung, dass am Schabbat eine besondere Seele (die Schechina) den Körper betritt und den ganzen Tag über dort bleibt, geht auf die rabbinische Zeit zurück. Der Sohar führt diese Vorstellung weiter aus, indem er erklärt, dass der Schabbat «der Tag der Seele, nicht des Körpers» ist und dabei die materielle Welt überschritten wird.

**Hawdala**

Der schöne Tag «verflittert» (Heine), die Dämmerung tritt ein, und das Ende des Schabbat mit Eintritt der Nacht nähert sich. Hawdala bedeutet «Unterscheidung», nämlich einerseits zwischen dem Feiertag beziehungsweise der Heiligkeit des Schabbat und andererseits dem profanen Charakter des Werktags. Mit der Zeremonie der Hawdala wird der Schabbat verabschiedet. Diese besteht (nebst einer Einleitung aus einer Zusammenstellung von Bibelversen) aus vier Segenssprüchen: über den Wein («Abschiedstrunk»); über ein Gewürz, dessen Wohlgeruch den Abschiedschmerz etwas mildern und eine angenehme Woche ankündigen soll; über das Feuer, das Anzünden einer geflochtenen Kerze, mit dem das Ende des Schabbat signalisiert wird; und schliesslich über Gott als denjenigen, der unterscheidet zwischen dem Heiligen und dem Profanen, zwischen Licht und Dunkel sowie zwischen dem

Schabbat und den anderen sechs Schöpfungstagen.

**Schemitta**

Entsprechend dem siebten Tag der Woche, dem Schabbat, dem Ruhetag für Mensch und Tier, befiehlt die Thora (Ex 23,10f.) auch ein Schabbat-Jahr als Ruhe- oder Feiertag für Acker, Weinberg und Garten. Das Land soll brachliegen, es darf weder bepflanzt noch besät werden. Was wild wächst, soll den Armen und den Tieren des Feldes zur Speise dienen. Dieses Brachliegenlassen heisst «Schamot», eigentlich «Entlassen», nämlich den Acker oder die Natur aus seiner oder ihrer Verpflichtung (Schanat Haschemitta = Erlassjahr).

Auch für den Menschen selbst erhielt dieses Jahr einschneidende Bedeutung: Es befiehlt, dass der Schuldner in diesem Jahr seiner Schuld ledig wird, um dadurch dem Armen die Möglichkeit zu geben, wieder hochzukommen (Dtn 15, 1ff.).

Ein anderes siebtes Jahr, das aber durchaus nicht mit dem in regelmässigen Abständen wiederkehrenden Schemitta-Jahr zusammenfallen musste, ist das Befreiungsjahr für den hebräischen Sklaven, der wegen Schulden oder bei Diebstahl oder aus Not der Eltern verkauft wurde; er wurde im siebten Jahr seiner Dienstzeit ohne Entgelt frei.

**Ruhe ohne Arbeit ist sinnlos, Arbeit ohne Ruhe bedeutungslos**

Der Lubawitscher Rebbe Menachem Mendel Schneerson schrieb einmal: «Am Schabbat hören wir auf, mit der Welt zu ringen, nicht weil wir am Schabbat von unserer Aufgabe, die Welt zu vervollkommen, freigestellt sind, sondern weil am Schabbat die Welt bereits vollkommen ist. Wir treten in Beziehung mit dem, was vollkommen und unveränderlich ist in ihr.»

Der Talmud enthält eine wunderbare Lehre, nach der der Messias kommen und die Menschheit erlösen wird, wenn alle Menschen zweimal in Folge den Schabbat einhalten. Die Rabbiner meinten damit, dass der Schabbat die Kraft hat, die Kluft, welche die Menschen voneinander und von Gott trennt, aufzuheben, und dass die Überwindung dieser Kluft die Bedingungen für die Erlösung und den Frieden in der Welt herstelle.

Wir alle brauchen einmal eine Ruhepause, so wie ein Künstler im Laufe des Malens innehalten wird, den Pinsel beiseitelegt, von der Leinwand zurücktritt und sich überlegt, was getan werden soll, welche Richtung eingeschlagen ist. Die «Kunstpause» ruft auf zum Innehalten, zur inneren Betrachtung, zur Bestandsaufnahme, zur Prüfung und Entscheidung zukünftiger Richtungen.

Raymond M. Guggenheim



# Mode-Blogging

## Laufsteg Strasse

*Streetstyle-Blogger sammeln modische Momenteindrücke. Sie durchstreifen die Strassen von Städten, fotografieren Menschen, die sich durch ihren (Kleidungs-)Stil auszeichnen, und machen die Bilder via Internet einem Weltpublikum zugänglich.*

Der Franzose Jean-Paul Gaultier macht seit über 35 Jahren Mode: Haute Couture, Prêt-à-porter, Accessoires sowie Mode für Kinder. Seine Prêt-à-porter-Mode zeichnet sich durch ihre Tragbarkeit aus – nicht immer zwar, aber doch immer wieder. Zwei seiner berühmtesten Kreationen sind der Ringelpullover im Marinelook und das elegant geschnittene Jackett für Männer. Der Mann aus Paris wird dabei nie müde zu betonen, dass nur Mode, die getragen werde, gelungene Mode sei. So einfach ist es. Punkt.

Eine andere grosse Persönlichkeit der gegenwärtigen Modewelt ist die Italienerin Miuccia Prada. Sie gilt als die grosse Erneuerin der Modewelt. Ihre Kreationen seien wahre Lehrstücke differenziert ausgearbeiteter Ästhetik, heisst es allenthalben, virtuose Kompositionen von Bestehendem mit Neuem und Wiederentdecktem. Jede Kollektion, welche die Mailänderin im Turnus von wenigen Monaten vorstellt, wird mit Argusaugen beobachtet, sorgfältig seziert und ausufernd analysiert. Für sie sei es wichtig, wie Miuccia Prada selbst betont, zu verstehen, was die Menschen von der Mode erwarteten. Die Mode sei auf den Moment ausgerichtet, eine oberflächliche Angelegenheit, die nicht zu stark mit Bedeutung überfrachtet werden dürfe. Zu viel Bedeutung mache die Mode einzig öde und langweilig.

### «Was die Leute im richtigen Leben tragen»

Das Kriterium der Tragbarkeit (Gaultier) und die Ausrichtung auf die aktuellen Erwartungen des Menschen ohne allzu viel Bedeutungsüberbau (Prada) sind zwei Elemente der Mode, die direkt auf das Alltagsleben von uns allen hinweisen und unseren Alltag in dieser oder jener Weise aufgreifen. Mode entscheidet sich unter diesem Blickwinkel betrachtet nicht auf den

Zeichenpulten und in den Schnitt- und Farbstudien von Modedesignern, sondern im Büro in Zürich, im Restaurant in Oslo oder auf der Strasse in Buenos Aires – mithin dort, wo Menschen arbeiten, sich treffen oder unterwegs sind. Und diese für die Modeentwicklung zentrale Alltags- beziehungsweise Strassenmode wird seit knapp zehn Jahren von sogenannten Streetstyle-Bloggern eingefangen und einem grossen Publikum präsentiert.

Ein Streetstyle-Blogger, der seit knapp sieben Jahren quasi täglich die Strassenmode abbildet und mittlerweile zum wohl weltweit berühmtesten Streetstyle-Blogger avanciert ist, ist Scott Schuman. Auf seinem Blog [www.thesartorialist.com](http://www.thesartorialist.com) zeigt der 44-jährige New Yorker Fotos von Menschen, die er in den Strassen von New York, Mailand, London oder Rio de Janeiro trifft und die sich durch ihren Bekleidungsstil auszeichnen. «Ich war lange in der Modewelt tätig», erzählt er, «stets stellte ich den Unterschied zwischen dem, was in den Shops verkauft wurde, und dem, was die Menschen im richtigen Leben trugen, fest.» Schuman entschloss sich, dieses richtige Leben über die Fotografie einzufangen und einem weltweiten Publikum vorzustellen. Inzwischen hat der New Yorker Tausende Bilder auf seinem Blog veröffentlicht; von der modeverrückten Modejournalistin aus Tokio über den klassisch gekleideten Banker aus Mailand bis zur hippen Studentin aus Berlin. Daneben arbeitet Schuman mit grossen Modemagazinen zusammen und ist ein gern gesehener Gast an den verschiedenen Fashionweeks.

Ähnlich erfolgreich ist Yvan Rodic, ein Romand aus Vevey, der mit seinem Streetstyle-Blog «Face Hunter» seit Anfang 2006 vor allem die junge Modeszene im Auge behält. Der 35-Jährige lebt heute in London und zeigt auf seinem Streetstyle-Blog, wie sich junge oder jung gebliebene Stockholmerinnen, Genfer, Pariserinnen oder Römer kleiden. Streetstyle-Blogging hat sich in wenigen Jahren zu einem wichtigen Informationskanal für modeinteressierte Menschen entwickelt. Selbst grosse Modehäuser wie

### Advanced Style

Der Streetstyle-Blog [advancedstyle.blogspot.com](http://advancedstyle.blogspot.com) widmet sich ausschliesslich dem sogenannten «Advanced Style» – dem Stil von älteren Menschen. Ältere Menschen wählten ihren Stil bewusst aus und richteten sich weniger nach vorübergehenden Modetrends, erklärt Ari Seth Cohen, der Gründer und Betreiber dieses Streetstyle-Blogs. «Ich zeige Menschen, die viele Jahre Zeit hatten, ihren persönlichen Stil zu entwickeln. Sie vertrauen ihrem Geschmack und ihrer Erfahrung.» Das Resultat lässt sich sehen.

[advancedstyle.blogspot.com](http://advancedstyle.blogspot.com)

DG oder Burberry nutzen diesen neuen Kanal, um auf ihr Schaffen aufmerksam zu machen und möglichst viele Menschen weltweit zu erreichen.

### Das richtige Passstück finden

Viele Modetheoretiker – wie die italienische Philosophin und Soziologin Elena Esposito – beschreiben die Mode als einen Versuch des Individuums, seine Einzigartigkeit über den Weg des Äusseren durchzusetzen beziehungsweise sichtbar zu machen. Hierbei orientiert sich das Individuum unter anderem nach der gerade herrschenden Mode. «Das Individuum macht also, was die anderen machen, um anders zu sein», beschreibt Esposito und weist auf das Paradoxe der Mode hin: Das Individuum versucht seine Einzigartigkeit zu unterstreichen, indem es sich dem Diktat der Mode unterwirft – also sich jener prägenden Kraft bedient, deren sich alle anderen auch bedienen. «In der Mode realisiert sich eine Form der Nachahmung in dem Versuch, die eigene Individualität durchzusetzen; man strebt Originalität an, indem man tut, was die anderen tun», fasst es Esposito in ihrem viel beachteten Buch «Verbindlichkeit des Vorübergehenden: Paradoxien der Mode» zusammen.

Jede neue Modekollektion nährt dabei die Hoffnung des Einzelnen, dass er darin das für ihn Passende, das für seine Individualität speziell zugeschnit-

Mode-Blogging

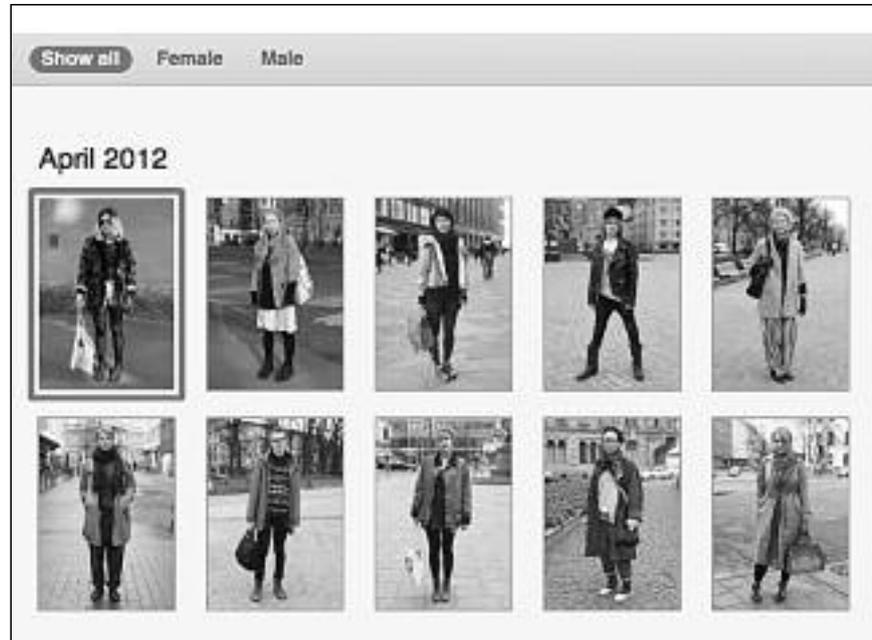
tene findet. Nur hoffen dies eben viele andere auch! Das Neue ist ein erneuter Versuch, die eigene Individualität noch subtiler zu konturieren – und zwar im Hinblick darauf, auf andere in einer bestimmten Weise zu wirken. Man will vielleicht gefallen oder überraschen, man will allenfalls verwundern, irritieren, oder man will schlichtweg dazugehören. Selbst jene, die nicht mit der Mode gehen, haben sich irgendwann dafür entschieden, der allgegenwärtigen Mode abzusagen respektive ihr gleichgültig gegenüberzustehen. Und auch dies findet Ausdruck in ihrer Erscheinung.

Die Streetstyle-Blogs haben in diesem Zusammenhang eine neue Ära eingeleitet. Sie zeigen, wie andere, fremde Menschen von Tokio bis San Francisco, von Helsinki bis Johannesburg Mode in ihr Leben einbinden. Jeder Streetstyle-Blog ist eine lebensnahe Inspirationsquelle; ein Schaukasten für Ideensuchende, für Menschen, die sich über Mode irgendwie ausdrücken wollen. Dort wird sichtbar, wie Menschen Modetrends alltagsnah anwenden, sie ablehnen oder umwandeln; wie Menschen mit und dank Mode sich selbst im Alltag in Szene setzen. Das Streetstyle-Blogging nährt den immer wieder vorgetragenen Verdacht, dass das wirklich Entscheidende in der Mode nicht auf den internationalen Laufstegen oder in den Hochglanz-Modemagazinen geschieht, sondern auf der Strasse. Dort treffen Trends auf die Realität; sie treffen auf die aktuellen Erwartungen des Menschen, und dort klärt sich, was gelungene und was nicht gelungene Mode ist.

Claudio Moro

**Einige Streetstyle-Blogs**

- [www.thesartorialist.com](http://www.thesartorialist.com)
- [facehunter.blogspot.com](http://facehunter.blogspot.com)
- [www.hel-looks.com](http://www.hel-looks.com)
- [jakandjil.com](http://jakandjil.com)
- [carolinesmode.com/stockholm-streetstyle](http://carolinesmode.com/stockholm-streetstyle)
- [www.style-arena.jp](http://www.style-arena.jp)
- [www.styleclicker.com](http://www.styleclicker.com)



# Social Media

## Werbesnacks im Twitterland

*Werbung auf Facebook oder Twitter gehorcht eigenen Konventionen. Nicht alles, was für klassische Print- und Fernsehwerbung gegolten hat, ist obsolet. Doch Internet-UserInnen ticken doch ein wenig anders: Sie wollen Geschichten, und das in verdaubaren Häppchen.*

Über Werbung hat Henry Ford angeblich gesagt, dass die Hälfte des investierten Gelds zum Fenster hinausgeworfen sei. Das Problem sei nur: Man wisse nicht, welche Hälfte. Bekannt ist auch die Aussage: «Wer nicht wirbt, stirbt.» Beide Aussagen kolportieren Klischees. Doch in Klischees steckt oft ein Funken Wahrheit. Zusammengefasst: Ohne Werbung kein Erfolg, nur bedeutet Werbung, mit Schrot auf Spatzen zu schiessen.

In beiden Aussagen kondensieren Wahrheiten, die im Social-Media-Zeitalter vorbei zu sein schienen. Wahrheit eins: Social Media sollen und müssen ohne eigentliche Werbebotschaft auskommen. Wahrheit zwei: Kundenkommunikation funktioniert heute chirurgisch. Messerscharf kann die Zielgruppe bestimmt werden. Beide vermeintlichen Wahrheiten sind richtig und falsch, messerscharf und stumpf zugleich.

Denn was bedeutet Wahrheit eins? Dass auf Facebook und Twitter – denn um Facebook und Twitter geht es in unseren Breiten hauptsächlich, wenn wir von Social Media sprechen – nicht geworben wird? Das ist falsch. Täglich rieseln Dutzende Werbebotschaften auf uns ein. Kürzlich erfuhr ich, wo eine Followerin eine Honey-moon-Schaukel gekauft hat und in welchem Skiresort noch Schnee liegt. Klassische Werbung, könnte man meinen. Gemeint ist aber nicht Paid Content, sondern es sind Inhalte von Freunden und Followern, die der Community etwas erzählen und auf diese Art im Vorbeigehen auf authentische Weise für ein Produkt werben.

Und was ist mit Wahrheit zwei, der chirurgisch exakt bestimmten Zielgruppe? Ich fahre gerne Ski. Ich lese gerne. Die Server dieser Welt wissen

dies dank meinem Social-Media-Fussabdruck. Bloss: Sollte mir ein Server eine Werbung einblenden, die mir das unvermeidliche Buch über den Skirennfahrer Didier Cuche zum Kauf anbietet, war das messerscharfe Werkzeug zur akkuraten Zielgruppenbestimmung relativ stumpf. Lieber kaufe ich ein Buch von Walter Kempowski und lese es in den Skiferien. Aber darauf käme nicht einmal Google.

### Direct Sales sind tabu

Im Netz kursieren Regeln zur Verwendung von Social Media. Gemeint sind eher Konventionen, die sich im Laufe der vergangenen Jahre herausgebildet haben. Eine dieser Konventionen für Firmen lautet eben: Direct Sales, 1:1-Werbung, sind tabu. Die Facebook Community (das mit Abstand grösste und wichtigste allgemeine Social Network der Schweiz ist Facebook) möchte nichts verkauft bekommen. Heisst es. Die Realität sieht anders aus. Nicht nur in den eingangs beschriebenen Fällen aus meinem persönlichen Social-Media-Alltag, in denen aus dem Freundesbereich über ganz konkrete Alltäglichkeiten geschwatzt wird und aus denen sich von alleine Kaufentscheidungen entwickeln könnten. Facebook ist eine der grössten Werbeplattformen der Welt. Keine aufgerufene Seite, ohne dass mir Werbung angezeigt würde. Social Media sind also entgegen allen Unkenrufen und Heiligkeitsversprechen der Community keinesfalls werbefrei. Als demnächst drittgrösstes Land dieser Welt (die Mitgliederzahl nähert sich einer Milliarde) ist Facebook besonders verheissungsvoll für den Endverbrauchermarkt, also für uns KonsumentInnen.

Was bedeutet dies für Firmen? Zunächst nichts anderes, als dass ein zusätzlicher Werbekanal im Internet entstanden ist, der vorderhand die bestehenden Kanäle (wie Print und TV) ergänzt. Sollen also Firmen auf Facebook Werbung machen? Oder nur aktiv dabei sein? Sollen Sie Zeit und Geld investieren? Die Antwort lautet: Ja, natürlich sollen sie das tun.



**Lukas Tonetto** ist Inhaber der Kommunikationsagentur The Trigger in Zürich. Die Web-Agentur ist auf digitale Kommunikation spezialisiert. [www.facebook.com/thetrigger.ch](http://www.facebook.com/thetrigger.ch) oder [www.thetrigger.ch](http://www.thetrigger.ch)

Firmen können entweder ihren Werbeetat erhöhen oder Gelder von einem Kanal in den anderen verschieben. Denn Social Media sind vor allem eines nicht: gratis. Vielmehr sind sie zeitaufwendig und je nachdem, ob man zusätzliche Werbeinsetrate schaltet, auch noch verbunden mit Insetratekosten. Aber warum sollten Firmen das tun?

Den einzig pauschalen Grund für Social Media gibt es so wenig wie denjenigen für ein Zeitungsinserat. Doch Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal etwas gekauft, weil sie ein Zeitungsinserat gesehen haben? Mit Social Media ist es wie mit Restaurants im Urlaub. Wir spazieren durch Montpellier. In einem Strässchen sind vier Restaurants. Zwei sind gut besetzt, zwei nahezu leer. Wohin steuern wir? Natürlich dorthin, wo schon viele Leute essen. Und warum? Weil dort die Speisen offenbar besser schmecken als nebenan. Vereinfacht gesagt sind starke Social-Media-Kanäle wie die gut besuchten Restaurants. Weil schon viele User dort sind, wollen alle anderen auch dorthin. Die Konsumenten sind die Social Media Community. Ergo wollen und sollen die Firmen dorthin.

## Social Media

**Gefragt ist «Snackable Content»**

Wie immer, wenn man Neuland betritt, lauern einige Gefahren. Tatsache ist: Wer auf Facebook verkauft, als ob er ein Zeitungsinserat schaltet, verliert. Diese Plattformen konstituieren sich einzig über Individuen, die sich dort aufhalten, weil sie sich mit anderen austauschen wollen. Jede direkte Werbebotschaft in der Facebook-Chronik oder der Twitter-Timeline wird von den einzelnen Menschen, die sich dort mit anderen Menschen über Alltägliches oder Politisches austauschen wollen, als störend empfunden. Deshalb empfiehlt es sich, die zurzeit als «Digital Storytelling» und «Snackable Content» bekannten Grundsätze zu befolgen. Nicht das Produkt, sondern die Erfahrung anderer User mit dem Produkt interessiert. Nicht Herstellung

und Vertrieb, sondern die einzigartige Geschichte des LKW-Fahrers, der das Produkt durch Europa fährt.

Wo Menschen mit Menschen verkehren, erzählen sie sich Geschichten. Was ist uns lieber: der Versicherungsvertreter im Türrahmen oder die Nachbarin, die vom Parkschaden und davon erzählt, wie alles von der Versicherung abgewickelt wurde? Genau wie die Nachbarin uns nicht stundenlang mit Geschichten den Kopf zudröhnt, kommt sie doch immer wieder mal vorbei, mögen wir am liebsten «Snackable Content». Der Medienüberfluss ist derart, dass wir uns nichts mehr merken können. Die Information muss häppchenweise erfolgen.

Noch kursieren keine kontroversen Aussagen zu Social Media wie die eingangs zitierten über die klassische

Werbung. Dies mag daran liegen, dass wir Social Media noch ernst nehmen im Gegensatz zu TV-Werbung, die im Grunde TV-Unterhaltung ist, wo Kunstfiguren irgendetwas Cleanes zu Produkten schwurbeln, die wir nicht kaufen möchten. Wir KonsumentInnen sind erwachsen geworden und wollen uns nichts mehr aufschwätzen lassen. Besonders nicht in der Social-Media-Welt, in der wir uns so autonom wie möglich bewegen wollen.

Firmen, die sich an diesem Grundsatz orientieren, können gefahrlos diesen neuen Werbekanal eröffnen und in den Marketing-Mix integrieren. Ein Ratschlag, den wir all unseren Kunden mit auf den Weg geben.

Lukas Tonetto

## Wussten Sie schon ...?

Der Sommer naht, und vielleicht planen Sie gerade Ihre nächsten Ferien? Hier ein paar Angebote, bei denen Sie von Ihrer SBAP-Mitgliedschaft profitieren:

- Die Autovermietung Hertz bietet Ihnen weltweit **bis zu 10% und in der Schweiz 20% Rabatt** auf Privat- oder Geschäftsreisen.
- Sirius Outdoor gewährt Ihnen **20% Rabatt auf das ganze reguläre Sortiment** (exkl. GPS und GPS-Zubehör). Ob es nun Bekleidung, Schuhe oder Rucksäcke sind – Sie werden für Ihre nächste Aktivität in der Natur bestimmt das Richtige finden.
- **50% Rabatt auf Cornercard-Classic-Kreditkarte**. Anstatt 100 Franken bezahlen Sie für die Karte nur 50 Franken Jahresgebühr – damit Sie bequem Ihren Urlaub geniessen können.

Die gesamte Palette an Vergünstigungen finden Sie unter:

[www.sbap.ch/dienstleistungen](http://www.sbap.ch/dienstleistungen) oder [www.fhschweiz.ch/leistungsuebersicht](http://www.fhschweiz.ch/leistungsuebersicht)

# Das A und O des Beraters

## Zwischen den Auftritten

*Wenn Homer nicht die Höhepunkte der Abenteuer von Odysseus beschrieben hätte, sondern die unspektakulären Zeiten dazwischen, wäre dieses Epos vergessen. Organisationsberater Rolf Brüderlin schildert hier gerade nicht die «Abenteuer» an Seminaren oder Grossgruppenveranstaltungen, sondern das, was ihn zwischendurch umtreibt.*

Es sind immer wiederkehrende Stimmungslagen, die für mich den Alltag charakterisieren. Mein Alltag beginnt mit den gleichzeitig auftretenden Gefühlen von Erleichterung und Wehmut. Diese empfinde ich jeweils deutlich, nachdem der letzte Teilnehmer eines Anlasses den Raum verlassen hat. Inmitten von Flipcharts, chaotischen Stuhlordnungen, leeren Kaffeetassen und herumliegenden Papieren stehe ich alleine im Raum und vergegenwärtige mir, dass ich es wieder mal geschafft habe – und dass es leider auch schon wieder vorbei ist. Ein nach intensiven Tagen verlassener Sitzungsraum strahlt für mich die Melancholie eines Freibades im November aus. Je nach meiner ersten Bewertung desungsveranstaltungsvorgangs bedauere ich dann verpasste Gelegenheiten oder freue mich auf neue Möglichkeiten – oft ist es auch ein Mix aus beidem.

Das Fotografieren der Flipcharts und das Erstellen der Anlassdokumentation sind die ersten Rituale, um aus dieser Stimmung herauszukommen. Das Verfassen meiner persönlichen Reflexion und das Formulieren von Fragen für das nächste Interventionsgruppen-Treffen schaffen dann die notwendige Distanz, um Neues in Angriff zu nehmen. Wobei für mich das Neue nicht unbedingt das Bessere ist. Je länger, desto mehr singe ich das Lob auf das verlässlich Wiederkehrende.

### Sehnsucht nach Routine

Immer wieder höre ich: «Cool! Du begegnest spannenden Leuten an schönen Orten und berätst sie zu interessanten Themen. Da kommt sicher keine Langeweile auf.» Das Argument mit der fehlenden Langeweile stimmt. Wer aber denkt schon an den Preis dieser Kurzweile? Am Vorabend jeweils zu überlegen, wo, wann und bei wem ich am

kommenden Morgen zu welchem Thema anzutreten habe, lässt mich manchmal neidvoll auf geregeltes Tun schielen. Ich stelle mir dann vor, wie das wäre, den Wecker immer zur selben Zeit klingeln zu hören und mich jeden Tag wie im Halbschlaf auf dasselbe Perron am Bahnhof zu stellen und mich dann an den festen Ort des täglichen Tuns bringen zu lassen. Das Lied «Heute hier, morgen dort» des Liedermachers Hannes Wader bringt meine Ambivalenz zwischen Abwechslung und Routine auf den Punkt. Denn ich weiss, «dass nichts bleibt, dass nichts bleibt, wie es war». Die Sehnsucht nach Routine taucht manchmal auch auf, wenn ich in meiner internen Beratungsfunktion am frühen Nachmittag eine grössere Arbeit abgeschlossen habe und noch keine Kreativität aufbringen kann, um etwas Neues anzupacken. Ich schätze dann das Modell der Jahresarbeitszeit, das mir erlaubt, einfach aus dem Büro zu verschwinden.

### Kreative Blockaden

Überhaupt: die Krux mit der Kreativität! Manchmal suche ich tagelang nach der optimalen Gestaltung von Beratungsprozessen und Trainingssequenzen – und es will mir einfach nichts Passendes einfallen. Wenn nicht gerade ein Treffen meiner Interventionsgruppe oder eine geeignete Weiterbildung ansteht, dauert es oft quälend lange, bis ich zu einer Lösung komme. Dann blättere ich manchmal stundenlang in der Fachliteratur, mache Notizen zu diesem und jenem und lasse mich dabei gerne von E-Mails und Telefonaten ablenken. Ich erwache in der Nacht, und meine Gedankenflüge bringen mich um den Schlaf. Mich aus dieser Vereinzelung herauszuholen und mir kollegialen Austausch zu verschaffen oder mich mit den Auftraggebenden nochmals abzusprechen, diesen Schritt mache ich dabei oft etwas spät. Um diesen unangenehmen Zustand zu überwinden, setze ich mich auch schon mal in den Zug und fahre an einen schönen Ort, oder ich unternehme eine kurze Schifffahrt. In der dabei entstehenden Atmosphäre zwischen Konzentration und Ablenkung kann ich dann endlich effektiv arbeiten. So gesehen ist für mich nachvollziehbar, wenn eine



**Rolf Brüderlin** (1960) ist Supervisor & Organisationsberater MAS / Supervisor & Coach BSO und arbeitet zu 50 Prozent als interner Berater und Trainer in der Abteilung Unternehmensentwicklung in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Als freiberuflicher Organisationsberater und Managementtrainer ist er hauptsächlich im Sozial- und Gesundheitswesen zu den Themenschwerpunkten Führung und Zusammenarbeit tätig. Zusätzlich ist er Ausbildungs-Supervisor und Dozent an verschiedenen Instituten sowie Vorstandsmitglied des Berufsverbandes für Supervision, Coaching und Organisationsberatung.

gute Bekannte von mir meint, dass ich «ein richtiges Lotterleben» führte. Ich versuche diesen Eindruck dann zu relativieren, indem ich die wahren Leiden meiner beruflichen Existenz angemessen in den schwärzesten Farben schildere: die Administrationsarbeit!

### Administrative Einsamkeit

Sie denken jetzt sicher, dass dem Kerl nichts recht ist! Zuerst jammert er über mangelnde Routine und kreative Blockaden, nur um sich dann gegenüber administrativen Aufgaben undankbar zu zeigen. Tatsächlich gibt es Abstufungen meines Widerstands. Ich mag beispielsweise das Schreiben von Rechnungen – nur das Vermerken der pünktlichen Zahlungeingänge liebe ich noch

mehr. Auch das Verfassen meiner Reflektionsberichte bereitet mir durchaus noch Freude. Ein erster Widerwille ergreift mich beim Nachführen meiner Weiterbildungen und Interventionsgruppen-Treffen. Ganz schlimm wird es beim Führen meiner doch sehr einfach strukturierten Buchhaltung. Dort übe ich mich regelmässig in Prokrastination bis kurz vor Ablauf der Frist zur Einreichung der Steuererklärung. Dann hole ich meine Ordner mit den Rechnungen und die Schachtel mit den Quittungsbelegen hervor und investiere meistens den sonntägsten Tag im Jahr für die Aufarbeitung meiner finanziellen Situation. Zur Strafe kann ich das nicht mal auf dem Balkon tun, weil mir sonst die Belege davonwehen.

Aber Sie werden es nicht glauben: Das hat nichts mit Unvermögen in Sachen Betriebswirtschaft zu tun. Schliesslich verfüge ich über ein entsprechendes Nachdiplomstudium und bin – obwohl das jetzt gar keine gelungene Eigenwerbung ist – in meinem Berufsverband sogar für die Finanzen zuständig. Nur finde ich es einfach höchst unerotisch, Belege einzukleben und Beträge in eine Excel-Tabelle einzufüllen. Diese Form der Beschäftigung mit der Dokumentation der Vergangenheit betrachte ich als Tiefpunkte meiner Tätigkeit, aus denen ich jeweils baldmöglichst flüchten will.

**Euphorie**

Doch wenn die Nacht am dunkelsten ist, ist der Tag schon nahe! Plötzlich sprudeln die Einfälle, und Ideen fliegen mir nur so zu. Meine sinnlos erscheinenden Notizen sind auf einmal hilfreich, und meine durchwachten Nächte erscheinen mir rückwirkend als höhere Fügung. Es ist die Zeit, in der Terminanfragen bestätigt werden, Anfragen für Aufträge eintreffen und Seminare wegen genügender Teilnehmerzahl bestätigt und durchgeführt werden – ich bin im Flow mit der Welt. Ich schreibe wie wild an Konzepten und Aufsätzen, entwickle Prozessarchitekturen, Workshop- und Seminar designs, bis der Computer und mein Gehirn glühen. Ich male Flipcharts, kreierte PowerPoint-Präsentationen und erkunde das Gelände für Outdoor-Übungen. Die Beratungswelt erscheint in Grellrosa, und all-

fällige Gedanken, etwas ganz anderes zu machen, sind in weite Ferne gerückt. Ich könnte ewig so weitermachen. Nur verfügt dieser wunderbare Aggregatzustand über seine eigene Halbwertszeit: exakt bis zum Vortag des nächsten Auftritts.

**Panik**

Sie kennen das sicher. Alles ist von langer Hand geplant, vorbereitet und zusammengestellt – und dann der nagende Zweifel: Ist das vorgesehene Vorgehen zweckmässig? Habe ich den Auftrag richtig verstanden, und habe ich die Ziele im Auge? Und was geschieht, wenn die Teilnehmenden anders reagieren, als ich es mir vorgestellt habe? Bin ich mental und logistisch genügend auf andere Verläufe eingestellt? Zweifel, die bis hin zu Insuffizienzgefühlen reichen, liefern sich dann ein nervtötendes Wechselspiel mit meinem etablierten beruflichen Selbstvertrauen.

Da die Zeit für eine komplette Neukonzeption in diesen Fällen – zum Glück! – fehlt, kompensiere ich meine Ohnmachtsgefühle mit dem mehrfachen Überprüfen und Ergänzen des benötigten Materials und der redundanten Planung meines Reisewegs. Wenn ich

schon im falschen Film mitspielen soll, dann zumindest pünktlich und vollständig ausgerüstet. Kontakt zu anderen Menschen ist dann jeweils nicht möglich: Ich bin in diesem Modus unausstehlich.

**Erlösung**

Über das Abenteuer davon, was jetzt in der Beratungs- oder Trainingssituation kommt, darf ich hier leider nicht berichten, weil es nicht Gegenstand dieser Rubrik darstellt. Sie merken hoffentlich, wie ich leide! Ich hätte wirklich gerne an dieser Stelle noch was über meine Erlösung geschrieben.

Doch falls ich es bis hier noch nicht geschafft habe sollte, Sie mit der Schilderung des Unspektakulären zu enttäuschen, versuche ich es noch einmal: Eine intellektuelle Quintessenz, eine Moral aus dem Gesagten oder gar eine Es-ist-halt-so-weil-es-so-sein-muss-und-wie-gewinne-ich-dem-Unausweichlichen-positive-Seiten-ab-Konstruktion biete ich hier nicht an. Die Zeit zwischen den Auftritten ist einfach zu normal, als dass ein tieferer Sinn hineingedeutet werden könnte.

Es handelt sich schlicht und einfach um meinen Alltag. Rolf Brüderlin

Das A und O des Beraters

**Schweizerische Graphologische Gesellschaft SGG**



[www.sgg-graphologie.ch](http://www.sgg-graphologie.ch)

Société Suisse de Graphologie SSG

**Fachausbildung zum Schriftpsychologen/Graphologen in Zusammenarbeit mit ZHAW, Dept. Angewandte Psychologie**

- **Grundausbildung** im Rahmen des Psychologiestudiums
- **Fachausbildung:** CAS in Schriftpsychologie (12 ECTS Punkte)

Bei erfolgreichem Abschluss des CAS in Schriftpsychologie kann die Mitgliedschaft **SGG und/oder der Fachtitel SBAP** in Schriftpsychologie beantragt werden.

Nächster Start des CAS: September 2012

Information:

[www.sgg-graphologie.ch](http://www.sgg-graphologie.ch)

sowie

<http://www.zhaw.ch/nc/de/zhaw/weiterbildung/programme-nach-abschluss/programme-nach-abschluss.html?i=P6156&gu=52367>

# Hochsprache – Alltagssprache

## Die Transformierung der Welt

*Dialekte sind variantenreich – und stets offen gegenüber neue Wörtern, neuen Akzenten, neuen Klängen. Sie saugen die grosse, weite Welt in sich auf, legen sie sich aber immer erst zu-recht und ordnen sie sich also unter.*

«Zwei Männer, einander in höherer Stellung vermutlich, begegnen sich»: So heisst eine Radierung von Paul Klee. Sie zeigt zwei Männer, die einander in gebeugter Haltung zugewandt sind, beide nackt und damit auch ohne Anhaltspunkte für die gesellschaftliche Stellung des Gegenübers. Dieses Bild, wie oft bei Klee, ist angewiesen auf den Bildtitel, damit es seinen Witz vollends entfalten kann. Lässt sich der Bildtitel auch übersetzen

in den Dialekt, beispielsweise ins Berndeutsche? In seinem Prosaband «Viicher & Vegetarier» (Verlag Der gesunde Menschenversand, 2011) hat der Berner Schriftsteller Gerhard Meister aus dieser Frage einen köstlichen Text gemacht, der als Wettbewerbsaufgabe daherkommt. «Enang i höherer Schtellig vermutlich, wie macht me das?», heisst es darin. «Enang i höherer Schtellig, das geit ja no, aber när? Vermutend, übersetzed das cheibe «vermutend» mau uf Bärndütsch. (...)» Es geht nicht, nicht «i eim grade Satz», die im Text angebotenen Möglichkeiten sind alle nur seltsam.

Meisters Text stellt wie nebenher eine grundsätzliche Frage: Könnte es sein,



**Martin Zingg** lebt als Publizist in Basel, mit einem winzigen Lehrauftrag an der Hochschule für Gestaltung und Kunst in Basel. Mitarbeit an verschiedenen Zeitschriften und Zeitungen, vor allem bei der «NZZ» und der «NZZ am Sonntag». Arbeit als Herausgeber, Übersetzer und in verschiedenen literarischen Gremien.



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

Zentrum für Gerontologie

## CAS Gerontologie heute besser verstehen, erfolgreich vermitteln, innovativ gestalten

Das interdisziplinäre Zertifikatsprogramm vermittelt in 13 Tagesveranstaltungen das neueste gerontologische Grundlagenwissen in den Themenbereichen Alterstheorien, soziodemographische Entwicklung, psychische und somatisch verursachte Erkrankungen, Palliative Care, Gesundheitsförderung und Alterspolitik. Auch erweitert es die Methodenkompetenzen zur besseren Analyse und Vermittlung altersspezifischer Inhalte. Angesprochen sind Fachleute aus dem Bildungs-, Sozial- und Gesundheitsbereich, die sich auf die Planung und Vermittlung gerontologischer Fragestellungen und deren Besonderheiten spezialisieren möchten.

Dauer: 24. August 2012 bis 31. Januar 2013

Abschluss: Certificate of Advanced Studies in Gerontologie der Universität Zürich; anerkannt im Rahmen der Bologna-Reform.

Information: Friederike Geray, Programmleitung, Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie, Sumatrastrasse 30, 8006 Zürich, Tel. +41 44 635 34 24,

friederike.geray@zfg.uzh.ch, www.zfg.uzh.ch (Weiterbildung)

dass bestimmte Wörter, Sätze, ja ganze Texte (und damit auch Gedanken) sich nicht oder nur mit Verlust aus der Schriftsprache in den Dialekt transferieren lassen? Es sieht so aus. Bisweilen funktionieren Dialekte tatsächlich wie Transformatoren und dämpfen allzu hohe Töne. Oder sperren sie gar aus. Das merkt man beispielsweise dann, wenn Deutschschweizer Politiker sprechen. Mitten im Dialektsatz «switchen» sie zu schriftdeutschen Formulierungen und liefern sprachliche Fertigteile, die sich nicht in dialektale Bestandteile zerlegen und dadurch näher überprüfen lassen.

### Eigenartiges Gewächs

Es spielt hierbei keine Rolle, dass der Dialekt eine eigene Grammatik hat, eine zudem, die nicht von einem neuhochdeutschen System abgeleitet werden kann. Wichtiger ist das Vokabular, und dieses erweist sich immer wieder, im Unterschied zum offiziellen Schriftdeutsch, als sehr offen für Veränderungen, für neue Wörter, neue

Akzente, exotische Klänge. Der Dialekt scheint bisweilen richtig «grässig», er hat einen grossen Magen, aber er legt sich das Neue immer erst noch zurecht, ordnet es sich also unter.

Der Dialekt ist ein eigenartiges Gewächs. Kein Wunder, steht er unter dauernder Beobachtung. Zum einen wachen Sprachwissenschaftler mit aufwendigen Studien. Andere wiederum wollen die Dialekte bewahren vor dem, was sie als deren allmählichen «Zerfall» empfinden. Auch sie stellen ihre Beobachtungen an, sie verknüpfen diese allerdings zu gerne mit Vorstellungen von «richtig» und «falsch». Wieder andere – Autoren wie Pedro Lenz, Ernst Burren, Guy Krneta oder Beat Sterchi – verwenden den Dialekt als Literatursprache und schreiben Texte in Berndeutsch oder im Oberaargauer Dialekt.

Daneben und dazwischen aber, weitgehend unberührt von den so unterschiedlichen Bemühungen, stehen die «Nutzer». Sie bedienen sich des Dialekts in erster Linie, um ihren Alltag zu regeln. Sie führen ihre Gespräche in Mundart, und viele brauchen ihre Mundart, die nicht selten ihre Muttersprache ist, auch beim E-Mail- oder SMS-Austausch. Denkt man an die Turbulenzen um die jüngsten Rechtschreibereformen in der Standardsprache, macht es einem der Dialekt vergleichsweise leicht, von der gesprochenen in die geschriebene

Mundart zu wechseln, und umgekehrt. Im Dialekt gibt es keine geregelte Rechtschreibung: Das Einzige, was zählt, ist Verständlichkeit. Und wie diese aussehen muss, regeln die daran Interessierten untereinander. Das heisst auch: Während lange Zeit die Vorstellung galt, dass alles Mündliche Dialekt, alles Schriftliche hingegen Hochsprache sei, wird der Zuständigkeitsbereich der Mundart gegenwärtig immer weiter ausgedehnt, weit in den Alltag hinein. Das hat natürlich Folgen, und die verlässlichsten Auskünfte darüber geben jene, welche die allgegenwärtige Mundart zunächst als Barriere erleben. Dazu zählen oft die Romands, aber auch viele zugewanderte Deutsche.

«Dialektisch»

Es sind weniger die nicht so leicht erkenn- und erklärbaren Regeln des Dialekts, die irritieren können, als vielmehr gewisse Wörter und Wendungen. Die aktuellste Auseinandersetzung um das Vokabular lässt sich derzeit im Zürcher «Tages-Anzeiger» verfolgen, in einer erfolgreichen Kolumnenfolge, in der Dialektwörter glossiert werden. Die Texte liegen inzwischen gesammelt vor («Dialektisch»: Dörlemann Verlag, 2011) und sie zeigen, wie schwer es sein kann, schlichte Dialektwörter in die Schriftsprache überzuführen: «Hösch» oder «guene» oder «bäumig». Klugerweise werden die einzelnen Wörter nicht übersetzt,

Hochsprache – Alltagssprache

auch nicht im Handstreich erklärt. Sie werden «umspielt», umschrieben, manchmal muss man sogar ein wenig raten. Dabei geht es nicht darum, irgendein «Geheimnis» zu lüften. Gezeigt wird in erster Linie der Reichtum des Dialekts, und das ist schon viel. Zu diesem Reichtum gehört nämlich auch, dass viele Ausdrücke dort verharren, wo sie herkommen: im Alltag einer bestimmten Region – von wo aus sie nicht ohne Rest, also nur mit einem Abstrich an Bedeutungen, in die Schriftsprache übertragen werden können.

Martin Zingg



*Es ist nicht Hans was Heiri, ob einer an jeder Hundsverlochete dabei ist, und den Luuser weist ein scharfes «Mei mei» wieder auf den richtigen Weg. Welche Bedeutung sich hinter dem Wort «chrose» versteckt, ist noch einigermassen einfach zu erraten, aber was könnte «hötterle» heissen? Diesen und zahlreichen weiteren schweizerdeutschen Ausdrücken gingen Redakteurinnen und Redakteure des Tages-Anzeigers nach, suchten nach den möglichen Bedeutungen, und zwar nach jenen, die die Wörter im Alltag haben. «Dialektisch» zeigt, was Dialekt ist.*

NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGEBIET

Brandstätter, J.:

**Positive Entwicklung**

Zur Psychologie gelingender Lebensführung

2011. 315 S., kart., ca. CHF 50.– (Spektrum) 978-3-8274-2841-7

In jede Lebensgeschichte mischen sich Erwünschtes und Unerwünschtes; gelingende Lebensführung schliesst daher die Fähigkeit ein, widrige Lebensumstände zu überwinden und persönliche Ziele und Ansprüche auf Veränderungen im Lebens- und Entwicklungsverlauf abzustimmen.

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

## Seco-Stressstudie 2010

### Ausgelaugt. Ausgebrannt. Emotional verbraucht

*Erwerbsarbeit ist ein zentraler Bestandteil unseres Lebens und bestimmend in unserem Alltag. Im Idealfall ist Arbeit sinnstiftend und befriedigt wichtige Bedürfnisse wie jenes nach Anerkennung, nach Selbstwerterhöhung oder soziale Bedürfnisse. Ganz abgesehen davon, dass wir damit unsere materielle Existenz sichern. Arbeit bedeutet für immer mehr Menschen in der Schweiz aber auch Stress.*

Bereits vor etwa zehn Jahren hat das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) untersuchen lassen, wie stressig Erwerbstätige ihren Arbeitsalltag erleben und welche Kosten dies der Schweizer Volkswirtschaft verursacht<sup>1</sup>. «Stress» definierten die Forscher folgendermassen: «Im Allgemeinen wird der Begriff Stress für eine Person gebraucht, die nicht in der Lage ist, angemessen oder wirkungsvoll auf die Reize, die von ihrem Umfeld stammen, zu reagieren, oder ihre Reaktion mit vorzeitigen körperlichen Verschleisserscheinungen bezahlt.»<sup>2</sup> Stress am Arbeitsplatz widerspiegelt «ein Missverhältnis zwischen den individuellen Möglichkeiten (Ressourcen) und der Realität seiner Arbeitsbedingungen»<sup>3</sup>.

Die Studie verdeutlichte das einstmalige Ausmass dieser Problematik. Einige Hauptergebnisse: Über ein Viertel der Befragten (knapp 27 Prozent) gab an, sich oft oder sehr oft am Arbeitsplatz gestresst zu fühlen, und 12 Prozent dieser Personen berichteten, den Stress nicht bewältigen zu können – und daher Medikamente einzunehmen, medizinische Hilfe zu beanspruchen und ihre beruflichen und privaten Tätigkeiten einzuschränken. Es erstaunt wenig, dass diese Betroffenen-gruppe die höchsten jährlichen Pro-Kopf-Kosten verursachte: 4300 Franken oder 23 Prozent der durch Stress verursachten Gesamtkosten (Arztkosten und Kosten wegen Produktionsausfällen). Für die erwerbstätige Schweizer Bevölkerung insgesamt errechneten die Autoren jährliche Kosten in der Höhe von 4,2 Milliarden Franken, was 1,2 Prozent des BIP von 1997 entspricht.

Die Ergebnisse der 2003 publizierten Studie zeigten übereinstimmend mit ähnlichen EU-Untersuchungen, «dass sich die klassischen arbeitsbedingten gesundheitlichen Beschwerden gewandelt und zudem allgemein zugenommen haben. So leiden zum Beispiel heutzutage viel mehr Erwerbstätige an muskulo-skelettalen Beschwerden, an Nervosität und Reizbarkeit als vor 15 Jahren.»

Der Vergleich mit anderen Schweizer Umfragen offenbarte ebenfalls eine zunehmende Anzahl von Personen, die sich über Stresssymptome beschwerten oder die sich bei schlechter Gesundheit fühlten. Die Autoren räumten zwar zu Recht ein, die zahlenmässige Zunahme könnte teilweise auf die gestiegenen Ansprüche an die medizinische Versorgung zurückgeführt werden, der Einfluss von ungünstigen Arbeitsbedingungen wie einer Verdichtung der Arbeit, erhöhtem Arbeitstempo (Digitalisierung!) oder Umstrukturierungen sei aber nicht zu unterschätzen.

Spätestens seit Veröffentlichung der Studie schenken Verantwortliche im Gesundheitsbereich dem Stress am Arbeitsplatz vermehrt Beachtung. Betriebliche Gesundheitsförderung wird heute von Bund, Kantonen und privaten Firmen unterschiedlich intensiv betrieben. Freilich scheinen bisherige Massnahmen nicht wirklich zu greifen, wie die Stressstudie 2010<sup>4</sup> zeigt.

#### «Belastungs-Hitparade»

Empfinden Erwerbstätige heute weniger Stress am Arbeitsplatz als vor zehn Jahren? Gemäss Stressstudie 2010<sup>5</sup> lautet die Antwort: im Gegenteil! 34 Prozent der Befragten gaben an, häufig beziehungsweise sehr häufig Stress am Arbeitsplatz zu erleben – vor zehn Jahren waren es noch 27 Prozent. Die Anzahl Personen, die sich nie oder nur manchmal gestresst fühlen, ist hingegen im gleichen Zeitraum gesunken. Betreffend Stressbewältigung geben etwa gleich viele der manchmal bis sehr häufig gestressten Personen wie 2000 an, diesen Stress eher schlecht oder gar nicht in den Griff zu bekommen. Die Stressbewältigung ist aber insgesamt schwieriger geworden. So

ist die Anzahl der Befragten, die gemäss Eigenaussage ihren Stress meistern können, ebenfalls zurückgegangen.

Zur Erfassung einer Burnout-Gefährdung diente die Frage nach einem wesentlichen Burnout-Merkmal – dem Gefühl, emotional verbraucht und ausgelaugt zu sein. Bei 21 Prozent der Befragten traf dies eher zu, bei 4 Prozent völlig: ein Viertel der Befragten dürfte somit mässig bis stark Burnoutgefährdet sein. Dieses Risiko laufen insbesondere Beschäftigte in Erziehungs-, Gesundheits- und Sozialberufen, da sich vor allem diese überdurchschnittlich häufig emotional verbraucht fühlten. Aufschlussreich ist der ermittelte Zusammenhang zwischen Stressempfinden und Burnout: Je häufiger angegeben wurde, Stress zu empfinden, desto eher wurde auch das Gefühl, sich emotional verbraucht zu fühlen, genannt.

Auch wurde die Häufigkeit von chronischen Belastungsfaktoren im Job erhoben. Die ersten drei Plätze in der «Belastungs-Hitparade» besetzten Unterbrechungen (48 Prozent der Befragten davon betroffen), gefolgt von Arbeiten in hohem Tempo (43) und Termindruck (40). 35 Prozent leiden unter Umstrukturierungen/Neuorganisationen. Arbeitsplatzunsicherheit belastete indes «nur» 8 Prozent der Befragten. Soziale Belastungsfaktoren wie Mobbing/Schikanierung und

<sup>1</sup> Daniel Ramaciotti & Julien Perriard (2003), im Auftrag des Seco: *Die Kosten von Stress in der Schweiz*. Publikation vergriffen; als PDF verfügbar unter: <http://www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00008/00022/01511/index.html?lang=de>

<sup>2</sup> Zusammenfassung der Studie *Die Kosten von Stress in der Schweiz*. <http://www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00008/00022/01511/index.html?lang=de>

<sup>3</sup> ebd.

<sup>4</sup> Simone Grebner et al. (2011), im Auftrag des Seco: *Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen – Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit*. Nur als PDF-Datei erhältlich, unter <http://www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00008/00022/04731/index.html?lang=de>

<sup>5</sup> ebd.

## Seco-Stressstudie 2010

Drohungen/Erniedrigungen stellen dauerhafte Stressquellen für 22 Prozent dar, wobei 10 Prozent darunter berichteten, zwei, drei oder mehr solchen negativen Einflüssen ausgesetzt zu sein.

Das Stressempfinden zeitigt natürlich Folgen. Stressempfinden hängt mit vielen gesundheitlichen Problemen sowie mit Präsentismus zusammen: Betroffene werden viel eher krank, gehen trotzdem arbeiten und greifen häufig auf Medikamente oder sonstige Substanzen zurück, um ihren Arbeitsalltag ertragen zu können. Diesbezüglich halten die StudienautorInnen fest, nur Erwerbstätige befragt zu haben, sodass ihre Resultate als «Unterschät-

zungen der tatsächlichen Verhältnisse betrachtet werden» müssten.

**Schützende Faktoren**

Gemäss einschlägiger Forschung zählen zu möglichen Schutzfaktoren der Einfluss der Mitarbeitenden auf wichtige Entscheidungen, das Mitspracherecht bei der Auswahl von KollegInnen und die Selbstbestimmung über Arbeitstempo und -rhythmus. Die Mehrheit (59 Prozent) in der Stressstudie 2010 gibt an, kein Mitspracherecht bei der Personalauswahl zu besitzen; 25 Prozent berichteten, keinen oder kaum Einfluss auf wichtige Entscheidungen zu haben. Und 21 Prozent besitzen keine Einflussmöglich-

keiten auf ihr Arbeitstempo oder ihren Arbeitsrhythmus.

Die genannten Schutzfaktoren sowie auch andere wie günstiges Führungsverhalten (wie Respektieren der Mitarbeitenden, Rückmeldungen) und gute Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben wirken sich entlastend aus und gehen mit weniger Stressempfinden, einem geringeren Gefühl, emotional verbraucht zu sein, und mit weniger Gesundheitsproblemen einher. Die Studie schliesst mit einer Reihe von Schlussfolgerungen und Empfehlungen für die Prävention. Es bleibt zu hoffen, dass diese von Fachleuten und EntscheidungsträgerInnen beherzigt werden. Heloisa Martino



**Szondi-Institut**  
Lehr- und Forschungsinstitut für Schicksalsanalyse und Allgemeine Tiefenpsychologie

**Schicksalsanalytische Psychotherapie nach Leopold Szondi**

**Postgraduale Weiterbildung in psychoanalytischer  
und schicksalsanalytischer Therapie**

für PsychologInnen mit (Fach-)Hochschulabschluss und MedizinerInnen. Andere Hochschul-AbsolventInnen wie TheologInnen, GermanistInnen usw. sind zum Studium zugelassen und können ihre Ausbildung um die psychotherapie relevanten Fächer ergänzen.

**Dauer: 4 Jahre berufsbegleitend / Blockseminare**  
**Kosten: Fr. 3'900.- / Jahr – Beginn April/Oktober 2012**  
**Weitere Informationen unter [www.szondi.ch](http://www.szondi.ch)**

Stiftung Szondi-Institut, Krähbühlstr. 30, 8044 Zürich, Telefon 044 252 46 55, Email: [info@szondi.ch](mailto:info@szondi.ch)

## Vom SBAP. ausgezeichnete Masterarbeit

### Zeitraum Leben

*Zeit als Forschungsgegenstand gewinnt in den Neurowissenschaften an Bedeutung. Die hier vorgestellte Masterarbeit exploriert aus neuro- und kognitionspsychologischer Perspektive den bisher wenig beachteten Forschungsgegenstand des autobiografischen Zeiterlebens und dessen mentale Repräsentation bei Menschen im mittleren Lebensalter.*

Wären Sie als Versuchsperson meiner Studie vor die Aufgabe gestellt worden, Ihre gesamte Lebensspanne – also die vermutete Dauer Ihres ganzen Lebens – auf möglichst einfache Weise räumlich darzustellen, so hätten Sie mit grosser Wahrscheinlichkeit eine horizontale Linie gezeichnet, Ihre Geburt am linken und Ihren mutmasslichen Tod am rechten Rand. Den heutigen Tag hätten Sie dann in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer persönlichen Lebenserwartung eher in der ersten oder in der zweiten Hälfte eingetragen. Denkbar wäre aber auch, dass Sie eine radiale Linie oder gar einen Kreis gewählt hätten. Welche Richtung im Raum hätten Sie dann Ihrem lebenszeitlichen Verlauf zugewiesen; wo wäre «früh» und wo «spät»? Hätte man Sie anschliessend aufgefordert, Ihre bisherige Lebenszeit – sprich die linke Seite auf der Horizontalen – in für Sie relevante Abschnitte zu unterteilen, so hätten Sie dies wahrscheinlich nach ähnlichen Kategorien und Kriterien wie Ihre AltersgenossInnen getan und versucht, die Dauer der Perioden möglichst proportional im Raum darzustellen. Wenn Sie dann gebeten worden wären, unter Zeitdruck alle Ihnen spontan einfallenden Ereignisse aus Ihrem bisherigen Leben zu nennen, so wären Ihnen wohl vorwiegend solche von grosser subjektiver Bedeutung und mit positiven Emotionen besetzte eingefallen. Wie die meisten Menschen in unserem Kulturkreis hätten vielleicht auch Sie die Ereignisse am ehesten in chronologischer Reihenfolge von früh nach spät angeführt. Gut verfügbare Erinnerungen, entweder aus eher frühen Lebensabschnitten oder aber hauptsächlich solche aus dem eben vergangenen Jahr, wären in Ihrer Aufzählung dominant.

Solche und eine Reihe weiterer Erkenntnisse – wenn auch absichtlich hypothetisch gehalten – gehen aus meiner Masterarbeit hervor. Im Fokus der Studie stand die Untersuchung des autobiografischen Zeiterlebens – also des subjektiven Erlebens der eigenen Lebenszeit zwischen Geburt und Tod – und dessen mentale Repräsentation oder vielmehr der Versuch, zeitliche Abläufe mit räumlicher Ausdehnung in Übereinstimmung zu bringen.

### Abstraktum Zeit

Die Erfahrung von Zeit, oder vielmehr das subjektive Gewahrsein für das Vorranschreiten der Zeit und für das eigene Sein in diesem dynamischen Zeitsystem, ist wohl eine der existenziellsten menschlichen Erfahrungen. Ausgehend von der Vorstellung des Lebens als endlicher Zeitraum – bestehend aus zahlreichen aneinandergereihten Einzelereignissen, die sich zu einer kontinuierlichen Gestalt zusammenfügen lassen –, stellt die Zeit eine zentrale Orientierungsgrösse dar. Das Erleben von zeitlicher Ordnung und Dauer ermöglicht die Strukturierung der eigenen Lebensgeschichte, die Entwicklung einer zeitbezogenen Identität und zeitbezogenes Handeln. Störungen in der Wahrnehmung und Verarbeitung von Zeit, die bei verschiedenen psychischen und hirnorganischen Erkrankungen auftreten, haben hingegen einschneidende Auswirkungen auf die Alltagsbewältigung und die autobiografische Selbstwahrnehmung der Betroffenen.

Zeit als Forschungsgegenstand ist von jeher in zahlreichen wissenschaftlichen Disziplinen von besonderem Interesse. Traditionellerweise wurde in Natur- und Geisteswissenschaften nach ihrem «Wesen» gefragt, zunehmend beschäftigten sich aber auch Sozialwissenschaften mit dem Phänomen, und jüngst sind es die Neurowissenschaften, deren Interesse den neurobiologischen Grundlagen und den darauf basierenden Mechanismen der Zeitwahrnehmung und -verarbeitung gelten. Nur unzureichend wird bis anhin das komplexe Zusammenspiel zahlreicher neurokognitiver



**Maya Fehr**, Psychologin MSc ZFH, hat nach mehrjähriger Tätigkeit als Jugendarbeiterin im In- und Ausland das Studium in Angewandter Psychologie an der ZHAW-P (Vertiefungsrichtung Klinische Psychologie) absolviert. Bevor sie Ende 2011 ihren Mutterschaftsurlaub antrat, arbeitete sie als Psychologin in der ambulanten Beratungsstelle des Schlupfhuus Zürich, einer Kriseninterventions- und Opferberatungsstelle für Kinder und Jugendliche.

Kapazitäten und Funktionen verstanden, welches überhaupt zum Erleben von Zeit, einem gänzlich abstrakten Konzept, führt. Zu klären bleibt auch, inwiefern kognitive, emotionale, motivationale und physiologische Zustände die subjektive gegenwärtige, retrospektive und prospektive Zeiterfahrung beeinflussen. Vor diesem Hintergrund wurden in der Neuropsychologischen Abteilung der Klinik für Neurologie am Universitätsspital Zürich (USZ) unter der Leitung von Prof. Dr. phil. Peter Brugger kürzlich verschiedene Forschungsprojekte – darunter meine Masterarbeit – lanciert. Anhand einer bewusst gewählten Methodenvielfalt wurden möglichst viele kognitions- und neuropsychologische Aspekte des autobiografischen Gedächtnisses und Zeitempfindens bei gesunden, in ihrer mutmasslichen Lebensmitte stehenden Menschen ex-

## Vom SBAP. ausgezeichnete Masterarbeit

ploriert. Mein besonderes Interesse galt der mentalen Repräsentation der Lebensspanne, also der Frage nach unserer Vorstellung und der Abbildbarkeit dieses endlichen Zeitraums. Dass die mentale Repräsentation des abstrakten Konzepts Zeit – ähnlich wie Zahlen und andere Grössen – einen räumlichen Charakter aufweist und dass dieselben neuronalen Strukturen für die Grössenverarbeitung zuständig sein könnten, darf aufgrund zahlreicher vorliegender Forschungsarbeiten angenommen werden.

### Versuchsordnung

Die Breite des Themas, das Fehlen einer gemeinhin akzeptierten theoretischen Grundlage und die Heterogenität bisheriger Forschungsergebnisse rechtfertigten eine prinzipiell explorative Herangehensweise. Als Studientyp wurde deshalb eine einfache Querschnitterhebung an einer Stichprobe von gesunden Männern und Frauen (N=40) im Alter von 40 bis 60 Jahren gewählt. Neben einigen standardisierten Verfahren zur Erhebung eines generellen neuropsychologischen Status wurden den Testpersonen im Einzelsetting während rund zweier Stunden drei eigens konstruierte Aufgaben und ein Experiment vorgelegt, welche unterschiedliche Aspekte des Zeitraums Leben zu beleuchten vermochten. Mit den im Folgenden grob beschriebenen Instrumenten – welche in adaptierter Form künftig auch diagnostisch verwendet und in der Grundlagenforschung zum Einsatz kommen können – wurden zahlreiche Befunde repliziert und erweitert sowie neue Hypothesen generiert:

Ausgehend von der Lebenszeit als Resultat aus der Abfolge von unzähligen Lebensereignissen, wurde ein Instrument zur Erfassung der unmittelbaren Verfügbarkeit autobiografischer Ereignisse entwickelt, mit dem das Mass der spontanen kognitiven Flexibilität im Umgang mit lebensgeschichtlichem Material, die sogenannte *Autobiographical Event Fluency*, erhoben wurde. Analysiert wurden erkennbare Muster in der Reihenfolge der Darbietung, die den Ereignissen inhärente

zeitliche Struktur, ihre biografische Einordnung und abruffördernde sowie -hemmende Faktoren.

Die Übertragbarkeit der Lebenszeit in den Raum wurde mittels einer auf die Lebenszeit angewandten *Mental Time Line* überprüft. In Bezug auf die mentale Repräsentation interessierten hierbei die Richtung des lebenszeitlichen Verlaufs im Raum, die sichtbaren Unterschiede der horizontalen und radialen Achse sowie das Verhältnis der Distanzen zu den durch sie repräsentierten Zeiten. Die persönliche räumliche Positionierung auf der Lebensachse, sprich die gegenwärtige Verortung in der Lebensgeschichte, und die dadurch ausgedrückte Lebenserwartung wurden ebenfalls erhoben.

Mit einer weiteren Aufgabe wurden sogenannte *Lifetime Periods*, die als Erinnerungskategorien sowohl thematische wie auch temporale Informationen enthalten, ermittelt. Die spontane Einteilung der bisherigen Lebenszeit in subjektiv wahrgenommene Lebensabschnitte ergab Aussagen zur zeit-räumlichen Strukturierung und den dafür verwendeten Kategorien und Kriterien, aber auch dazu, wie die subjektive Zeitwahrnehmung die effektive Darstellung im Raum beeinflusst.

Schliesslich wurde ein Computereperiment entwickelt, in dem verschiedene spatial-temporale Effekte im Erinnern – mitunter *Primacy-* und *Recencyeffekte* – mit autobiografischem, figuralem und verbalem Stimulusmaterial erhoben wurden. Anhand von Reaktionszeiten und Fehlerquoten wurden die räumlichen Assoziationen von zeitlichen Verläufen überprüft.

### Resultate

Aus den Ergebnissen dieser Arbeit geht hervor, dass das autobiografische Zeiterleben und die mentale Repräsentation der Lebenszeit zahlreichen kultur- und gesellschaftsspezifischen, aber ebenso individuellen kognitiven, emotionalen, motivationalen und physiologischen Faktoren unterliegen. In der Prozessierung und Einspeicherung von Umweltreizen im Sinne von Ereignissen auf unterschiedlichen Zeitskalen sind immer auch temporale In-

formationen impliziert, die für die Organisation des autobiografischen Gedächtnisses und den späteren Abruf von Bedeutung sind.

Die Lebenszeit wird in Analogie zu anderen Grössen räumlich repräsentiert und kann sowohl parallel der Lese- und Schreibrichtung von links nach rechts als auch der zeitbezogenen sprachlichen Metaphorik entsprechend von hinten nach vorne (und in die Zweidimensionalität übertragen von distal nach proximal) abgebildet werden. Dabei zeigen sich bekannte positions- und raumbezogene Effekte. Besonderheiten ergeben sich jedoch durch die dem autobiografischen Material innewohnenden spezifischen Eigenschaften (zum Beispiel durch den Selbstbezug, die subjektiv zugewiesene Bedeutung und emotionale Besetzung), aber auch in Abhängigkeit von der hirnganischen und psychosozialen Entwicklung im Einspeicherungs- und Abrufmoment sowie von den generellen kognitiven Kapazitäten.

Maya Fehr

Nach 2010 zeichnete der SBAP. auch im Rahmen der Diplomierung 2011 drei **PreisträgerInnen für innovative angewandt-psychologische Masterarbeiten** aus. Die Preise umfassen neben 500 Franken in bar und einem Jahr Mitgliedschaft im SBAP. die Möglichkeit, die Arbeit im **punktum.** vorzustellen.

Den Anfang der kleinen Reihe machte im vorletzten Heft der Arbeits- und Organisationspsychologie *Hannes Raschle*. Im letzten **punktum.** folgte die Arbeit von *Margareta Meyer*, Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie, und diesmal zum Abschluss diejenige von *Maya Fehr*, Klinische Psychologie. Titel ihrer Arbeit: «Zeitraum Leben. Eine empirische Studie zum Erleben von zeitlicher Ordnung und Dauer».

# Akademische Psychologie

## Viel Statistikdatenmanagementsoftware, wenig Seele

*Dieser Beitrag ist ein subjektiver Erlebnisbericht des universitären Psychologiestudiums. Einige Aussagen sind gewollt undiplomatisch formuliert – mit ihnen soll niemandem zu nahe getreten werden.*

Meine Entscheidung für das Psychologiestudium war wohlüberlegt. Ich hatte vorgängig in Vorlesungen und Seminare hineingeschnuppert, und mir war bewusst, dass ich mich eher auf ein Mathematikstudium (Statistik) einliess denn auf Erkenntnisse über meine eigene Psyche. Meine jetzige Unzufriedenheit mit dem Studium lässt sich also nicht auf Blauäugigkeit und falsche Vorstellungen zurückführen. Bewusst entschied ich mich auch für das Studium an einer universitären Hochschule, da ich mir davon mehr kognitive Herausforderung versprach als von einer Fachhochschule, wo ich ebenfalls geschnuppert hatte. Der Beginn meines universitären Laufbahn war vielversprechend: Ich sog das mir gebotene Wissen auf wie ein trockener Schwamm, war fleissig, schrieb Bestnoten und sah mich schon als Lehrende und Forschende durch Universitätskorridore wandeln – kurz, ich war eine Musterstudentin. Und ausserdem eine eifrige Verfechterin

der uns als Nonplusultra dargestellten quantitativen Forschung. Erste Risse im glänzenden Lack der akademischen Psychologie entstanden durch das Verfassen meiner Bachelorarbeit. In dieser mussten auf Grundlage der bestehenden theoretischen und empirischen Literatur zu einem Thema Hypothesen abgeleitet und diese mit den gewonnenen Daten überprüft werden. Mir wurde bewusst, dass je nach gewähltem statistischem Verfahren und je nach Darstellung und Interpretation der Ergebnisse gänzlich andere Schlussfolgerungen gezogen werden können. Seither traue ich wissenschaftlichen Papers noch weniger als früher – kritische Hinterfragung des angewandten Forschungsdesigns wurde uns schon im ersten Semester eingebläut. Das Absolvieren eines Forschungspraktikums gab mir weiteren Einblick in die universitäre wissenschaftliche Tätigkeit. Ich erlebte, wie Doktorierende tagaus, tagein mutterseelenalene in ihren Büros hockten und sich durch ihre Datenfiles klickten, was mich endgültig von meinem anfänglich angestrebten Ziel des Dokortitels abbrachte – viel zu öde, diese Forschung!



**Stefanie Lurz**, B. Sc., ist bei Redaktionsschluss Studentin an der Universität Basel, kurz vor ihrer Master-Abschlussprüfung mit Vertiefungsrichtung Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie. Sie hat ihr Bachelorstudium an der Uni Fribourg abgeschlossen sowie ein Auslandssemester an der Uni Heidelberg absolviert. Ihr studentisches Engagement umfasste Tätigkeiten bei der Fachschaft Fribourg, beim Studentischen Dachverband Psychologie Schweiz (PsyCH) sowie der European Federation of Psychology Students' Associations (EFPSA). Nach Studienabschluss plant sie eine postgraduale Weiterbildung zur Psychotherapeutin.

### 14. SGAZ-Workshop



#### «SICHERER RAHMEN – INNERE FREIHEIT» Einführung in die Gruppenanalyse

Psychische Entwicklung findet stets innerhalb von Beziehungen statt. Ein Leben lang bewegen wir uns in unterschiedlichsten Gruppen mit dem Wunsch, dazu zu gehören und uns zugleich zu unterscheiden. Es ist der sichere Rahmen einer Gruppe, der notwendig ist, damit sich jeder einzelne frei und individuell darin entfalten und neue, bisher unbewusste Aspekte seiner Persönlichkeit entdecken kann.

Geeignet für alle Personen, die sich für Gruppenanalyse nach S.H. Foulkes und für das Thema interessieren.

Datum/Ort: Samstag und Sonntag, 25./26. August 2012 am PSZ in Zürich  
Kosten: Fr. 320.-  
Anmeldung: SGAZ Sekretariat  
Anmeldeschluss: 1. August 2012

Seminar für Gruppenanalyse Zürich • Quellenstrasse 27 • 8005 Zürich  
T 044 271 81 73 • F 044 271 73 71 • sgaz@bluewin.ch • www.sgaz.ch

### Humboldtsches Bildungsideal verfehlt

Spätestens seit Beginn meines Masterstudiums ist meiner anfänglichen Begeisterung für die quantitative Forschung und das mir an der Uni gebotene Wissen Frust gewichen. Das Uni-Masterstudium bereitet auf die Tätigkeit als Forscher vor. Wen dieses berufliche Tätigkeitsfeld nicht interessiert – und das ist bei geschätzten 95 Prozent meiner Mitstudierenden der Fall –, der muss sich durchquälen. Durch schier endlose Theorieseminare, in denen man wöchentlich 30-seitige trockene wissenschaftliche Publikationen lesen muss (bei denen ich mich meistens schon beim Lesen des

Abstract frage, wozu diese Studie nötig war), um dann im Seminar zu besprechen, ob die von den Forschenden verwendeten Methoden und statistischen Analysen angebracht seien oder nicht. Auf praktische Relevanz der Befunde wird meistens gar nicht erst eingegangen. Doch aufgrund der aus der Bologna-Reform abgeleiteten Präsenzpflicht kann man diesen sterbenslangweiligen Veranstaltungen auch nicht einfach fernbleiben.

Ebenfalls eine Qual für mich war die Masterarbeit: In eine Forschungsfrage, die mich nicht interessiert, musste ich eineinhalb Jahre investieren, bestehende Forschungsliteratur durchackern, meine daraus abgeleiteten Hypothesen anhand des gesammelten Daten statistisch prüfen und im Ausblick des Diskussionsteils so tun, als hätte ich brennendes Interesse daran, zu den offen geliebten Fragen weiterzuforschen. Während des Schreibprozesses brütete ich wochenlang den ganzen Tag alleine in meinem Zimmer über meinen Statistik-Outputs und schlug mich mit nichtlinearen Regressionen herum. Da drängte sich mir die Frage auf: Welche Erkenntnis gewinne ich dadurch über die menschliche Psyche? (*Psychologie* meint ja bekanntlich die Lehre von der Seele.) Ausser über meine eigene Frustrationstoleranz: nichts.

Auch die Bezeichnung *Universität* (vom Lateinischen *Gesamtheit der Dinge*) ist irreführend, da sich aus der breiten Palette der psychologischen Felder nur ganz wenige im Lehrangebot der Unis wiederfinden. So hörte ich zum Beispiel erst in meinen letzten Studiensemestern mehr über die Psychoanalyse als die ewigen lauen Witze über Freuds Triebtheorie und den Standardsatz «Psychoanalyse ist nicht wissenschaftlich fundiert und hat daher höchstens noch historische Bedeutung». Die Vorlesung *Einführung in die analytische Psychologie C.G. Jung*s wurde nach Aussage des Gastdozenten von der Uni Basel widerwillig angeboten, und zwar nur, weil eine externe Stiftung den Lehrauftrag finanzierte.

Das ausschliessliche Lehren des quantitativen Forschungsparadigmas und

einiger weniger psychologischer Felder widerspricht der ganzheitlichen Ausbildung und der Heranbildung selbständiger und kritischer Denker des humboldtschen Bildungsideals. Wie soll man sich ein eigenes Bild machen können, wenn stets nur ein Paradigma gelehrt wird?

#### **FH verwissenschaftlichen?**

##### **Bloss nicht!**

Durch Gespräche mit zahlreichen Psychologiestudierenden in der Schweiz und in Europa und durch das Studium an drei verschiedenen Universitäten kann ich bestätigen, dass die von mir geschilderten Erlebnisse kein Einzelfall sind, sondern die Regel. Mir kam zu Ohren, dass an den Fachhochschulen Bestrebungen im Gange seien, diese zu «verwissenschaftlichen» respektive den Universitäten anzugleichen. Aus dem Geschilderten geht meine Meinung zu diesem Thema deutlich

hervor: bloss nicht! Fachhochschule heisst auf englisch schliesslich *applied school*, angewandte Schule, und das soll sie bitte auch bleiben. Graue Theorie wird an den Universitäten schon genug gelehrt.

Mir graut es zwei Monate vor Studienabschluss vor dem Berufseinstieg: Ich habe das Gefühl, dass kaum etwas, das ich während der letzten fünf Jahre an der Uni gelernt habe, für meine praktische Tätigkeit als Psychologin hilfreich sein wird. Ich vermute, dass FH-Abgänger mit ihrer eher praxisorientierten Ausbildung besser auf den Berufseinstieg vorbereitet sind. Auch sind meines Wissens Fachhochschulabgänger in Bezug auf Berufsaussichten/-möglichkeiten den Uni-Absolventen heute grundsätzlich gleichgestellt. Also sehe ich keinerlei Bedarf, die Hochschulen zu «veruniversitären».

Stefanie Lurz

#### **NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGBIET**

Flade, A.:

##### **Wohnen psychologisch betrachtet**

2., überarb. u. erw. Aufl. 2006. 262 S., Abb., kart., ca. CHF 32.– (Huber) 978-3-456-84304-9

Das Buch liefert eine Zusammenstellung psychologischer Erkenntnisse zum Thema Wohnen. Man erfährt etwas über Wohnbedürfnisse, Wohnzufriedenheit, Privatheit und Nachbarschaft.

Hopcke, R. / R. Weitbrecht / U. Schäfer:

##### **Es gibt keine Zufälle**

Synchronizität und die Geschichte(n) unseres Lebens  
2012. kart., ca. CHF 32.90 (Huber) 978-3-456-85089-4

Entscheidende Wendepunkte in unserem Leben erscheinen manchmal als seltsame Fügungen im Guten wie im Schlechten. Ist das alles nur Zufall? Der Autor zeigt was es mit den bedeutungsvollen Zufällen auf sich hat.

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

## SBAP.-Preis in Angewandter Psychologie 2012

Harald Welzer: Sozialpsychologe, Klimaforscher, Buchautor

*Der diesjährige SBAP.-Preis in Angewandter Psychologie geht an den Sozialpsychologen Prof. Harald Welzer. In Deutschland gilt er als «einer der kreativsten Köpfe der Wissenschaft» (Wilhelm Krull, Generalsekretär der Volkswagen-Stiftung). – Die Verleihung des Preises wird am 11. September 2012 um 17 Uhr im Vortragsaal des Kunsthouses Zürich stattfinden.*

Geboren wurde Harald Welzer 1958 in Bissendorf bei Hannover. An der Universität Hannover studierte er Soziologie, Politische Wissenschaft und Literatur. Nach dem Doktorat habilitierte er sich in Sozialpsychologie und später in Soziologie. Heute ist Harald Welzer Direktor des Center for Interdisciplinary Memory Research in Essen und Honorarprofessor für Transformationsdesign an der Uni Flensburg. Mit dieser Professur will er mithelfen, «die Gesellschaft in Hinblick auf Nachhaltigkeit, auf Ökologie zukunftsfähig zu machen». Welzer ist Mitglied zahlreicher wissenschaftlicher Beiräte und Akademien. Die Schwerpunkte seiner Forschung und Lehre sind Erinnerung, Gruppengewalt und kulturwissenschaftliche Klimafolgenforschung. Er ist ausserdem Mitbegründer und Direktor der gemeinnützigen Stiftung «Futurzwei», die sich das Aufzeigen und Fördern alternativer Lebensstile und Wirtschaftsformen zur Aufgabe gemacht hat.

In der Schweiz hat er von einem Referat über «Die Geschmeidigkeit des Moralischen» im Rahmen eines Seminars an der Uni St. Gallen her Bekanntheit erlangt. International schaffte er den Durchbruch mit seinen Forschungen zur Erinnerungsgeschichte des Nationalsozialismus und dem Buch-Bestseller «Opa war kein Nazi». Auch seine weiteren Publikationen und Bücher stiessen auf grosses Interesse, landeten auf der «Spiegel»-Bestsellerliste und wurden in bis zu 20 Sprachen übersetzt.

Dies gilt etwa für «Täter. Wie aus ganz normalen Menschen Massenmörder werden» (2005), «Klimakriege. Wofür im 21. Jahrhundert getötet wird» (2008), «Das Ende der Welt, wie wir



sie kannten» (2009, zusammen mit Claus Leggewie) oder auch «Soldaten. Protokolle vom Kämpfen, Töten und Sterben» (2011, zusammen mit dem Historiker Sönke Neitzel) – «ein Sensationsfund, der den Blick auf den Zweiten Weltkrieg verändern wird» («Der Spiegel»).

Mit seinen Büchern, Zeitungs- und «Spiegel»-Kolumnen, seinen Vorträgen und Interviews beweist Harald Welzer immer wieder sein Gespür für brisante, wirklichkeitsnahe Themen und seine Gabe, für ein breites Publikum verständlich und packend zu schreiben und fesselnd zu reden. Damit gehört er zu einem im deutschsprachigen Raum immer noch eher seltenen Professorentyp, der ohne Angst um Imageverlust den akademischen Elfenbeinturm zu verlassen wagt und sich mit Engagement und Kompetenz, Polemik und verbaler Direktheit mutig in die gesellschaftlichen Debatten stürzt.

Als Forscher und Wissenschaftler befasst sich Harald Welzer mit den dunklen, düsteren Seiten der Menschheit. Einer Menschheit, die viel zu viel Dreck auf unserer Erde produziert, die dazu neigt, Konflikte mit Gewalt und Krieg zu lösen, und die trotz Wissen um die sich mit Höchstgeschwindigkeit verändernde globalisierte Welt

nicht bereit ist, ihren Habitus und Lebensstil zu ändern. Als Forscher und Wissenschaftler, so scheint mir, hat Professor Harald Welzer eine durchaus pessimistische Sicht auf die Zukunft.

Wer aber Harald Welzer persönlich begegnet, wer ihm zuhört (wie einige von uns im Herbst des letzten Jahres in Zürich) erlebt alles andere als einen resignierten oder gar zynischen Verzichts- und Weltuntergangsprediger oder Ökodiktator, sondern einen engagierten, zweckoptimistischen, hoffnungsvollen Citizen, einen vergnügten, heiteren und einnehmenden Menschen.

Ueli Heiniger,  
Jurymitglied SBAP.-Preis

# «Spielzeit-Psychotherapie»

## Systemkomplexität und Selbstorganisation

Die «Spielzeit-Psychotherapie» besteht seit 1984 als private, gemeinnützige Organisation in Zürich mit dem Ziel der Durchführung und Erforschung von Psychotherapien bei jungen Menschen mit speziellen Anliegen ([www.spielzeit.ch](http://www.spielzeit.ch)). Unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf besondere Belastungen wie körperliche und geistige Behinderungen sowie schwere Krankheit oder Traumata. Im Fokus der diversen Forschungsarbeiten stehen seit unserer Gründung die Entwicklung unter erschwerten Umständen sowie die Präzisierung, wie genau Psychotherapie entscheidende Entwicklungsschritte bei Körper und Psyche unterstützen kann.

Letztes Jahr beschloss eine internationale Arbeitsgruppe, dass unser spezielles methodisches Vorgehen sowie dessen theoretische Grundlagen einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt werden sollen. Hauptsächlich fünf Befunde aus unserer klinischen Therapiearbeit waren dafür ausschlaggebend: 1. Die Arbeit mit stark belasteten und behinderten Kindern führt zu neuen, generalisierbaren Erkenntnissen über Entwicklungsprozesse und deren Förderung. 2. Alle Menschen sind im Rahmen einer individuellen Norm fähig, ein psycho-physisches Gleichgewicht zu erhalten, ungeachtet von einer diagnostizierten Dysfunktion. 3. Therapie mit Kindern in psychischer und physischer Not fordert eine revidierte Psychosomatik, die auf jüngste Erkenntnisse in Medizin und Systemwissenschaften angewiesen ist. 4. Es steht eine Revision traditioneller psychotherapeutischer Paradigmen an; ursprünglich aus den Naturwissenschaften stammende Prinzipien wie Emergenz, Selbstorganisation und Plastizität haben den Therapiebereich erst spärlich beeinflusst. 5. Körperliche und psychische Zustände verhalten sich vor dem Hintergrund gegenseitiger Beeinflussung strukturell isomorph; dasselbe gilt für deren Behandlung.

Das dynamische Transaktionsmodell individueller psycho-physischer Entwicklung ist gut dazu geeignet, diese Befunde zu erläutern. Demnach sind Individuum und Umwelt aktiv dyna-

misch gekoppelt, wobei die Interaktion des Genotyps (Disposition), des Phänotyps und der Umwelt ein ökonomisches Gleichgewicht erreichen und aufrechterhalten muss. Das Gleiche gilt für die Manifestationen des Körper-Psyche-Phänotyps. Wenn sich eines der Systeme verändert, müssen sich alle Systeme neu organisieren. Wenn also zum Beispiel auf der Ebene des Körpers eine Verletzung oder Veränderung durch Krankheit oder Behinderung stattfindet, führt dies zu einem konstanten Strom notwendiger Reorganisation auf allen psychischen Ebenen sowie bei den Umweltbedingungen, um den Organismus einermassen im Gleichgewicht zu halten.

Wie *Petermann* (2004) bereits darauf hingewiesen hat, ist im Rahmen dieser Erkenntnisse zu fordern, dass ein Überleben des ganzen Systems (hier des Kindes) nur auf der Basis von Selbstorganisation möglich wird. Das heisst, dass eine durch Reorganisation angestrebte neue Ordnung nicht vom Organisator (hier vom Therapeuten) bewirkt wird, sondern aus dem Kind selbst heraus entsteht. Es braucht also kein vorbestehendes Rezept betreffend die Behandlung einer Störung, um eine effiziente und ökonomische Therapie zu planen. Wie der Nobelpreisträger für Physik, *Murray Gell-Mann*, es treffend sagte: «Es braucht nicht mehr, um mehr zu erhalten.» Oder umgekehrt formuliert: Wo keine vorgefassten Meinungen über einen Therapieplan sind, da hat es optimalen Platz für die Selbstorganisation einer durch Störung in Stockung geratenen Entwicklung.

Für die Therapiearbeit ist zu schlussfolgern, dass die Asymmetrie zwischen Therapeut und Patient vor allem den Therapeuten betrifft. Vor dem Zusammentreffen mit dem Patienten ist es demnach nicht möglich vorherzusagen, welches der beste Therapieplan sein wird: Informationen für eine heilsame Behandlung müssen erst aus der Interaktion mit dem jungen Patienten entdeckt und abgeleitet werden, was oft zu nicht vorhersehbaren Förderschritten führt.

Diese neuen Erkenntnisse – praktisch umgesetzt – liefern gewaltige Resul-

tate in der Arbeit mit Menschen in schwerer Not und weisen darauf hin, dass eine Revision althergebrachter Behandlungsmodelle notwendig ist. Dank grosszügigen Spenden konnte dieses Jahr ein dreijähriges Projekt – Projektteam: lic. phil. *Robin Mindell* (Zürich), Prof. Dr. *Stefano Carta* (Rom), lic. theol. *Waltraut Körner* (Zürich) – in Angriff genommen werden, welches diesen Paradigmenwechsel theoretisch, methodisch und praktisch beleuchtet und die «Spielzeit-Methode» schliesslich in umfassender Buchform beschreiben soll.

Robin Mindell,  
Psychologe FSP,  
Psychotherapeut SBAP,  
Teamleitung Spielzeit Psychotherapie

### Literatur

*Petermann, Franz; Niebank, Kay; Scheithauer, Herbert*: Entwicklungs-wissenschaft. Entwicklungspsychologie – Genetik – Neuropsychologie. Springer, Berlin 2004.

*Gell-Mann, Murray*: 2007 in [http://blog.ted.com/2007/12/06/murray\\_gellmann/](http://blog.ted.com/2007/12/06/murray_gellmann/)

Für Infos: [robin.mindell@spielzeit.ch](mailto:robin.mindell@spielzeit.ch)



## Vorstandsnews

**61. Ordentliche Mitgliederversammlung 2012**

Die diesjährige Mitgliederversammlung im Zunfthaus Linde Oberstrass stand ganz im Zeichen des des 60-Jahr-Jubiläums des SBAP. Die Präsidentin begrüßte zahlreiche Gäste, ehrte auch Mitglieder, die den SBAP auf seinem Weg begleitet haben, und überreichte ihnen zum Dank eine Flasche 60-Jahr-SBAP.-Jubiläumswein mit entsprechend gestalteter Etikette:

- *Karl Kälin*, Biograph des SBAP.-Gründers Hans Biäsch;
- *Peter Müri*, Alt-Präsident des SBAP.;
- *Anne Willi*, «Beinahe»-Präsidentin des SBAP.;
- *Roland Käser*, ehemaliger Rektor der HAP und Direktor des IAP;
- *Emy Lalli*, SP-Kantonsrätin und Kantonsratspräsidentin bei der Verleihung des SBAP.-Preises an *Marianne Regard*;
- *Thomas Basler*, *Helmut Estermann*, *Claudio Moro*, *Max Peter* und *Sabine Richebächer* als **punktum.**-MacherInnen;
- *Hugo Grünwald*, *Thomas Merki*, *Beat Messerli*, *Iwan Rickenbacher* ernteten eine Standing Ovation als interkantonale PsyG-Kampftruppe;
- *Franz Bucher*, *Bea Müller Schmassmann*, *Barbara Zengaffinen* für ihre Verdienste bei der Notfallpsychologie-Ausbildung;
- *Toni Schmid*, Geschäftsführer FH SCHWEIZ;
- *Peter A. Schmid* und *Heinz Marty* für die Etablierung des SBAP. Ethik-Forums;
- *Silvia Ackermann* für Troubleshooting im IT-Bereich.

Der Jahresbericht der Präsidentin, der auch die Aktivitäten der Verbandssekretärin *Heloisa Martino* und des Vorstands enthält, wurde einstimmig angenommen. Betitelt war der Bericht «Mit dem SBAP. in die Zukunft!».

Die Vereinsrechnung schliesst 2011 mit einem Verlust von 23 725 Franken. Gründe des Defizits sind einerseits Lohnkosten, die durch die Stellenprozentenerhöhung auf der Geschäftsstelle angefallen sind, und andererseits die komplette Erneuerung der Hardware.

Die Ziele für 2012 sind:

- A+O-spezifische Veranstaltung in Zusammenarbeit mit FH und SBAP.;
- A+O-Themen in jeder **punktum.**-Ausgabe;
- Start Positionierung der psychologischen Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung inkl. Rehabilitationspsychologie;
- Weiterverfolgen: Psychologische Psychotherapie in der Grundversicherung;
- Wachstum und Expansion in die französische Schweiz.

Nach einer kurzen Pause galt die volle Aufmerksamkeit dem Playback Theater Zürich. In einer interaktiven Aufführung improvisierte es Szenen, basierend auf Geschichten und Anekdoten über persönliche Erfahrungen mit dem SBAP., die einige Mitglieder erzählten. Nach vielen Gelegenheiten zum Lachen und Schmunzeln bedankte sich die Präsidentin und wünschte allen eine gute Heimkehr.

Die **9. Ordentliche DV FH SCHWEIZ** fand am 30. März 2012 in Bern statt. Der Jahresbericht 2011 und die Jahresrechnung wurden genehmigt. Die Ziele 2012 sind hauptsächlich die Stärkung der Mitgliederorganisationen und das konsequente Verfolgen der bildungspolitischen Dossiers.

**Die ZHAW Dep. P meldet:**

«Im Zusammenhang mit der bevorstehenden Pensionierung von Prof. *Ulrike Zöllner* als Leiterin Studium am Departement Angewandte Psychologie der ZHAW wurde ein Entwicklungsprojekt zur intensiveren Vernetzung von Studium und angewandter Forschung lanciert. Per Mitte April 2012 wurde dabei die gemeinsame Leitung der beiden Bereiche ad interim Prof. *Daniel Süss*, dem bisherigen Leiter Forschung und früheren Mitglied des Leitungsteams Studium, übertragen. Bis spätestens Mitte 2013 wird die definitive neue Struktur der Bereiche Studium und Forschung dem Rektor der ZHAW zur Genehmigung vorgelegt werden. Sobald die Entscheidungen getroffen sind, wird im **punktum.** ein ausführlicherer Bericht folgen.»

Die Präsidentin hat diesen personellen Wechsel zum Anlass genommen, sich mit Daniel Süss zu treffen. Sie teilte ihm ihre Besorgnis mit, dass er als Professor für Medienpsychologie der Universität Zürich, der Klinischen Psychologie und der Angewandten Psychologie im Besonderen Sorge tragen möge. Der SBAP. ist überzeugt, dass die Spezialitäten der Angewandten Psychologie, insbesondere der Praxisbezug, wie sie an der ZHAW des Dep. P bis anhin unterrichtet wurden, weiterhin gehegt und gepflegt werden sollten. Dabei werden insbesondere die Testpsychologie, aber auch die Inhalte von schriftlichen Arbeiten thematisiert. Die Präsidentin gab auch ihrer Sorge Ausdruck, dass die Fachhochschule der beste Arbeitgeber für junge Doktoranden der Uni geworden sei und nicht etwa für eigene AbsolventInnen! Darunter leidet der Praxisbezug in den Vorlesungen. Die Präsidentin ist zuversichtlich, dass Daniel Süss unseren Anliegen gegenüber offen ist und sich die Zusammenarbeit konstruktiv gestaltet.

Der SBAP. wünscht Daniel Süss viel Elan und Freude im neuen Amt!

Der **SBAP.-Preis in Angewandter Psychologie 2012** geht an den Sozialpsychologen Prof. *Harald Welzer*. Er ist Direktor des Center for Interdisciplinary Memory Research am Kulturwissenschaftlichen Institut in Essen und lehrt Sozialpsychologie unter anderem an der Universität St. Gallen. Seit Anfang des Jahres 2012 leitet Harald Welzer die Stiftung «Futurzwei», die der Leitkultur des Verschwendens den Kampf angesagt hat (siehe auch Artikel auf Seite 28).

Die Laudatio wird Prof. *Michael Hagner* von der ETH Zürich halten.

Wir freuen uns auf diesen würdigen und ganz bestimmt spannenden Anlass!

*Datum: 11. September 2012, 17 Uhr*  
*Ort: Kunsthaus Zürich, Vortragssaal*  
Heidi Aeschlimann

### Umwandlung der altrechtlichen Titel dipl. Psych. FH in MSc-Titel

Es fand erneut ein Schriftenwechsel statt. Die FH SCHWEIZ beschäftigt sich ebenfalls intensiv mit dem Thema und überlegt weitere Schritte.

### Vernehmlassung zum Vorentwurf eines Bundesgesetzes über die Weiterbildung

Das Weiterbildungsgesetz (WeBiG) verfolgt ein weitreichendes Ziel. Es will nicht nur die Weiterbildung im Bildungsraum Schweiz in den Grundzügen regeln, sondern auch den Erwerb und den Erhalt von Grundkompetenzen Erwachsener erfassen. Im Weiteren macht es sich das WeBiG zur Aufgabe, bestimmte Begriffe für Bildungsinhalte sowohl im engeren als auch im weiteren Weiterbildungsbe- reich festzulegen.

Der SBAP. kritisiert den Vorentwurf insgesamt als substanzarm und dürftig. Es fehlen klare Aussagen darüber, wie der Bund das Ziel, das lebenslange Lernen zu fördern, erreichen will. Der Vorschlag, in die Weiterbildungskonferenz nur Vertreter des Bundes und der Kantone einzuberufen, ist stossend und inakzeptabel. Die Weiterbildung hat einen engen Bezug zu den Institutionen, welche Weiterbildung anbieten, und zur Arbeitswelt. Es ist daher unabdingbar, dass auch diese Kreise in der Kommission vertreten sind.

Vollständige Vernehmlassungsantwort des SBAP.:

<http://www.sbap.ch/service/news.php>

### Eidg. Titel für «psycho-soziale Berater»

Bevor das PsyG unter der Obhut des BAG am 1. Januar 2013 in Kraft tritt, beabsichtigt das BBT die Schaffung von «eidgenössischen Abschlüssen für Beratungspersonen».

Geht es nach dem Willen des BBT, wird es eine eidgenössische Berufsprüfung für «BegleiterIn von Veränderungs- und Entwicklungsprozessen» und eine eidgenössische höhere Fachprüfung «BeraterIn im psychosozialen Bereich» geben.

Unter der Federführung des SBAP. haben sowohl FSP als auch Avenir So-

ziale ihr Befremden darüber ausgedrückt, dass das BBT auf dem Gebiet des BAG legiferiert, und das BAG um Intervention gebeten.

Heidi Aeschlimann

### Alumni-Grillfest 2012

Am 22. September 2012 findet in Zürich auf der «grünen Wiese» ein Alumni-Grillfest statt. Reservieren Sie sich schon jetzt das Datum! Nähere Angaben folgen per E-Mail.

Franziska Meier, SBAP. Alumni

### Fachgruppe Mental Health: Arbeitspapier zur Stigmatisierung

Das Arbeitspapier zur Stigmatisierung der Arbeitsgruppe Mental Health der gleichnamigen Fachgruppe von Public Health Schweiz (PHS) wurde Ende März vom PHS-Zentralvorstand verabschiedet. *Heloisa Martino* ist Mitautorin dieser umfassenden Darstellung der Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Krankheiten; erörtert werden auch mögliche Gegenmassnahmen. Bereits vor seiner Publikation hat das Papier Anklang unter Fachpersonen gefunden, das beispielsweise im «Rahmenkonzept zur Prävention psychischer Krankhei-

ten im Kanton Zürich» zitiert wurde. Nun ist dieses Dokument auch der Öffentlichkeit zugänglich: Es kann auf unserer Website heruntergeladen werden.

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

### Chronischkrank.ch

Am 18. April fand in Zürich die 2. Mitgliederversammlung des Vereins Chronischkrank.ch statt. Zum letzten Mal hat *Heloisa Martino* als Vorstandsmitglied teilgenommen: Sie gab nach einjährigem Engagement dieses Amt ab und wurde an der MV verabschiedet. Der SBAP. bleibt weiterhin Kollektivmitglied.

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

---

### PsychologInnen SBAP.

Capoferri Luciana, Stäfa  
Heule Susanne, Zürich  
Kamer Rietiker Evelyne, Winterthur  
Maeder Andreas, St. Gallen  
Pavlinec Filip, Wattenwil  
Vogel Miriam, Zürich

### PsychotherapeutInnen SBAP.

Kenessey Landös Csilla, Zürich  
Marti Béatrice, Dietlikon  
Marti-Birchmeier Edith, Hindelbank  
Müller Urs, Glarus  
Pavlinec Filip, Wattenwil  
Reichert Oppitz Uta, St. Gallen  
Strebel Steg Helene, Bronschhofen  
Zimmermann Daniel, Herrliberg  
Vogel Miriam, Zürich

### Fachpsychologin SBAP. in Klinischer Psychologie

Vogel Miriam, Zürich

### Fachpsychologe SBAP. in Schriftpsychologie

Felder Alex, Allschwil

### Fachpsychologe SBAP. in Laufbahn- und Rehabilitationspsychologie

Frei Tobias, Zürich

---

### Neue Mitglieder

Capoferri Luciana, Stäfa  
Heule Susanne, Zürich  
Kamer Rietiker Evelyne, Winterthur  
Maeder Andreas, St. Gallen  
Pavlinec Filip, Wattenwil  
Vogel Miriam, Zürich

### Neue Studentenmitglieder

Berchtold Raffael, Zürich  
Buzzi Barbara Maria, Adliswil  
Gassmann Allgäuer Sonja, Zürich  
Goldinger-Rudolf von Rohr Iris, Zürich  
Kohli Björn, Zürich  
Mettauer Sara, Winterthur  
Perini Marco, Zürich  
Schellenbaum Iris, Winterthur  
Schläpfer Sonja, Gwatt

---

### Herzlich willkommen!

---

### Der SBAP. gratuliert!

## Berufspolitische News

### Obsan-Bericht: Psychische Gesundheit der Bevölkerung unverändert

Der 3. Monitoringbericht des Obsan zur psychischen Gesundheit in der Schweiz («Monitoring 2012») ist erschienen. Hauptergebnis: Die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung ist in den letzten zehn Jahren stabil geblieben.

Laut «Monitoring 2012» leiden fast 17 Prozent der Schweizer Bevölkerung an einer psychischen Störung, die mässig bis stark belastend ist. Mit anderen Worten: Fast jede sechste Person ist betroffen. Diese Zahlen zeigen, dass sich der psychische Zustand der Schweizer Bevölkerung immerhin nicht verschlechtert hat.

Der Bericht fragt unter anderem gezielt nach Depressionssymptomen. Hier berichten 3 Prozent der Bevölkerung von mittleren bis starken und fast 16 Prozent von schwachen Symptomen, wobei TessinerInnen und GenferInnen stärker von Depressions-

symptomen betroffen sind als EinwohnerInnen der Zentralschweiz.

Interessant ist die Analyse der Inanspruchnahme von medizinischen Behandlungen. Nach wie vor wenig Betroffene holen sich professionelle Hilfe: Der Anteil Betroffener, die ihre Beschwerden behandeln lassen, ist von 1997 (4 Prozent) bis 2007 (5) um lediglich einen Prozentpunkt gestiegen. Von 2006 bis 2010 stieg indes die Zahl der Behandlungen in ambulanten Praxen um knapp 9, in psychiatrischen Praxen sogar um 18 Prozent. Personen mit *psychischen* oder *psychischen und körperlichen* Beschwerden suchen besonders häufig eine Ärztin oder einen Arzt auf. Im 2010 wurden 62 Prozent der psychiatrischen Diagnosen in ambulanten Arztpraxen von PsychiaterInnen, 36 Prozent von Allgemeinpraktizierenden gestellt. Letztere diagnostizierten primär Abhängigkeitserkrankungen und Depressionen; bei 75 Prozent der Depressions-

erkrankungen stellten HausärztInnen komorbide Erkrankungen fest. Behandelt wurden die depressiven PatientInnen meist von den HausärztInnen selber, wobei knapp ein Viertel dieser ÄrztInnen eine Kombination von Antidepressiva und Psychotherapie anwandten.

Die jährlichen Kosten für die Volkswirtschaft durch psychische Störungen werden auf elf Milliarden Franken geschätzt. Analog den Gesamtkosten im Bereich der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) sind auch die OKP-Kosten für psychiatrische Behandlungen gestiegen. Eklatant ist hier der Kostenanstieg in der ambulanten Sozialpsychiatrie.

Der Monitoring-Bericht kann heruntergeladen werden auf

<http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/publikationen.html?publicationID=4724>;

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

Heloisa Martino

## SBAP.

Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie

Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée

Associazione Professionale Svizzera della Psicologia Applicata

Schweiz. Berufsverband für Angewandte Psychologie  
in Zusammenarbeit mit ZHAW IAP und Carelink

### NOTFALLPSYCHOLOGIE

Am 28./29. September 2012 startet erneut die **NNPN** zertifizierte SBAP. Ausbildung in Notfallpsychologie. Vermittelt werden aktuelles Wissen und die Kompetenz zur psychologischen Akut- und Krisenintervention in Notfallsituationen, sei es im Alltag oder bei Gross-Schadenereignissen.

Zielgruppe: PsychologInnen, SozialpädagogInnen, Pflegepersonal, PädagogInnen, Einsatzkräfte und Notfallseelsorger.

Kursdaten 2012: 28./29. 9., 26./27.10., 16./17.11., 7./8.12., 18./19.1.2013 und 8./9.2.2013

Kosten: 6 Module CHF 3'750.-

Prüfungskosten inkl. Zertifikat CHF 300.-

Detailprogramm und Anmeldung: [info@sbap.ch](mailto:info@sbap.ch) oder Tel. 043 268 04 05

**Nächste Weiterbildung: Start 1./2. März 2013 – 5./6. Juli 2013**



Das aktuelle Kursangebot 2012

# Weiterbildung

## Leadership, Coaching & Change Management

MAS/DAS/CAS Leadership & Management	_____ bis 4 Semester
MAS Supervision & Coaching in Organisationen	_____ 5 Semester
MAS Coaching & Organisationsberatung	_____ ca. 8 Semester
CAS Change Management, Organisationberatung & -entwicklung	_____ 17 Tage
CAS Beratung in der Praxis (Grundmodul)	_____ 8 Tage
CAS Beratung in der Praxis (Aufbaumodul)	_____ 9 Tage
CAS Coaching Advanced	_____ 18 Tage
Führung in der Praxis	_____ 2 Tage + 7 x 3 Std.
Führung als Herausforderung	_____ 5 Tage
Unternehmenskultur	_____ 2 Tage
Konfliktmanagement	_____ 4 Tage
Mediation in der Berufspraxis	_____ 2 Tage
Verhandlungstraining	_____ 2 Tage
Die Führungskraft als «Coach»?	_____ 2 Tage
Mit Führung den demografischen Wandel gestalten	_____ 2 Tage

## Human Resources, Development & Assessment

MAS Human Resources Management	_____ 4 Semester
CAS Personalentwicklung & -diagnostik	_____ 18 Tage
CAS Teams erfolgreich steuern & begleiten	_____ 14 Tage
MAS Ausbildungsmanagement	_____ 5 Semester
CAS Ausbilder/in in Organisationen	_____ 2 Semester
CAS Didaktik-Methodik	_____ 14 Tage
CAS Beratung in der Praxis (Aufbaumodul), Vertiefung HR-Praxisfeld	_____ 9 Tage
Lernprozesse von Gruppen begleiten	_____ 4 ½ Tage
Interviewtechnik für die Personalselektion	_____ 2 Tage
Supervision für Ausbilder/innen	_____ 5 x ½ Tag

## Berufs-, Studien- & Laufbahnberatung

MAS Berufs-, Studien- & Laufbahnberatung	_____ 4 Semester
--	------------------

## Persönlichkeit, Kommunikation & Sport

CAS Psychologisches & mentales Training im Sport	_____ 3 Semester
Emotionale Intelligenz I	_____ 2 Tage
Emotionale Intelligenz II	_____ 2 Tage
Persönlichkeit und Führung	_____ 3 Tage + 6 x 2 ½ Std.
Wirkungsvolle Moderation	_____ 2 Tage
Bewusster kommunizieren	_____ 5 x ¾ Std.

## Klinische Psychologie & Psychotherapie

MAS Systemische Psychotherapie (in Kooperation mit dem ZSB Bern)	_____ 6-8 Semester
MAS Systemische Beratung (in Kooperation mit dem ZSB Bern)	_____ 6 Semester
MAS Kinder- & Jugendpsychotherapie	_____ 8 Semester
Psychodrama mit Kindergruppen, Soziodrama mit Jugendlichen	_____ 2 Tage
Umgang mit Risiken und Chancen digitaler Medien, Schwerpunkt Kinder und Jugendliche	_____ 1 Tag
Depressionen im Kindes- und Jugendalter	_____ ½ Tag
Autismus und Asperger-Syndrom im Kindes- und Jugendalter	_____ 2 Tage
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bei Kindern	_____ 1 Tag
Erziehungsberatung für Eltern mit Kindern bis 7 Jahre	_____ 2 Tage
Projektive Testverfahren	_____ 1 Tag
Kognitive Verhaltenstherapie bei Angststörungen	_____ 1 ½ Tage
Burnout	_____ ½ Tag
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – eine Einführung	_____ 1 Tag
Der imaginative Zugang zum Klienten	_____ 2 Tage
ADHS Diagnostik	_____ 1 Tag
ADHS im Erwachsenenalter	_____ 1 Tag
Depression im Alter: Erkennen, Verstehen, Helfen	_____ 1 Tag
Psychotherapie im Alter: Möglichkeit und Grenzen	_____ 1 Tag

**Info und Anmeldung:**  
**Telefon +41 58 934 83 33, [info.iap@zhaw.ch](mailto:info.iap@zhaw.ch), [www.iap.zhaw.ch/weiterbildung](http://www.iap.zhaw.ch/weiterbildung)**

IAP Institut für Angewandte Psychologie, Merkurstrasse 43, Zürich



## Das schlafende Ich

Wolfgang Leuschner: Einschlafen und Traumbildung

Leuschner, ein freudianisch ausgebildeter Psychoanalytiker und langjähriger Leiter eines renommierten Traum- und Schaflabors, stellt im zu besprechenden Buch die Kernthese vor, nach der Untersuchungen über den Schlaf mehr als bisher von Untersuchungen über den Traum differenziert werden sollten. Leuschner gewinnt die wichtigsten Informationen über den Schlaf aus regressiven Phänomenen der Einschlafphase, beispielsweise einem veränderten Körperbild oder visuell-imaginativen Erlebnissen im Sinne des sogenannten «Bildstreifendenkens» nach Silberer, und leitet daraus wichtige Thesen zur Behandlung von Einschlafstörungen ab. Diese werden später in ihrer Relation zu Befunden aus dem Schaflabor diskutiert. Der Autor zeigt, dass nicht nur für die Traumarbeit ein funktionierendes Ich im Schlaf erhalten bleiben muss, sondern auch für die Steuerung regressiver und progressiver Prozesse im

traumlosen Schlaf. Er versteht darunter die Art und Weise, wie das Ich im Schlaf kompositorische und dekompositorische Funktionen innehat. Es geht also um ein komplexes Wechselspiel von Desintegration und Rekonstruktion, wodurch Fiktion entsteht, aber auch ein neuer Sinn, ein Vorgang, den Leuschner offenbar immer wieder bei Marcel Proust, den er vielfach zitiert, in treffendster Weise vorgefunden hat. Die beschriebene Dynamik fand Leuschner auch im Konzept der «Organ-Objekt-Bilder» der Kinderanalytikerin Judith Kestenberg wieder, das ausführlich dargestellt wird und beleuchtet, wie in regressiven Phantasien mütterliche und kindliche Körperteile zeitweise fusionieren, jedoch nicht dauerhaft. Das heisst, dass eine permanente Regression in eine vorgeburtliche Erlebnissphäre nicht stattfindet, sondern dass der Weg der Einschlaf-Regression in eine postnatale Welt führt, ganz im Gegensatz zur Po-



**Wolfgang Leuschner: Einschlafen und Traumbildung. Psychoanalytische Studie zur Struktur und Funktion des Ichs und des Körperbildes im Schlaf.** Brandes + Apsel, Frankfurt am Main 2011, 192 Seiten, Fr. 28.40, ISBN 3-86099-695-9.

psychotherapieausbildung.ch



Institut für Ökologisch-systemische Therapie

### Weiterbildung in Psychotherapie mit systemischem Schwerpunkt 2013 - 2015

Von FSP, SBAP, SGPP und systemis anerkanntes Curriculum

**Beginn: 28. August 2013**

**Nächste Einführungskurse:**

**02. – 03.11.2012 / 08. – 09.03.2013**

### Weiterbildung in systemischer Paartherapie

7 Module und Supervision, 14 Monate

**Beginn: 20. September 2012**

### Fortbildungskurse

- 06. – 08.09.2012: **Der Crucible Approach in der Praxis**  
David Schnarch & Ruth Morehouse
- 19. – 20.09.2012: **MiniMax-Interventionen**  
Manfred Prior
- 13. – 15.12.2012: **Traumatherapie aus systemischer Sicht**  
Jochen Binder

Weiter- und Fortbildung in systemischer Therapie

Klosbachstrasse 123, CH-8032 Zürich, +41 (0)44 252 32 42

sekr@psychotherapieausbildung.ch; www.psychotherapieausbildung.ch

sition Freuds, der von einer intrauterinen Regression im Schlaf ausging. «Einschlafen und Traumbildung» ist eine anregende, jedoch nicht einfache Lektüre, die vom Leser Aufmerksamkeit und auch eine gewisse fachliche Vorbildung erfordert und sich daher eher an Fachleute wendet. Wenn man sich aber in die Thematik eingearbeitet hat, ergibt sich in mehrfacher Hinsicht ein nicht unbeträchtlicher Gewinn. Einerseits werden Modelle dissoziativer Störungen entwickelt, andererseits gibt der Autor wertvolle Hilfestellung bei der Problematik von Einschlafstörungen.

Anna Sieber-Ratti,  
Fachpsychologin für  
Psychotherapie FSP

# Paradigmen der therapeutischen Praxis

Gottfried Fischer et al.: Emotionale Einsicht und therapeutische Veränderung

Ein wahres Expertenwerk, diese Publikation! Gottfried Fischer ist bekannt als Freund von hegelschem dialektischem Denken (was in dieser Publikation nicht zu überlesen ist) und auch als Experte im Bereich der Psychotraumatologie, genauso wie Monika Becker-Fischer und Rosmarie Barwinski, Letztgenannte bekannt auch vom Psychoanalytischen Seminar Zürich. Die Publikation ist in vier Hauptkapitel gegliedert: Es wird der Frage nachgegangen, was moderne Tiefenpsychologie und analytische Psychologie bedeuten. Dabei wird der aktuelle Stand von theoretischer Reflexion und empirischer Forschung dargestellt, dies in Abgrenzung zu anderen Verfahren.

Ein weiteres Kapitel ist der Theorie der therapeutischen Veränderung gewidmet. Hier kommt das dialektische Modell zum Tragen, aber auch die Semiotik, die insbesondere für den Traumbereich von Bedeutung ist.

Im dritten Kapitel geht es um den psychotherapeutischen Dialog – für mich das Herzstück des Buches. Dabei sind die geisteswissenschaftlichen Methoden der Phänomenologie, der Hermeneutik und der Dialektik grundlegend für die Interventionslehre.

Im letzten Kapitel geht es um die Frage, wonach sich Fallkonzeption und Behandlungsstil richten. Zentrales Stichwort ist hier die Ätiopathogenese, die als Lebensgeschichte erhoben und verstanden werden soll.

Die Publikation stellt sich als Werk dar, das dem Zerrbild entgegentritt, Psychoanalyse und Tiefenpsychologie seien erstarrt, antiquiert, sozusagen nicht mehr «state of the art» in der psychologischen Community. Ein Desiderat in unserer Zeit!

Das Buch, obwohl auf dem Klappentext angepriesen als eine «auch für philosophisch gebildete und wissenschaftlich interessierte Laien spannende (Pflicht-)Lektüre», scheint sich mir



**Gottfried Fischer, Rosmarie Barwinski, Monika Becker-Fischer unter Mitarbeit von Christiane Eichenberg: Emotionale Einsicht und therapeutische Veränderung. Manual der modernen tiefenpsychologischen und analytischen Psychotherapie.** Asanger Verlag, Kröning 2011, 229 Seiten, Fr. 46.90, ISBN 978-3-89334-535-9.

hingegen an ein Publikum zu richten, das über philosophisches und psychologisches Fachwissen verfügt, nicht zuletzt durch den nicht spärlich eingesetzten wissenschaftlichen Jargon.

Wem würde ich das Buch denn empfehlen? Studierenden der Psychologie und interessierten Studierenden der Philosophie, TheoretikerInnen und PraktikerInnen der Psychotherapie, der Psychologie allgemein und der klinischen Pädagogik. Es bietet eine stringente Einführung in das, was therapeutische Veränderungen ausmacht, das Kernstück jeglicher Therapie. Die Publikation in ihrer fast metatheoretischen Ausrichtung ist auch als psychoanalytisches Nachschlagewerk dienlich. Gut eingesetzte interaktive Elemente und zahlreiche Feedback-Fragen machen die Lektüre zusätzlich herausfordernd.

Barbara Leu, Psychotherapeutin SBAP, Dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin

**ZSB**  
BERN  
ZENTRUM FÜR  
SYSTEMISCHE THERAPIE  
UND BERATUNG

Fortbildung in Psychotherapie mit systemischem Schwerpunkt

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 08.06.2012                     | <b>Die sportliche Praxis in der Psychotherapie: Bewegung effizient eingesetzt</b><br>Markus Grindat, dipl. Soz.<br>Kursort: ZSB Bern                              |
| 20.06.2012                     | <b>Alexithymie - eine Störung der Affektregulation</b><br>Theorie und Praxis<br>Gastreferent PD Dr. med. Michael Rufer<br>Kursort: ZSB Bern                       |
| 28./29.06.2012<br>(1 1/2 Tage) | <b>Impulse aus der Bindungstheorie - Relevanz für die Systemtherapie bei Jugendlichen mit Entwicklungsproblemen</b><br>Dr. med. Jürg Liechti<br>Kursort: ZSB Bern |
| 23.11.2012                     | <b>Stationäre Systemtherapie (inkl. Jugendhilfe) und hilfreiche Komplexitätsreduktion in Netzwerken</b><br>Markus Grindat, dipl. Soz.<br>Kursort: ZSB Bern        |

Anmeldung/Informationen: Sekretariat ZSB Bern, Villettemattstrasse 15, 3007 Bern  
Tel. 031 381 92 82, Fax 031 381 93 11, [www.zsb-bern.ch](http://www.zsb-bern.ch) oder [info@zsb-bern.ch](mailto:info@zsb-bern.ch)

#### ZSB-Curriculum A/B "Systemische Therapie und Beratung"

**Weiterbildungsziel: FachärztIn Psychiatrie und Psychotherapie, FachpsychologIn Psychologie und Psychotherapie, SystemtherapeutIn ZSB.**  
Zur eidgenössischen Akkreditierung eingereicht und von der FSP empfohlen.  
Info-Abend 21.05.2012, 18.15 Uhr im ZSB, 031 381 92 82 oder Email: [info@zsb-bern.ch](mailto:info@zsb-bern.ch)

#### MAS "Systemische Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem Schwerpunkt"

**Weiterbildungsziel: FachärztIn Psychiatrie und Psychotherapie, FachpsychologIn Psychologie und Psychotherapie.** Zur eidgenössischen Akkreditierung eingereicht und von FSP/SBAP empfohlen. Fragen?: 058 934 83 72 oder Email an: [bove@zhaw.ch](mailto:bove@zhaw.ch) / Info-Abend: 08.05.2012, 18.30-20.00 Uhr im ZSB Bern.

- 08.06.2012 **Betriebsbesichtigung: Briefzentrum Zürich-Mülligen.**  
Anmeldung umgehend an die Geschäftsstelle SBAP. Treffpunkt: 15.15 Uhr in Zürich-Mülligen
- 27.06.2012 17.30–20.00 Uhr, ZHAW Dep. P, Minervastrasse 30, 8032 Zürich  
Welchen Nutzen stiften A+O-PsychologInnen wirklich? Ein Workshop mit Trix Angst, Vorstand SBAP, und Michael Zirkler, Fachverantwortlicher A+O im Studium des Dep. Angewandte Psychologie
- 11.09.2012 **SBAP.-Preis-Verleihung** an Prof. Dr. Harald Welzer. 17.00 Uhr im Vortragssaal des Kunsthauses Zürich
- 22.09.2012 **SBAP.** Alumni-Grillfest, «Waldhüsli» Zürich
- 13.11.2012 **Forum 13:** «Organisationskultur und Geschlechtergleichstellung in Unternehmen»  
Prof. Dr. Brigitte Liebig, Institut für Kooperationsforschung und -entwicklung, HAP der FHNW
- 05.12.2012 **SBAP.** Ethik-Forum: 19–21 Uhr. Leitung: Dr. Peter A. Schmid, ZHAW Dep. P, Merkurstr. 43, 8032 Zürich

**Redaktionskommission:**

Heidi Aeschlimann  
Gülbin Erogul  
Heloisa Martino  
Claudio Moro  
Sabine Richebächer

**MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:**

Heidi Aeschlimann  
Myshelle Philippe Baeriswyl  
Rolf Brüderlin  
Gülbin Erogul  
Maya Fehr  
Raymond M. Guggenheim  
Ueli Heiniger  
Barbara Leu  
Stefanie Lurz  
Heloisa Martino  
Sabine Meier Zur  
Robin Mindell  
Claudio Moro  
Anna Sieber-Ratti  
Lukas Tonetto  
Martin Zingg  
Ulrike Zöllner

**Koordination /  
Inserate und Beilagen:**  
SBAP. Geschäftsstelle

**Auflage:**  
1300 Exemplare

**Redaktionsschluss**  
Nr. 3/2012: 13. Juli 2012

**Layout:**  
Helmut Estermann  
**Druck und Ausrüsten:**  
Druckerei Peter & Co., Zürich

**Lektorat:**  
Thomas Basler, Winterthur

**Konzept und Gestaltung:**  
greutmann bolzern zürich

**Adresse:**  
SBAP. Geschäftsstelle  
Vogelsangstrasse 15  
8006 Zürich  
Tel. 043 268 04 05  
Fax 043 268 04 06  
info@sbap.ch  
www.sbap.ch