

September 2006

### **Selbstwert**

Was bin ich mir wert?

Geborgenheit in sich selber finden

Sind wir stolz, PsychologInnen zu sein?

Über die Stärke starker Frauen

Der Tormann hat keine Angst mehr beim Elfmeter

## Ego sum, qui sum

Liebe SBAP.-Mitglieder,  
Liebe **punktum.**-LeserInnen

Ich bin der, der ich bin. Ein Mensch mit Körper, Seele und Geist. Ein Mensch mit einem Selbst und einer immanenten Daseinsberechtigung. Aus dieser Gegebenheit schreiben wir uns mit zunehmendem Alter einen kulturell geprägten, jedoch meist unbewussten Wert zu. Den Selbstwert. Eigentlich ist der Selbstwert die natürlichste Sache der Welt. Alle haben ihn, alle schützen ihn, alle orientieren sich an ihm. Und die Psychologen arbeiten mit ihm. Dass sich der Selbstwert aus zwei hochkomplexen Phänomenen wie dem «Selbst» und dem «Wert» konstituiert, die kaum fassbare Konstrukte mit gesellschaftlicher Konnotation sind, stört uns im Alltag nicht. Denn wir wissen, wer er ist, der Selbstwert. Zumindest fühlen wir es.

Rein theoretisch gesehen tritt der Selbstwert immer in Verbindung mit emotionalen oder rationalen Wertungen und Bewertungen des Ego auf: Selbstkonzept, Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit, Selbsterkenntnis, Selbstwirksamkeit, Selbstverwirklichung. Die Liste der selbstbezogenen Erfahrungen liesse sich hier beliebig erweitern. Im Zentrum steht immer die Erfahrung des Ego. Oder besser: die Interpretation des Erfahrenen und Erlebten in Bezug auf das Ich und die daraus folgende Reaktion.

In einer Gesellschaft, die sich ständig wandelt, alte Werte über Bord wirft und neue generiert, scheint die Bemessung der Erfahrungen über das Selbst immer wichtiger zu werden. Das Ego ist ein hilfreicher Ratgeber, wenn es um die Beurteilung der Erfahrungen geht. Weshalb sollte man sich überhaupt auf andere verlassen, wenn der eigene Massstab so viel besser ist? Selbstgerechtigkeit nennt der Aussenstehende dieses Phänomen – doch stört das den sozial emanzipierten Individualisten kaum. Von Zeit zu Zeit scheint mir, dass sich unsere gesellschaftliche Struktur in den selbstbezogenen Welten nahezu auflöst, in Anbetracht der vielen Menschen, die auf dem Weg zum Glück ihre Opfer so zahlreich hinterlassen. Doch glücklicherweise gibt es noch einige selbstbefreite Sozialversprechen, die uns daran erinnern, dass das Wohle aller selbstverständlich auch dem Ego dienen kann.

Der Selbstbezug ist nicht von Grund auf schlecht. Doch ist alles, wie bei vielen Dingen, eine Frage des Masses. Wie viel Selbstwert braucht es denn? Wo ist er hilfreich, wo hinderlich? Diesen Themen gehen wir in der vorliegenden Ausgabe nach. Ausgehend von der Definition und kritischen Betrachtung des Selbstwerts (Ulrike Zöllner, Seite 3), wird das Phänomen aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet: der Selbstwert in Gruppen (Thomas von Salis, Seite 7), im Alter (Paula Arvio, Seite 9), bei Kindern und Ju-

gendlichen (Mariann Holti, Seite 12), im Islam (Rifa'at Lenzi, Seite 5), im Sport (Christoph Negri, Seite 14), bei Karrierefrauen (Interview mit Carol Franklin, Seite 24), im Zusammenleben mit Tieren (Elisabeth Frick Tanner, Seite 17) und in kriegerischen Auseinandersetzungen (Silvana Hogg Shomer, Seite 29). Zudem haben wir Protagonisten verschiedener Berufsgruppen gefragt, inwiefern der Selbstwert der Schlüssel zum Erfolg sein könnte. Ob sich die Ansichten von René Hoppler (Personalleiter ZKB, Seite 22), Jürg Jenni (Dompteur, Seite 26) und Fifo Strickler (Kunstschaffender, Seite 27) wohl decken?

Die Auseinandersetzung mit dem Selbstwert erscheint mir für PsychologInnen besonders wichtig. Vor allem, weil wir in einer Kultur leben, die das Selbst in den Vordergrund stellt und das Kollektive häufig als Mittel zum Zweck versteht. Es ist daher unumgänglich, eine Haltung zum Umgang mit dem Selbstkonzept zu finden, weil dies untrennbar mit dem Lebensweg und dem persönlichen Glück des Individuums verbunden ist. Oder mit Friedrich Nietzsche noch deutlicher gesprochen: «Wo immer ich gehe, folgt mir ein Hund namens Ego.»

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Sara Meyer

# Selbstwert

## Was kann, soll und darf ich mir wert sein?

*Viele Menschen möchten selbstsicherer sein, als sie sind. Sie fühlen sich nicht ausreichend gerüstet für die Anforderungen, die das Leben an sie stellt: steigender Druck und Konkurrenz in der Arbeitswelt, erhöhte Lernanforderungen und Flexibilität, unklare und rasch wechselnde Funktionen und Rollen, kurzfristige und deshalb weniger tragfähige Beziehungen. Stabilität und Sicherheit in sich selbst sind gefragt – und eine grundsätzlich offene und kritische Haltung zu sich selbst.*

Wie finde ich zu einer solchen Selbstakzeptanz, aus der heraus ich überzeugter zu mir stehen und anderen Menschen gegenüber mit Nachhaltigkeit auftreten kann? Diese Frage dürfte uns Fachpersonen aus der Arbeit mit den KlientInnen vertraut sein. Sie wird gestellt von Menschen, die in guten Momenten wissen, dass in ihnen viele wertvolle Eigenschaften und Fähigkeiten liegen, welche sie aber nicht mit der genügenden Durchschlagskraft umsetzen können, und die in ihrem Denken darum kreisen, warum sie es nicht können.

Die Arbeit an dem Warum von Begrenzungen, Selbst-Handicapierungen und Blockierungen sind zurückzuführen auf ein vielfältiges Ursachengeflecht von Selbst- und Fremdwahrnehmungen, die Menschen machen, ihren Lernerfahrungen im sozialen Vergleich und dem sich daraus entwickelnden Selbstkonzept.

**Ein weites Feld: Was ist das Selbst?** Selbsttheorien, -modelle und -definitionen sind von jeder Richtung der Psychologie erarbeitet worden. Bekannt ist unter anderem die Jamesche Konzeption mit der Unterscheidung von «Ego» und «Me», womit sowohl die personalen wie die sozialen Komponenten des Selbstbegriffs angesprochen sind. Das Selbst als psychologisches Konstrukt stellt ein Bindeglied, eine Schalt- und Steuerungsstelle zwischen Wahrnehmung, Erleben und Bewerten und der Reaktions- und Verhaltensebene dar. In Zusammenhang mit dem Selbst – oder dem mehr soziologisch verankerten

Begriff der Identität – werden verschiedene Aspekte diskutiert. Die Annahme, dass es sich bei dem Selbst um einen Cluster von weitgehend stabilen Persönlichkeitseigenschaften handle, ist heute in den Hintergrund getreten. Stärker betont wird das Selbst als Rolle und als Summe von rollenspezifischen Konzepten, die relativ situations- und zeitvariabel sind. Dabei rücken Prozesse der Informationsverarbeitung, der Selbstkontrolle und -steuerung (handelndes Selbst, Monitoring) und der Selbstbewertung in den Vordergrund.

Von der Entwicklungspsychologie her werden im Selbstbegriff Potenzial-, Kompetenz- und Ressourcenaspekte betont. Wachstum und Selbstmanifestation, Motivationsfaktoren und Selbststandards sind dabei zentrale Begriffe. Das Selbst als Akteur wird wirksam im aktiven und autonomen Gestalten und Handeln.

Will man einen Versuch der Synthese wagen, so vermittelt das Selbst einem Menschen einerseits Kontinuität, Einheit, Konsistenz und Stabilität im Selbsterleben. Es muss aber zugleich auch variabel, dynamisch, veränderbar sein, damit situativ und rollenspezifisch angemessen reagiert werden kann. Es geht also darum, sich eine stabilisierende Selbstfunktion zu bewahren und gleichzeitig veränderungsbereit und -fähig zu sein im lebenslangen Prozess der Persönlichkeitsentwicklung.

### Das Selbstkonzept:

**Ich bin, was ich denke, dass ich bin**  
Das Selbstkonzept ist die Summe aller selbstbezogenen Einschätzungen, eine subjektive Theorie über die eigene Person, die sich auf alle zugänglichen selbstreferenziellen Informationen gründet. Treten die rationale und die emotionale Wertung und Bewertung dieser Konzeptinhalte hinzu, so sprechen wir vom Selbstwert oder Selbstwertgefühl. Dieser Wertungsprozess kann selbstbestätigend, selbstabwertend oder selbsterhöhend sein, wieder in Konsequenz und Abhängigkeit von den Lernerfahrungen im sozialen Umfeld, aber auch in Abhängigkeit zur Selbstwahrnehmung.



**Ulrike Zöllner**, Prof. Dr., wurde 1947 in Hessen geboren, studierte Psychologie in Marburg/Lahn und an der Uni Zürich. Seit 2000 ist sie Dozentin an der Hochschule für Angewandte Psychologie, Zürich, und Buchautorin.

Wie die ausführlichen empirischen Untersuchungen von Astrid Schütz (2003) zu diesem Problemkreis zeigen, werden Bedrohungen des Selbstwerts erlebt, wenn sich eine Person emotional vernachlässigt, kognitiv unverstanden und hilflos im Sinne von Seligman fühlt. Menschen mit schwachem Selbstwert berichten vermehrt von sozialen Situationen, in denen sie sich ungerecht behandelt und übermässig kritisiert fühlen, sich vor anderen blossgestellt und abgewertet und als nicht akzeptiert erleben.

Diese sozialen Erlebnisse machen es ihnen schwer, sich eine der wichtigsten Quellen der Selbstwertsteigerung zu erschliessen, nämlich erfolgreich zu handeln und sich durch den Erfolg selbst zu verstärken. Es fällt auch auf, dass meist eine Verschiebung stattfindet, indem die wahrgenommene Fremdbeurteilung einen dominierenden Stellenwert einnimmt im Vergleich zu Selbsterleben und -wahrnehmung. Vorhandene Gefühle von Selbstmächtigkeit werden abgewehrt unter dem Druck der sozialen Rückmeldungen. Hierin liegt auch ein wichtiger Ansatz zur Intervention: lernen, auf sich selbst zu hören, sensibel sein auch für die

## Selbstwert

körperbezogenen und energetischen Rückmeldungen, die Initiative, Handlungsfreude und Hoffnung auf Erfolg bewirken können.

### Starker und schwacher Selbstwirksamkeitsglaube

Das praxisbezogene Buch von Helga E. Schachinger (2005) macht auch für Laien gut verständlich, dass problematische Attribuierungen für Selbstwertprobleme typisch sind. Die sich selbst verstärkende Abwertung kommt dadurch zu Stande, dass kritische Rückmeldungen oder Misserfolgserlebnisse eher intern, stabil und global bewertet werden, während Erfolgserlebnisse spezifisch und external erklärt werden.

Nicht nur Menschen mit schwachem Selbstwertgefühl können von den schachingerschen Lernschritten zum Aufbau eines positiven Selbstwirksamkeitsglaubens profitieren, die hier auszugsweise zitiert werden sollen:

- Auf der volitiven Ebene ist entscheidend, sich anspruchsvolle Ziele als Herausforderung zu setzen, denen man sich auch verpflichtet fühlt (Commitment). Interesse und Engagement für die Aufgabe helfen, bei auftretenden Schwierigkeiten nicht entmutigt aufzugeben, sondern Einsatz und Anstrengungen im Sinne der Erfolgserwartung erhöhen zu können. Vermeidungsverhalten unterwandert den effektiven Einsatz von Bewältigungsstrategien und verhindert Handlungserfolg als wichtige Quelle für eine Selbstwertsteigerung.
- Auf der kognitiven Ebene ist hilfreich, wenn Fehler als natürliche Bestandteile eines jeden Lernprozesses betrachtet werden. Auftretenden Schwierigkeiten sollte mit Aufgabenorientierung und strategischem, lösungsorientiertem Denken begegnet werden anstatt mit der häufig auftretenden Fokussierung auf persönliche Defizite und die negativen Konsequenzen bei einem Versagen.
- Wesentlich ist auch die allgemeine Leistungseinstellung: Fähigkeiten sind keine angeborenen und unveränderlichen Talente, sondern erwerbbar und erlernbare Fertigkeiten,

die durch Wissens- und Kompetenzaufbau gefördert werden können. Eine interne Attribuierung von Misserfolg als Begabungsman- gel führt dazu, dass Kompetenzen nicht erworben werden und sich damit die Misserfolgswahrscheinlichkeit erhöht.

### Das soziale Konfliktpotenzial des überwertigen Selbstwertes

Auch wenn wir in unserer Tätigkeit mehr mit dem Problem des schwachen Selbstwertes befasst sind und wenn sich die meisten Menschen einen hohen und stabilen Selbstwert wünschen, dürfen wir nicht übersehen, dass auch das überwertige Selbstgefühl persönlichen und sozialen Konfliktstoff birgt, worauf Schütz (2005) speziell sensibilisiert.

Selbsterhöhung wird meist durch die Abwertung anderer Personen erzielt – und das sind in der Regel solche Personen, die diese Abwertung nicht als Reaktionsbildung, sondern als reales Feedback erfassen, auf das sie wiederum selbstabwertend reagieren. Hier setzt eine destruktive Dynamik ein, die sich in Partnerschaftskonflikten häufig nachweisen lässt, wenn sich ein Partner über die Selbstabwertung des anderen Partners stabilisiert und aufbaut.

Wie die folgenden Problem- und Konfliktpunkte zeigen, ist ein sehr hoher Selbstwert teuer erkauf:

- Das exzessive Festhalten an überhöhten und unrealen Zielen kann zu einer Vergeudung von persönlichen Ressourcen führen und stellt ein auch psychosomatisches Risiko für die eigene Person dar.
- Aufgaben und Gegner werden unterschätzt, Hilfestellungen können nicht angenommen werden.
- Bei geringer kritischer Selbstreflexionsfähigkeit wird eigenes suboptimales Verhalten nicht gesehen, und dysfunktionale Strategien werden nicht oder nur unzureichend korrigiert.
- Soziale Interaktionen sind stark kompetitiv gestaltet, es fehlt das partnerschaftliche Interagieren, die daraus entstehenden sozialen Konflikte werden defensiv beantwortet

durch Zurückweisung von Verantwortung und externaler Attribuierung.

- Die sozialen Kompetenzen sind unterentwickelt, es besteht wenig Sensibilität, wie das eigene Verhalten wirkt und was es auslöst. Die Reaktionen anderer werden übersehen oder nicht ernst genommen.

### Wie viel Selbstwert sollte sein?

KlientInnen mit Selbstwertproblemen haben klare Zielvorstellungen: Sie wollen weniger Minderwertigkeitsgefühle und mehr Selbstbewusstsein. Was denken wir Fachpersonen?

Die genannten Autorinnen sprechen sich für die Qualität eines relativ (!) niedrigen Selbstwertes aus. Gemeint ist damit eine grundsätzlich offene und kritische Haltung zu sich, was zu einem realistischeren Selbstbild führt als ein zu niedriges und zu hohes Selbstwertgefühl. Die eigene Person wird als korrigierbar, bildbar, aber auch bildungsbedürftig erlebt, was Veränderungs- und Anpassungsbereitschaft fördert. Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur zeigen sich als sensibel für suboptimale Bedingungen. Sie sind – ohne Abhängigkeit und drohenden Ich-Verlust – auf ihre Umgebung ausgerichtet, weisen eine hohe zwischenmenschliche Responsivität auf und handeln vermehrt konsensbezogen und unterstützend. Mit anderen Worten: Nicht der zu stabile Selbstwert macht sozial kompetent, sondern der auch durchaus manchmal etwas labilere und angeknackste Selbstwert, der aber vor allem die Fähigkeit hat, sich durch realistische Selbst- und Fremdwahrnehmungen wieder zu stabilisieren.

Wäre das nicht eigentlich ein Profil für psychologische Fachpersonen?

Ulrike Zöllner

### Literatur

*Fenell, Melanie:* Anleitung zur Selbstachtung. Lernen, sich selbst der beste Freund zu sein. Verlag Hans Huber, Bern 2005.

*Kanning, Uwe Peter:* Selbstwertmanagement: die Psychologie des selbstwertdienlichen Verhaltens. Hogrefe, Göttingen 2000.

*Potreck-Rose, Friedericke, & Jacob, >>>*

# Selbstwert in islamischen Gesellschaften

## Der Wert des Kollektivs

*Die islamische Auffassung von Selbstwert gründet auf dem Verhältnis des Menschen zu seinem Schöpfer. Es ist Gott, der eine universelle Ordnung schafft. Die Unterordnung unter diesen Willen Gottes durch den Menschen bedeutet die Einbindung in diese göttliche Ordnung. Alle, denen solche Unterordnung gelingt, sind mit sich im Reinen – fernab von westlichem Individualismus.*

Selbstwert ist das Erleben des Wertes der eigenen Person respektive eine Äusserungsform des Selbstbewusstseins der Persönlichkeit. Selbstwert ist ein Komplex von Einstellungen zu sich selbst unter dem Aspekt des Wertes der eigenen Person für die Gemeinschaft, der sie angehört. Er entwickelt sich als Resultat der in der Auseinandersetzung mit der Umwelt und sich selbst erfolgenden Selbstbewertung, die ihrerseits von Einstellungen ausgeht, welche die gesellschaftlichen Normen in individueller Brechung widerspiegeln und zu spezifischen Erwartungen der Person gegen sich selber führen (Kurt von Sury: Wörterbuch der Psychologie und ihrer Grenzgebiete, Olten, 1974).

Generell stellt sich bei Begriffen und Definitionen, die sich in einem ganz spezifischen Kontext entwickelt haben, die Frage der Übertragbarkeit auf andere Kulturen. Lässt sich diese Definition also auch auf den Islam und das muslimische Individuum anwenden?

Islam bedeutet wörtlich Hingabe oder Unterwerfung unter den Willen Gottes. Wenn von einem Muslim also die ausschliessliche und vollkommene Hingabe an den Willen Gottes erwartet wird, so muss dieser Wille für ihn erkennbar sein. Gemäss islamischer Auffassung hat Gott seinen Willen durch den Qur'an offenbart, dessen Gebote vorbehaltlos zu befolgen sind. Das Ziel

eines wahren Gläubigen ist deshalb ein Leben in Einklang mit dem Willen Gottes. Ausgedrückt wird dies im Qur'an in Sura 5, Vers 48: «Und für jeden von euch haben wir eine Richtung und einen Weg festgelegt.» Oder in Sura 45, Vers 18: «Dann stellten wir für dich eine Richtung in der Angelegenheit (der Religion) fest. So folge ihr.» Daraus ergibt sich auch die Wichtigkeit des Qur'an für die Muslime, nämlich als Medium göttlicher Selbstmitteilung, Quelle und Kriterium theologischer Aussagen sowie Richtschnur für eine islamische Lebensführung. Keine Meinungsfindung, keine Rechtsnorm, keine gesellschaftliche, politische oder theologische Anschauung, keine Tradition kann streng genommen als islamisch gelten, wenn sie qur'anischen Grundsätzen widerspricht. Umgekehrt muss der Qur'an einen Sachverhalt explizit stützen, damit dieser das Prädikat «islamisch» erhalten kann.

Was heisst das nun in Bezug auf das Selbstwertgefühl des Muslims oder der Muslimin?

Die Befolgung der im Qur'an offenbarten göttlichen Gebote, welche für beide Geschlechter gleichermaßen gelten, ist an ein Heilsversprechen geknüpft:

*Was muslimische Männer und Frauen sind, Männer und Frauen, die gläubig, die (Gott) demütig ergeben sind, die wahrhaftig, die geduldig, die bescheiden sind, die Almosen geben, die fasten, die darauf achten, dass ihre Scham bedeckt ist, und die unablässig Gottes gedenken – für sie (alle) hat Gott Vergebung und gewaltigen Lohn bereit (Q 33:35).*

Diese Qur'an-Stelle enthält sozusagen eine Kurzfassung der islamischen Ethik.

Im Unterschied zur christlichen Auffassung ist der islamische Mensch frei von Sünde geboren und bedarf der Erlösung deshalb nicht. (Eine Beschrei-



**Rifa'at Lenzin**, lic. phil. hist., Studium von Islamwissenschaft, Religionswissenschaft und Philosophie in New Delhi, Zürich und Bern. Dozentin an der Universität Luzern im Rahmen des NDS Interkulturelle Kommunikation. Leiterin zahlreicher Workshops und Seminarien zu interkulturellem Dialog, Bildung und Geschlechterbeziehungen im Islam.

bung des «Sündenfalls» gibt es zwar auch im Qur'an, aber die Episode hatte im Islam keine weitergehenden Konsequenzen. Es ist auch nicht Eva, die den Anstoss zur Übertretung von Gottes Gebot gibt, sondern Adam und Eva handeln gemeinsam. Deshalb ist die «islamische» Eva – und mit ihr die Frau an sich – auch nicht stigmatisiert als Ursprung allen Übels wie die «christliche» Eva.) Weiter ist der Mensch zu Wissen, Vernunft und Erkenntnis befähigt, und er soll gerecht und rechtschaffen sein, das heisst, sein Verhalten soll im weitesten Sinn ethisch sein. Er ist für seine Taten eigenverantwortlich und Gott am Tage des Jüngsten Gerichts darüber Rechenschaft schuldig:

>>> *Gitta*: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 2003.  
*Schachinger, Helga E.*: Das Selbst, die

Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert: Einführung und Überblick. Verlag Hans Huber Bern 2005<sup>2</sup>.

*Schütz, Astrid*: Psychologie des Selbstwertgefühls: von Selbstakzeptanz bis

Arroganz. Kohlhammer, Stuttgart 2003<sup>2</sup>.

*Schütz, Astrid*: Je selbstsicherer, desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung. Beltz PVU, Weinheim 2005.

## Selbstwert in islamischen Gesellschaften

*Wenn dann einer (auch nur) das Gewicht eines Stäubchens an Gutem getan hat, wird er es zu sehen bekommen. Und wenn einer (auch nur) das Gewicht eines Stäubchens an Bösem getan hat, wird er es (ebenfalls) zu sehen bekommen (Sura 99, 7–8). Gott ist der «Gerechte» oder der für «Gerechtigkeit Sorgende».*

*«Allah hat den gläubigen Männern und den gläubigen Frauen verheissen, immerdar in Gärten zu verweilen, die von Bächen durchflossen werden, und (Er hat ihnen) herrliche Wohnstätten in den Gärten von Eden (verheissen). Allahs Wohlgefallen aber ist noch grösser. Das ist der gewaltige Gewinn» (Q. 9:72).*

Nach Muhammad Iqbal, dem indopakistani-schen Dichter und Philosophen, sind Himmel und Hölle allerdings keine Lokalitäten, sondern vielmehr «visuelle Darstellungen eines inneren Faktums. Die Hölle ist in den Worten des Qur'an demnach «Gottes entzündetes Feuer, das über die Herzen steigt» – die qualvolle Verwirklichung der Tatsache, dass man als Mensch ein Fehlschlag war. Himmel hingegen ist die Freude des Triumphs über die Kräfte des Verfalls.» Der Tod ist unausweichlich; aber er ist für den gläubigen Muslim nicht das Ende, sondern die Rückkehr zu Gott und der Anfang zu einem neuen «Sein».

Auf Grund des oben Beschriebenen greift die eingangs zitierte Definition von Selbstwert für den Muslim insofern zu kurz, als sie das Verhältnis des Menschen zu seinem Schöpfer völlig ausblendet.

Nach islamischer Auffassung ist Gott nicht nur der Schöpfer der Welten, er schafft auch eine universelle göttliche Ordnung. Die Unterordnung unter den Willen Gottes – Islam – bedeutet die Einbindung in diese göttliche Ordnung. Dieser «Urvertrag» zwischen Gott und Mensch ist in der Sura 7,172 so beschrieben: Gott fragte den eben erschaffenen Adam und seine Nachkommen: *«Bin ich nicht euer Herr?» Sie sagten: «Jawohl, wir bezeugen es.» So ist Gott, euer Herr. Es gibt keinen Gott ausser ihm. (Er ist) der Schöpfer von allem (was in der Welt ist). Dienet ihm! (Q. 6, 102)*

Der Mensch, dem diese Unterordnung gelingt, ist mit sich und Gott sowie mit seiner Umwelt in Frieden.

### Selbstwert und Ehre

Glaubenssätze allein haben keine gesellschaftsbildende Kraft. Deshalb spielen für das kulturelle Selbstverständnis andere Faktoren eine wichtige Rolle. Ein solcher Faktor ist insbesondere in archaisch-patriarchalen Gesellschaften die Ehre. «I despise the man who does not guide his life by honour» umreisst der afghanische Krieger und Poet Khushal Khan Khat-tak (1630–1690) diese Haltung.

Der Ehrenkodex umfasst alle Bereiche des Lebens, nicht nur das Verhältnis zwischen den Geschlechtern. Das Einhalten der entsprechenden Vorschriften bringt Ehre und Respekt; im Gegenzug führt die Nichtbeachtung unweigerlich zum Ausschluss des Individuums oder allenfalls der ganzen Familie aus der Gemeinschaft oder Gruppe.

Merkmal einer solchen Gesellschaft ist, dass der Einzelne nur als Angehöriger einer Familie und eines Clans einen «Wert» hat und deshalb ausserhalb der Gruppe respektive des Stammes nicht überleben kann. Die Antwort auf die Frage «Wer bist du?» lautet in einem solchen Kontext nicht «Ich bin Felix Müller», sondern «Ich gehöre zum Stamm X und zum Clan Y»; und wenn einer sehr präzise sein will, sagt er vielleicht noch: «Mein Vater ist der Z.»

Der Einzelne definiert sich also über seine Stammes- und Clanzugehörigkeit. Eine Auseinandersetzung zwischen Angehörigen zweier Stämme oder Clans wird in diesem Kontext denn auch nicht als private Auseinandersetzung zwischen zwei Individuen verstanden, sondern betrifft den ganzen Stamm. Die Frage der Ehre ist von Gewalt nicht zu trennen. Wird ein Stammesangehöriger getötet, so schwächt das den ganzen Stamm. Dieser hat nicht nur das Recht, sondern die Pflicht, den Getöteten zu rächen, das heisst gewissermassen das «personelle Gleichgewicht wiederherzustellen». Da die Schuld des Täters aber nicht als individuelle Schuld be-

griffen wird, sondern als ein Schaden, verursacht von einem Clan am anderen Clan, spielt es keine Rolle, ob man den eigentlichen Mörder tötet oder einfach einen Angehörigen dieses Stammes. Aus heutiger westlicher (aber auch aus muslimischer) Sicht mag es schwer nachvollziehbar sein, dass hier nicht moralisch richtiges Handeln im Sinne von *gut* versus *schlecht*, sondern das von der Gemeinschaft akzeptierte Handeln im Sinn von dem, *was sich gehört*, massgebend ist und den sozialen Wert einer Person bestimmt. Die Frage nach der Gerechtigkeit der Handlung spielt in diesem Zusammenhang absolut keine Rolle. Ehre ist in diesem Sinn nicht etwas Imaginäres; sie ist in diesem Kontext aber auch nie eine persönliche Ehre, die unabhängig von der kollektiven Ehre existiert (L. Vogt: Zur Logik der Ehre, Frankfurt a.M. 1997). Das bedeutet auch, dass eine Verletzung der Ehre so lange kein Problem ist, wie sie von der Öffentlichkeit nicht wahrgenommen und missbilligt wird. Der britische Anthropologe J.G. Peristiany hat in seinem bahnbrechenden Werk «Honour and Shame», das 1965 erschienen ist, nachgewiesen, dass der Ehrbegriff einen wichtigen Teil des Wertsystems ausmacht(e), welches bei allen Völkern des Mittelmeers verbreitet war. Und ebenso wenig, wie er dort mit dem Christentum als Religion etwas zu tun hatte, hat er im islamischen Kulturkreis etwas mit dem Islam zu tun. In seiner unbedingten Loyalität zur ethnischen Gruppe, der man angehört, steht der Ehrbegriff vielmehr im Widerspruch zur Religion, nach der die Loyalität des Gläubigen Gott gehört.

Bis heute spielt der Ehrenkodex in den Mittelmeerländern, in Spanien, Süditalien, Griechenland und dem Balkan für das menschliche Zusammenleben eine mehr oder weniger wichtige Rolle. Nicht zu reden von gewissen Segmenten der Gesellschaft, wie zum Beispiel der Mafia.

Aber auch in anderen Gesellschaften, die sich im Allgemeinen für sehr zivilisiert halten, lässt sich mit Verweis auf die «nationale Ehre», die verletzt worden ist oder wiedergewonnen werden

# Gruppe und Selbstwert

Selbstwert wird vom Subjekt empfunden

*Die Frage nach dem Subjekt ist immer auch die Frage nach der Gruppe. Denn erst in der Gruppe entsteht die Eigenwahrnehmung des Subjekts – im Austausch mit den anderen, mit der Wahrnehmung des anderen und der Wahrnehmung des Selbst.*

Das Zugehörigkeitsgefühl, Voraussetzung für Selbstwert, entwickelt sich in einem Gruppenprozess, der Bindungsvorgänge im Hinblick auf bewusste oder unbewusste Ziele oder Aufgaben hervorruft. Zugehörigkeit zur Gruppe und zureichende Aufgabenbezogenheit der Gruppe bedingen einander gegenseitig. (Die hier verwendeten Konzepte stammen aus der psychoanalytischen Filiation von E. Pichon-Rivière, Marie Langer, J. Bléger und A. Bauleo.)

Wer darauf achtet, stellt fest, dass unter Mitgliedern der Zugehörigkeitsgruppe eine Konsensbereitschaft besteht, die sich auf die Erfahrung der gemeinsamen Erarbeitung von Zielen bezieht. Es mag dabei noch so emotional variierend zu und her gehen, das Faktum, miteinander in einer Gruppe anhaltend gearbeitet zu haben und zu einer Zugehörigkeit gelangt zu sein, bleibt ein Pfeiler für das Selbstgefühl. Der Ausfall von Gruppenerfahrung in frühen, prägenden Lebensphasen etwa hat katastrophale Folgen für das Selbstwertgefühl. Die frühesten Gruppenerfahrungen konstituieren das Subjekt erstmals, und spätere Gruppenerfahrungen verändern es, indem Anteile früherer Zugehörigkeiten aufgegeben und neue erworben werden.

## Was ist eine Gruppe?

Wir verwenden die Konzepte der operativen Gruppe im Sinne von Armando Bauleo, um uns eine Orientierung zu verschaffen. Zwei Ebenen kommen in Betracht:

- Die Erfahrung, die das Subjekt in Gruppen gewonnen hat, vermittelt ihm einen Begriff von der Gruppe.
- Aber erst das (theoretische) Konzept, das die Gruppe als eine Anzahl Gruppenteilnehmer mit einer gemeinsamen Aufgabe definiert, erlaubt uns, über «die Gruppe», die nicht gleichzusetzen ist mit «den Gruppen», denen man angehört (hat), nachzudenken.

Eine Gruppe kann mit oder ohne einen Koordinator funktionieren. Die Koordination durch «eine Equipe» – einen Koordinator und einen Beobachter – begünstigt das gemeinsame Arbeiten an der Aufgabe, da sie das Verhältnis der Gruppenmitglieder zur Aufgabe kommentiert und auf latente Anteile und Faktoren aufmerksam macht.

Wenn eine Gruppe sich in koordinierten Gruppensitzungen zu treffen beginnt, herrscht das Gefühl von Verwirrung, Verunsicherung, Unordnung, Ratlosigkeit vor. Auch wenn die Aufgabenstellung noch so einmütig und klar vorgegeben ist, stellt sich bald heraus, dass jedes Gruppenmitglied seine eigenen, mit denen der anderen nicht kongruenten Ideen dazu hat.

Die Führung wird gesucht, aber nicht gefunden. Die mit der Koordination Betreuten werden nicht direkt an der Gruppenaufgabe mitarbeiten, um ih-



**Thomas von Salis**, Dr. med., ist Facharzt FMH für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychotherapie.

rer eigenen Aufgabe gerecht zu werden, die darin besteht, das Verhältnis zwischen der Gruppe, also den Teilnehmern, und der Aufgabe zu beobachten und zu kommentieren. Es ist ihre Aufgabe, die latenten Anteile der Gruppenaufgabe aufzuspüren und gegenüber der Gruppe zu deuten. Latente Aspekte der Aufgabe werden für die Gruppenmitglieder zum Beispiel spürbar, wenn die Inkongruenz der Ideen über die Aufgabe auftauchen, diese aber unverständlich bleibt. Es sind die Mitglieder selbst, die an der Aufgabe führend beteiligt sind. Die Führungsrolle rotiert von Mitglied zu Mitglied, von Untergruppe zu Untergruppe, je nach deren jeweiliger Kapazität etwas zur Gruppenaufgabe beitragen zu können.

>>> muss, die für den Kriegsfall notwendige Opferhaltung mit Leichtigkeit mobilisieren (L. Vogt: Zur Logik der Ehre, Frankfurt a. M. 1997).

Als weiterer Punkt hinsichtlich des Selbstwerts islamischer Gesellschaften wäre sicherlich das kollektive Selbstwertgefühl angesichts der aktuellen politischen und militärischen Schwäche der islamischen Welt in Bezug auf den Westen zu nennen. Dieser Schwäche wurde sich die islamische Welt unmittelbar bewusst, als ihnen

mit den europäischen Kolonialmächten ein militärisch mächtiger, hoch entwickelter Feind gegenüber stand, dem sie nichts entgegenzusetzen hatten. Dieses Trauma der kolonialistischen Unterdrückung hat im kollektiven Unterbewusstsein der betroffenen Völker tiefe Spuren hinterlassen. Und ebenso wie den christlichen Missionaren seinerzeit die politisch-militärische Überlegenheit der europäischen Mächte Sinnbild für die spirituelle Überlegenheit des Christentums war,

war und ist für die heutigen Eroberer ihre militärische und technologische Überlegenheit gleichbedeutend mit der ideellen und zivilisatorischen Überlegenheit westlicher Konzepte. Aber wie hat Huntington zu Recht bemerkt? «What is universalism to the West is imperialism to the rest» (Samuel P. Huntington: The Clash of Civilizations and the Remaking of World Order; New York 1996).

Rifa'at Lenzin

## Gruppe und Selbstwert

Da die Gruppe durchzogen ist von den Ideologien, die zu den Institutionen gehören, denen die Mitglieder angehören (Familie, Schule, Beruf, Staat, Religion, Kultur, Unternehmen), kommt es zu Aufwerfungen an den Kreuzungspunkten zwischen den Mitgliedern, was ihre individuelle Geschichte betrifft, und der gegenwärtigen Gruppensituation, in der sie sich bewegen. Die «Abkömmlinge», wie Freud mit Blick aufs Unbewusste zu sagen pflegte, die auf latente Zugehörigkeiten, Quellen der Überzeugungen und Wertsetzungen verweisen, treffen im Gruppengespräch aufeinander, und neue Verbindungen werden geknüpft. Gerade wenn die Welten (innere Gruppen) der Gruppenteilnehmer weit auseinander liegen, erleben sie die Konvergenz ihrer Gedanken und Gefühle, wenn es in der Gruppe zur Arbeit an der Aufgabe kommt, als bereichernd.

### **Lerngewinn, therapeutischer Effekt und Neuentdeckung bilden eine Einheit**

Da der Koordinator emotional und kognitiv unmittelbar ins Geschehen eingebunden ist, kann ein Beobachter ihm und der Gruppe den aus einer grösseren Distanz gewonnenen Überblick erleichtern. Der Beobachter teilt seine Beobachtungen periodisch mit, sei es gegen Ende der Gruppensitzung, sei es nach deren Ende, wobei dann die Mitteilung in der nächstfolgenden Sitzung den Mitgliedern vorgetragen werden kann.

Die Aufgabe der Equipe ist eine andere als die der Gruppenmitglieder. Sie arbeitet nicht direkt an der Gruppenaufgabe, vielmehr richtet die Equipe ihr Augenmerk auf die im Gruppenprozess auftauchenden latenten Aspekte der Aufgabe.

Der Gruppenprozess wird erkennbar an der zunehmenden Aufgabenbezogenheit und der Zugehörigkeit, wobei affektive, emotionale Faktoren im Spiel sind. Der Prozess ist zum einen im Sinne der Differenzierung der Rollen zu verstehen. Die Mitglieder nehmen sich zunehmend als Gruppenmitglieder wahr und arbeiten zunehmend aufgabenbezogen, sie erkennen dank den

Interventionen der Equipe die Faktoren, die die Arbeit begünstigen oder behindern. Sie nehmen die Rollenunterschiede wahr, die zwischen ihnen, den Mitgliedern untereinander und zwischen den Mitgliedern einerseits und der Equipe andererseits bestehen.

Zum andern entwickeln sich Beziehungen zwischen den Teilnehmern untereinander und zwischen der Gruppe und der Aufgabe. Dabei verändert sich nicht nur die Wahrnehmung der gemeinsamen Aufgabe, sondern auch die Aufgabe selbst. Es wird zunehmend deutlich, dass es zur Aufgabe wird, dass man denken lernt. Die Anwendungsgebiete der operativen Gruppenkonzepte liegen in verschiedenen Bereichen:

- in der Didaktik mit dem Schwerpunkt Information–Gruppe,
- in der Therapie mit dem Schwerpunkt manifest–latent,
- in der Familientherapie mit dem Schwerpunkt Depotmechanismen und Kommunikationssysteme,
- in der Institution mit Schwerpunkt Beziehung der verschiedenen Gruppen innerhalb der Institution.

Die Vertiefung der Arbeit im Bereich der praktisch-theoretischen Gruppenkonzepte erweitert den Realitätsbezug und wirkt sich auf das Selbstwertgefühl der Subjekte aus.

### **Ideologien der Gruppe sind relevant**

Da kaum ein radikalerer Einbruch im Selbstwertgefühl als der durch Verlust der Zugehörigkeitsgruppe vorkommt, wird in der Not zu jeder auch noch so unrealistischen Zugehörigkeit, die durch Sekten und Demagogen angeboten wird, gegriffen. Erst die Zerstörungen, die auf die illusionsgetragene Expansion folgen, beeinträchtigen das gute Gefühl und haben damit oft genug die Leugnung der bisherigen Zugehörigkeit zur Folge. Für die längerfristige Erhaltung des positiven Selbstwerts ist es also relevant, von was für Ideologien die Gruppe, der man angehört, geleitet wird und wie weit man diese Ideologien durchschaut.

Eine operative Gruppe markiert den Gegensatz zur fantasiegeleiteten Gruppe. Die Aufgabe, die eine Gruppe zum gemeinsamen Arbeiten

bringt, verändert sich, und wenn das Ziel erreicht ist, endet die Gruppe. Die ewigen Gruppen sind Fantasiegestalten. Ein klassisches Beispiel dafür bietet die Familie. Der institutionelle Charakter der Familie, der sich zum Beispiel im Inzestverbot niederschlägt, gibt ihr einen Anschein von Ewigkeit. Wenn eine Familie nach ihrer Aufgabe gefragt wird, erntet man als Frager, wie Bauleo treffend bemerkt hat, Proteste. Denn es herrscht nicht ohne weiteres eine festgesetzte Übereinkunft, die besagt, wenn die Kinder erwachsen werden, sei die Familie zu Ende. Die Gruppe ist zwar in dieser Hinsicht am Ende der Arbeit angelangt, aber die Mitglieder tendieren zu Reaktionen des Festhaltens im Sinne der Aufrechterhaltung institutierter Regeln, Auffassungen und Praktiken (Rollen der Autoritätsausübung, Weihnachtsfeste und andere Riten). Institutionen sind gesellschaftliche Schöpfungen. Die operativen Gruppen haben ein Potenzial, in Gesellschaftliches einzugreifen. Bauleo sagte in seinem Eröffnungsreferat am Madrider Kongress «Zur Aktualität der operativen Gruppen» im Februar 2006: «Die operativen Gruppen wurden nicht nur dazu konzipiert, innere Bewegungen einer Gruppendynamik zu studieren, sondern auch für ein Aussen, für einen Kontext, als Methode oder Instrument für die Forschung und Intervention im Bereich einer Sozialpsychologie. (...) Der Kontext wird in seinen verschiedenen Eigenschaften mittels der gruppalen Praxis erforscht, das heisst, dass diese Forschung ihrerseits den Kontext und die gruppalen Formen, die hier eingegriffen haben, verändert.» – «Der Kontext schafft die Bedingungen der Möglichkeit, die zum Erscheinen einer Subjektivität führen, die ihrerseits diese Bedingungen verändern kann. Dies alles geht in bestimmten historisch-sozialen Momenten vor sich.»

Was als Selbstwert vorab im Bereich des Subjektiven und Individuellen situiert werden mag, gewinnt unter dem Aspekt des Gruppalen eine gesellschaftliche Bedeutung.

Thomas von Salis,  
Mitwirkung: Elisabeth von Salis

# Die Rolle des Selbstwerts im Alter

Neu beginnende Enden

*Das menschliche Leben ist ein Prozess der Reifung und der wachsenden Selbsterkenntnis, in dem sich im günstigsten Fall alle Eigenschaften und Fähigkeiten der Person zu einer harmonischen Ganzheit zusammenfügen. Das Alter als letzte Lebensphase ist in jedem Fall eine neue Lebenssituation und damit eine neue Herausforderung. Allerdings ist beides abhängig von der herrschenden Kultur und von den gesellschaftlichen Veränderungen.*

Mit den Veränderungen des Familienlebens in den letzten Generationen – gemeint ist vor allem die Entwicklung von der Gross- zur Kleinfamilie – hat sich das Leben im Alter drastisch verändert. In der Grossfamilie sahen sich alle Familienmitglieder zweier oder dreier Generationen bis zum Tod miteinander verbunden. Jedes Glied der Familie hatte seine Aufgabe: Den Grosseltern kam vor allem eine beratende Funktion zu. In diesem System wurde den Alten eine Wertschätzung zugestanden, die sich aus dem Respekt für ihre Lebenserfahrung und ihre sichernde und bergende Präsenz (besonders für die Kinder) herleitete. In der Kleinfamilie der modernen Gesellschaft wird die Obhut der Kinder immer mehr den Kinderkrippen, Horten und anderen Institutionen anvertraut. Die Väter und zunehmend die Mütter sind in ihren beruflichen Tätigkeiten eingebunden, die öfters Stress bereiten. Oft wohnen die Grosseltern weit weg von ihren Kindern, und die familiären Beziehungen können aus zeitlichen und räumlichen Gründen schwer aufrechterhalten werden. Erwachsene, die im Berufsleben stehen, finden immer mehr hier ihre vitale Lebensmitte, für die sie ihre Lebenskraft einsetzen. Die Gefahr besteht, dass junge Eltern sowohl ihre Eltern wie ihre Kinder einsam zu Hause lassen und so ihre Beziehung zu ihnen verkümmert.

Gemäss Bowlbys Bindungstheorie hat der Mensch die Neigung, die Nähe von beschützenden und sorgenden Mitmenschen zu suchen. In den genannten Konstellationen geht aber gerade diese Schutz- und Sorgfunk-

tion der Familie verloren. Wer einmal solche Beziehungserfahrungen so grundlegend entbehren musste, der wird es schwer haben, sich in einer neuen Situation (wie zum Beispiel des Alters) zurechtzufinden und neue Problembewältigungsstrategien zu entwickeln.

Aber gerade im Alter, da die Familie in ihren Generations- und Zusammenhangsstrukturen gefährdet ist, ist es wichtig, Bilanz zu ziehen und sich neu zu situieren. Viele Menschen realisieren heute bald, dass das, was sie im Leben erreicht oder bekommen haben, nicht die Erfüllung ihrer Suche nach Glück und Frieden bedeutet. Alles Erreichte, etwa Geld, Besitz, Anerkennung, sogar Sex, konnte sie nur für eine bestimmte Zeit befriedigen, der nur zu bald das Bedürfnis nach neuen befriedigenden Erlebnissen folgte – und damit immer mehr eine nicht stillbare Unzufriedenheit.

Es ist wichtig, unsere Lebensanstrengungen um Frieden und Glück positiv zu interpretieren und zu realisieren, dass gerade sie uns für die verschiedenen Seiten des Lebens geöffnet haben. Erst so kann die Lebenserfahrung dem Leben jene Tiefe geben, die es erlaubt, alle seine Facetten mit Sinn zu versehen. Niemand wird von Zeiten der Einschränkungen und Verluste verschont bleiben; dies kann schicksalhaft geschehen. Vor allem aber haben die Natur und der Zeitablauf dafür gesorgt, dass sich in den verschiedenen Lebensphasen je verschiedene Probleme stellen: zum Beispiel der Wechsel von der Rolle von Mutter oder Vater zu Grossmutter oder Grossvater. Ein entscheidender Schritt ist sicherlich der Wechsel von der Berufsarbeit in den so genannten Ruhestand, wo eine Fachperson, die während längerer Zeit ihres Lebens (30–40 Jahre) mit Kompetenz und Wissen repräsentiert hat, von einem Tag auf den andern das Rentnerdasein antritt. Vieles im Leben muss neu definiert und geordnet werden: Vielleicht empfehlen sich räumliche Veränderungen – Haus mit Garten oder Wohnung werden umständlich, und der Umzug in eine kleinere Behausung wird unvermeidbar. Manche überlegen sich



**Paula Arvio**, lic. phil., ist klinische Psychologin und Psychotherapeutin FSP. Sie leitet die Interkonfessionelle Paar- und Familienberatung im Bezirk Horgen, Thalwil und arbeitet mit Paaren und Einzelnen (in deutscher, englischer, französischer und finnischer Sprache) in eigener Praxis in Zürich.

heute sogar eine Auswanderung nach Südfrankreich oder Spanien, wo sie billiger und unter besseren klimatischen Bedingungen leben können. Manche möchten sich gegen die Probleme des Alterns schützen, indem sie sich frühzeitig um eine Wohnung und damit Sicherheit und Pflege in einer Seniorenresidenz bemühen.

Die Pensionierung ist eine Zeit des Umbruchs, aber auch eine Zeit neuer Möglichkeiten. Freiheitsräume tun sich auf – vielleicht mehr, als man je im Leben erfahren durfte. Es ist die Chance gegeben, unnötigen Ballast loszulassen, sich dem zuzuwenden, was man insgeheim immer als das im Leben Entscheidende angesehen hat, und so eine neue Offenheit für Neues im Leben erfahren zu dürfen. Sich aus einer oft Leid bringenden Rolle und aus mühseligen Pflichten – als Mutter, Vater, Fachmann, Chef, Lehrer – zu befreien, kann ein Ablegen fremdbestimmter Abhängigkeiten, Überzeugungen und Pflichten bedeuten.

Neue Rollen können einem zuwachsen. Etwa wenn Grosseltern ihre Enkelkinder betreuen und ins Leben ein-

## Die Rolle des Selbstwerts im Alter

führen dürfen, ohne dabei für alles verantwortlich sein zu müssen, sondern diese dann, wenn sie ihrer müde werden, wieder den jungen Eltern zurückgeben können. Der Wegfall eines zwanghaft ablaufenden beruflichen Alltags kann ausserordentlich befreiend erfahren werden: Endlich kann man seinen Tagesverlauf selber bestimmen, die Aktivitäten frei auswählen, den eigenen Interessen für Sprachenlernen, Musikhören, Theater, Wandern oder Fischen freien Raum geben. Vor allem aber kann neben der zeitlichen auch die räumliche Installation in Wohnung und Haus selbstverantwortlich und nach eigenen Bedürfnissen gestaltet werden.

Die Chancen im Alter zu ergreifen, heisst, sich einen neuen Selbstwert als verantwortliche Person zu geben. Zum neu gewonnenen Freiheitsraum kommt der bewusste Umgang mit den eigenen körperlichen und geistigen Energien; denn diese nehmen ab. Daher müssen sie, damit die Vitalität möglichst lange hält, verantwortungs-

voll und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gefördert werden.

Das eigene Ich tritt in einem neuen – unegoistischen – Sinn in den Vordergrund. Zunächst habe ich die Möglichkeit, ja sogar die Pflicht, die im Berufsleben gewohnten Selbstdefinitionen, die sich auf den Mechanismus von Vergleichen, Bewerten und Kategorisieren stützten, fallen zu lassen und mich langsam von allzu engen gesellschaftlichen Pflichten, Normen und falschen Selbstbildern zu trennen. Das kann als sehr befreiend empfunden werden und führt zu einem beglückenden Sich-selber-Finden in neuen Lebensbezügen, die ich mir selber geschaffen habe. Ein neuer Stolz kommt auf. Viele Werte, die bisher vielleicht allzu sehr gesellschaftlich vorprogrammiert in meinem Leben waren, sind nun ein erarbeiteter Selbstwert, der nicht nur von aussen bestimmt oder diktiert wird, der keine Bestätigung braucht, der das ist, was ich bin. Die Gnade des Daseins wird in ihrer immanenten Fülle erfahren – wie das die WeisheitslehrerInnen von jeder

gelehrt und die alten Wüstenväter und -mütter in ihrem schweigenden Leben immer wieder vorgelebt haben –, ein Leben in Gelassenheit, die das Leben so sein lassen kann, wie es in sich selber ist.

Um zu diesem Punkt zu gelangen, müssen allerdings in irgendeiner Form Fragen gestellt werden, die man bisher vielleicht nicht die Dringlichkeit zugestanden hat, die ihnen im Menschenleben zukommen: Wer bin ich im Leben? Für welchen Sinn, welchen Wert bin ich bisher in meinem Leben eingestanden – wie soll ich jetzt, wenn ich mein Leben neu ordne (den Tag in Ablauf und Struktur, in der Aufgabenstellung in Haus, Garten, Enkelbetreuung), den Sinn meines Lebens fassen? Habe ich das Recht zu vereinsamen? Sicher nicht. Also öffne ich mich für Nachbarn, Altersgenossen, engagiere mich in freiwilliger Mithilfe an gemeinschaftlichen Aufgaben, in der Teilnahme an weltanschaulichen, politischen und gesellschaftlichen Problembereichen.

### Beginn neue IEF-Weiterbildungen

#### Weiterbildung in Systemischer Therapie und Beratung

Von den Berufsverbänden FSP, FMH, SBAP und SGS als integrale Weiterbildung in systemischer Psychotherapie anerkannt.  
Beginn: Herbst 2006

#### Weiterbildung Systemische Mediation: MediatorIn SDM / FamilienmediatorIn SVM

Anerkennung durch die einschlägigen Berufsverbände  
Beginn: 14. September 2006

#### Optimale Balance zwischen Alltag und Spiritualität

Hypnosystemische Strategien für eine Synergie divergenter Welten in uns und in unseren Beziehungssystemen  
Tagung: 24.–25. November 2006

#### Systemische Therapie und Beratung von Paaren

Für Fachleute, die sich in ihrer Arbeit mit Paaren professionalisieren möchten.  
Beginn: Januar – Dezember 2007 (13 Seminartage)

#### Systemisches Elterncoaching

Für Fachleute, die Eltern in Erziehungs- und Konfliktsituationen beraten und unterstützen.  
Beginn: Januar – Dezember 2007 (13 Seminartage)

#### Schule im Wandel:

Ziel- und lösungsorientiertes Handeln im System Schule. Für SchulpsychologInnen, SchulleiterInnen, SchulsozialarbeiterInnen  
Beginn: März 2007



Institut für systemische Entwicklung  
und Fortbildung

#### Anmeldung, Informationen:

IEF Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, Hofackerstrasse 44, 8032 Zürich  
Telefon 044 362 84 84, Fax 044 362 84 81 / E-Mail: [ief@ief-zh.ch](mailto:ief@ief-zh.ch) / [www.ief-zh.ch](http://www.ief-zh.ch)

Programme: siehe [www.ief-zh.ch](http://www.ief-zh.ch)

Die Rolle des Selbstwerts im Alter

Der Selbstwert einer Person hängt – das ist die erste wichtige Erkenntnis – nicht ab von der Gesellschaft, die sie beurteilt. Nein, zuerst versuche ich mich im Austausch mit der Gesellschaft positiv ihr gegenüber zu definieren. Denn dass sich in unserer Gesellschaft der Selbstwert eines Menschen vor allem mit ökonomischer und gesellschaftlicher Macht deckt, die dann auch Freiheit – gegen andere – ist, darf nicht sein. Die Würde des Menschen reicht über seine ökonomisch-politische Macht hinaus. Die Selbstwertbestimmung hängt mindestens ebenso sehr an kulturellen, philosophischen und religiösen Kategorien. Bei der Festlegung der Menschenwürde muss insbesondere ein Sachverhalt mitberücksichtigt werden, der heute meistens verschwiegen wird: der Tod und seine Bedeutung im Menschenleben als Zeichen der Endlichkeit. Sterben und Tod sind für niemanden vermeidbar – sie beenden unser Leben, das zwar kurz ist, im Vergleich mit unseren Vorfahren aber doch immer länger wird. Leben ist ein kostbarer Stoff, mit dem sorgsam und verantwortlich umgegangen werden muss. Menschlicher Selbstwert kann nicht ohne Nachdenken über den Tod stattfinden. Denn im Alter drohen Krankheiten, ist mit geistiger und körperlicher Unbeweglichkeit zu rechnen. Wenn ich unbeweglich bin, wie soll ich leben, wenn ich meinen Geist nicht trainiert habe, sodass meine Innerlichkeit mir gibt, was die Aussenwelt mir nicht mehr geben kann?

Mit andern Worten: Das Alter ist nicht der Ort des Verharrens in den einmal getroffenen Lebensentscheidungen, sondern der Ort der Selbsterkenntnis, der Selbstöffnung für die Möglichkeiten, die Mitmenschen kennen und lieben zu lernen. Gerade die Gebrechlichkeit müsste die älteren Menschen dazu anhalten, verständnisvoll die Gebrechen anderer zu tolerieren.

Es ist für niemanden zu spät. Nicht zuletzt kann das Alter der Ort einer Selbstbesinnung sein, der sich in einer Psychotherapie eröffnet. Die Wissenschaft hat bestätigt, dass sich unser Gehirn lebenslang verändern kann; Menschen können lebenslang lernen

und sich regenerieren. In einer Psychotherapie lernen ältere Menschen ihre seelischen Ressourcen kennen. Psychotherapie ist und soll die Heilung einer Seele sein, das heisst die Wiederherstellung einer seelischen Ganzheit, in die positive und negative Lebenserfahrungen und -verwundungen, Überzeugungen und Erinnerungen, aber auch Träume und Wünsche in ihren für dieses individuelle Leben sinnhaften Zusammenhang eingehen sollen. Eine solche Ganzheit wird dann als eine Hilfe sowohl für Leben und Sterben empfunden; im Loslassen und Abschiednehmen können

solche Menschen in einem Frieden erfahren, der ihnen beides, Leben und Sterben, dankbar entgegen nehmen lässt.

Neuere psychotherapeutische Methoden erlauben es uns, schnellere therapeutische Veränderungen herbeizuführen. Sie stärken die Hoffnung, dass die persönlichen Werte einzelner Menschen – auch und vor allem im Alter – nachhaltig gerettet werden können. T.S. Eliot, der grosse englische Dichter, hat im Poem «Little Gidding» den Kreislauf des Lebens als eine Rundung beschrieben, die zwischen Geburt und Tod ein Ganzes entstehen lässt:

We shall not cease from exploration  
And the end of all our exploring  
Will be to arrive where we started  
And know the place for the first time.  
Through the unknown, remembered gate  
When the last of earth left to discover  
Is that which was the beginning ...

Werden wir nicht nachlassen in unserem Kundschaften  
Und das Ende unseres Kundschaftens  
Wird es sein, am Ausgangspunkt anzukommen  
Und den Ort zum ersten Mal zu erkennen.  
Durch das Unbekannte, erinnerte Tor,  
Wenn der letzte Fleck Erde, der zu entdecken bleibt,  
Jenes ist, das den Anfang gebildet ...

Paula Arvio

Literatur

John C. Bowlby: Bindung. Fischer, Frankfurt a.M. 1975.

John C. Bowlby: Trennung. Fischer, Frankfurt a.M. 1976.

John C. Bowlby: Trauer, Verlust und Depression. Fischer, Frankfurt a.M. 1983.

T. S. Eliot: Gesammelte Gedichte. Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1988.

Daniel Hell: Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten. Herder, Freiburg 2002.

Scott M. Peck: Der wunderbare Weg. Goldmann-Verlag, München 2004.



# Selbstwert von Kindern und Jugendlichen

## Geborgenheit in sich selber finden

*Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstfindung, Selbstverständnis, das alles gehört zum Menschsein. Ohne diese Werte kann keine Identität entstehen.*

Woran kann man erkennen, ob ein Kind, ein Jugendlicher ein gutes oder ein schlechtes Selbstwertgefühl hat, und wie äussert sich dies im Alltag? Welche Bedingungen braucht es, damit ein Kind ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln kann? Brauchen alle Kinder dieselben Bedingungen, oder ist dies für jedes Kind unterschiedlich? Ist das Selbstwertgefühl etwas Wachsendes, Zunehmendes, wenn die Voraussetzungen gut sind? Oder ist es einfach da, gewissermassen als Konstante? Oder ist es etwas, das in Bewegung ist, spiralenförmig, wellenähnlich: einmal mehr, einmal weniger oder scheinbar nicht mehr existent? Wie zeigt es sich beim Kind, beim Jugendlichen – bestehen Unterschiede zwischen dem Selbstwertgefühl beim Kind und dem des Jugendlichen? Begeben wir uns auf den Weg, der uns zu Stationen führt, wo wir Antworten auf all diese Fragen erhalten könnten. Vielen Märchen und Mythen liegt das Thema Selbstfindung zu Grunde. Dabei ist die Hauptfigur oft ein Kind oder ein Mensch, der sich noch in einem paradiesischen Zustand befindet oder, anders ausgedrückt, noch unschuldig ist. Im paradiesischen Zustand ist sich ein menschliches Wesen seiner selbst, seines Selbstwertes noch nicht bewusst. Es braucht den «Rauswurf aus dem paradiesischen Zustand», die Begegnung mit dem Bösen, dem Zerstörerischen – der dunklen Seite, die Handeln erfordert. Dazu ein Satz von D.W. Winnicott aus seinem Buch «Vom Spiel zur Kreativität»: «Erst ist das Sein, dann das Handeln und Mit-einem-gehandelt-Werden. Zu Anfang ist jedoch das Sein.»

Gehen wir den Weg weiter zu einer nächsten Station, dann begegnen wir dem Begriff des «potenziellen Raums», ebenfalls von D.W. Winnicott kreiert. Dieser Raum wächst aus dem sich bildenden Ich und ist bedingt durch eine von Vertrauen und Verlässlichkeit geprägte Eltern-Kind-Bezie-

hung. Die Liebe ermöglicht die Entstehung dieses potentiellen Raumes, wo Kreativität in einem ganz weiten Sinne geschieht – er ist der Nährboden für das wachsende Selbstwertgefühl. Mich hat vor einigen Wochen ein Bilderbuch in der Auslage einer Kinderbuchhandlung buchstäblich angesprochen. Beim Lesen und beim Betrachten der Bilder kamen bei mir die Gedanken, dass diese Geschichte, die mich so stark berührte, zum roten Faden meines Artikels werden könnte:

### Der Tigerprinz

Tief im Urwald klagt voll Kummer eine Tigermutter um ihre Kinder. Jäger waren gekommen und hatten sie getötet. Sie konnte nichts dagegen tun. Seitdem streicht sie ständig um die Dörfer, das Herz schwer von Hass und Verzweiflung. Und eines Abends greift sie an.

Sie zerstört Hütten, reisst Menschen und Tiere. Aber davon wird ihr Hass nicht kleiner, sondern er steigert sich noch. Wieder greift sie ein Dorf an, dann noch eins. Die Nacht ist erfüllt vom Wehgeschrei der Menschen. Rasch hat der König seine Soldaten zusammengerufen. Bevor er aufbricht, holt er sich Rat bei der alten Lao Lao ... «Schickt eure Soldaten nicht aus, Majestät. Damit würdet ihr die Tigerin noch mehr reizen, sie noch gefährlicher machen. Nur eins kann sie friedlich stimmen: Ihr müsst ihr euren Sohn schicken ... Ich versichere euch, Majestät, ihm wird nichts geschehen.»

Der König und die Königin sind verzweifelt. Doch ihr Sohn, der kleine Wen, ist ganz ruhig. Er hat keine Angst. Er wird gebadet und macht sich bereit, sein Bündel zu nehmen. Von seiner Mutter bekommt er ein Amulett aus Jade. «Wo immer du bist, vergiss nicht: Ich bin bei dir, mein Kind.» Der König begleitet seinen Sohn bis an den Rand des Urwaldes. «Ab hier musst du alleine gehen. Dort hinten ist das Reich der Tigerin. Aber hab keine Angst, dir geschieht nichts.» – «Ich hab keine Angst», sagt Wen. Er geht über die Brücke und weiter in die Tiefe der Wildnis ...

Die Tigerin hat ihn gerochen. Sie schleicht sich heran. Aber gerade als



Mariann Holti, Dipl. Psych. FH, ist Fachpsychologin SBAP in Kinder- und Jugendpsychologie und Psychotherapie.

sie sich auf ihn stürzen will, erinnert sie sich an etwas. Sie nimmt Wen vorsichtig ins Maul, genau so, wie sie es früher mit ihren eigenen Kindern getan hat. Mit einem Mal ist all ihr Hass auf die Menschen vergessen. Ganz sachte setzt sie Wen ab und legt sich neben ihn, um ihn zu wärmen ...

Eines Tages, als Wen die Tigerin streichelt, entdeckt er in ihrem Fell eine Pfeilspitze. Bei dieser Berührung zuckt sie zusammen und brüllt vor Schmerz auf.

So sehr weckt die Erinnerung ihren Hass, dass sie sich auf Wen stürzen will. Aber in seinen Augen steht dieselbe Angst wie in denen ihrer Kinder. Ihre Mutterliebe siegt ...

Ab sofort lässt die Tigerin die Menschen in Frieden leben. Tag und Nacht wacht sie über Wen und lehrt ihn alles, was kleine Tiger können und wissen müssen ...

Der König und seine Gemahlin ertragen die Ungewissheit, ob ihr Sohn noch lebe, nicht mehr. Der König schickt seine Soldaten aus. Die verteilen sich im Wald, legen rundherum Feuer, bis Wen und die Tigerin ganz davon umzingelt sind. «Nicht schiessen», brüllt Wen und stellt sich schützend vor die Tigerin ...

## Selbstwert von Kindern und Jugendlichen

Die Königin ist vom Pferd gesprungen und drängt sich durch die Soldaten. Wen erkennt seine Mutter sofort. «Tigerin», sagt er. «Das ist meine andere Mutter. Ihr seid meine beiden Mütter, du, die Mutter aus dem Urwald, und sie, die aus dem Palast. Dorthin muss ich jetzt zurück, um zu lernen, was ein Prinz können und wissen muss.» ...

Jedes Jahr besuchte Wen von nun an die Tigerin, die ihn stets ungeduldig vor ihrer Höhle erwartete.

Eines Tages brachte er einen kleinen Jungen mit. «Dies ist mein Erstgeborener. Bitte behalte ihn bei dir, bis er alles gelernt hat, was ein Tiger können und wissen muss. Dann wird aus ihm, dessen bin ich sicher, ein guter König.»

Diese Geschichte führt uns zu weiteren Stationen und gibt uns Antwort auf all die Fragen, die zu Beginn dieses Artikels aufgeworfen wurden. Es scheint mir auch nicht zufällig, dass sie durch eine uralte chinesische Legende inspiriert wurde, in der beschrieben wird, wie ein kleiner Junge namens Ziwen von einer Tigerin aufgezogen wurde.

Eindrücklich wird hier der Unterschied des Selbstbewusstseins respektive des Selbstwertgefühls beim Kind einerseits und beim Jugendlichen andererseits geschildert. Der kleine Wen kennt noch keine Ängste. Er geht den Weg, den seine Eltern von ihm verlangen, mit der Versicherung der Mutter: Wo du auch immer sein wirst, ich bin bei dir. Diese Gewissheit der Mutter gibt dem kleinen Wen eine innere Sicherheit, die auf gegenseitigem Vertrauen und auf Liebe aufgebaut ist. Wen ist bis zuletzt «unschuldig», das heisst, er ist sich der Gefahren, denen er ausgesetzt ist, kaum bewusst. Er wird kaum zum Handeln gezwungen, er ist noch ganz im winnicottschen Sinn im Sein verhaftet. Erst als die Gefahr von aussen kommt und er bewusst wahrnimmt, dass seine Tigermutter getötet werden könnte, beginnt Wen zu handeln. Von diesem Augenblick an übernimmt er bewusst Verantwortung, das heisst, er wird sich seiner selbst und der Gefahr für die Tigerin bewusst. Es ist gleichzeitig auch der Moment, da Wen von die-

sem «paradiesischen» (unbewussten) Zustand Abschied nehmen muss: Er hat nun alles gelernt, was ein Tiger können und wissen muss. Er verlässt die Tigermutter und kehrt zu seinen realen Eltern zurück, um alles zu lernen, was eben ein zukünftiger König lernen muss. Die Tigerin lebt jedoch weiter in ihm, in seiner inneren Welt. Er kann deshalb auch zu jeder Zeit mit ihr in Kontakt treten. Er ist sich ihrer Liebe bewusst, genauso wie er sich von seiner Mutter im Palast geliebt weiss. Wen ist es gelungen, die Palastmutter und die Tigermutter in sich zu vereinen. Er hat die Spaltung der beiden Mütter überwunden, von beiden das gelernt, was sie ihn lehren konnten, und beiden den gleichen Wert gegeben.

So manifestiert sich also das Selbstwertgefühl bei Kindern und Jugendlichen enorm unterschiedlich. Das Kind, besonders das kleine, das sein darf und dessen potenzieller Raum somit wachsen kann, strahlt, ohne sich dessen bewusst zu sein, eine Zufriedenheit, ein gesundes Selbstwertgefühl aus. Es wird von der Umwelt wahrgenommen und von ihr respektiert. Indem die Palastmutter Wen, wenn auch schweren Herzens, hinausgehen liess in die Wildnis, unterstützte sie das keimende Ich.

Beim Jugendlichen ist dieses Ich dann gebildet. Es kommt nun zur bewussten Identität, woraus das Selbstwertgefühl dann ebenfalls ins Bewusstsein gerät. Wen, der Sohn des Königs, musste in den Palast zurückkehren, um sich seiner Identität als Königssohn bewusst zu werden. Diese Rückkehr war gleichzeitig ein Abschied, Abschied von einer Geborgenheit, die er nun in sich selber finden muss. So ist es auch bei Jugendlichen, die ihr Nest verlassen wollen oder verlassen müssen, um eben sich selber zu finden oder sich selber zu werden. Damit das gelingt, sind sie auf die bedingungslose Liebe angewiesen: eine Liebe, die nicht abhängig macht, sondern zur Unabhängigkeit führt. Dies kann nur gelingen, wenn, wie Winnicott sagt, die Eltern-Kind-Beziehung von Anfang an von Vertrauen und Verlässlichkeit geprägt ist und auch für den



Jugendlichen (sowie für den Erwachsenen) der potenzielle kreative Raum eine innere Realität darstellt. Daraus kann er schöpfen und schöpferisch sein, wirken und bewirken und sich seinen Wert selbst geben. Dabei ist dieser Prozess einem ständigen Wandel unterworfen: Einmal ist das Selbstwertgefühl einfach da, ein andermal kaum spürbar, dann wieder scheint es für immer weg zu sein, um sich dann gleich wieder neu zu manifestieren. Das ist so bei Jugendlichen.

Wie aber ist es bei Erwachsenen? Vielleicht gar nicht so unterschiedlich, und das ist auch gut so, sofern wir den Kontakt zum inneren Kind, das sich, wie die Geschichte berichtet, sowohl von der Tigerin als auch der Palastmutter geliebt wird, nicht verlieren.

Mariann Holti

### Literatur

- D. W. Winnicott: Vom Spiel zur Kreativität.* Klett-Cotta, Stuttgart 1979.  
*Erich Neumann: Der schöpferische Mensch.* Rhein-Verlag, Zürich 1959.  
*Mario Jacoby: Sehnsucht nach dem Paradies.* Verlag Adolf Bonz, 1980.  
*Hans Mogel: Psychologie des Kinderspiels.* Springer-Verlag, Heidelberg 1994.  
*Chen Jianghong: Der Tigerprinz.* Moritz Verlag, Frankfurt 2005

# Selbstkompetenz im Sport

## Die überwundene Angst des Tormanns beim Elfmeter

*Die Fähigkeit, Leistungen auf die Minute und die Sekunde genau abrufen zu können, unterscheidet die mental starken Könner von den Mittelmässigen, aber auch von den Könnern, die auf Grund psychischer Schwäche versagen. Dieser Unterschied ist im Sport besonders deutlich zu sehen – etwa beim entscheidenden Penalty oder beim Sprint um den Sieg.*

Sportliche Leistung hängt von einer grossen Zahl von Variablen – Technik, Talent, körperliche Voraussetzungen – ab. Persönlichkeitsvariablen stellen einen der Einflüsse dar. Hier setzt die Sportpsychologie an. Schon seit Jahren beschäftigt sie sich mit dem idealen Leistungszustand, in dem uns das Optimum dessen gelingt, was wir gelernt haben, vor allem dann, wenn es darauf ankommt: im Wettkampf, unter Stress, im Angesicht der Konkurrenz. Bei gleicher körperlicher Begabung und Fitness, bei gleichen Trainingsmethoden, bei gleichen Wettkampfbedingungen gewinnen in der Regel die mental Stärkeren.

Viele SportlerInnen sind sich bewusst, dass in jedem Wettkampf, aber auch im Training Körper und Geist perfekt aufeinander abgestimmt sein müssen. Ein wichtiger Faktor, um den idealen Leistungszustand erreichen zu können, ist das Selbstvertrauen. Viele SportlerInnen kommen genau mit dieser Fragestellung in die sportpsychologische Beratung. So werden Sportpsychologen häufig mit folgenden Fragen konfrontiert: Wie kann ich mein Selbstvertrauen wieder aufbauen? Ich bin zurzeit sehr verunsichert, was soll ich tun? Ich habe so viel wie noch nie trainiert, und trotzdem läuft es nicht ... Selbstvertrauen als eine wichtige Säule der Selbstkompetenz ist ein wichtiges Thema im Sport, und jeder Sportler wird im Verlauf der Karriere immer wieder mit unterschiedlichen Aspekten davon konfrontiert.

### Förderung der Selbstkompetenz

Die Selbstkompetenz ist die Fähigkeit, die eigene Persönlichkeit erkennen, entwickeln und zu verantwortlichem Handeln leiten zu können. Wie können SportlerInnen, TrainerInnen, Be-

treuerInnen diese Kernkompetenz, die auch auf die Motivation einen wichtigen Einfluss hat, gezielt fördern? Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person kann das Selbstvertrauen und die Motivation steigern.

Was steckt hinter der Selbstkompetenz? Je nach Modell sind unterschiedliche Detailkompetenzen zur Selbstkompetenz zu finden. Wir gehen hier von folgenden fünf Säulen der Selbstkompetenz aus:

- Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion,
- Stabilität und Belastbarkeit,
- Selbstpräsentation,
- Eigenverantwortung und Selbstständigkeit,
- Umgang mit neuen Anforderungen und Veränderung.

Um die fünf Bereiche besser erfassen zu können, werden sie hier kurz beschrieben:

*Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion* betreffen das Vermögen und die Bereitschaft einer Person, über die eigene Persönlichkeit in selbstkritischer Distanz nachzudenken und daraus Konsequenzen für die eigene Sportaktivität zu ziehen. Es sagt etwas aus über das Vertrauen in das eigene Können, die Reflexionsbereitschaft, die Fähigkeit, Feedback und Kritik aufzunehmen und verarbeiten zu können. Auch der Umgang mit widersprüchlichen Situationen (zum Beispiel die Fähigkeit, mit der Unsicherheit bis kurz vor dem Start eines Triatlons umgehen zu können, ob nun der Neopren-Anzug angezogen werden darf oder nicht) und die Initiative (Durchhaltevermögen, Antizipationsfähigkeit usw.) sind wichtige Faktoren.

*Stabilität und Belastbarkeit* umschreiben das Vermögen und die Bereitschaft einer Person, auch in Situationen erhöhter physischer, sozialer oder psychischer Beanspruchung (zum Beispiel schwierige Teamkonstellation, Finalspiel) leistungsfähig zu bleiben. Belastbarkeit lässt sich daran ablesen, wie Sportler mit erhöhtem Druck umgehen und welche Bewältigungsstrategien und Ressourcen sie mobilisieren. Dabei spielt der bewusste Umgang mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen eine wichtige Rolle.



**Christoph Negri** ist diplomierter Arbeits- und Organisationspsychologe und Sportpsychologe. Heute ist er am IAP als Leiter des Fachbereichs Bildung und Beratung in Organisationen und als Leiter des MAS Ausbildungsmanagement und des CAS psychologisches und mentales Training im Sport tätig.

*Selbstpräsentation* ist das Vermögen und die Bereitschaft einer Person, vor anderen so aufzutreten, dass die eigene Persönlichkeit erkennbar wird, Einfluss genommen wird und die eigenen Interessen vertreten werden. Die Kompetenz der Selbstpräsentation zeigt sich an der Glaubwürdigkeit von Ausstrahlung und Aussagen, der Souveränität im Auftritt, zum Beispiel den Medien gegenüber, und der Fähigkeit, die Wirkung der eigenen Person auf andere zu reflektieren.

*Eigenverantwortung und Selbstständigkeit* spiegeln das Vermögen und die Bereitschaft einer Person, sich selber organisieren, planen und realisieren zu können. Selbstständigkeit zeigt sich, wie eine Person in widersprüchlichen oder verwirrenden Situationen handelt, zum Beispiel nach einem umstrittenen Schiedsrichterentscheid.

*Umgang mit neuen Anforderungen und Veränderung* ist das Vermögen und die Bereitschaft einer Person, veränderten Anforderungen und Situationen zu begegnen. Diese Fähigkeit ist abzulesen am Umgang einer Person mit neuen Anforderungen und

Veränderungsdruck. Es zeigt sich an Lernmotivation und Lernlust.

### Selbstvertrauen

Damit ich mir selber trauen kann, muss ich selbst ein Konzept, einen Plan und eine Idee haben. Feinde des Selbstvertrauens sind unter anderem Unsicherheit, nicht kontrollierbare Situationen, unbekannte Situationen, negative Selbstgespräche, negatives Selbstbild, zu hohe Ziele, Konzentration auf andere anstatt auf sich. Niemand hat absolut kein Selbstvertrauen. Es kommt sehr auf die Situation an, ob ich mich sicher oder unsicher fühle. Ein geringes Selbstvertrauen in einer bestimmten Situation hat seine Lerngeschichte. Doch ich kann neues dazulernen und so mein Selbstvertrauen schrittweise aufbauen.

### Regelmässiges Feedback

SportlerInnen und Sportler haben häufig das Gefühl, zu wenig Feedback zu erhalten. Das bedeutet für TrainerInnen, dass sie regelmässig ihre Beobachtungen zurückmelden und positiv unterstützen sollen. Es zeigt sich, dass Trainings nach der Methode des operanten Konditionierens im Sport erfolgreich sind (Alfermann/Stoll 2005). Bei einem Handball-Torhüter eines Schweizer Nationalliga-Handballteams wurden Erfolg versprechende Reaktionsketten systematisch positiv verstärkt (meist mit Lob). Die Leistungskurve stieg daraufhin deutlich an. Leider konnte keine Nachhaltigkeit erzeugt werden, als die psychologische Betreuung geendet hatte. Das bedeutet, dass eine Weiterführung notwendig gewesen wäre.

### Selbstreflexion und Selbsteinschätzung

Einfache Fragen können weiterhelfen: Mit was bin ich zufrieden? Was mache ich gut? Wo liegen meine Stärken? Mit was bin ich weniger zufrieden? Was mache ich nicht so gut? Worin sehe ich mögliche Ursachen dafür? Wie soll das Ziel sein? Welche Massnahmen können mir weiterhelfen? Wichtig ist, dass die SportlerInnen regelmässig kleine Standortbestimmun-

gen vornehmen und auf diese Weise lernen, sich realistisch einzuschätzen. Auf diese Weise können notwendige Anpassungen im Training und in der Wettkampfvorbereitung vorgenommen werden. Sobald die SportlerInnen sich gegenüber ehrlich sein können, gelingt es ihnen in der Regel auch, die Situationen und die entsprechenden Erwartungen realistisch einzuschätzen. Diese Balance zwischen der Anforderung und der realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten ist die Grundvoraussetzung, um das eigene Potenzial am entscheidenden Wettkampf am Tag X umsetzen zu können.

### Auswertungen

Regelmässige, systematische Trainings- und Wettkampfauswertungen bilden die Grundlage für die Trainings- und Wettkampfplanung und damit auch für eine realistische Selbsteinschätzung. Die erfolgreichen Schweizer OrientierungsläuferInnen Simone Niggli-Luder, Vroni König-Salmi und Daniel Hubmann orientieren sich nicht nur im Gelände systematisch, sondern auch bei der Auswertung folgen sie einem klaren Raster: OLMU bildet die Grundlage für eine regelmässige und systematische Auswertung und steht für Orientieren, Laufen, Mental und Umfeld. Diese Formel zeigt die Bedeutung der ganzheitlichen Betrachtungsweise.

### Ziele setzen

Bei der Zielformulierung geht es nicht nur um konkrete Handlungsziele, sondern vor allem auch um Haltungsziele (zum Beispiel: Ich will mich bewegen wie eine Katze). Aus wissenschaftlichen Befunden (Krause & Storch 2006) wissen wir, dass es zur Überquerung des Rubikon von Bedeutung ist, dass wir auf der Haltungsebene bleiben. Für die Gründe der Bevorzugung der allgemeinen Ziele gibt uns Antoine de Saint-Exupéry eine schöne und bekannte Metapher: «Wenn du ein Schiff bauen möchtest, so trommle nicht die Leute zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen,

## Selbstkompetenz im Sport

sondern wecke in ihnen die Sehnsucht nach dem unendlichen Meer.»

Dasselbe gilt für die Arbeit mit SportlerInnen. Die Fragen nach eigenen Bedürfnissen, Identität, Werten usw. sind von grosser Bedeutung und immer wieder ein entscheidendes Thema in der Beratung und Begleitung von SportlerInnen.

### Situationen simulieren

Eine regelmässige Auseinandersetzung mit den bevorstehenden wichtigen Situationen mit Hilfe von Visualisierung, Simulationen im Training und in Vorbereitungswettkämpfen geben Sicherheit und fördern die Selbstkompetenz. So ist es eher möglich, auch auf unvorhergesehene Situationen handlungsfähig reagieren zu können.

### Selbstorganisation

Das Erstellen von Checklisten zur Organisationskontrolle und Vorbereitungsabläufe («Fahrpläne») im Hinblick auf den Wettkampf geben die notwendigen Strukturen und damit auch Freiräume, Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit.

### Selbstregulation

Für eine erfolgreiche Sportkarriere spielen Selbstregulationsprozesse eine wichtige Rolle. Diese Prozesse ermöglichen es überhaupt erst, das Handlungsrepertoire in einem bestimmten Zusammenhang verfügbar zu haben. Die zentrale Frage lautet also: Wie kann ich mich in den Zustand bringen, der es mir erlaubt, mein Handlungsrepertoire optimal einzusetzen?

Ein wesentlicher Bereich der Selbstregulationskompetenz ist die Fähigkeit, das eigene Erregungsniveau wahrzunehmen und gezielt in die gewünschte Richtung zu verändern. Zur Optimierung der Selbstregulation gibt es eine grosse Anzahl von Übungen zur Entspannung sowie Techniken zur Aktivierung. Je nach Erregungsniveau braucht es also Entspannungstechniken oder Aktivierungsmethoden.

### Fazit

Es liegt an uns, ob wir eine Situation akzeptieren können oder ändern wollen. Für die Entwicklung unserer Per-

## Selbstkompetenz im Sport

sönlichkeit und Leistungsfähigkeit – zweier im Sport erfolgsrelevanter Faktoren – ist entscheidend, dass wir lernen, unsere Tätigkeit eigenständig zu vervollkommen und zu regulieren. Wie können wir uns aus freiem Willen motivieren – und nicht, weil man es von uns erwartet? Erfolgreiche SportlerInnen gehen diese Fragestellung aktiv an und lassen sich dabei auch gerne unterstützen und begleiten.

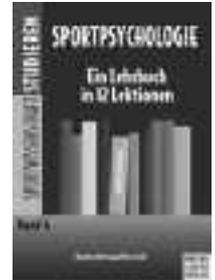
Christoph Negri

### Checkliste Selbstvertrauen-Training

1. Situation erkennen, wo ich Selbstvertrauen habe und wo nicht.
2. Versuchen, die Situationen zu kontrollieren.
3. Nach jedem Training ein Erfolgstagebuch schreiben.
4. Sich für jedes noch so kleine Erfolgserlebnis auf die Schulter klopfen.
5. Taktik wählen, die man gut beherrscht.
6. Eine gute Vorbereitung auf einen Wettkampf gibt Sicherheit: immer ähnlich, möglichst wenig Neues. Nicht am wichtigsten Wettkampf besonders gut machen wollen, Rituale können helfen.

### Literatur

- Alfermann, D., & Stoll, O.:* Sportpsychologie, ein Lehrbuch in 12 Lektionen. 2005.
- Baldasarre, C., Birrer, D., & Seiler, R.:* Krafttraining für die Psyche. *Mobile Praxis* 6/2003.
- Hausherr-Fischer, A.:* Kompetenzmodell. Internes Papier IAP, Zürich 2006.
- Krause, F., & Storch, M.:* Ressourcenorientiert coachen mit dem Zürcher Ressourcen Modell – ZRM. *Psychologie in Österreich* 1/2006, 32–43.
- Negri, C.:* Einführung in die Sportpsychologie, Vorlesungsunterlagen HAP, Zürich 2006.
- Tietjens, M., & Möller, J. (Hg.):* Zeitschrift für Sportpsychologie: Themenheft Selbstkonzept im Sport, Heft 4/2005.
- Venzl, R.:* Mental-Weekend OL-Verband. Internes Papier. 1995.



## Weiterbildung zum GKT-Coach®

### Wirksam helfen bei Gewalt, Krisen, Trauma

**IHR NUTZEN:** Die Weiterbildung befähigt Sie, Gewalterfahrung und Psychotrauma bei Einzelnen, Familien, Gruppen und Institutionen zu erkennen und geeignete Interventionen durchzuführen.

Mit erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung erhalten Sie die Lizenz zur Durchführung der Methode Neuroimagination® und die Berechtigung, den geschützten Titel Gewalt-Krisen-Trauma-Coach/Berater/in, kurz GKT-Coach®, zu führen.

#### EINFÜHRUNGSWORKSHOP mit Horst Kraemer

- Inhalt:** Überblick über die Inhalte der Weiterbildung, Livesitzung einer Trauma-Arbeit.
- Termine CH:** Zürich: 01./02. Sep. 2006, Bern: 28./29. Nov. 2006
- Termine D:** Lüneburg: 27./28. Okt. 2006, Saarbrücken: 24./25. Nov. 2006, Lüneburg: 08./09. Dez. 2006
- Kosten:** CHF 420.- • EUR 280.-

#### WEITERBILDUNGSSTART

Schweiz: 7. Feb. 2007 • Deutschland: 26. April 2007



INSTITUT FÜR INTEGRATIVE  
FORSCHUNG UND LEHRE

#### IPAS AG

Hauptsitz • Schulungcenter  
Säntisstrasse 2 • CH - 9500 Wil  
Tel. +41- (0)71-911-56 53 • Fax -57 15  
[www.ipas-inst.ch](http://www.ipas-inst.ch)

# Selbstwernerfahrungen durch Tiere

## Emotionale Stütze in der Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen

*In der Psychotherapeutischen Praxis Altamira begleiten verschiedene Heimtiere – Hund, Katze, Meer-schweinchen, Kaninchen und Wellen-sittiche – den Entwicklungs- und Heilungsprozess von Kindern und Jugendlichen. Tiere vermitteln Schutz, tragen zu einem angenehmen Ambiente bei – das «wahre Selbst» des Menschen kann in der Beziehung zum Tier angesprochen werden.*

Bereits C.G. Jung und Sigmund Freud, die beiden Pioniere der Tiefenpsychologie, haben ihre eigenen Hunde in ihre psychotherapeutische Arbeit einbezogen. Bezeichnenderweise finden wir Hinweise über die Anwesenheit der Chow-Chow-Hündin Jofie in Freuds Sprechzimmer nur in der Sekundärliteratur. Paula Fichtl, die Haushälterin der Familie Freud, berichtet über die Hündin, dass sie «bei Analysen fast immer zu Füßen des Professors neben dem Couch liegt, das Ende einer Sitzung ankündigt, indem sie bellend zur Türe strebt». Obwohl der positive Einfluss der tierischen Begleiter im Sprechzimmer nicht explizit dargestellt wurde, ist anzunehmen, dass sowohl Freud wie Jung die Anwesenheit ihrer Hunde während ihrer psychotherapeutischen Arbeit als unterstützend und wohltuend erlebt haben. Unsere eigenen psychotherapeutischen Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen bestätigen, dass bereits die Gegenwart der Tiere allein den Entwicklungs- und Heilungsprozess bereichern respektive unterstützen: Die Tiere vermitteln dem Kind Schutz, Sicherheit, Geborgenheit, und mit ihrem «natürlichen» Verhalten tragen sie wesentlich zu einer entspannten Atmosphäre bei. Die Tiere können zu den Kindern spontan Kontakt aufnehmen, lassen sich beobachten, streicheln und lieblosen. Die bloße Gegenwart der Tiere unterstützt den heilenden Prozess.

Carola Otterstedt (2003) schreibt in ihrem Artikel «Grundlagen der Mensch-Tier-Beziehung»: «Die Begegnung mit einem Tier besitzt eine Beziehungsqualität, welche auf unsere Lebensqualität positiv wirkt. Nicht das Tier an sich, vielmehr die freie Be-

gegnung mit dem Tier und der Dialog mit ihm sind hilfreich, sprechen unter anderem Emotionen, Hormone an und setzen so Impulse für einen möglichen heilenden Prozess.»

Durch die Begegnung mit dem Tier wird das Kind in seinem Selbstbild, Selbstgefühl und Selbsterleben gestärkt. Das Kind erlebt in der Beziehung zum Tier uneingeschränkte Zuneigung, wird geliebt und bedingungslos akzeptiert. Das Tier hört zu, ohne Fragen zu stellen, vermittelt Beruhigung, Trost und Verständnis. Durch dieses Zusammensein werden Bedürfnisse nach Bindung und Nähe erfüllt. Kinder und Jugendliche erleben mit dem Tier, gebraucht zu werden, nützlich zu sein und Verantwortung zu übernehmen. Tiere regen zum Spielen und Handeln an. Die Kinder lernen die Bedürfnisse der Tiere kennen und können so ihre Empathiefähigkeit und Sozialkompetenzen erweitern.

Versuchen wir, diese Erkenntnisse auf die Objektbeziehungspsychologie nach Winnicott zu übertragen, so kann in der Beziehung zum Tier das «wahre Selbst» des Menschen angesprochen werden. Das Tier fordert uns heraus, die spontane, lebendige, ungekünstelte Seite unserer Persönlichkeit zu leben sowie zu unseren instinktiven Lebensgrundlagen Kontakt aufzunehmen. Im Buch «Vom Spiel zur Kreativität» (1979) zeigt Winnicott, wie das «wahre Selbst» sich im spontanen Ausdruck, in der kreativen Geste und im Spiel offenbart. Die schöpferischen körperlichen und geistigen Aktivitäten manifestieren sich in der gemeinsamen Begegnung, im Spiel und bilden die Grundlage für das Selbstgefühl: «Ich bin», «Ich lebe», «Ich bin ich». Nach Winnicott ist unter diesen Bedingungen alles kreativ und schöpferisch. Die Tiere helfen den Kindern mit ihrem unverfälschten, natürlichen Wesen, ihre Ganzheit zu finden und die innern guten Instanzen zu aktivieren. Durch ihre reale Anwesenheit im therapeutischen Raum vermitteln sie Schutz, Sicherheit und Trost. Dies ist gerade bei Kindern und Jugendlichen, die schwere Erlebnisse verarbeiten müssen, hilfreich.

**Elisabeth Frick Tanner**, Dr. phil., Psychologin FSP, ist Psychotherapeutin VOPT/SPV für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie betreibt gemeinsam mit Dr. med. Robert Tanner-Frick die Psychotherapeutische Praxis Altamira in St. Gallen ([www.tiergestuetztepsychotherapie.ch](http://www.tiergestuetztepsychotherapie.ch))

Im Kontakt mit den Tieren werden ursprüngliche, primäre Prozesse geweckt und tiefe Schichten des seelischen Erlebens bei uns Menschen angesprochen. Das Dasein der Tiere im therapeutischen Prozess beschleunigt den Zugang zu den innern Bildern und Symbolen der Seele. Tiergestalten erscheinen ja öfters in den Träumen, Märchen und Mythen, wobei diese häufig die Rolle des seelischen Führers, Retters und Helfers übernehmen (Meyer 2002). Die reale Anwesenheit eines Tieres aktualisiert die Entfaltung dieser seelischen Energien und unsere nahe Verbundenheit mit dem Lebendigen. Wilson (1996) hat in diesem Zusammenhang die Biophilie-Hypothese aufgestellt. Er versteht darunter die Affinität des Menschen zum Lebendigen, die möglicherweise sogar bei allen Menschen und Tieren biologisch fundiert und angeboren ist (Olbrich 2003).

In unserer psychotherapeutischen Praxis bieten wir den Kindern einen Raum an, der sie mit ihren archaischen und lebendigen Wurzeln konfrontiert. Verschiedene Heimtiere und Pflanzen beleben und beseelen den therapeutischen Raum. Wie in einem «vas hermeticum» (Wandlungsgefäß, C.G. Jung) kann das Kind seine unmittelbaren Eindrücke, Erlebnisse und Emotionen gestalten und spielerisch ausdrücken. Der Sandkasten mit zahlreichen Symbolfiguren, Lehm, Kasperltheater und verschiedene Materialien helfen dem Kind, seine inneren Bilder, Gefühle und Imaginationen in der äusseren Wirklichkeit sicht- und erlebbar zu machen: So findet es einen neuen unmittelbaren Zugang zu seinen Entdeckungen (vgl. Intermediärer Raum nach Winnicott). Unsere Praxisräume

## Selbstwerterfahrungen durch Tiere



und der Garten mit den Ruheplätzen und Rückzugsmöglichkeiten sind gleichzeitig das vertraute Revier unserer Tiere, in denen sie leben und sich wohl fühlen. Neben unserer psychotherapeutischen Ausbildung haben wir das Verhalten und die grundlegenden ethologischen Erkenntnisse in unsere Arbeit einbezogen. Die artgerecht gehaltenen Tiere dürfen auf keinen Fall instrumentalisiert werden und müssen sich jederzeit in ihren eigenen Lebensbereich zurückziehen können.

In der psychotherapeutischen Arbeit zeigen uns die Kinder und Jugendlichen im Kontakt mit den Tieren ihre vielschichtigen Bindungserlebnisse, Wünsche, Nöte und Ängste. Ihre Bindungserfahrungen werden durch die Anwesenheit der Tiere ausgelöst und reaktiviert. Durch den Umgang mit den Tieren erhalten wir einen tieferen Einblick in das komplexe Bindungsverhalten und den Bindungsstil der einzelnen Kinder (Brisch 1999). Wesentliche Faktoren sind der Entwicklungs-



stand, das Alter der Kinder und ihre eigenen Erlebnisse mit Heimtieren.

Eine zusätzliche Bereicherung in der Behandlung sind die Tiere bei Kindern, die einen sicheren gebundenen Bindungs- und Beziehungsstil haben. In der Therapie helfen die Tiere den Kindern, sich schneller zu öffnen. Die Tiere übernehmen häufig die Rolle eines Katalysators. Durch ihr Dasein und ihre Zuneigung fördern sie das Selbstwertgefühl des Kindes und unterstützen den psychotherapeutischen Prozess.

Bei Kindern, die jedoch ein unsicher vermeidendes oder unsicher ambivalentes Bindungsverhalten zeigen, ist es meine Verantwortung, auf die Grundrechte der Tiere zu achten. Eine sinnvolle therapeutische Intervention besteht darin, die Kinder auf die Bedürfnisse und Lebensrechte der Tiere aufmerksam zu machen und mit ihnen gemeinsam den Respekt und die Liebe zu den Tieren zu entfalten. Diese neue Bindungserfahrung am Tier, getragen in der schützenden Beziehung zur Therapeutin, kann dem Kind helfen, seine Defizite und Beziehungsabbrüche zu aktualisieren und neue Bindungserfahrungen zu machen. Das Kind erlebt, wie sich das Tier ihm gegenüber akzeptierend, schutzbedürftig und wertschätzend verhält. Dies wirkt sich auf sein Selbstwertgefühl und Selbsterleben positiv aus.

Bei Kindern und Jugendlichen, die einen unsicher-desorientiert/desorganisierten Bindungsstil zeigen, ist der Einbezug von Tieren in den psychotherapeutischen Prozess mit äußerster Wachsamkeit und Vorsicht zu handhaben. Kinder, die selbst Traumatisierungen und Gewalt ausgesetzt waren, können ihre tief greifenden Verletzungen und Kränkungen an die Tiere weitergeben (Umkehrung der Rollen). Das Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein, weder kämpfen noch fliehen zu können, kann an das Tier delegiert werden. Diese Kinder können sich entweder feindselig-bestrafend oder tröstend-fürsorglich verhalten. Da sie beide Verhaltensweisen aber stets in kontrollierender Absicht ausüben, drohen sie das Tier körperlich und in seinem Dasein zu missbrauchen und zu quä-

## Selbstwerterfahrungen durch Tiere

len. So gefährden sie ihren Tierkumpen durch gewaltsame Ausbrüche, fehlerhafte Manipulation oder Kontrollausübungen: Auch eigene Kränkungerfahrungen und Kontrollverluste führen zum Machtmissbrauch und zur Gefährdung der Tiere. Um sowohl Retraumatisierungen der Kinder als auch Schädigungen der Heimtiere zu vermeiden, ist es ratsam, in solchen Behandlungen die Tiere nur schrittweise und in unmittelbar schützender Präsenz der Therapeutin einzubeziehen.

### Tanja

Am folgenden Beispiel möchte ich die tiergestützte Psychotherapie illustrieren: Tanja wurde mit neun Jahren zur psychotherapeutischen Behandlung angemeldet. Das Mädchen lebte seit einem Jahr in einem heilpädagogischen Sonderschulheim. Tanja erlebte in ihrer Kindheit schwere emotionale Defizite und traumatische Gewalterfahrungen. Beide Elternteile waren durch die Erziehung ihrer drei Kinder vollständig überfordert. Mehrere Kontaktabbrüche und instabile Beziehungen kennzeichneten das Familienklima. In ihrer emotionalen, sozialen und

intellektuellen Entwicklung war das Kind stark retardiert. Einen traumatischen Verlust erlitt Tanja im Alter von 12 Jahren, als ihr Bruder unvermittelt an einer schweren Krankheit starb. Zu Beginn der psychotherapeutischen Behandlung nahm das Mädchen spontan zu unseren Tieren Kontakt auf und suchte die Nähe zu ihnen. Sie drückte ihre regressiven und frühkindlichen Wünsche nach Geborgenheit und Wärme aus. In der therapeutischen Beziehung zeigte Tanja ähnliche Bindungswünsche und Verhaltensweisen wie gegenüber den Tieren: Ihr Bindungs- und Kontaktverhalten war instabil, fordernd und distanzlos. Sie begrüßte unsere damalige Hündin Nina stürmisch: Sie versuchte sogleich, sie zwanghaft zu manipulieren und zu kontrollieren. Es war ihr nicht möglich, das Tier als eigenständiges Gegenüber zu erleben. Im Kontakt mit Nina wurden bei Tanja frühkindliche symbiotische Wünsche nach Verschmelzung und Einssein aktualisiert. Tanja erlebte die Hündin Nina als Teil von sich selbst (Selbstobjekt). Sobald Nina eigene Regungen zeigte, reagierte Tanja ungehalten, impulsiv und wütend. Sie wandte sich provo-

kativ von Nina ab – in Tanjas Erleben war Nina nun ein «böser, gemeiner» Hund. Ihre erlittenen Verlust- und Trennungsängste wurden in der Bindung an die Hündin offensichtlich wieder belebt. Es war für mich beängstigend mitzuerleben, wie das Mädchen geradezu lustvoll das Ausüben ihrer Macht und Kontrolle über das Tier zu genießen schien. Wiederholte Interventionen waren notwendig, um Nina vor Grenzüberschreitungen zu schützen. Die erlittenen schweren Kränkungen, wie beispielsweise wehrlos ausgeliefert zu sein, übertrug das Mädchen auf die Hündin.

Nur langsam lernte Tanja, zum Beispiel beim gemeinsamen Spaziergang, auf die Bedürfnisse der Hündin einzugehen und deren Lebensrecht zu respektieren. Das Mädchen begann die Tiere zu beobachten und zeigte mehr Empathie für ihre Bedürfnisse. Sie konnte die Hündin und auch die Katze als Gegenüber wahrnehmen, sie liebevoll und zärtlich streicheln. Die therapeutische Beziehung wandelte sich: Tanja fasste Vertrauen in unsere Beziehung und erlebte sie als verlässlich und stabil. In der Gegenübertragung spürte ich Tanja emotionaler, lebendiger. Die «altklugen» und «gekünstelten» Verhaltensweisen fielen weniger stark auf. Tanja zeigte mehr von ihrem gefühlsmässigen und spontanen Erleben. Im Verlaufe der langjährigen Therapie wurde es Tanja möglich, ihre erlittenen Kränkungen und traumatischen Erfahrungen zu thematisieren und gestalterisch auszudrücken.

Der Tod unserer Hündin Nina ermöglichte es uns wiederholt, auf den Verlust ihres Bruders einzugehen und gemeinsam zu trauern. Tanja freute sich dann auch sehr, als unsere junge Labradorhündin Zora erschien.

Mit Eintritt der Pubertät veränderte sich Tanjas Bindungsverhalten zu den Tieren nochmals: Das Verhalten unserer Katze Tara interessierte sie zunehmend. Es fiel ihr auf, wie liebevoll Tara ihren Körper pflegte und libidinös besetzte. Diese Beobachtungen halfen Tanja, mit den eigenen körperlichen Veränderungen und seelischen Irrita-



## Selbstwerterfahrungen durch Tiere

tionen umzugehen und sie in den therapeutischen Sitzungen zu thematisieren.

Nebst dem Beziehungsangebot helfen die Tiere den Kindern und Jugendlichen, die Trennungen am Ende der Stunde oder während eines Therapieunterbruchs besser zu ertragen. Wir geben den Kindern eine Spielfigur oder einen Gegenstand aus dem therapeutischen Raum mit, die ihnen als Übergangsobjekte (Winnicott) helfen, das innere Bild und den Bezug zur heilenden therapeutischen Atmosphäre zu erhalten. Viele Kinder wünschen sich auch Fotografien unserer Tiere. Diese Bilder erinnern sie an ihre Therapie und stehen symbolisch für den entwicklungsfördernden therapeutischen Prozess.

Elisabeth Frick Tanner



### Literatur

Berger, R.: Warum Kinder Tiere brauchen. Herder, Basel 1994.

Brisch, K. H.: Bindungsstörungen. Klett-Cotta, Stuttgart 1999.

Berthelsen, D.: Alltag bei Familie Freud. Hoffmann & Campe, Hamburg 1994.

Greiffenhagen, S.: Tiere als Therapie. Droemer Knaur, München 1991.

Jung, C. G.: Seminare Kinderträume. Walter, Olten 1987.

Meyer, R.: Tierisch gut. Tiere als Spiegel der Seele. Arun, Göttingen 2003<sup>2</sup>.

Olbrich, E., & Otterstedt, C.: Menschen brauchen Tiere. Kosmos, Stuttgart 2003.

Otterstedt, C.: Tiere als therapeutische Begleiter. Kosmos, Stuttgart 2001.

## 5. I. E. T. Kurs in Tiergestützter Therapie / Beratung / Fördermassnahmen

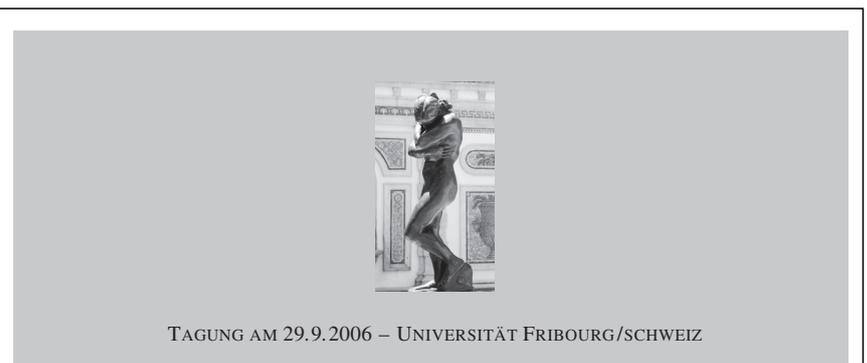
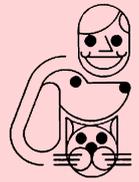
in Zusammenarbeit mit der psychotherapeutischen Praxis Dres. Tanner & Frick, St. Gallen

### 2-jährige berufsbegleitende Weiterbildung.

I. E. T. ist eine eduQaa-zertifizierte Weiterbildungsinstitution, assoziiert mit dem Zoologischen Institut der Universität Zürich unter der Leitung von PD Dr. Dennis C. Turner, Ethologe/Tierpsychologe.

Kursbeginn: April 2007.

Informationen: I. E. T., Postfach 32, 8816 Hirzel, [www.turner-iet.ch](http://www.turner-iet.ch).



## GLEICHGESCHLECHTLICHE PARTNERSCHAFT: EIN INTERDISZIPLINÄRER AUSTAUSCH

### TAGUNGSPROGRAMM (MIT SIMULTAN-ÜBERSETZUNG)

#### L'homosexualité: une remise en perspective historique

Prof. Dr. Paul Servais, Université Louvain-la-Neuve, Belgien

#### Gleich und doch anders – Psychosexuelle Entwicklung von Lesben und Schwulen. Implikationen für Therapie und Beratung

Dr. phil. Kurt Wiesendanger, Psychotherapeut FSP und Buchautor, Zürich

#### Legal Recognition of Same-Sex Couples - the Scandinavian experience

Hans Ytterberg, Ombudsman against Discrimination on the grounds of Sexual Orientation, Stockholm

#### Kinder in gleichgeschlechtlichen Partnerschaften – sozialwissenschaftliche Erkenntnisse

Dr. rer. pol. Bernd Eggen, Familienforschung Baden-Württemberg, Statistisches Landesamt, Stuttgart

#### Die psychische Entwicklung von Kindern in gleichgeschlechtlichen Familien

Dr. phil. Kathrin Widmer, Fribourg

#### Gleichgeschlechtliche Paare aus familienrechtlicher Sicht

Prof. Dr. Alexandra Rumo-Jungo & Dr. iur. Regula Gerber Jenni, Fribourg

#### Gedanken zur Tagung

Dr. phil. Klara Obermüller, Publizistin, Zürich

#### ORGANISATION:

Kathrin Widmer & Regula Gerber Jenni  
Institut für Familienforschung und –beratung  
der Universität Fribourg  
Rue Faucigny 2, CH - 1700 Fribourg

#### INFORMATION /ANMELDUNG:

Tel.: + 41 / 26/300 73 51/56  
Tel.: + 41 / 26/300 73 60  
Fax: + 41 / 26/300 96 85  
E-Mail: [kathrin.widmer@unifr.ch](mailto:kathrin.widmer@unifr.ch)  
Online-Anmeldung: [www.unifr.ch/iff](http://www.unifr.ch/iff) unter Institut



# Selbstwert von PsychologInnen

Sind wir stolz, diejenigen zu sein, die wir sind?

*Die Hypothese gleich vorweg: Die Berufsgruppe der PsychologInnen hat keinen hohen Selbstwert. Warum sind wir nicht einfach stolz, PsychologInnen zu sein? Hier einige der Gedanken zum Selbstwertgefühl von PsychologInnen, die sich der Uni-Mann Christian Keller und die FH-Frau Heidi Aeschlimann anlässlich eines Gesprächs gemacht haben.*

Wir betrachten den Selbstwert als Teil unserer Identität. Das Selbstwertgefühl kommt durch Bewertung von Handlungen und Interaktionen zu Stande und ist dabei sowohl von der Selbst- als auch von Fremdeinschätzungen und damit auch von Vergleichen abhängig.

Ausgangspunkt unseres gemeinsamen Gedankenganges waren denn auch Feststellungen wie diese: «Als FH-Psychologin, die sich mit den Uni-Psychologen messen muss, war ich der irrigen Meinung, dass, wer eine Uni-Psychologin ist, sich sicher, selbstbewusst und stolz fühlen muss.» Weit gefehlt! Auch Uni-Psychologen können sich minderwertig fühlen. «Sie – zumindest PsychologInnen klinischer Richtung – werden im Studium im Vergleich zur höher bewerteten halbgötterweissen Medizin sozialisiert. Insbesondere was deren Methoden der Forschung und damit verknüpft deren Methoden der Erkenntnisgewinnung betrifft.»

Als erschwerend dafür, einen hohen Selbstwert als Psychologin oder Psychologe zu entwickeln, stellen wir fest, dass es *den* Psychologenberuf gar nicht gibt. PsychologInnen arbeiten als DozentInnen, wissenschaftliche MitarbeiterInnen, SchulpsychologInnen, NotfallpsychologInnen, VerkehrspsychologInnen, Arbeits- und OrganisationspsychologInnen, RechtspsychologInnen, GesundheitspsychologInnen, Berufs-, Studien- und LaufbahnberaterInnen, NeuropsychologInnen, Kinder- und Jugendpsychologinnen und als PsychotherapeutInnen.

Es ist also gar nicht so einfach, eine Identität als Psychologin generell zu erwerben. Zu vielfältig und verschieden sind die Inhalte. Wir mutmassen,

dass es einfacher ist, sich zum Beispiel als PsychotherapeutIn oder Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin – also im Berufsfeld – zu definieren.

Auf der individuellen Ebene, im privaten Bereich, beeinflussen uns Reaktionen von FreundInnen und Noch-nicht-Bekanntem. Nicht selten reagiert unser Gegenüber mit einem vielsagenden und distanzierenden «Aha, ein Psycho». Entweder im Sinne von: «Da muss ich mich zusammenehmen, jetzt werde ich durchleuchtet.» Oder dann im Sinne von: «Der spinnt selbst am meisten.» Es hält sich ja auch hartnäckig die Aussage, dass, wer Psychologie studiert, diese auch am meisten selbst benötigt. Diese Aussage ist jeweils deutlich mit einer Abwertung verbunden.

Häufig erleben wir auch, dass unsere Aussagen als «psychomässig» belächelt werden. Gemeint ist damit dann entweder, dass emotionale, personenbezogene Aspekte gegenüber nüchtern rationalen, sachbezogenen überbetont seien oder dass die Aussage wenig wissenschaftlich untermauert sei. Hier manifestieren sich die in unserer Kultur generell unterschiedlichen Bewertungen von Subjektivität und Objektivität.

Auch auf der Ebene verschiedener Handlungsqualitäten stellen wir unterschiedliche Bewertungen fest. So gibt es auch innerhalb der Medizin eine Hackordnung: Eine ChirurgIn genießt beispielsweise weit mehr Ansehen als ein/e PsychiaterIn und verdient entsprechend mehr! Die schneidend Handelnde steht der scharfen BeobachterIn, der AnalytikerIn, der aushaltend Handelnden gegenüber. Letztere genießt weniger Ansehen und verdient entsprechend weniger.

Die MedizinerIn ist die Kundige, die PsychologIn auch, doch die KlientIn ist bei der ÄrztIn die Unkundige und lässt mit sich geschehen, lässt die ÄrztIn handeln. Bei der PsychologIn liegt das entscheidende Handeln am Ende immer bei der Klientel.

Spielt hier zusätzlich die Genderthematik eine Rolle? Auffallend ist, dass weit mehr Frauen Psychologie studieren als Männer. Sich berühren zu las-

**Trojka Christian Keller**, Psychologe lic. phil. Psychotherapeut POP, i.A., 7 Jahre Ausbildung in Zeremonialmedizin, 3 Jahre sozialpädagogische Familienarbeit, Zentrum Röteli. Aktive Männerarbeit seit 2002, seit 2004 Präsident Verein Männerquadrat, Frauenfeld. Seit 15 Jahren professionelles Figurenspiel. Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent an der HAP in Zürich. Seit 2006 psychologische Praxis in Frauenfeld, Winterthur und Zürich oder im Freien.

**Heidi Aeschlimann**, dipl. Psych. FH, Psychotherapeutin SBAP. und Fachpsychologin SBAP. in Notfallpsychologie. Lehrauftrag an der HAP für Kriseninterventionen. Präsidentin SBAP. Eigene Praxen in Zürich und Zug.

sen und berührt zu sein, Fremdem zu begegnen, sind wichtige Eigenschaften in diesem Berufsfeld – typisch weibliche Eigenschaften? Sind Frauen eher bereit oder gewohnt, sich zurückzunehmen, auf sich wirken zu lassen und Anteil zu nehmen? Und dass Frauen weniger verdienen, ist tragischerweise auch heute noch eine unrechtmässige Tatsache – selbst wenn sie dieselbe Arbeit tun!

Auf kollektiver Ebene hat Soziales derzeit generell einen enorm schweren Stand gegenüber der ökonomisierten, auf kurzfristigen Profit fokussierten Weltsicht, gegenüber der wettbewerbsorientierten Lebenshaltung und gegenüber der permanenten medialen Verbreitung, dass Äusserlichkeiten und Prestige die erstrebenswertesten individuellen Ziele seien.

Und auf berufspolitischer Ebene? Noch vor zwei Jahren gab es den 1. Gemeinsamen Kongress der Schweizer Psy-Verbände mit dem Untertitel und der Frage: Ist Psychotherapie wirksam? Die Frage konnte zwar eindeutig bejaht werden, doch findet Bundesrat Couchepin 2006, dass bei der Psychotherapie nun gespart werden soll. Im Gegensatz dazu muss eine MedizinerIn nie Rechenschaft able-



## Starke Frauen

«Frauen sind heute zweisprachig: Sie sprechen die Männer- und die Frauensprache»

*Erfolgreiche Frauen müssen sich im Berufsalltag zahlreichen Herausforderungen stellen. Dabei werden sie nicht nur mit den Ritualen der Männerwelt konfrontiert, sondern auch mit den eigenen Grenzen. Das Selbstwertgefühl kommt dabei nicht selten auf den Prüfstand. Ein Gespräch mit Carol Franklin, Ombudsfrau der Telekombranche und Partnerin der Firma «Vorausdenken».*

**punktum.:** Carol Franklin, Sie sind eine erfolgreiche Berufsfrau. Welche Erfahrung war für Sie besonders prägend?

Carol Franklin: Danke für die Blumen, aber was heisst schon erfolgreich? Ich glaube nicht, dass ich von allen gleichermassen als erfolgreich wahrgenommen werde. Prägend war für mich der Misserfolg, als ich beim WWF rausgeworfen wurde – der aber gleichzeitig auch ein Erfolg war. Die Mitarbeiter haben sich hinter mich gestellt, das hat mich sehr beeindruckt. Obwohl ich erst seit drei Jahren dort war, solidarisierten sie sich mit mir. Aber wahrscheinlich ist dies in einer solchen Konstellation auch normal.

*War diese Erfahrung prägend für Ihr Selbstwertgefühl?*

Im Nachhinein sehe ich es positiv. Klar hat mich dieser Misserfolg verletzt. Aber ich würde auch heute nichts anders machen, sonst müsste ich mich verleugnen. In den Zeitungen wird meine Entwicklung zum Teil als Erfolg, zum Teil als Misserfolg interpretiert.

*Wie gehen Sie damit um?*

Die Misserfolge haben wenig mit meiner Person zu tun, sondern viel mehr mit meiner Rolle. Klar identifiziert man sich mit seiner beruflichen Funktion, und sie wird, von aussen gesehen, zunehmend deckungsgleich mit der eigenen Person. Aber es gehört zum Job, mit negativen Erlebnissen umzugehen. Mediale Angriffe nehme ich zwar nicht mehr persönlich, aber ich stelle mich und mein Handeln immer wieder in Frage. Viel mehr freue ich mich aber über gute Artikel.

*Erfahren Sie auch Nachteile, weil Sie eine Frau sind?*

Es besteht die Gefahr, dass das Frau-sein als Begründung für viele Unzulänglichkeiten verwendet wird. Deshalb bin ich etwas vorsichtig. Ich per-



sönlich musste lange Zeit warten, bis ich befördert wurde. Laut meinem damaligen Vorgesetzten war ich mit 35 Jahren noch zu unreif. Ich glaube, dass es früher grundsätzlich schwieriger war als heute. Momentan besteht ein gewisser Frauenbonus, denn es gibt nur wenige Frauen, die erfolgreich sind. Eine Schwierigkeit der Frauen ist, dass sie in Männerrunden oft nicht ernst genommen werden. Ich nehme >>>

>>> gen, ob dieses CT notwendig war oder nicht. Undenkbar, dass sie für Medikamentenverschreibung gar die Erlaubnis einer Vertrauensärztin – geschweige denn eines Vertrauenspsychologen (!) – einholen müsste.

Dass es auf Couchepins Verordnung keine grössere Reaktion gibt, ist allerdings nicht primär eine Selbstwertthematik. Doch dies ist eine andere Geschichte ...

Wir sind – zusammenfassend – der Ansicht, dass der Zeitgeist nicht sehr psychologiefreundlich ist. Die Gering-schätzung liegt, wie wir vermuten, auch heute noch grossteils in der guten alten Leib-Seele-Problematik begründet. Diese beschäftigte bekanntlich schon Aristoteles und viele andere Denker. Seit Descartes sind Seele und Körper klar unterschieden und getrennt. Seither stellt sich ganz neu die Frage des Ortes – die Zirbel-

drüse konnte nicht bestätigt werden – und noch immer der Art des Zusammenwirkens.

Im Andreas Graesers Buch «Positionen der Gegenwartsphilosophie» findet sich, dass tatsächlich die «Philosophie des Geistes» heute als die Brennpunkt-disziplin überhaupt gilt. Es bieten sich grundsätzlich vier Positionen an. Da ist erstens die Auffassung, dass Geistiges und Körperliches zwei voneinander unabhängige, eigenständige Bereiche bilden; da ist sodann die Auffassung, dass Geistiges von Körperlichem abhängt, ohne dass es auf dieses ohne Rest zurückgeführt werden könnte; dann die Auffassung, dass sich Geistiges vollständig auf Körperliches zurückführen lasse; und schliesslich die Auffassung, dass es gar keine mentale Wirklichkeit gebe.

Um den Selbstwert zu steigern, müssten wir PsychologInnen vielleicht die

Disziplin wechseln. Wohin? Die einen zu den ChirurgInnen – die andern zu den PhilosophInnen! Nicht schlecht wäre aber auch ein Wechsel in die Naturwissenschaft der modernen Quantenphysik! Warum? Schauen Sie sich dazu zum Beispiel Filme an wie «Monte grande» von Franz Reichle oder «What the bleep do we (k)now?» an. Da gibt es erstaunliche den Selbstwert steigernde Erkenntnisse zu entdecken. Graeser ergänzt mit der fünften Auffassung, dass Geistiges Körperliches beeinflussen könnte. Diese Sicht in das eigene Weltmodell einzuarbeiten, ist aber möglicherweise nicht ganz einfach. Falls Sie es versuchen sollten: Beobachten Sie Ihren Selbstwert! Viel Vergnügen!

Trojka Christian Keller,  
Heidi Aeschlimann

Starke Frauen

**Carol Franklin Engler, Dr.**, arbeitete zwanzig Jahre bei der Swiss Re, davon 16 Jahre in der Luftfahrt-rückversicherung, drei Jahre als Personalleiterin und ein Jahr im Bereich Division Europa. 1999 bis 2002 war sie Geschäftsleiterin des WWF Schweiz, 2002 bis 2004 Geschäftsleiterin der Stiftung «In the Spirit of Davos» und 2004 bis 2006 Mitglied der Geschäftsleitung des Schweizerischen Landesmuseums. Heute ist Carol Franklin Ombudsfrau der Schlichtungsstelle der Schweizer Telekombranche und Partnerin in ihrem Unternehmen «Vorausdenken».

>>> es nicht persönlich, weil es eigentlich ein Problem der Männer ist. Es geht allen Frauen so, deshalb finde ich den Austausch untereinander sehr wichtig.

*Gibt es weitere Herausforderungen für die berufstätige Frau der Moderne?*

Die grösste Schwierigkeit ist, Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen. Ein weiteres Problem besteht darin, dass es zu wenig Frauen in Schlüsselpositionen gibt. Es braucht eine gewisse Menge weiblicher Solidarität, um etwas durchzusetzen.

*Weshalb gibt es nicht mehr Frauen in Schlüsselpositionen?*

Viele Frauen steigen aus, wenn sie an der Spitze sind. Manche treten zurück, andere werden entlassen. Mir fallen spontan mindestens fünf, nein zehn Frauen ein, die in jüngster Zeit ihre Stelle aufgegeben oder verloren haben. Viele wollen einfach nicht mehr und sagen, dass sie jetzt ihre Fähigkeit, eine Karriere zu machen, ausreichend bewiesen haben. Im Gegensatz zu Männern erhalten entlassene Frauen nur schwer wieder gute Angebote.

*Woran liegt das?*

Wenn eine Frau in einer Führungsposition scheitert, ist dies viel prominenter als bei einem Mann, weil es nur wenige Frauen gibt, die so erfolgreich

sind. Ihr Misserfolg wird nicht selten als «typischer Frauenfehler» ausgelegt: Sie sei der Aufgabe halt nicht gewachsen. Kommt hinzu, dass Männer sich exponieren, wenn sie Kaderstellen an Frauen vergeben. Entscheiden sie sich nun für eine «gescheiterte Frau», nimmt dieser Druck zu.

*Trauen Männer den Frauen beruflichen Erfolg nicht zu?*

Ich denke, dass Frauen immer noch alles ein bisschen besser machen müssen, um dieselben Chancen zu haben wie ein Mann. Die Gleichberechtigung ist erst dann erfolgt, wenn eine mittelmässige Frau ebenso Anspruch auf eine Stelle erheben kann wie ein mittelmässiger Mann.

*Haben Männer mehr Erfolg durch einen besseren Selbstwert?*

Frauen haben meist ein geringeres Selbstwertgefühl als Männer. Sie stellen sich immer in Frage und müssen daher auch anders geführt werden. Zudem entscheiden Frauen anders und hören auch besser zu – oder hören überhaupt zu. Viele Männer ärgern sich über die Art der Frauen. Sie haben oft das Gefühl, dass Frauen nicht straff genug führen und nur plaudern. Ich bin aber der Meinung, dass ein Ziel in der gleichen Zeit erreicht werden kann, wenn man den Prozess bis zu einem gewissen Punkt laufen lässt, anstatt ihn eng zu leiten. Wenn man loslässt, bleibt mehr Raum für Konsens.

*Gibt es denn überhaupt eine berufliche Emanzipation?*

Die Männer haben sich nicht emanzipiert. Bei den Frauen ist dies anders. Sie sind heute zweisprachig, das heisst, sie sprechen die Sprache des Mannes und die Sprache der Frau. Das können Männer noch nicht.

*Aber Männer holen sich mehr Bestätigung über die Arbeit als Frauen?*

Das kann man so nicht sagen. Es gibt auch Frauen, die sich über ihren Beruf definieren und viel Anerkennung erhalten. Aber die Männer stehen eher zu ihrem Ehrgeiz, während Frauen auf den Konsens achten.

*Deshalb auch keine Karriere?*

Frauen denken nicht weit voraus. Wenn ich Männer in Stelleninterviews frage, wo sie in zehn Jahren stehen werden, wissen alle eine Antwort: Sie sind an der Spitze. Frauen sind da anders. Sie schauen, was auf sie zukommt, und handeln eher intuitiv.

*Ob Frau oder Mann, ein gutes Selbstwertgefühl ist da schon wichtig ...*

Klar, sonst lässt man sich von Widerständen oder Misserfolgen entmutigen. Frauen nehmen alles viel persönlicher. Deshalb ist ein gewisses Mass an Sturheit wichtig. Ich wäre nicht so weit gekommen, hätte ich damals meinem Vorgesetzten geglaubt, dass ich die Beförderung nicht verdient hätte. Wer ein geringes Selbstwertgefühl hat, gibt auch schneller auf.

*Haben Misserfolge Ihre Selbstwert-Überzeugung nicht auch beeinträchtigt?*

Es gibt immer wieder Phasen, in denen der Selbstwert sinkt und ich an meinen Fähigkeiten zweifle.

*Und wie kommen Sie da raus?*

Indem ich mir vor Augen halte, dass es bis jetzt immer weiterging. Oder indem mein Mann mich aufrichtet. Ich denke, dass man mit zunehmendem Alter stärker an sich glaubt. Es ist wichtig, dass man zu seinen eigenen Fehlern steht und sie nicht als Versagen interpretiert.

*Was würden Sie Frauen raten, die in Kaderpositionen stehen?*

Sie sollten sich sachlich verhalten und die Machtansprüche der Männer erdulden. Es ist aber auch wichtig, dass Frauen die Spiele der Männer aufdecken. Das braucht etwas Mut und ist nicht immer einfach. Doch ich habe damit gute Erfahrungen gemacht. Eine Portion Humor hilft, die Männer mit ihren Spielen zu konfrontieren. Weiter ist interessant, dass sich Frauen auf Vorwürfe oder Angriffe immer sofort verteidigen, während Männer sich für den Vorschlag bedanken und weitermachen. Frauen müssen hier unbedingt mehr Sachlichkeit erlangen und zugleich eine gute Arbeitsqualität liefern. >>>

# Selbstwertgefühl im Beruf

## Ein Schlüssel zum Erfolg

Die Grundlagen für ein gesundes Selbstwertgefühl werden in unserer Kindheit gelegt. Im späteren Leben beziehen wir einen Grossteil des Selbstwertgefühls aus der beruflichen Tätigkeit. Bedeutsam ist es hier, die richtige Balance zu finden. Ohne ein gesundes Selbstwertgefühl kann niemand erfolgreich sein.

Das Selbstwertgefühl wird als eines der wichtigsten Verhaltensregulative des Menschen angesehen. Alles, was wir tun oder unterlassen, ist auf das Selbstwertgefühl ausgerichtet. In der Gesellschaft und im beruflichen Alltag gilt deshalb ein hohes Selbstwertgefühl allgemein als nützlich und erstrebenswert. In Managerkreisen wird denn auch der Eigenwert gerne betont und positiv herausgestrichen – ein gesundes Selbstwertgefühl geradezu zelebriert. Wer bei einem Auftritt vor der versammelten Geschäftsleitung oder bei erlesener Kundschaft vor Selbstvertrauen strotzt, dem werden hohe fachliche Fähigkeiten und Kompetenzen attestiert. Wer mit gesundem Selbstvertrauen auftritt, gewinnt an Überzeugungskraft. Kein Wunder also, dient das Selbstwertgefühl als ein probates Mittel in der Erfolgserreichung.

Das Selbstwertgefühl des Menschen basiert auf dem Eindruck oder der Bewertung, die man von sich selbst hat. Damit wird die Voraussetzung für einen sicheren Umgang mit sich selbst und der Umwelt geschaffen. Die Basis eines gesunden Selbstwertgefühls bildet sich nach gängigen Theorien in der Kindheit heraus – vor allem durch das Ausmass an Zuneigung und Anerkennung, also das Urvertrauen, das

ein Mensch erfährt. Das psychisch gesunde und lebensstüchtige Kind kann sich im Verlauf seiner Lern- und Lebensgeschichte mehrheitlich als Individuum, also als ein unteilbares Subjekt, erfahren. Es hat *ein* Gesicht, *einen* Ruf, *einen* Charakter. Es zeigt ein mehr oder weniger durchgängiges Leistungsprofil in der Schule, hat seine Präferenzen sowie seine Leidenschaften und Geheimnisse. All diese Aspekte, welche sich im Verlaufe der Kindheit und der Jugendzeit herausbilden, verbinden sich beim Heranwachsenden zu einem gefestigten Identitätssinn, zu einem Selbstkonzept und zu einem Ich-Gefühl. Die jungen Menschen setzen sich dabei einerseits mit sich selbst, ihren Idolen, der Loslösung vom Elternhaus sowie andererseits mit dem Erfolg ihrer Arbeit auseinander, alles Selbstwert bildende Fragestellungen.

Die Entwicklung des Ichs, die ein Mensch erreicht hat, manifestiert sich in seinem Selbstwertgefühl. Wer ichschwach ist, fühlt sich minderwertig. Erst ein starkes Ich-Gefühl ermöglicht es, auch widersprüchliche Erfahrungen in Beziehungen zu den Mitmenschen und Interaktionen mit der Umwelt in das Selbstbild zu integrieren. Damit das möglich wird, braucht es ein Umfeld, welches mit dem Menschen kommuniziert. Es kann dies beispielsweise die Familie, eine Schulklasse oder eine Unternehmung sein. Kein Mensch kann ein Selbstwertgefühl aufbauen ohne seine Mitmenschen. Als Erwachsener beziehen wir den Grossteil der positiven und negativen Einflüsse auf das Selbstwertgefühl aus unserer beruflichen Tätigkeit. Aus



**René Hoppeler** ist seit 1999 Personalleiter der Zürcher Kantonalbank auf Gesamtbankenebene. Ausbildung zum dipl. Hotelier FH an der Hotelfachschule Lausanne, dipl. Controller, Personalmanagement, Weiterbildung am IMD und Insead. René Hoppeler ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Sicht der Unternehmung wirken dabei die Unternehmenskultur und die Vorgesetzten und Betreuer, welche eine Kultur leben, prägend. Diese bauen das Selbstwertgefühl der Mitarbeitenden auf durch Anerkennung der beruflichen Leistung, durch Wertschätzung oder die Art und Weise, wie sie Konflikte bearbeiten. Die Struktur, die gestalterische Freiheit des Einzelnen und die Zuordnung von Kompetenzen sind darüber hinaus stark beeinflussend und sollten durch die Unter-

>>> *Müssen Frauen wie Männer werden, um zu bestehen?*

Nein, Frauen sollten die Spiele und Rituale der Männer nicht mitmachen. Damit würden sie ihr Gesicht verlieren und erst recht nicht mehr ernst genommen. Ich mache die Erfahrung, dass man mit weiblichem Charme durchaus Erfolg haben kann. Heute

gehe ich nicht mehr mit dem Kopf durch die Wand, sondern suche die Tür. Das ist erfolgreicher, denn sonst hat man alle schwachen Männer gegen sich.

*Noch eine Frage zum Schluss. Carol Franklin, wo stehen Sie in zehn Jahren?*

Ich weiss es nicht. Eigentlich möchte ich nicht mehr Fulltime in einem Unternehmen arbeiten oder zumindest nicht nur. Es ist, wie ein Buchtitel von Charles Handy, «The Elephant and the Flea», besagt, ein Sowohl-als-auch. Ein Hinaus und Hinein. Aus Erfahrung vertraue ich auf das, was kommt.

Interview: Sara Meyer

Selbstwertgefühl im Beruf

nehmung bewusst gestaltet werden, denn die Summe des Selbstwertgefühls der Mitarbeitenden bildet einen wesentlichen Teil des unternehmerischen Wettbewerbspotenzials.

Ein hohes Selbstwertgefühl der Mitarbeitenden wirkt sich vorteilhaft auf die Ausdauer bei Problemlösungsprozessen aus. Es ist verbunden mit umfangreichen Kenntnissen über die eigene Person und hängt positiv mit der zeitlichen Konsistenz von Selbsteinschätzung zusammen. Bei der Bewältigung von schwierigen Aufgaben bewirken anfängliche Rückschläge bei Personen mit einem hohen Selbstwert eine Steigerung zukünftiger Leistungserwartungen. Hingegen führt ein tiefes oder gar fehlendes Selbstwertgefühl zu Abhängigkeit, zu «Jasagertum» und zur Forderung nach übermässiger Sicherheit – alles Eigenschaften, welche in einem wettbewerbsorientierten Umfeld nicht wachstumsfördernd wirken. Ein unausgewogenes Selbstwertgefühl kann auch zu einem überzogenen Geltungsbedürfnis und zur Jagd nach Erfolgen führen. Wenn sich in einem solchen Fall die Erfolge nicht bei den Hauptaufgaben eines Menschen oder bei den Kerntätigkeiten einer Unternehmung einstellen, verlagert sich das Augenmerk auf Nebengeleise. Dies führt zu Ineffizienz und zu falschen Strategien. Die Frage des Selbstwertgefühls und der Motive sind somit zentrale Selektionskriterien für eine Führungskraft.

Der Königsweg bei der Bestimmung eines gesunden Selbstwertgefühls liegt darin, ein Gleichgewicht zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen zu finden. Insbesondere gilt es, die Balance zwischen Eigenständigkeit und Freiheit wie auch der Abhängigkeit von zwischenmenschlichen Beziehungen zu wahren. Um ein gesundes Selbstwertgefühl zu erreichen, muss man lernen, seine Schwächen zu akzeptieren, denn kein Mensch und keine Unternehmung ist perfekt. Gerade die Mischung von Stärken und Schwächen ergeben die Einzigartigkeit. Dieses Profil zu leben, kann sowohl für das Individuum wie auch das Unternehmen zu einem echten Wettbewerbsvorteil werden.

Wie kann das Selbstwertgefühl in den beruflichen Alltag integriert werden? In einem Unternehmen führen Arbeitsbedingungen, in denen die Grundbedürfnisse der Mitarbeitenden befriedigt werden können, zu einer hohen Arbeitsmotivation und -zufriedenheit. Nach der Bedürfnispyramide von Abraham Maslow ist das erhabenste Bedürfnis des sozialen Individuums die Selbstverwirklichung, verknüpft mit einem hohen Selbstwertgefühl. Das Ausmass der Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung erzeugt entsprechend das Selbstwertgefühl. Förderliche Aspekte sind diesbezüglich soziale Unterstützung und Anerkennung, wie beispielsweise die Bestätigung von Arbeitskollegen aus dem gleichen Team. Aber auch Arbeitsinhalte sind massgeblich an der Bildung des Selbstwertgefühls beteiligt. Autonomie und soziale Anerkennung am Arbeitsplatz stärken das Selbstbewusstsein und die Bereitschaft der Mitarbeitenden zur Übernahme von Verantwortung. Diese Faktoren vermitteln den Beteiligten

die Bedeutung ihrer Person und schenken ihnen das Gefühl, am wirtschaftlichen Gedeihen und am Erfolg eines Unternehmens beteiligt zu sein. Allerdings ist auch das eigene Selbstwertgefühl regelmässig kritisch zu hinterfragen, denn oft sind die Rückmeldungen nicht ganz selbstlos. Es ist wichtig, sich zwischendurch Rechenschaft abzulegen, ob Realität, Rückmeldung und eigene Wahrnehmung übereinstimmen. Ohne dieses Wissen ist es nicht möglich, gestaltend am Selbstwertgefühl zu arbeiten.

Ein gutes Selbstwertgefühl bildet eine wichtige Voraussetzung für den wirtschaftlichen und persönlichen Erfolg – glücklicherweise aber nicht die einzige. Darüber hinaus nehmen in der Qualifikation eines Mitarbeitenden die traditionellen Fähigkeiten, wie beispielsweise die Fach- oder Methodenkompetenz, noch immer einen hohen Stellenwert ein. Sie verstärken die Selbstkompetenz und tragen somit dazu bei, dass sich ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln kann.

René Hoppeler

**NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGBIET**

Kypta, G.:

**Burnout erkennen, überwinden, vermeiden**

2006. Ca. 192 S., kart., ca. CHF 26.– (Carl-Auer-Systeme) 3-89670-521-0

Das Buch lehrt, wie man Erschöpfungsfallen erkennt, ihnen ausweicht und vorbeugt. In einer Mischung aus ernsthafter Auseinandersetzung und gesundem Schmunzeln bewegt sich Gabriele Kypta durch das Tabuthema Erschöpfung und Burnout.

**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, Hogrefe AG, BUBENBERGHAUS,  
Schanzenstrasse 1, Postfach, 3000 Bern 9

Huber & Lang, Hogrefe AG, HUMANA,  
Stadelhoferstrasse 28, 8001 Zürich

**HUBER & LANG**



# Selbstwert bei der Raubkatzendressur

## Ein Gespräch mit dem Dompteur Jürg Jenny

**punktum.:** *Wie wichtig ist ein gutes Selbstwertgefühl für dich im Zusammenhang mit deiner Arbeit mit deinen Raubkatzen?*

Jürg Jenny: Für mich hat Selbstwertgefühl sehr viel mit Selbstvertrauen zu tun. Wenn ich ein schlechtes Gefühl für mich selbst hätte, könnte ich keinen Käfig betreten, sonst wärs vorbei. Man darf nie ängstlich sein und das Vertrauen in seine Dominanz verlieren. Sonst wird es wirklich gefährlich. Zu viel Selbstwertgefühl, das gar zu Überheblichkeit führen kann, ist aber auch ganz schlecht für eine Zusammenarbeit mit Raubkatzen. Man muss eine Art Partnerschaft mit ihnen aufbauen, in der klar ist, wer den Lead hat.

*Braucht es ein besonders hohes Selbstwertgefühl, um den Mut aufzubringen, sich den Raubkatzen entgegenzustellen?*

Man darf nie an sich zweifeln. Wenn das Selbstwertgefühl eingeschränkt ist, kommen Zweifel. Dies kann tödlich sein in der Zusammenarbeit mit Raubkatzen. Ich stelle mir vor, dass Selbstwertgefühl zum Teil genetisch bedingt ist, aber zum grössten Teil spielt es eine Rolle, wie man aufwächst. Wir wurden schon sehr früh zu Selbständigkeit erzogen. Nur so kann man Verantwortung auf sich nehmen und aufrecht bleiben. Verantwortung für andere und mein eigenes Tun zu übernehmen, hat für mich sehr viel mit einem guten und richtigen Selbstwert zu tun.

*Unterscheidet sich dein Selbstwertgefühl in Situationen, in denen du mit den Tieren arbeitest, von demjenigen, wenn du mit Menschen zu tun hast?*

Irgendwie muss man den Tieren gegenüber ein viel ehrlicheres Selbstwertgefühl haben als Menschen gegenüber. Menschen kann ich täuschen oder hintergehen. Das klappt bei den Tieren nie.

*Du arbeitest seit 30 Jahren mit Raubkatzen. Hat sich deine Arbeit unter dem Aspekt des Selbstwertes in dieser Zeit geändert?*

Nein, eigentlich nicht, ich bin und war immer sehr ähnlich im Umgang mit



meinen Tieren. Ich war so überzeugt von Anfang an, dass dies mein Leben ist. Ich habe immer alles alleine gemacht und war nie auf andere angewiesen. Natürlich war ich am Anfang nicht so sicher, ob ich Erfolg haben würde; aber ich war mir immer sicher, dass meine Art Umgang mit den Tieren richtig ist. Mein Vater hat mich trotz anfänglichem Widerstand nie im Stich gelassen. Ich wusste, dass ich, auch mit den Katzen, jederzeit hier nach Olsberg zurückkommen kann. Das hat mir die Sicherheit und den Rückhalt gegeben. Auch die Tagesform spielt keine so grosse Rolle. Wenn ich extrem verärgert bin, gehe ich aber nicht in den Käfig. Wenn ich traurig bin oder es einem der Tiere schlecht geht, dann kommen sie schon zu einem hin.

*Kann ein Tier missbraucht werden zur Erhöhung des eigenen Selbstwertgefühls?*

Ja, das ist möglich. Aber ein Fachmann sieht sofort, dass etwas nicht stimmt. Er sieht, ob ein Tier unterdrückt wird. Oft wird aus mangelndem Selbstwert heraus ein Tier regelrecht «geknüttelt». Ein Zuschauer sieht dies vielleicht nicht, aber ich sehe sofort, ob ein Tier aus einer natürlichen Disziplin heraus mit dem Dompteur zusammenarbeitet oder ob es einfach mit mehr oder weniger brutalen Methoden in eine Übung gezwungen wird. Der eine hat vielleicht Erfolg bei Laien, aber wichtig ist es, von Fachleuten für seine Arbeit geachtet zu werden.

*Was bedeutet für dich persönlich Selbstwert in Bezug auf deine Arbeit? Wie wichtig das Selbstwertgefühl wirklich ist, merkt man eigentlich erst nach einem Unfall mit den Tieren. Viele Dompteure können nach einem Zwischenfall, bei dem sie von ihren*

**Jürg Jenny**, geboren 1953 in Rheinfelden. Seit 1963 wohnt seine Familie in Olsberg AG. Damals musste Jürg Jenny jeden Tag mit Pony oder Pferd in die Schule reiten, da der Hof seiner Eltern so abgelegen war. Seit Jenny 1967 das erste Mal im Zirkus war, war für ihn sein Traumberuf klar, und er brach kurz vor der Matura seine Schulkarriere gegen den Widerstand der Eltern ab. Er kaufte sich nach einem Tierhandlungs-Praktikum seine ersten sieben Löwen. Es folgten 25 Jahre als Dompteur in diversen Zirkussen. Heute ist Jürg Jenny in Olsberg in seiner nach neuesten Erkenntnissen erbauten Freigehegeanlage stationär und zeigt seine Arbeit mit den Tieren in öffentlichen Trainings und für Kundenanlässe.

Tieren angegriffen wurden, nie mehr so arbeiten wie vorher. Wenn man am Boden unter dem Tiger liegt, muss man wirklich alles zusammenhalten, um keinen Fehler zu machen. Wenn man sich wehrt, ist es sowieso vorbei. Man muss versuchen, mit dem Tier so etwas wie herumzualbern, als ob dies dazugehörte, obwohl man weiss, dass man gar keine Chance hat. Wenn etwas vorfällt, versuche ich immer zu analysieren, wo der Fehler lag – und es gibt immer einen Fehler. Tiere sind berechenbar, und wenn ich sehe, wo der Fehler lag, kann ich auch wieder in den Käfig. Aber ich weiss, dass viele nie mehr zurück können nach einem solchen Ereignis.

*Was denkst du: Erhöht es deinen Selbstwert, wenn die Tiere dich respektieren? Hat dies einen Einfluss auf dein Verhalten gegenüber deiner menschlichen Umgebung?*

Ja, natürlich fühle ich mich gut, wenn die Raubkatzen Respekt vor mir haben, aber ich lerne auch von ihrem Verhalten. Ich reagiere gegenüber Menschen oft so, wie Tiger dies tun. Sie reagieren, wie und wann niemand es erwartet. So bin ich manchmal auch. Ich kann warten, und wenn der andere nicht damit rechnet, dann reagiere ich. Barbara Fehlbaum

# Selbstwertgefühl beim Kunstschaffen

Ein Gespräch mit dem Künstler Fifo Stricker

**punktum.:** *Braucht ein Künstler ein besonders hohes Selbstwertgefühl?*

Fifo Stricker: Ein Künstler sollte ein hohes Selbstwertgefühl haben, da der Weg zum Erfolg mit Niederlagen und Rückschlägen gepflastert ist. Viele Künstler scheitern, weil sie unter anderem ein mangelhaftes Selbstwertgefühl haben. Viele werden Alkoholiker oder scheitern in ihrer Existenz. Daraus ergibt sich auch zwangsläufig, dass es für einen Künstler wie mich wichtig ist, in einem intakten sozialen Umfeld innerhalb der Familie oder dem Freundeskreis zu leben.

*Wie hoch ist das Risiko, in diesem Beruf zu scheitern?*

Wenn man bedenkt, wie wenig Künstler ausschliesslich von ihrer Kunst leben können, kann man davon ausgehen, dass das Risiko zu scheitern extrem hoch ist.

*Wie gross ist der Einfluss des Selbstwertes auf die Arbeit?*

Es braucht schon ein exzellentes Selbstwertgefühl, um nach dem Besuch einer Picasso-Ausstellung in das eigene Atelier zurückzukehren und ein

Bild zu malen. Es ist eine wirkliche Herausforderung für einen Künstler, Ausstellungen eines grossen Künstlers zu besuchen und danach immer noch vom Wert seiner eigenen Arbeit überzeugt zu sein. Vergleichsdenken kann in diesem Bereich verheerend für die Lust am eigenen Schaffen sein. Das gute Selbstwertgefühl darf eine konstruktive und kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Arbeit nicht ausschliessen.

*Was bedeutet für dich persönlich Selbstwert in Bezug auf deine Arbeit?*

Selbstwert ist auch das Mass für die eigene Produktivität. Ein Künstler, der seine Arbeit nicht liebt, kann den Fleiss nicht aufbringen, um im aktuellen Kunstmarkt zu bestehen. Im Vordergrund steht weniger die Überzeugung, Grosses zu schaffen, als eine nachhaltige Befriedigung, etwas tun zu können, das wirklich Freude macht. Ich empfinde es jedes Mal als Wunder, wenn ein Bild von mir einen Käufer findet. Die Faszination besteht darin, etwas zu schaffen, das anderen Menschen Freude bereitet. Selbstwert hat für mich auch sehr viel mit Achtung gegenüber mir selbst, aber auch anderen Menschen gegenüber zu tun. Wenn ich über meine eigene Arbeit rede, haben Menschen oft das Gefühl, dass ich tiefstaple und eine gewisse Bescheidenheit spiele. Das Gegenteil ist der Fall: Ich bemühe mich um eine intelligente Bewertung meiner Arbeit im Vergleich zu anderen Künstlern.

*In welcher Weise wird deine Arbeit von deinem Selbstwert beeinflusst?*

Das Selbstwertgefühl beeinflusst nicht direkt meine aktuelle Arbeit, sie beeinflusst eher das Privatleben. Wobei ich denke, dass man in 30 Jahren als Maler trotz vielen Rückschlägen lernt, an sich und seine Arbeit zu glauben.

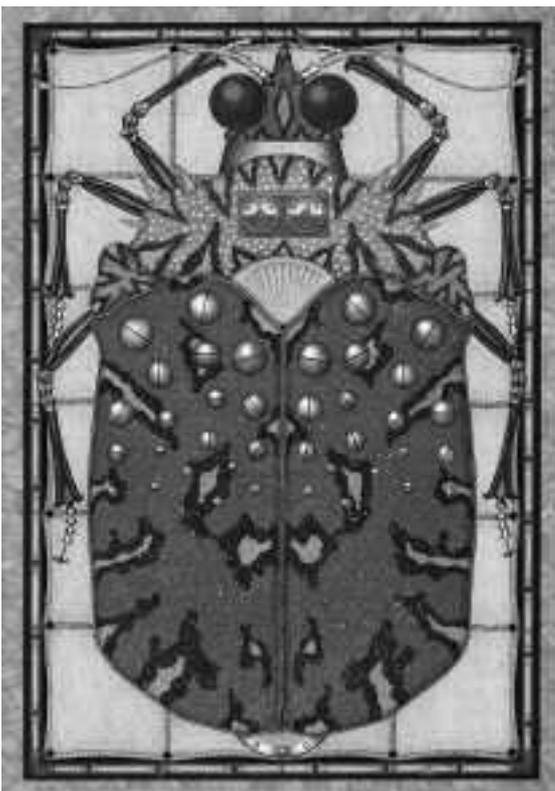


**Fifo Stricker**, geboren 1952 in Basel, ist Kunstmaler und lebt nach zwölf Jahren Auslandsaufenthalt wieder mit seiner Familie in Basel. Nach einem abgebrochenen Jura-Studium entschied er sich dazu, seinen Lebensunterhalt als Künstler zu bestreiten. Seine bevorzugte Technik sind Farbstiftzeichnungen und Aquarelle. Die skurrilen Arbeiten wurden in 27 Einzelausstellungen im In- und Ausland ausgestellt.

*Inwiefern wirkt sich das Selbstwertgefühl auf die Vermarktung deiner Bilder aus?*

Menschen mit einem schlechten Selbstwertgefühl haben in der Zusammenarbeit mit Galeristen und Kunsthändlern einen sehr schweren Stand. Man muss sich durchsetzen können. Anderenfalls wird man entweder nicht ernst genommen, oder man geht unter. Eine positive Ausstrahlung kann entscheidend sein für den Erfolg. Kein Galerist will sich mit einem schwierigen Künstler herumschlagen. Einer der Gründe für meinen relativen Erfolg – und Erfolg heisst für mich auch, dass ich meinen Lebensunterhalt mit meiner Arbeit bestreiten kann – sehe in meiner unbeschwerten und unkomplizierten Art, mit Galeristen und Käufern umzugehen. Dies ist nicht zuletzt einem ziemlich intakten Selbstwertgefühl zu verdanken.

Interview: Barbara Fehlbaum



## Werner Inderbitzin, Rektor Zürcher Hochschule Winterthur

«HAP bietet eine hervorragende Ergänzung und Erweiterung des Fächerspektrums»

*Der Rektor der Zürcher Hochschule Winterthur (ZHAW), Werner Inderbitzin, über den künftigen Stellenwert angewandter Wissenschaften, das Anforderungsprofil des Chefs des Departements Angewandte Psychologie und darüber, was ihn an seinem Job reizt.*

**punktum.:** *Sie sind Rektor der Zürcher Hochschule Winterthur. Bitte nennen Sie uns einige Zahlen und Fakten Ihrer Schule.*

Werner Inderbitzin: Die ZHW ist mit rund 2900 Studierenden, 440 Dozierenden, 170 wissenschaftlichen Mitarbeitenden und Assistierenden sowie 200 Angestellten eine der grössten Mehrsparten-Fachhochschulen der Schweiz (Stand Ende 2005). Sie bietet 17 Bachelorstudiengänge in den Bereichen Architektur, Technik, Wirtschaft, Kommunikation und – ab Herbst 2006 – Gesundheit sowie einen Masterstudiengang Architektur an. Die ZHW ist 1998 aus dem Zusammenschluss der Teilschulen Technikum Winterthur, Höhere Wirtschafts- und Verwaltungsschule Winterthur (HWV) und Dolmetscherschule Zürich (DOZ) hervorgegangen. Das Leistungsangebot der ZHW umfasst neben dem Fachhochschulstudium auch Weiterbildungsstudiengänge und -kurse, anwendungsorientierte Forschung und Entwicklung sowie Auftragsdienstleistungen. Dank ihren verschiedenen Instituten, Kompetenzzentren und Fachstellen, die in Zusammenarbeit mit Wirtschaftspartnern Forschungs- und Entwicklungsprojekte durchführen, bietet die ZHW Gewähr für einen modernen, interdisziplinären und praxisbezogenen Unterricht. Die ZHW ist Mitglied der Zürcher Fachhochschule.

*Im nächsten Jahr soll die Hochschule für Angewandte Psychologie Zürich (HAP) kantonalisiert und damit in die Zürcher Hochschule integriert werden. Welche Bedeutung messen Sie diesem Schritt zu?*

Mit dem Wintersemester 2007/2008 startet die neue Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), die aus der HAP, der Hoch-

schule Wädenswil, der Hochschule für Soziale Arbeit sowie der ZHW gebildet wird. Ich persönlich finde es toll, dass die HAP zur ZHAW stösst und damit eine hervorragende Ergänzung und Erweiterung des Fächerspektrums bietet. Die bereits bestehende Zusammenarbeit kann damit noch intensiviert werden.

*Welchen Stellenwert sehen Sie für die angewandten Wissenschaften innerhalb der künftigen Zürcher Hochschule vor?*

Die Fachhochschulen sind der anwendungsorientierten Forschung und Entwicklung verpflichtet. Das heisst, dass die Fachhochschulen das Ziel verfolgen, für konkrete Problemstellungen in Wirtschaft und Gesellschaft nützliche Lösungen zu entwickeln und diese auch in die Lehre einfließen zu lassen. Damit erfüllen sie einen wertvollen Nutzen für unsere Volkswirtschaft.

*Der Rektor der heutigen HAP wird in absehbarer Zeit in Pension gehen. Sie leiten die Findungskommission. Welche Eigenschaften muss der neue Rektor mitbringen?*

Wir haben uns in der Findungskommission sehr eingehend über das Anforderungsprofil des neuen Rektors unterhalten. Übereinstimmend kamen wir zum Schluss, dass er oder sie eine Promotion in Psychologie mitbringen, über eine breite Beratungspraxis sowie einen anerkannten Leistungsausweis in Lehre und Forschung der wissenschaftlichen Psychologie verfügen, das Bildungssystem kennen und, wenn möglich, ein internationales Netzwerk in Wissenschaft und Hochschulpolitik im Bereich der Angewandten Psychologie haben sollte. Dazu kommen Führungserfahrung, betriebswirtschaftliche Kenntnisse und hervorragende kommunikative Fähigkeiten, Belastbarkeit, Flexibilität und Durchsetzungsvermögen. Wichtig ist auch, dass er oder sie Mitglied der Hochschulleitung der ZHAW sein wird und damit Mitverantwortung für den Gesamterfolg dieser Hochschule übernimmt.



**Werner Inderbitzin**, Rektor der Zürcher Hochschule Winterthur.

*Als «alte Hasen der HAP» nahmen wir erstaunt zur Kenntnis, dass der Name HAP mit der Kantonalisierung verschwinden soll. Muss das sein? Immerhin behält die HAP der FHNW ihren Namen!*

Das ist tatsächlich so. Im vom Regierungsrat des Kantons Zürich verabschiedeten Entwurf des neuen Fachhochschulgesetzes heissen die Fachbereiche der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften neu Departemente, in diesem Fall also Departement Angewandte Psychologie.

*Zum Schluss eine persönliche Frage: Wie sind Sie zu diesem Amt gekommen? Wann wussten Sie, dass Sie diese Aufgabe reizt und weshalb?*

Ich habe im Verlauf des Jahres 2004 gegenüber der Zürcher Bildungsdirektion und dem Fachhochschulrat meine Bereitschaft erklärt, das Amt des Gründungsrektors der ZHAW zu übernehmen. Am 3. Mai 2005 hat der Fachhochschulrat mich zum designierten Gründungsrektor ernannt. Ich bin seit mehr als 25 Jahren mit Leib und Seele im Bildungswesen tätig und glaube, mit meinen Erfahrungen zum erfolgreichen Aufbau einer mit viel Potenzial ausgestatteten Hochschule beitragen zu können.

Interview: Heidi Aeschlimann

## Hebron, Palästina

### Selbstbewusste Frauen unter Besatzung

*Als ich als selbstbewusste Frau nach Hebron kam, traf ich auf Frauen, die auf den ersten Blick mit dem Bild selbstbewusster westlicher Frauen nicht viel gemeinsam hatten. – Bericht aus einer andern Welt.*

Selbstbewusstsein hat in unserer modernen Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert. Möchte doch heutzutage jeder Mann und jede Frau selbstbewusst auftreten und einen solchen Eindruck hinterlassen. Doch wie bildet sich Selbstbewusstsein? Und was vermag dieser Begriff, der Grosses umschreibt, überhaupt auszusagen?

Um diese Frage zu beantworten, müsste man versuchen herauszufinden, wie man sich seiner selbst bewusst wird. Von grosser Bedeutung für die Entwicklung unseres Selbstbewusstseins ist sicherlich das gesellschaftliche Umfeld, in welchem wir aufwachsen. In unserer Gesellschaft wird darauf hingearbeitet, die Kinder zu eigenständigen und selbstbewussten Menschen heranwachsen zu lassen. Durch viel Zuwendung und grosse Entfaltungsmöglichkeiten entwickelt sich langsam ein eigenständiges Ich. Man lernt, die eigenen Wünsche und Ziele zu erkennen und zu verwirklichen. Später im Leben wächst man vor allem an Leistungen, für welche man in der Ausbildung und im Berufsleben Anerkennung erzielt. Geprägt von äusseren Umständen, geht es letztlich jedoch darum, sich selbst zu erkennen, seine Stärken und Schwächen zu akzeptieren, sich eben seiner selbst bewusst zu werden.

Die Gleichstellung der Geschlechter hat auch das Bewusstsein der Frau neu definiert. In allen Lebensbereichen und Berufen finden wir heute Frauen, die sich selbstbewusst ihren Weg gebahnt haben. Die selbstbewusste, moderne Frau hat unsere Gesellschaft entscheidend mitgeprägt und ist aus ihr nicht mehr wegzudenken. Sowohl in der Wirtschaft als auch in der Politik nehmen Frauen wichtige Aufgaben wahr, die früher ausschliesslich Männern vorbehalten waren.

In den westlichen Kulturen ist das heute eine Selbstverständlichkeit. Aber wie sieht es mit dem Selbstbe-

wusstsein in anderen Gesellschaften aus? Fest steht, dass unsere Vorstellung der selbstbewussten Frau keine Allgemeingültigkeit hat.

In der palästinensischen Gesellschaft Hebrons bin ich auf ganz andere Werte gestossen als jene, die mir vertraut sind. Vor allem als Frau musste ich feststellen, dass die palästinensischen Frauen meine westliche Vorstellung oftmals nicht teilen. Die meisten würden sich gegenüber ihren Familien und Ehemännern nie so behaupten und durchsetzen, wie es in unserer Gesellschaft üblich ist, und auch Berufskarriere ist kein Thema. Das Leben in Hebron ist eng an Traditionen und gesellschaftliche Vorstellungen gebunden, die sich nicht einfach durchbrechen lassen. Aber sind die Frauen in Hebron deshalb weniger selbstbewusst?

Um dies zu verstehen, muss man die Lebensumstände der besetzten Stadt Hebron etwas genauer betrachten. In Hebron leben 500 fanatische jüdische Siedler mitten unter 170 000 Palästinensern. Grosse Teile der Stadt stehen unter der Kontrolle der israelischen Armee. Für die rund 35 000 Palästinenser, welche im besetzten Teil Hebrons verblieben sind, bedeutet dies ein Leben unter ständiger Kontrolle. Strassen wurden gesperrt, Geschäfte geschlossen und Checkpoints errichtet. Rund 1500 schwer bewaffnete israelische Soldaten überwachen jeden Schritt der palästinensischen Bevölkerung. Immer wieder kommt es zu Übergriffen radikaler Siedler. Psychische und physische Gewalt wie Beleidigungen, Sachbeschädigungen und Steinewerfen bleibt in den meisten Fällen ungeahndet. Spielende Kinder findet man auf den Strassen Hebrons nicht, die palästinensische Bevölkerung verlässt ihre Häuser nur noch, wenn es unbedingt notwendig ist.

Aber wie selbstbewusst sind Frauen, die an einem solchen Ort aufwachsen? Es ist eine andere Art von Selbstbewusstsein, die sich unter solchen Umständen bildet. Die schwierigen Lebensumstände und die gesellschaftlichen Wertvorstellungen stellen eine andere Ausgangslage für die Bildung des eigenen Bewusstseins dar. Frauen,



**Silvana Hogg Shomer** studierte Jura an der Universität Basel. Nach dem praktischen Jahr in einer Basler Anwaltskanzlei leistete die Juristin für Peace Watch Switzerland einen sechsmonatigen Einsatz als Menschenrechtsbeobachterin in Hebron, Palästina. In Kürze wird sie wieder in den Nahen Osten reisen, um dort an der Hebrew University in Jerusalem zu studieren.

welche sich in vielen Bereichen den gesellschaftlichen Traditionen des Lebens beugen, treten in anderen Lebenslagen unglaublich stark und selbstbewusst auf. So findet man auch in Hebron selbstbewusste Frauen, die nicht gewillt sind, sich der Besatzung und der andauernden Gewalt der Siedler zu beugen.

Ein schönes Beispiel für selbstbewusste Frauen in Hebron sind die Lehrerinnen der Quortoba-Schule. Die kleine palästinensische Schule liegt direkt gegenüber einer jüdischen Siedlung. Seit Jahren kämpft die Mädchenschule gegen ihre Schliessung. Ihren Fortbestand verdankt sie einer Reihe willensstarker Lehrerinnen, welche zum Inbegriff des Widerstandes selbstbewusster Frauen wurden.

Mit festem Gang und erhobenem Haupt gehen die Lehrerinnen täglich zur Schule. Unbeirrbar beschreiten sie jeden Tag diesen schwierigen Weg, trotz unzähligen verbalen und tätlichen Angriffen radikaler jüdischer Siedler.

>>>

## News aus der Geschäftsstelle

**Neue Dienstleistung**

Unsere beliebten A4-Blöcke mit SBAP-Logo können zum Selbstkostenpreis in unserer Geschäftsstelle (Tel. 043 268 04 05) bezogen werden:

- 100 Blöcke à Fr. 2.70
- 50 Blöcke à Fr. 3.–
- 10 Blöcke à Fr. 3.50
- 5 Blöcke à Fr. 4.– je plus Porto.

Druck einseitig rot und schwarz.  
50 Blatt auf Kartonunterlage.  
Auf Wunsch kann der Block mit individuellem Aufdruck versehen werden.



## Verleihung des SBAP.-Preises

**Verleihung des SBAP.-Preises für Angewandte Psychologie**

Am *Donnerstag, 19. Oktober 2006*, verleiht der SBAP. zum dritten Mal den Preis für herausragende Leistungen auf dem Gebiet der Angewandten Psychologie.

Der diesjährige Preis in der Höhe von 10 000 Franken geht an *Dr. Evelin Gerda Lindner*, Psychologin und Medizinerin. Evelin Lindner wird vom SBAP. für ihre ausserordentlichen Leistungen auf dem Gebiet der interdisziplinären Forschung über Demütigung und Erniedrigung ausgezeichnet. Als Gründerin des internationalen Netzwerks Human Dignity and Humiliation Studies befasst sie sich unter anderem mit der Globalisierung und deren emotionalen Folgen. Neben der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit den psychologischen Faktoren internationaler Konflikte setzt Evelin Lindner ihre Forschungsschwerpunkte auf anthropologische, soziologische und historische Aspekte verschiedener Kulturen.

Die Preisverleihung findet um 17 Uhr im Auditorium Maximum der ETH Zürich, Hauptgebäude, Rämistrasse 101, 8006 Zürich, statt. *Anmeldung ist unerlässlich – es findet eine Türkontrolle statt.*

## Vorstandsnews

**Führung durch das Radio Studio Zürich am 7. November 2006**

Nach der interessanten Führung 2005 bei der Swiss Re organisiert der Vorstand dieses Jahr eine Führung durch das Radio Studio Zürich. Anschliessend sind die Teilnehmer zu einem Apéro eingeladen. Die Führung findet von 16 bis 17.30 Uhr an der Brunnenhofstrasse 22, 8042 Zürich, statt. *Anmeldung an die SBAP. Geschäftsstelle ist aus Sicherheitsgründen unerlässlich.*

**A. o. Mitgliederversammlung vom 14. November 2006 um 19 Uhr**

Die Unterlagen zur Jahresrechnung werden alle Mitglieder erhalten. Es wird voraussichtlich eine sehr kurze Mitgliederversammlung geben, deshalb haben wir zudem einen attraktiven Vortrag mit *Prof. Frank Urbaniok* organisiert.

Um 19.30 Uhr findet die Veranstaltung im Restaurant Zunfthaus zum Grünen Glas, Untere Zäune 15, 8001 Zürich, statt. Gäste sind zum Referat herzlich willkommen!

»» Seit Jahren schon sind Strasse und Treppe, welche zur Schule führen, aus Sicherheitsgründen gesperrt. Die Schüler und Lehrerinnen erreichen ihre Schule beinahe kletternd über rutschige Stiegen und einen schmalen Pfad. Nachdem die Zahl der Schülerinnen wegen der andauernden Belästigungen durch die Siedler stark abgenommen hatte, nahm die Direktorin kurzerhand auch Jungen in die Schule auf. So entstand die erste gemischte Schule im sonst so traditionellen Hebron. Mit viel Geduld und Beharrlichkeit treten die Lehrerinnen auch am Checkpoint auf, den sie täglich passieren müssen. Die Lehrerinnen weigern sich, durch den Metalldetektor zu ge-

hen, weil dies für sie entwürdigend ist. Oftmals warten sie Stunden, bis die israelischen Soldaten einwilligen, sie auf der Seite passieren zu lassen. In manchen Fällen ist es auch schon vorgekommen, dass sie den Unterricht vor dem Checkpoint abgehalten haben, weil man sie nicht passieren liess. Seit der Begegnung mit den Lehrerinnen von Hebron hat sich mein Verständnis von selbstbewussten Frauen verändert und erweitert. Unser Begriff des Selbstbewusstseins lässt sich nicht einfach auf andere Gesellschaftsformen und Lebensweisen übertragen. Selbstbewusstsein zeigt sich in den unterschiedlichen Gesellschaften in den verschiedensten Ausprägungen. Die Frauen in Hebron als nicht selbst-

bewusst zu bezeichnen, weil sie unsere Kriterien der selbstbewussten Frau nicht erfüllen, wäre nicht korrekt. Man braucht nicht in einer modernen europäischen Gesellschaft gross zu werden, um sich selber zu achten und sich seiner selbst bewusst zu werden. Die Lehrerinnen von Hebron sind hierfür das beste Beispiel. Trotz den schwierigen Lebensumständen haben sie ihre Würde und Selbstachtung nicht verloren. Jeden Tag treten sie von Neuem den Herausforderungen ihres Lebens selbstbewusst entgegen. Und in diesem Punkt unterscheiden sie sich nicht von den selbstbewussten Frauen unserer westlichen Welt.

Silvana Hogg Shomer

## 2. Gemeinsamer Kongress der Schweizer Psy-Verbände

Der 2. Gemeinsame Kongress der Schweizer Psy-Verbände fand am 24.6.2006 in Freiburg zum Thema «Psychotherapie und Gesundheitsversorgung» statt.

Im Schlusspodium, von Iwan Rickenbacher attraktiv moderiert, diskutierten Regierungsrätin Ruth Lüthi, Thomas Zeltner (BAG), Jürg Gassmann (Pro Mente Sana), Peter C. Meyer (ehemals Obsan) und René Raggenbass (FMH) engagiert über die neuesten Sparübungen des BAG bezüglich Psychotherapie.

Der politisch brisante Kongress endete mit der Verabschiedung folgender Resolution:

1. Psychotherapie ist ein unerlässlicher Bestandteil einer modernen Gesundheitsversorgung und muss allen Menschen, welche diese Behandlung nötig haben, zugänglich sein.
2. Eine gute, flächendeckende psychotherapeutische Versorgung der Bevölkerung ist notwendig, nicht zuletzt als Zeichen der Solidarität zwischen psychisch kranken Menschen und Gesunden.
3. Die Kosten für psychotherapeutische Behandlungen durch qualifizierte Fachkräfte werden durch die obligatorische Krankenversicherung OKP abgegolten.
4. Psychotherapie ist wissenschaftlich begründet, wirksam sowie kosteneffizient. Sie spart Kosten, indem sie die Integration psychisch Kranker fördert, Arbeitsfähigkeit erhalten kann und indirekte Krankheitskosten senkt.
5. Psychotherapie ist wirksam bei allen psychischen Erkrankungen, sie hilft von Krisensituationen bis hin zur Rehabilitation, sie wird in Akutsituationen eingesetzt und wirkt Chronifizierungsprozessen entgegen.
6. Bei einer Zunahme der Nachfrage nach Psychotherapie und einer ausgewiesenen Unterversorgung kann weder von Kostensteigerung noch der Notwendigkeit von Sparmassnahmen ausgegangen werden.
7. Überprüfung und Qualitätskontrolle von Psychotherapie werden partnerschaftlich – zwischen Gesetzge-



Iwan Rickenbacher



Ruth Lüthi



Podiumsdiskussion



Thomas Zeltner im Gespräch

## Berufspolitische News

### Änderungen der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) per 1.1.2007

Im Juni-punktum. berichteten wir über die Hearings vom 27.3.2006 im BAG. Der SBAP. nahm zum Entwurf der Änderung der KLV bis 1.5.2006 Stellung ([www.sbap.ch/berufspolitik.html](http://www.sbap.ch/berufspolitik.html)).

Am 5.7.2006 hat das EDI nun beschlossen, die neuen Regelungen per 1. 1. 2007 in Kraft zu setzen. Die Neuregelung ist auf vier Jahre befristet. Während dieser Zeit soll diese einer Evaluation unterzogen werden ([www.news.admin.ch](http://www.news.admin.ch)).

Die Neuregelung beinhaltet drei Hauptpunkte:

1. Zum ersten Mal wird die Psychotherapie in einer Verordnung definiert. Damit wird Rechtssicherheit geschaffen, welche Behandlungen als Psychotherapie gelten und als solche besonderen Bestimmungen für die Kostenübernahme unterstehen. *Nicht betroffen von den Neuerungen sind Kriseninerventionen und die Langzeitbetreuung von Patienten mit chronischen psychischen Leiden.*
2. Wenn eine Therapie voraussichtlich länger als 10 Sitzungen dauert, muss der behandelnde Arzt den Vertrauensarzt des Versicherers über die Weiterführung der Thera-

pie nach 6 Sitzungen mit einer kurzen standardisierten Meldung informieren. Gestützt auf die Beurteilung des Vertrauensarztes erteilt der Versicherer eine Kostengutsprache für vorerst maximal 30 weitere Sitzungen.

3. Soll eine Therapie über 40 Sitzungen hinaus fortgesetzt werden, ist ein Bericht des behandelnden Arztes zusammen mit einem Kostengutsprache gesuch erforderlich. Bisher erst nach 60 einstündigen Sitzungen erforderlich.

Die betroffenen Kreise wurden vom BAG zu einem Meeting eingeladen, um die Einführung und die Evaluation der neuen Bestimmungen zu begleiten. Die Psy-Verbände müssen sich auf 1 VertreterIn einigen. Der SBAP. hat Hugo Grünwald vorgeschlagen.

### Psychologieberufegesetz PsyG – Weggang Heinz Roth

Der SBAP. bedauert den Weggang des Projektleiters PsyG Heinz Roth per 31.7.2006 sehr. Wir werden sein grosses Engagement vermissen. Er war auch ein profunder Kenner der Mikroklimata in den involvierten Verbänden. Der SBAP. hofft natürlich sehr, dass mit diesem Weggang nicht eine weitere Verzögerung der Be-

handlung des PsyG im Parlament einhergeht.

Wir danken an dieser Stelle Heinz Roth für seinen unermüdlichen und wertvollen Einsatz und wünschen ihm an seiner neuen Stelle beim Schweizerischen Versicherungsverband alles Gute.

### Binnenmarktgesetz

Die Referendumsfrist zur Revision des Binnenmarktgesetzes (BGBM) ist unbenutzt abgelaufen, und daher ist das neue BGBM per 1.7.2006 in Kraft gesetzt worden.

Das BGBM soll die berufliche Mobilität und den Wirtschaftsverkehr innerhalb der Schweiz erleichtern sowie die Wettbewerbsfähigkeit der schweizerischen Volkswirtschaft stärken. Revisionsbedarf bestand auf Grund des in Kraft getretenen Personenfreizügigkeitsabkommens zwischen der Schweiz und der EU. Es bestand die Gefahr, dass Schweizer wegen divergierender Anerkennungsregeln (Fähigkeitsausweise) im Inland gegenüber EU-Bürgern diskriminiert werden könnten.

Für den SBAP. interessant sind die Art. 2, 3, 4 und 9 der BGBM-Revision, insbesondere die Regelung bezüglich der Erlaubnis zur Berufsausübung für Zweitniederlassungen auf Grundlage



Der volle Saal

ber, Versicherern und Leistungserbringern – durchgeführt.

8. Der Datenschutz ist speziell im Bereiche der Psychotherapie von allergrösster Bedeutung (hochsensible Daten über PatientInnen und Dritte) und unbedingt zu respektieren.
9. Gesetzliche Neuregelungen in der OKP über die Psychotherapie sollen den PatientInnen zugute kommen und Benachteiligungen gegenüber somatisch Kranken verhindern.
10. Für eine qualitativ hoch stehende psychotherapeutische Versorgung der Bevölkerung sind angemessene Berufsbedingungen für kompetente Fachkräfte aus Medizin und Psychologie zu erhalten und zu schaffen.

der Bestimmungen des Herkunftskantons (Erstniederlassung). Art. 2 Abs. 4: «Jede Person, die eine Erwerbstätigkeit rechtmässig ausübt, hat das Recht, diese Tätigkeit unter Vorbehalt von Art. 3 nach den Vorschriften des Ortes der Erstniederlassung auszuüben.» Art. 3 regelt die Voraussetzungen, sofern ein Fähigkeitsausweis die Anforderungen am Bestimmungsort nur teilweise erfüllt. Die betroffene Person kann den Nachweis erbringen, dass sie die erforderlichen Kenntnisse im Rahmen einer Ausbildung oder einer praktischen Tätigkeit anderweitig erworben hat. Die Berufserfahrung ist also ein wichtiges Kriterium bei der kantonalen Zulassung.

Der SBAP. ist zuversichtlich, nun mit den letzten Bastionen – den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft – hinsichtlich Praxisbewilligung für FH-PsychotherapeutInnen eine Einigung zu erzielen.

### Bundesgesetz über die Forschung am Menschen

Gemeinsam haben SBAP. und HAP an der Vernehmlassung teilgenommen.

Lesen Sie die Stellungnahme auf [www.sbap.ch/berufspolitik.html](http://www.sbap.ch/berufspolitik.html).

### Anerkennung bisheriger Fachhochschultitel als Mastertitel

Die SUK hat bekanntlich beschlossen, dass sämtliche Lizentiate in einen Mastertitel umgewandelt werden können, *obwohl diese Lizentiate nicht in einem Masterstudium nach Bologna erworben worden sind*. Das Rechtsgutachten Häner kommt zum Schluss, dass das Gebot der Rechtsgleichheit und der Wirtschaftsfreiheit verletzt worden ist. Die Wettbewerbsfähigkeit der FH-AbsolventInnen wird mit diesem Beschluss eindeutig negativ beeinflusst. Es kann nicht angehen, dass ein dreieinhalbjähriger Psychologiestudiumabschluss an einer schweizerischen Universität zum Master führt – und ein Studienabschluss an der HAP nicht. Bekanntlich ist das Studium an der HAP ein Vollzeitstudium – an der Universität sind lediglich zehn Wochenstunden keine Seltenheit!

Die FH-Abgänger sind ab 1.1.2009 berechtigt, auch ihren Titel den neuen Gegebenheiten anzupassen. Ab dann

dürfen wir uns also gnädigerweise Bachelor nennen. Dadurch werden universitäre und Fachhochschulabschlüsse ungleich behandelt – dies, obwohl sich die Fachhochschulausbildung wie ein Universitätsstudium in der ISCED-Klassifikation auf Stufe 5A befindet! Der SBAP. ist der Ansicht, dass gegen diese krasse Abwertung angegangen werden muss, und setzt sich dafür ein, dass die bisherigen FH-Titel (Angewandte Psychologie) in Mastertitel umgewandelt werden können. Er wird dabei von der FH SCHWEIZ tatkräftig unterstützt. Im Juli fand eine erste Sitzung mit Frau I. Häner statt, die für die FH SCHWEIZ ein Rechtsgutachten erstellt hatte, um weitere Schritte für die Erreichung dieses Zieles zu erörtern. Das Bundesamt für Berufsbildung (BBT) signalisiert offenbar doch langsam Einsicht, dass die Inhaber von altrechtlichen Fachhochschuldiplomen «möglichst bald» einen Mastertitel erwerben werden können. Dabei sollen «bereits erbrachte Studienleistungen sowie qualifizierte Berufspraxis» angerechnet werden können ... Fortsetzung folgt! Heidi Aeschlimann

## Berufspolitische News

### Neue Mitglieder

Ruth Benz, Egg  
Sandra Borsani Stanek, Zürich  
Monika Brechbühler, Winterthur  
Bettina Breymaier, Basel  
Manuela Bürkli-Reichlin, Emmen  
Edith Burri, Zürich  
Gabriela de Haas, Oberwil  
Jenna Dietrich, Greifensee  
Michèle Dubois, Mönchaltorf  
Otto Fischli, Mollis  
Walter Fluck, Zürich  
Stavros Georgiadis, Zürich  
Salomé Hartmann, Winterthur  
Alfred Künzler, Känerkinden  
Karin Moesch, Basel  
Bea Müller, Wetzikon  
Barbara Nievergelt, Zürich  
Barbara Thürig, Luzern  
Sibylla Tschanz, Gebenstorf

### Neue Studentenmitglieder

Regula Bockstaller, Wald  
Suzanne Cornaz, Bülach  
Annette Damann, Zürich  
Lianne Fravi, Hedingen  
Katja Iseli, Muttenz  
Csilla Kenessey, Zürich  
Jeannette Jeger, Zürich  
Nadine Möstl, Zürich  
Katharina Peier, Meilen  
Franziska Vogt, Meilen  
Monica Wyss, Basel

### Herzlich willkommen!

### PsychotherapeutInnen SBAP.

Nadja Beier, Zürich  
Alfred Künzler, Känerkinden  
Regula Schwager, Winterthur

### Fachpsychologe SBAP. in Kinder- und Jugendpsychologie

Jacquelina Huguenin, Zürich

### Fachpsychologin SBAP. in Laufbahn- und Rehabilitationspsychologie

Neisa Quonz Bilgerig, Rothenburg  
Michèle Dubois, Mönchaltorf  
Monica Posnett, Zürich

### Fachpsychologe SBAP. in Arbeits- und Organisationspsychologie

Daniel Kistler, Zürich

### Fachpsychologin SBAP. in Schriftpsychologie

Rolf Allemann, Eglisau  
Alexander Unseld, Speicher

Der SBAP. gratuliert!

# A+O-Psychologie-Kommission

## Ein Fachtitel SBAP. Arbeits- und Organisationspsychologie für viele «Berufe»?

Bei der Schaffung des Fachtitels FachpsychologIn SBAP. in Arbeits- und Organisationspsychologie waren wir uns bewusst, dass wir es mit einem sehr heterogenen Berufsfeld zu tun haben: Je nach fachlich-inhaltlichen Schwerpunkten der in A+O-Berufsfeldern tätigen PsychologInnen und je nach Bedarf des sehr weiten Feldes möglicher Fragestellungen unterschiedlichster Kunden stellen sich die beruflichen Rollen und Funktionen sowie die jeweils fachlich adäquate Methodik sehr unterschiedlich dar.

Durch die Befragung von A+O-Psychologen (siehe **punktum** vom Dezember 2003 und vom September 2004) wollten wir die Sicht Betroffener – und somit natürlich auch möglicher Nutzniesser eines Fachtitels SBAP. in Arbeits- und Organisationspsychologie – systematisch und möglichst repräsentativ erfassen und auswerten.

Die in unserer Gesellschaft den A+O-PsychologInnen typischerweise angebotenen oder zugeordneten Berufsfelder reflektierend, wurden die Befragten gebeten, uns zu elf vorgegebenen Arbeitsgebieten der Arbeits- und Organisationspsychologen mit ihren jeweiligen Subthemen und Kernkompetenzen anzugeben, mit welchem Zeitaufwand sie in diesen Bereichen tätig sind. Diese Angaben waren noch unter dem Gesichtspunkt unterschiedlicher Arbeitsverhältnisse der Befragten aufzuschlüsseln. Zudem wurde die Beschäftigungssituation von A+O-Psychologen – Anteile der Berufstätigkeit innerhalb der A+O-Arbeitsgebiete, Zufriedenheit mit dem Beschäftigungsgrad – hinterfragt, sodass einige berufspolitisch relevante Resultate gefunden wurden. Neben standardisierten Fragen wurde die Möglichkeit geboten, zu allen Themen qualitativ Stellung zu nehmen. Die Erwartungen, die an den neuen Fachtitel gestellt werden, müssen uns als Berufsorganisation besonders interessieren. Mit der Frage «Was umfasst die A+O-Psychologie und ihre Anwendung?» werden wir uns auch weiterhin zu befassen haben. Im Sinne der Berufs- und Standespolitik für unseren Verband gilt es zu klären, welche Inhalte,

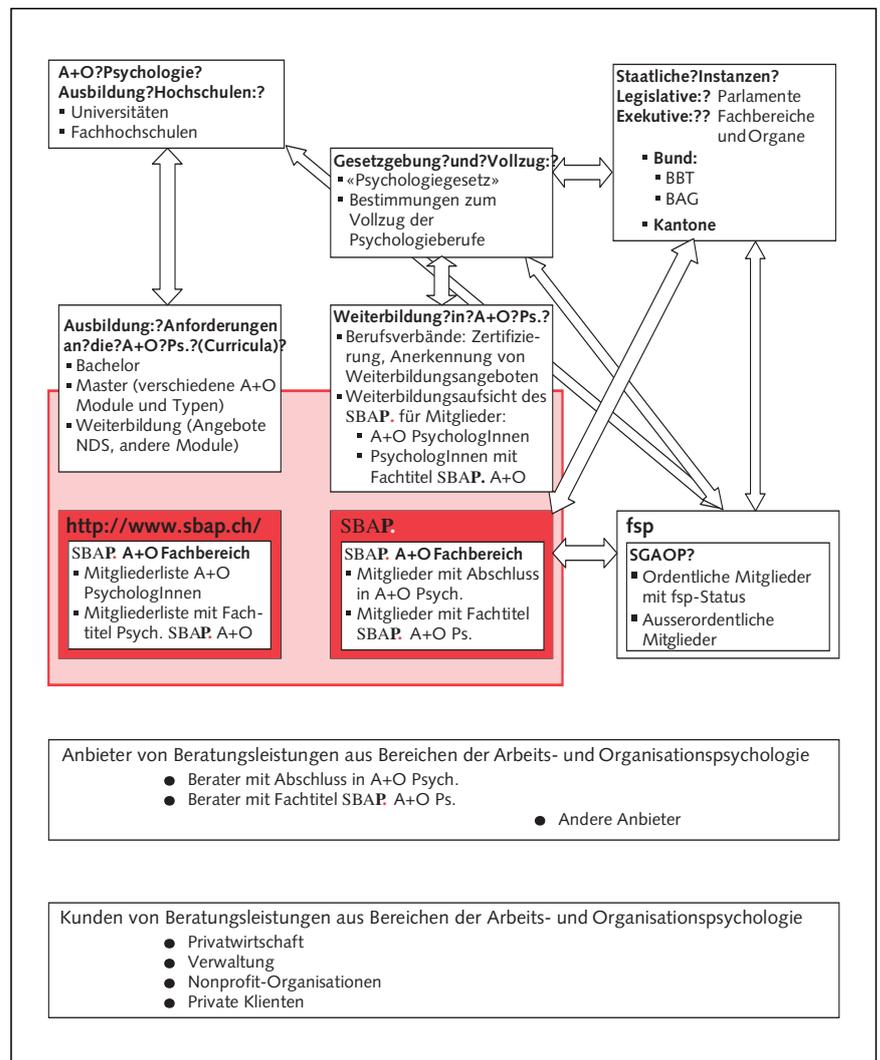
Fragestellungen oder Methoden einer zeitgemässen SBAP.-A+O-Psychologie entsprechen und zudem im Einklang zur SBAP.-Berufsordnung stehen. Mit dieser Identität stiftenden Positionierung unseres Berufsverständnisses wird es gelingen, die Unterschiede zu andern Anbietern, welche ohne dieses psychologische Grundverständnis bezüglich ethischer Haltung und fachlicher Kompetenz arbeiten, aufzuzeigen.

Vor diesem Hintergrund werden wir auch in der Lage sein zu kommunizieren, worin sich die Qualität von Dienstleistungen in verschiedenen A+O-psychologischen Bereichen spezifiziert – eine Voraussetzung für das Marketing des Fachbereichs des

SBAP.-A+O-Psychologie. Aber auch bezüglich der Gestaltung der (Mindest-)Curricula für die Ausbildung zu A+O-PsychologInnen dürfte die Mittlerrolle zwischen Lehre und Praxis des Berufsverbands der A+O-PsychologInnen nützlich sein.

Wie auch in andern Psychologiebereichen wurde, durch die Überprüfung und Anerkennung der fachlichen Vertiefung in A+O-Psychologie, die Einführung des Titels «FachpsychologIn SBAP. in Arbeits- und Organisationspsychologie» geschaffen und geschützt. Somit ist unser Angebot als Berufsverband im Bereich der A+O-Psychologie auf die folgenden zwei Mitgliedergruppen auszurichten: PsychologInnen mit Schwerpunkt Ar-

### Umfeld und Strukturen: A+O-Psychologie



beits- und Organisationspsychologie sowie FachpsychologInnen SBAP. in Arbeits- und Organisationspsychologie.

### Aufgaben und Strukturen der Verbandsarbeit für die SBAP.-A+O-Psychologie

Aufgaben A+O-Psychologie (für alle PsychologInnen mit Schwerpunkt A+O-Psychologie):

- Entwicklung einer Berufspolitik, das heisst der Grundsätze zu den Arbeitsgebieten/-feldern inklusive der Voraussetzungen für die Ausübung dieser Funktionen.
- Entwicklung der Inhalte und Methoden der A+O-Psychologie.
- Überprüfung der Leitlinien zur Berufsethik in Ergänzung an die Curricula für die Ausbildung zu A+O-PsychologInnen (Bachelor, Master) in Zusammenarbeit mit Vertretungen der Hochschulen und der zuständigen Behörden.

Wie sich in unseren Vorbereitungen zum Fachtitel zeigte, ist das Fachgebiet A+O-Psychologie sehr breit. Eine modulare Gestaltung der Ausbildung zu Arbeitsgebieten/-feldern drängt sich auf (Module könnten so auch als Weiterbildungs-/NDS-Angebote dienen). Einige Module zur fachlichen Spezialisierung sollten – mit Vorteil für die Klienten – erst nach einiger Berufserfahrung oder/und mit Anleitung oder Begleitung in die Berufspraxis durch erfahrene Fachleute erfolgen.

- Weiterbildung: Übersicht über den Weiterbildungsmarkt in A+O-Themen. Zertifizierung geeigneter Ausbildungsangebote. Weiterbildungsangebote im Auftrag oder durchgeführt vom SBAP.-A+O?
- Mitgliederverzeichnis der Psychologen mit Abschluss in A+O-Psychologie: Website mit Links zu den Mitgliedern und deren Websites (ohne Inhaltsprüfung). Die Mitgliederlisten sollten nicht nur nach Ortschaften, sondern alternativ auch alphabetisch sortiert angezeigt sein.
- Veranstaltungen wie Firmenbesuche usw. für informellen und fachlichen Austausch.
- Dienstleistungen, wie sie für alle Mitglieder des SBAP. gelten (von

günstiger Automiete bis Sozialversicherung usw.).

### Aufgaben FachpsychologInnen SBAP. in A+O-Psychologie:

- Pflege des Fachtitels in SBAP.-A+O-Psychologie durch die Fachkommission: Reglemente, Aufnahmebestimmungen und Verfahren sowie Prüfung der Aufnahmeanträge und Erteilung des Fachtitels.
- Mitgliederverzeichnis der SBAP.-A+O-Psychologen: Website mit Links zu den Mitgliedern und deren Websites (mit Inhaltsprüfung).

A+O-Psychologie-Kommission

- FachpsychologInnen können bei Anfragen nach geeigneten Beratern auf Grund der besseren Transparenz über Fähigkeiten und Dienstleistungsangebot durch die Verantwortlichen der Fachkommission prioritär und mit mehr Sicherheit empfohlen werden.
- Erfahrungsplattform/Austausch für SBAP.-A+O-Psychologen, organisiert durch Mitglieder der Fachkommission in Zusammenarbeit mit weiteren SBAP.-A+O-Psychologen. Förderung von Netzwerken und Kooperationen.
- Zusätzliche Funktionalitäten auf der Website für SBAP.-A+O-Psychologen. Hans-Rudolf Barth

**KJF**

Institut für Kinder-, Jugendlichen- und Familientherapie Luzern

## Postgraduale Weiterbildung in psychoanalytisch-systemischer Psychotherapie mit Schwerpunkt Kinder, Jugendliche und Familien

### 4-jährige berufsbegleitende Weiterbildung

**Leitung:** Institut für Kinder-, Jugendlichen- und Familientherapie KJF, Luzern

**Abschluss:** Zertifikat; für FSP-PsychologInnen anerkannte Weiterbildung für den Fachtitel Psychotherapie

**Umfang:** 414 Stunden Theorie, 180 Stunden Gruppensupervision; zusätzlich psychoanalytisch orientierte Selbsterfahrung

**Ziel:** Befähigung zur therapeutischen Tätigkeit mit Familien, Kindern und Jugendlichen (Familien-, Eltern-, Einzelsetting)

**Beginn:** 24./25. August 2007

**Ort:** Luzern

**Informationsabend:** Freitag, 15. Sept. 2006, 19.15 – 20.45 in Luzern  
Freitag, 12. Jan. 2007, 19.15 – 20.45 in Luzern

**Zielgruppen:** AertzlInnen und PsychologInnen mit therapeutischer Arbeitsmöglichkeit; bei Personen mit anderer Grundausbildung ist eine Aufnahme im Einzelfall möglich.

### Information und Anmeldung:

Institut KJF, Sekretariat Kuno Kälin, Denkmalstr. 2, 6006 Luzern, Tel. 041 410 15 19; E-Mail: info@institut-kjf.ch, Homepage: www.institut-kjf.ch

## Christoph Steinebach (Hg.)

### Handbuch Psychologische Beratung

Was trägt Psychologie zum beraterischen Handeln bei? Und wie manifestiert sich psychologische Beratung? Auf solche Fragen gibt das «Handbuch Psychologische Beratung» umfassend und von unterschiedlichen Ausgangspunkten her Antwort.

Das Buch setzt sich aus fünf Kapiteln – Grundfragen, Theorien der Beratung, Themen der Beratung, Brennpunkte der Beratung, innovative Wege der Beratung – zusammen. Gleich zu Beginn der Einführung wird klar, dass Psychologie als Wissenschaft prädestiniert ist, einen wichtigen Beitrag zum Verständnis und zur Optimierung von Beratung zu leisten, denn Psychologie ist die Wissenschaft vom menschlichen Verhalten, Handeln und Erleben. Für den Anspruch auf Wissenschaftlichkeit in der Beratung kann die Psychologie erprobte Modelle und Methoden beitragen.

Theoretische Grundlagen der Beratung, von systemischen Modellen über humanistische sowie Verhaltens- und kognitionspsychologische Konzepte bis hin zu tiefenpsychologischen Ansätzen, werden in ihrer geschichtlichen Entwicklung aufgezeigt, in ihren unterschiedlichen theoretischen Grundannahmen und Gewichtungen – und in dem, was sie heute als aktuelle Beratungstheorien verbindet.

Verbindend erscheinen grundsätzliche Annahmen zur (Selbst-)Organisation des Menschen, welche Intentionen der beratenden Person als hilfreich gelten, im Weiteren so genannte Mikrotechniken wie Konfrontieren, Interpretieren, Zusammenfassen, Klären, gemeinsames Reflektieren sowie die Aufgaben und die Zielorientierung im Beratungsprozess. So ist es auch über die unterschiedlichen Schulen hinweg möglich, zu anerkannten Beraterkompetenzen zu kommen.

Um die Kluft zwischen psychologischer Forschung und Beratungspraxis zu mildern, sollten Aussagen und Untersuchungen in einer «Erkenntnis-schleife von Evidence-based Practice und Practice-based Evidence» verbunden werden. Mögliche wünschenswerte Entwicklungen in der Forschung werden aufgezeigt.

Im Kapitel «Grundfragen» wird Beratung mit Themen wie Gesundheit, Kultur, Medien oder Gender in Beziehung gesetzt. Diese Beiträge geben einen Einblick in den derzeitigen Entwicklungsstand und zeigen auf, wie vernetzt Beratung mit den derzeitigen gesellschaftlichen Entwicklungen einhergeht. Im Beitrag «Beratung und Medien» etwa wird die Mediatisierung von Gesellschaft und Beratung aufgezeigt, problematisiert und die Besonderheiten der mediengestützten Beratungskommunikation diskutiert. Die Erreichung neuer Zielgruppen über Mobil- und Online-Medien, über Brief-, Telefon- und Videoberatung kann zu neuen offenen Wegen in der Psychologie führen. Neue Wissens- und Einsatzkombinationen in der Beratung führen allerdings auch zu Konsequenzen in der Ausbildung.

Thematische Vertiefungen in den einzelnen Beratungsbereichen und spezifischen Settings – Teamberatung, Organisationsberatung, Lebensberatung, Supervision und Praxisberatung, Beratung in der Seelsorge, Beratung bei Missbrauch usw. – zeigen die Ausführungen in den Kapiteln «Themen der Beratung» und «Brennpunkte der Beratung» auf. Es wird deutlich, wie vernetzt Beratung mit dem je unterschiedlichen Kontext ist und welche Fülle von Überlegungen, Modellen, Theorien bereits existiert. Dass psy-

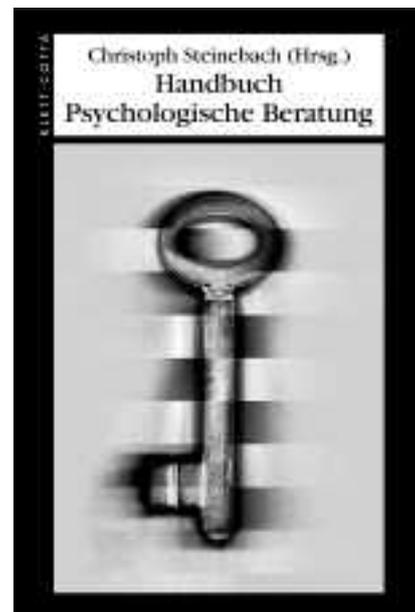
chologische Beratung bereits innovative Wege beschreitet, kann uns beim Lesen und in der Diskussion zuversichtlich stimmen.

Das Buch sei allen empfohlen, die sich einen breiten, vertieften Überblick zum derzeitigen Stand der Psychologischen Beratung erarbeiten wollen.

Christina Jansen,  
lic. phil., Psychologin FSP

**Christoph Steinebach: Handbuch Psychologische Beratung.**

Klett-Cotta, Stuttgart 2006,  
605 Seiten, 60 Fr.



#### NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGEBIET

Geissler, K. A. / K. Kümmerer / I. Sabelis (Hrsg.):

**Zeitvielfalt** – Wider das Diktat der Uhr

2006. 224 S., Abb., kart., CHF 35.20 (Hirzel) 3-7776-1428-9

Mit unserer zeitlichen Monokultur verursachen wir mehr Schaden als Nutzen – es gilt, die Produktivität vielfältiger Zeitformen zu entdecken. Man muss schnell sein, aber auch langsam, man muss Pausen machen, warten können, manches wiederholen, um Neues zu erkennen und vom Alten zu unterscheiden.

**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, Hogrefe AG, BUBENBERGHAUS,  
Schanzenstrasse 1, Postfach, 3000 Bern 9

Huber & Lang, Hogrefe AG, HUMANA,  
Stadelhoferstrasse 28, 8001 Zürich

# HUBER & LANG



## Sigrun Fritz

### Ökonomischer Nutzen «weicher» Kennzahlen

Die positiven Effekte eines «guten» Betriebsklimas, einer «guten» Unternehmenskultur, einer «hohen» Arbeitszufriedenheit oder «gesunder» Mitarbeiter sind als immaterielle Werte eines Unternehmens wohl kaum bestritten: Ein erfolgreiches Unternehmen versteht es, seine Ressourcen – Kapital, Arbeitsmittel und Arbeitskraft – für die Erzeugung seiner Produkte und Dienstleistungen optimal einzusetzen. Dabei sind häufig (mindestens steht dies so in vielen Leitbildern) die Mitarbeitenden das wichtigste Kapital für die Unternehmen beziehungsweise der Schlüssel zum grössten beeinflussbaren Einzelfaktor für den Unternehmenserfolg.

Aber welche Fachleute aus Arbeits- und Organisationspsychologie, dem Human Resources Management oder der betrieblichen Bildung waren nicht schon mit der Frage konfrontiert, inwieweit ihre Massnahmen nützliche und kostengünstige Beiträge leisten? Der sich in den letzten Jahren erhöhende Leistungs- und Legitimationsdruck spiegelt sich im vermehrten Einsatz von HR-Benchmarking zu unterschiedlichen Schlüsselzahlen: Einerseits soll Transparenz im Vergleich zum Wettbewerb, andererseits eine Quantifizierung des Beitrags von Massnahmen zum Unternehmenserfolg gewonnen werden, obwohl einfach ermittelbare Kennzahlen wie zum Beispiel Krankenstand und Unfallquote häufig nur unzulängliche Antworten geben.

Sigrun Fritz hat bei der Vorstellung ihrer Dissertation zur Mehrebenen-evaluation von Massnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung im Rahmen von Untersuchungen in einem Papierunternehmen festgestellt, dass Unternehmen, Krankenkassen wie Berufsgenossenschaften von der Idee fasziniert waren, so genannt «weiche» Kennzahlen in Geld auszudrücken. Diese Faszination – die vielleicht manchmal den Schätzcharakter der Zahlen vergessen liess – hat dazu geführt, dass sie zwar dem Wunsch, eine praktikable Anleitung für das Vorgehen für Übersetzungen von weichen Kennzahlen wie Arbeitszufriedenheit oder Gesundheit in nachvollziehbare

**Sigrun Fritz:**

**Ökonomischer Nutzen «weicher» Kennzahlen.**

Reihe «Mensch, Technik, Organisation» (Band 38), hg. von Eberhard Ulich, vdf Hochschulverlag, Zürich 2006<sup>2</sup> (2005<sup>1</sup>), 224 Seiten, 58 Fr.



Zuordnungen von Geldwerten entspricht – jedoch nicht ohne mögliche Stolpersteine methodischer Art ausführlich zu diskutieren.

Im Beispiel der dreijährigen Untersuchung an zwölf Einzelmassnahmen in einem Unternehmen der Papierindustrie gelingt es mit Hilfe der erweiterten Kosten-Nutzen-Analyse in Kombination mit einer Methode zur Akzeptanzerfassung, den erzielten Effekten einen Geldwert zuzuordnen und damit in der Sprache der Entscheidungsträger Empfehlungen für die Fortführung oder aber für die Veränderung

von Massnahmen zu geben. Dabei wird das methodische Vorgehen Schritt für Schritt begründet und erklärt.

Es zeigt sich anhand dieser Studie, dass sich Massnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für das Unternehmen auch aus finanzieller Optik durchaus lohnen können, obwohl es in dieser Arbeit nicht primär um die Darstellung der getroffenen Massnahmen an sich geht, sondern vielmehr um die Methodik des Nachweises.

Hans-Rudolf Barth, Dipl. Psych. FH

#### NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGEBIET

Radatz, S.:

**Einführung in das systemische Coaching**

2006. Ca. 128 S., kart., ca. CHF 23.– (Carl-Auer-Systeme) 3-89670-519-9

In klar verständlicher Sprache und strukturierter Form beschreibt die Autorin, wie in Führungs-, Beratungs- und Alltagssituationen Coaching erfolgreich angewendet werden kann, um rascher und effizienter zu passenden Lösungen und Entscheidungen zu kommen.

Sparrer, I.:

**Systemische Strukturaufstellungen**

Theorie und Praxis

2006. Ca. 224 S., kart., ca. CHF 44.– (Carl-Auer-Systeme) 3-89670-533-4

Insa Sparrer zeigt mit den Systemischen Strukturaufstellungen einen Weg, um Veränderungen einzuleiten, Situationen in eine für alle Beteiligten geeignetere Richtung zu führen und Auswirkungen zukünftiger Einflüsse besser abwägen zu können.

**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, Hogrefe AG, BUBENBERGHAUS,  
Schanzenstrasse 1, Postfach, 3000 Bern 9

Huber & Lang, Hogrefe AG, HUMANA,  
Stadelhoferstrasse 28, 8001 Zürich

# HUBER & LANG



# John Steiner

## Narzisstische Einbrüche: Sehen und Gesehenwerden

John Steiner, Lehranalytiker und Mitglied der Britischen Psychoanalytischen Gesellschaft, hat mit seinem in den neunziger Jahren entwickelten Konzept der seelischen Rückzugsorte neue Wege in der Therapie von PatientInnen mit schweren Persönlichkeitsstörungen aufgezeigt. In diesem Buch nun untersucht er, mit welchen Gefühlen diese PatientInnen zu kämpfen haben, wenn sie ihren Zufluchtsort verlassen, um sich der Erfahrung des Gesehenwerdens auszusetzen. In der Psychotherapie bedeutet dieses Sich Hervorwagen einen kritischen Augenblick, der den Patienten, die Patientin – und oft auch den Analytiker, die Analytikerin – Gefühlen von Scham und Verlegenheit aussetzt. In sechs Kapiteln kommt Steiner auf seine Theorie der pathologischen Persönlichkeitsorganisation zurück und stellt sich darüber hinaus die Frage, was passiert, wenn diese PatientInnen sich aus der Zuflucht, die eine solche Organisation gewährt, hinausbewegen. Die ergänzenden, detaillierten klinischen Beispiele erlauben einen einfühlsamen Einblick in das gesamte Spektrum der Schamaffekte, die aktiv werden können. In seiner sorgfältigen Evaluation von Äusserungen von Scham und Verlegenheit zeigt er,

welch unerträglichen Gefühlen von Demütigung und Erniedrigung diese PatientInnen in solchen Momenten ausgesetzt sind. Um diese zu vermeiden, greifen sie zu vielfältigen Abwehrmanövern – beispielsweise im Bereich der projektiven Identifikation –, die nicht nur schwierig zu ertragen, sondern ebenso anspruchsvoll zu behandeln sind. PsychoanalytikerInnen müssen verstehen lernen, wie diese Abwehrmanöver auf subtile Weise in den komplexen Aufbau pathologischer Organisation einbezogen sind. Steiner zeigt eindrücklich, wie er selber die analytische Arbeit vor diesem Hintergrund gestaltet. Er macht beispielsweise darauf aufmerksam, wie solche Abwehrmanöver den Analytiker dazu verleiten können, bereits erreichte Fortschritte zu übersehen und sich seinerseits in eine verteidigende Auseinandersetzung mit dem Patienten zu begeben.

Steiner möchte klinisch arbeitenden PsychoanalytikerInnen neue Perspektiven und Behandlungsmöglichkeiten beim Verständnis von seelisch schwer belasteten und belastenden Patienten vermitteln, wenn die Erfahrung von Sehen und Gesehenwerden gerade auch auf Grund von Behandlungsfortschritten neue Probleme aufwirft.

**John Steiner:**  
**Narzisstische Einbrüche: Sehen und Gesehenwerden. Scham und Verlegenheit bei pathologischen Persönlichkeitsorganisationen.**  
 Klett-Cotta, Stuttgart 2006, 172 Seiten, Fr. 49.70.



Agnes von Wyl, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

## Herbsttagung der Gesellschaft CH-Q – 24.11.2006, Zürich

### Fähigkeiten und Kompetenzen.

*Grundlagen der individuellen Entwicklung, des sozialen Zusammenhalts, des wirtschaftlichen Wachstums.*

Unter der Federführung des Bundesamtes für Statistik (BFS) hat sich eine Studie der OECD-Mitgliedländer während fünf Jahren mit Schlüsselkompetenzen beschäftigt und definiert, welche für die persönliche und soziale Entwicklung der Menschen in modernen, komplexen Gesellschaften wesentlich sind. Der Rat der Europäischen Union und die im Rat vereinigten Vertreter der Regierungen der Mitgliedstaaten haben im November 2005 Schlussfolgerungen zur Rolle der

Entwicklung von Fähigkeiten und Kompetenzen gezogen und sie mit einer Reihe von Empfehlungen verbunden.

Die Herbsttagung der Gesellschaft CH-Q setzt sich mit den Erkenntnissen aus solchen europäischen Aktivitäten und ihren Wirkungen für den Einzelnen und die Gesellschaft auseinander. Sie stellt gleichzeitig regionale und nationale Konzepte in diesem Themenbereich vor und diskutiert die für die Umsetzung wichtigen Erfolgsfaktoren.

Die Veranstaltung richtet sich an Sachverständige in Bildung und Arbeitswelt, an Behörden, Ämter und Verwaltungen. In- und ausländische Vertreter aus Forschung und Praxis bieten

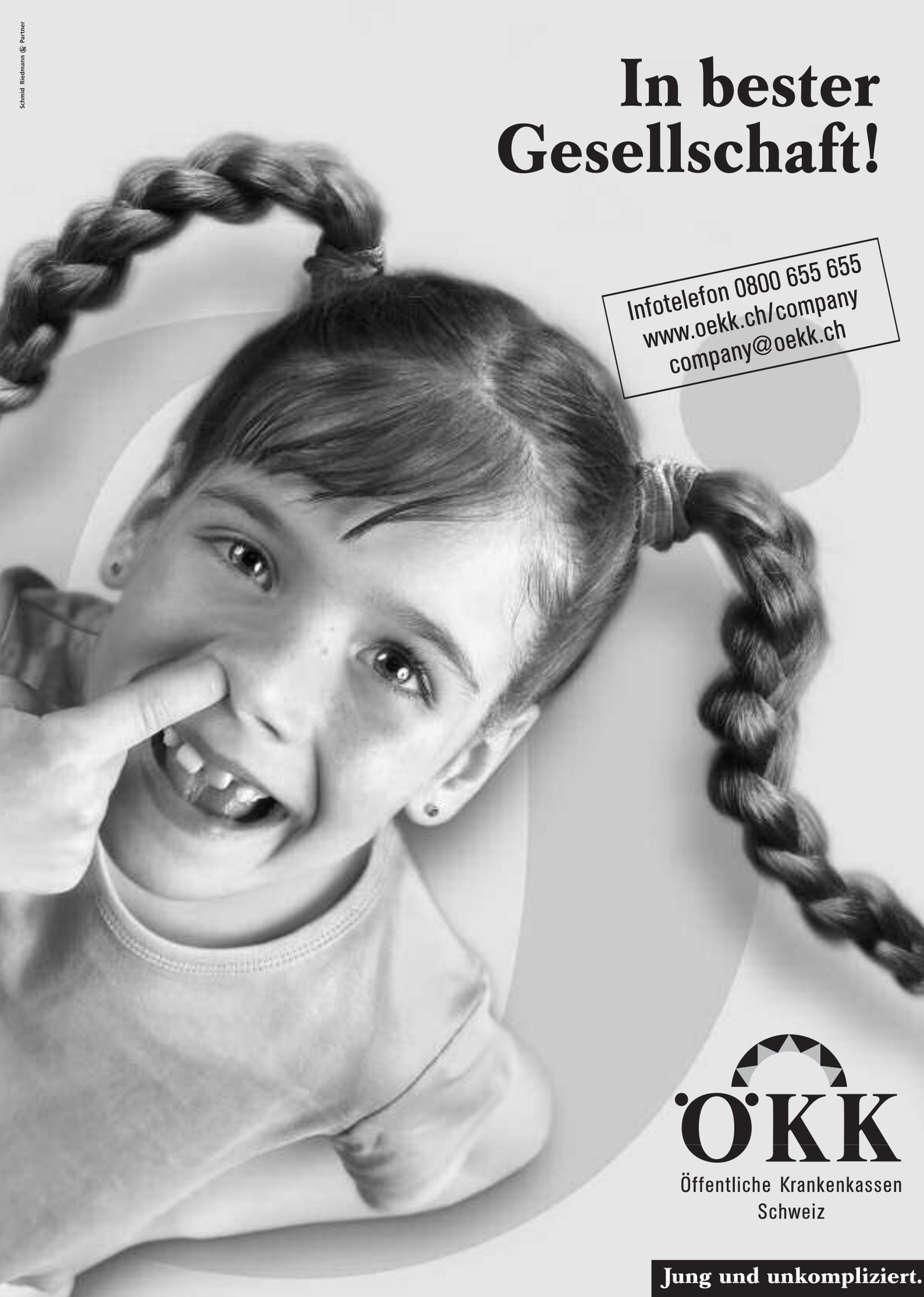


– auch unter dem Blickwinkel der europaweiten Strategien zum lebenslangen Lernen und zur Validierung von Bildungsleistungen – Einblick in laufende und abgeschlossene Projekte, Raum für Überlegungen zur Zukunft der Bildung in Wirtschaft und Gesellschaft sowie ein Podium für Grundsatzzfragen zur Rahmenbedingungen und Rollen der beteiligten Akteure.

Für weitere Informationen:  
[www.ch-q.ch](http://www.ch-q.ch)

# In bester Gesellschaft!

Infotelefon 0800 655 655  
[www.oekk.ch/company](http://www.oekk.ch/company)  
[company@oekk.ch](mailto:company@oekk.ch)



**O'KK**  
Öffentliche Krankenkassen  
Schweiz

**Jung und unkompliziert.**

- 13.09.2006 Forum 13: Kreativ mit dem Trauma umgehen.  
Referent: Dr. med. Marc Muret.  
Restaurant Rigihof, Zürich. Ab 18 Uhr Apéro. 19 Uhr Referat. Gäste herzlich willkommen.
- 19.10.2006 SBAP.-Preis in Angewandter Psychologie.  
Preisverleihung um 17 Uhr im Auditorium Maximum der ETH Zürich.  
Referat der Preisträgerin: Evelin Gerda Lindner.
- 07.11.2006 Führung durch das Radio Studio Zürich. Brunnenhofstrasse 22, 8042 Zürich. 16.00 bis 17.30 Uhr, anschliessend Apéro. Anmeldung bis 23. Oktober 2006 an die Geschäftsstelle SBAP.  
>>> Aus Sicherheitsgründen können nur angemeldete Mitglieder teilnehmen! <<<
- 14.11.2006** **56. a. o. Mitgliederversammlung** im Rest. Zunfthaus zum Grünen Glas, Untere Zäune 15, 8001 Zürich.  
18.30 Apéro. 19 Uhr a.o. Mitgliederversammlung. Anschliessend 19.30 Uhr Referat von **Prof. Dr. med. Frank Urbaniok**, Experte für Sexual- und Gewaltstraftäter. Gäste herzlich willkommen.
- 13.03.2007 57. Ordentliche Mitgliederversammlung im Restaurant Neumarkt, Neumarkt 5, 8001 Zürich.  
Ab 18 Uhr Apéritif. 19.30 Uhr Beginn der Mitgliederversammlung.

**Redaktionskommission:**

Heidi Aeschlimann  
Sara Meyer

**MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:**

Heidi Aeschlimann  
Paula Arvio  
Hans-Rudolf Barth  
Barbara Fehlbaum  
Carol Franklin Engler  
Elisabeth Frick Tanner  
Silvana Hogg Shomer  
Mariann Holti  
René Hoppeler  
Werner Inderbitzin  
Christina Jansen  
Jürg Jenny  
Trojka Christian Keller  
Rifa'at Lenzin  
Sara Meyer  
Christoph Negri  
Sybille Schenker  
Fifo Stricker  
Thomas von Salis  
Elisabeth von Salis  
Agnes von Wyl  
Ulrike Zöllner

**Koordination /**

**Inserate und Beilagen:**  
SBAP. Geschäftsstelle

**Auflage:**

1100 Exemplare

**Redaktionsschluss**

Nr. 4/2006: 16.10.2006

**Druck und Ausrüsten:**

Druckerei Peter & Co., Zürich

**Lektorat:**

Thomas Basler, Winterthur

**Konzept und Gestaltung:**

greutmann bolzern zürich

**Adresse:**

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