

# punktum.

SBAP.

Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie  
Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée  
Associazione Professionale Svizzera della Psicologia Applicata

Dezember 2005

Selbstgrenzen  
Grenzerfahrung  
Leistungsgrenzen  
Im Grenzland  
Ausgrenzungen  
Grenzen ziehen  
Jahresgrenzen

## Grenzen grenzen ein – und Grenzen grenzen aus

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

Erinnern Sie sich an das Selbstmordattentat im Oktober 2003 in einem Restaurant in Haifa? Eine Frau erschoss einen Wachmann und betrat dann mit einem Bombengürtel das Lokal. 21 Menschen starben. 20 Israelis und sie selber, die Frau. Erinnern Sie sich? Berechtigte Frage, denn kaum ein Tag vergeht, ohne dass in den besetzten Gebieten im Nahen Osten, im Irak oder sonst irgendwo auf der Welt ein Märtyrer ein Blutbad anrichtet. Die Märtyrerin von Haifa hiess Hanadi Dschadarat, eine bildhübsche, intelligente, gebildete junge Frau.

Was hat sie dazu angetrieben, sich eine Bombe um den Bauch zu binden, um dann möglichst viele Leute mit sich in den Tod zu reissen?

Dschadarat stand vor dem Abschluss ihres Studiums und damit kurz davor, ihren Berufswunsch, Rechtsanwältin, definitiv begraben zu müssen. Denn einerseits hat in ihrem Kulturkreis die Frau für die Familie da zu sein, wie dies

in jeder patriarchalischen Gesellschaft zu sein pflegt. Und andererseits hatte Hanadi Dschadarat ohnehin keine Chance, juristisch tätig zu werden – nicht als Frau, nicht in Dschenin, wo sie lebte. Dschenin ist eine palästinensische Stadt im Westjordanland, wo 2002 die israelische Armee eingerückt war. Es war zu tagelangen Kämpfen und der Verwüstung weiter Teile der Stadt gekommen. Die Zahl der Opfer ist bis heute unbekannt. Die Uno hat das Verhalten der Israelis scharf kritisiert.

Kurz vor dem Selbstmordanschlag hatte die israelische Regierung mit dem Bau eines Zauns zwischen palästinensischen Autonomiegebieten und Israel Hunderttausende Palästinenser ausgesperrt. Zugleich wollte sie demonstrieren, dass mit dem Zaun Attentate verhindert werden könnten. Verlust der Lebensgrundlage, Zweifel an der Sinnhaftigkeit im herrschenden System, die Demütigungen durch den Feind Israel, das Gefühl, nirgendwo zugehörig zu sein – und gleichzeitig lockten auch eine Heldenidentität so-

wie das Paradiesversprechen. Hanadi Dschadarat wurde, wie dies vor Attentaten dortzulande üblich ist, mit Sprenggürtel gefilmt, heroisches Zeugnis für Familie und Mitwisser. Und ist die lebende Bombe erst auf Film gebannt, gibt es kein Zurück. «Aber unsere Liebe zu Gott und unsere Bereitschaft zum Märtyrertod – all das kann niemand zerstören», so Hisbollah-Führer Scheich Nasrallah.

Fassunglos blicken wir von der westlichen Welt her auf die Entwicklungen im Nahen Osten sowie im Irak. Und ebenso fassunglos blickt die arabische Welt auf Orte der kollektiven Demütigung – Abu-Ghraib-Gefängnis, Guantánamo – durch den Westen.

Wir wissen, dass 75 Prozent aller Terroristen ihre Anschläge ausserhalb des Geburtslandes planen und vollbringen. Die Wertvorstellungen der westlichen und der arabischen Welt sind in vielen Belangen sehr verschieden, im Stellenwert der Frau, der Familie, des Alters. Dazwischen eine Demarkationslinie.

Eine Grenze.

Für die Lesetreue im vergangenen Jahr bedanken wir uns bei unseren Mitgliedern und LeserInnen ganz herzlich und wünschen frohe Weihnachten und ein zufriedenes neues Jahr!

Vorstand SBAP:  
Heidi Aeschlimann, Präsidentin  
Regula Weber, Kl. Psychologie  
Fred W. Hürlimann, **punktum.**  
Rolf Allemann,  
Berufs- und Laufbahnberatung

Sara Meyer, Öffentlichkeitsarbeit  
Mariann Holti,  
Entwicklungs- + Schulpsychologie  
Stefan Schild, A+O-Psychologie  
SBAP. Geschäftsstelle:  
Sybille Schenker

# 2006

## Grenzen grenzen ein – und Grenzen grenzen aus

Grenzen trennen. Grenzen engen ein. Grenzen grenzen ab und grenzen aus. Gibt es Grenzenlosigkeit? «Hebt man den Blick, so sieht man keine Grenzen», lautet ein japanisches Sprichwort. Sie nicht zu sehen, braucht ja noch lange nicht zu bedeuten, dass es keine Grenzen gibt. Und: Es braucht sogar Grenzen.

Globalisierung bedeutet aus ökonomischer Sicht freiere Verfügbarkeit von Kapital und Arbeit. Die früher regional abgeschotteten Märkte werden seltener. Erfreulich, weil es Einkommens- und Vermögenssituation der einen verbessert, und bedrohlich, weil durch verstärkte Konkurrenz die Einkommens- und Vermögenssituation der andern verschlechtert erscheint. Zum Ausgleich braucht es zwingend Wettbewerbsregeln und Kartellbehörden. Es braucht das Setzen von Grenzen.

Wie gehen wir mit Grenzen um? Menschen verfügen über die Fähigkeit zu bewusstem und willensgesteuertem Handeln. Der Philosoph Peter Koslowski schrieb, dass die Menschheit die Herausforderung der Moderne in der Überwindung und im Immerweiter-Hinausschieben von Grenzen gesehen habe. Goethes Faust will über das Menschliche hinauswachsen und verkauft dafür seine Seele. Hätte er seine Begrenztheit einfach akzeptieren können, wäre es besser ausgegangen.

Der Archetypus der Postmoderne, so Koslowski, sei Odysseus, der Grenzen bewusst akzeptiere, bewusst mit ihnen umgehe und sogar selbst setze. So liess Odysseus sich an den Mast fesseln, denn er wusste, dass er den Verlockungen der Sirenen erliegen würde. Unter Strafandrohung untersagte er seine Befreiung vom Mast. Und genau darum geht es, wenn Menschen Regeln, Gesetze und Verfassungen erlassen. Selbst wenn einzelne Regeln eine lästige Beschränkung bedeuten, so bieten sie doch insgesamt die Möglichkeit von verbesserten Lebensgrundlagen.

Unsere globalisierte Welt muss lernen, mit den Phänomenen weltweiter Migration, des globalen Massentourismus und beinahe grenzenloser

Kommunikationsmöglichkeiten umzugehen. Nicht selten stossen wir Menschen da an innere Grenzen. Oder wie war das schon wieder mit unserer Bereitschaft, sich mit dem Fremden, dem Andersartigen auseinander zu setzen, es zu integrieren? Schneller, als man denken kann, zeigen sich Grenzen: physische, psychi-

sche, juristische, geografische, politische, ökonomische, kulturelle ... BrückenbauerInnen zwischen diesen Welten und VermittlerInnen über Grenzen hinweg sind stets gefragt. Heute und auch 2006.

Ich wünsche allen LeserInnen ein gutes neues Jahr!

Heidi Aeschlimann



Mit der freundlichen Genehmigung des Fotomuseums Winterthur.

Aus der Ausstellung:

**TRANS EMILIA** – Sammlung Linea di Confine:

Territoriales Erkunden der Emilia-Romagna.

Fotomuseum Winterthur, 22.10.05 bis 12.02.06

John Gossage

13 ways to miss a train (13 Möglichkeiten, den Zug zu verpassen)

aus «Linea veloce Bologna-Milano», 2003

(Hochgeschwindigkeits-Bahnlinie Bologna-Mailand)

106 Silbergelatine-Abzüge,

je 35,5 x 28 cm, 28 x 35,5 cm

© John Gossage

# Grenzen der Ethik

Darf man das, oder darf mans nicht, und wenn mans darf, wie darf mans denn?

*Angenommen, von uns wird verlangt, einen Menschen auf dessen Wunsch hin zu töten. Dürfen wir das: aktive Sterbehilfe leisten? Von der Ethik wird erwartet, dass sie strikte Normen begründet. Ethik wird also in Anspruch genommen zur Klärung der Frage, welches die Grenzen unseres Handelns sind. Kann sie das? – Ein Essay von Markus Huppenbauer, Ethiker, Uni Zürich.*

## Ethik setzt Grenzen

Die ethische Tradition Europas geht davon aus: Es gibt Grenzen menschlichen Handelns. Menschen dürfen nicht alles machen, was sie wollen oder können. Es gibt Bereiche, in die man nicht eintreten darf, ohne seine Menschlichkeit zu verlieren. Das ist eine der Grundannahmen unserer Ethik bis heute. Früher glaubten Menschen daran, dass Gott oder Götter entsprechendes Fehlverhalten sanktionieren würden. Heute ist es eher eine Angst, sich in Bezug auf unbedingte moralische Prinzipien und auf letzte Werte der Menschlichkeit schuldig zu machen. Die Angst, Grenzüberschreitungen zu begehen, die Leid und Unordnung verursachen.

Die Philosophen und Theologen halten es für plausibel, dass Ethik grenzsichernde moralische Prinzipien und Werte begründen kann. Sie – zumindest ein grosser Teil unter ihnen – glauben, dass diese Prinzipien und Werte allgemein, universal und kontextunabhängig gelten und für alle Menschen verbindlich sein sollen.

Was passiert mit der Ethik, wenn diese Überzeugung vom Status der Ethik zu erodieren beginnt? Und ist nicht gerade dies in der Entwicklung hin zur modernen Gesellschaft geschehen? Man macht hier doch ständig Erfahrungen, die zeigen, dass Ethik an ihre Grenzen stösst. Verliert Ethik damit nicht das sichere Fundament, auf das man sie gestellt hatte?

## Ethik stösst an Grenzen

Ethik hat ihre Grenzen. Diese haben ihren Grund darin, dass Ethik dem Wandel unterliegt, wir in einer begrenzten und komplexen Welt leben und selbst begrenzte und komplexe

Wesen sind. Es sind drei Grenzerfahrungen, mit denen sich die Ethik bis heute schwer tut:

1. *Die Erfahrung der Geschichtlichkeit moralischer Überzeugungen:* Moralische Prinzipien und Werte gelingenden Lebens fallen nicht einfach vom Himmel. Sie entstehen im Verlauf der Geschichte, werden von Menschen formuliert und erprobt und – ja, auch dies – verworfen. Ein Beispiel für derartiges Eingebundensein in eine bestimmte Zeit liegt in der Sexualmoral vor.
2. *Die Erfahrung des Pluralismus moralischer Überzeugungen:* Wir begegnen Menschen und Kulturen, die andere moralische Überzeugungen haben als wir. Welche sind die richtigen? Kann man überhaupt so fragen? Oder haben wir es hier mit letztlich bloss subjektiven Überzeugungen zu tun? Jedenfalls: Unsere moralischen Überzeugungen sind nicht ganz so allgemein und universal, wie wir das vielleicht gerne hätten.
3. *Die Erfahrung der Grenzen moralischer Handlungsmacht:* Auch wer weiss, was moralisch richtig wäre, handelt nicht immer entsprechend. Wissen und Handeln entsprechen einander nicht immer. Da gibt es einerseits Sachzwänge, welche die Umsetzung von Ethikwissen behindern. Aber auch unseren moralischen Prinzipien widerstrebende Gefühle und Antriebe lassen uns die Grenzen unserer Handlungsmacht erfahren.

In modernen Gesellschaften haben wir zudem häufig das Problem, dass wir nicht die Wahl zwischen gut und schlecht haben, sondern in bestimmten Situationen zwischen zwei Übeln wählen müssen. So, wenn wir uns, wie das gegenwärtig in den USA heftig diskutiert wird, im Hinblick auf die Energieversorgung zwischen Atomkraftwerken (Abfallproblematik) und thermischen Kraftwerken (CO<sub>2</sub>-Problematik) entscheiden müssen.

## Ent-Täuschung der Ethik

Für die Ethik ergeben sich daraus zwei Folgerungen:

1. Moralische Prinzipien und Werte,



**Markus Huppenbauer, Dr.**, ist Geschäftsleiter des universitären Forschungsschwerpunktes Ethik und Privatdozent für Ethik an der Theologischen Fakultät der Universität Zürich. Kontaktadresse: [huppenbauer@ethik.unizh.ch](mailto:huppenbauer@ethik.unizh.ch).

an denen wir uns orientieren wollen, sind nie ein für alle Mal gegeben. Sie sind Resultat prinzipiell nie abschliessbarer Diskurse. In oft langwierigen Argumentationsprozessen versuchen EthikerInnen Evidenzen dafür herzustellen, dass bestimmte Regeln Gültigkeit beanspruchen dürfen oder nicht. Dass diese Ansprüche ständig für Kritik offen und revidierbar bleiben müssen, bedeutet nicht, dass unsere Ethik völlig relativ ist. Ganz im Gegenteil: Wir diskutieren über Moral, gerade weil wir einen Wahrheitsanspruch haben. Anders gesagt: Es gilt als selbstverständlich, dass in moralischen Fragen das «anything goes» im Unterschied etwa zu Fragen der Kleidermode nicht gilt. Aber wir sind in Bezug auf die Resultate unserer Diskussionsprozesse demütig. Und wir sind tolerant gegenüber andern Positionen.

2. Ethik ist das Resultat kulturell bedingter Kommunikationsprozesse. Zentral ist also, dass wir Kommunikationsprozesse vollziehen, als de-

## Grenzen der Ethik

ren Resultat wir uns auf bestimmte moralische Standards einigen. Und wo das nicht geht, versuchen wir einen Konsens über bestimmte Verfahren herzustellen: Wir mögen uns zwar bezüglich der einzelnen moralischen Prinzipien und Werte nicht einig sein, aber wir sind bereit, Entscheidungsverfahren zu akzeptieren, die wir für fair halten, und uns dann allenfalls einem Mehrheitsentscheid zu unterwerfen.

Das mag für viele etwas enttäuschend klingen. Dennoch gibt es eine stattliche Anzahl von moralischen Prinzipien und Werten, die in unserer Gesellschaft ohne Probleme anerkannt werden. Kaum jemand würde öffentlich und glaubwürdig gegen Menschenwürde, Freiheit, Gerechtigkeit und Sicherheit auftreten. Dissens gibt es allenfalls bezüglich der Frage, wie man diese Standards begründen soll, und bezüglich der Frage, welche Folgen ihre Anwendung im Einzelnen haben sollten.

### Jenseits der Ethik?

Alternative Versuche, Ethik unter Berücksichtigung der eben erwähnten Probleme zu formulieren, verfolgen häufig folgende Strategie: Man versucht zu zeigen, dass die Ethik Europas und ihrer philosophischen Alliierten im Grunde von falschen Voraussetzungen ausgeht. Der Anspruch auf Allgemeinheit und Kontextunabhängigkeit sei zu stark an unserem Ideal von Wissenschaft orientiert. Der Fokus auf universale moralische Prinzipien sei abstrakt und lebensfremd. Es wird versucht, über eine so verstandene Ethik hinauszugelangen.

1. Einige Ethikentwürfe gehen von der Beobachtung aus, dass unser alltägliches Leben in sozialen Beziehungen ja gelingt, ohne dass wir uns ständig explizit auf moralische Prinzipien beziehen (müssten). Man schliesst daraus, dass die Orientierung an abstrakten moralischen Prinzipien gar nicht so wichtig sei. Im Fokus soll darum der/die konkrete andere stehen mit seinen/ihren konkreten Bedürfnissen und Emotionen, der konkreten Identität und Geschichte. Zentral ist

also die konkrete Beziehung, die wir zu ändern einnehmen können und wollen.

2. Narrative Ethiken thematisieren die spezifischen sprachlichen Formen, in denen Ethik lebensweltlich auftritt. Häufig sind es nicht abstrakte moralische Prinzipien, an denen wir uns orientieren. Es sind Geschichten, die wir uns erzählen – fiktive, aber auch solche von konkreten Einzelfällen. Und es sind häufig ganz bestimmte Symbole und Metaphern, die bei uns Energien freisetzen, auf eine bestimmte Weise zu leben und zu handeln. Bekannt ist etwa die Metapher vom Leben als Weg oder von der Liebe als Wärme.
3. Neuerdings treten unter den Titeln «Lebenskunst» und «Selbstsorge» Ethikentwürfe auf, in denen die konkrete Lebensführung als zentral angesehen wird. Aufgabe der Ethik ist es dann, Menschen zu unterstützen im Umgang mit sich selbst, ihrer Zeit, ihren Gefühlen und ihren Mitmenschen. Auch hier sind dann nicht abstrakte moralische Prinzipien prioritär, sondern eher Techniken und Rituale der Lebensführung. Themen sind hier beispielsweise Selbst- und Time-Management.

Ich habe grosse Sympathien für diese und ähnliche alternative Ethikmodelle. Wir sollten aber versuchen, unsere abstrakten moralischen Prinzipien und solche lebensnahen Ethikmodelle nicht gegeneinander auszuspielen sondern in ein Gleichgewicht zu bringen. Wir brauchen allgemeine moralische Prinzipien, bezüglich deren wir unsere Handlungen vor uns selbst und andern rechtfertigen. Wir sollten aber wissen, dass sie abstrakt sind, gelegentlich lebensfremd, ja sogar lebenshinderlich sein können.

### Grenzen austesten

Wie gesagt, moralische Grenzen sind nicht einfach gegeben, sie entspringen bestimmten Erfahrungen, die Menschen mit sich, andern und ihrer natürlichen Umwelt machen. Diese Erfahrungen werden dann verdichtet zu normativen Prinzipien und Werten,

welche menschlichem Handeln Orientierung bieten. Moralische Prinzipien und Werte müssen sich also bewähren, die entsprechenden Grenzen werden in komplexen kulturellen und diskursiven Prozessen immer wieder getestet. So sind wir beispielsweise heute, nach den schrecklichen Erfahrungen des 20. Jahrhunderts, davon überzeugt, dass das Respektieren der Menschenwürde eine Grenze darstellt, die wir auf keinen Fall überschreiten sollten. Beweisen im naturwissenschaftlichen oder logischen Sinn des Wortes kann das niemand. Aber andernorts sind die Grenzen vielleicht fließender, hier werden wir uns in unbekanntes Gelände vorwagen müssen, ins moralische Grenzland. So, wenn es um neue Technologien geht, um neue gesellschaftliche Strukturen und individuelle Verhaltensweisen. Natürlich kann Ethik hier versuchen, mit Klugheits- und Vorsichtsreflexionen das Terrain zu erkunden. Aber wir werden häufig nicht im Voraus definieren können, wo die Grenzen dessen liegen, was wir bereit sind zu tolerieren.

Wenn wir innovativ bleiben wollen und wenn Ethik lebensdienlich sein soll, dann werden wir immer wieder den Gang über scheinbar evidente Grenzen wagen müssen. Dieser Gang muss begleitet sein von grosser Achtsamkeit gegenüber der Verletzlichkeit und Fragilität gelingenden menschlichen Lebens.

Markus Huppenbauer



### Literatur

Huppenbauer, Markus / De Bernardi, Jörg: Kompetenz Ethik für Wirtschaft, Wissenschaft und Politik. Ein Tool für Argumentation und Entscheidungsfindung, Versus Verlag, Zürich 2003.

## Im Grenzland

### Auf Mission in Burundi – ein Erlebnisbericht

Endlich: Nach langer Vorbereitung schritt ich durchs Zollamt in Genf, um das Flugzeug zu besteigen, das mich nach Bujumbura, die Hauptstadt Burundis, bringen sollte. Meine Mission: 30 Frauen, die in der psychologischen Opferhilfe mit Gewaltopfern arbeiten, mit mehr Wissen und Handlungstechniken auszubilden, ein Bedürfnis, das diese Frauen angemeldet hatten. Ermöglicht wurde das Ganze vom Koordinationsbüro der Deza in Burundi. Während zweier Wochen sollte ich viele Grenzen passieren.

So überflog ich zum ersten Mal in meinem Leben den Äquator. Und war tief beeindruckt vom Gedanken an die südliche Hemisphäre unserer Erde, wo etwa drei Viertel der Menschheit mit wohl kaum einem Zehntel der Güter dieser Erde leben. Wann wurden wie und von wem all diese Güter in die nördliche Halbkugel verfrachtet? Wie viele Grenzen, topografische und moralische, da wohl überschritten worden sind?

Auf dem heissen Asphalt der Landepiste in Bujumbura war ich überwältigt vom schönen Flughafen mit seinen runden, weissen Kuppeln. Ich schoss Fotos und merkte erst später, dass ich ein Verbot überschritten hatte: Flughäfen darf man nicht fotografieren.

Am Zoll wurde mein Impfbüchlein kontrolliert. Seltsam, dieses Gefühl, dass es hier schlimme Krankheiten gibt, vor denen wir uns und alle anderen durch Impfnachweis schützen müssen. Irgendwie abstrakt.

In Bujumbura besuchte ich das Koordinationsbüro mit der so liebenswürdigen Philomène und nahm von der Stadt einen ersten Augenschein. Der Tanganijka-See bei Sonnenuntergang: ein so wunderschönes und friedliches Bild. Aber der Schein trügt. Um diese Zeit darf man das Auto nicht mehr verlassen und die Türen nicht öffnen. Ein Überschreiten dieses Gebotes könnte das Leben kosten. Zu viele Strassenkinder und dunkle Typen schleichen da herum und machen keinen Halt vor dem Eigentum anderer, manchmal nicht mal vor deren Leben. Hunger und Abhängigkeiten können weit über unsichtbare Abgründe treiben. Also blieb

ich schön diesseits der Autotür-Grenze. Ich wurde beim scheidenden Schweizer Konsul zu einem Aperitif erwartet. Er hat die Altersgrenze überschritten – Pension. Ein wunderbarer Garten da, Zeit zum Sein, zum Sitzen, zur Musse, zum Verweilen.

Ich wollte ein Frauenhaus kennen lernen. Das nächste lag in Uvira in der Demokratischen Republik Kongo (RDC). Um dahin zu gelangen, brauchte ich ein Visum. Germaine, Elise und Jemima, drei Kongolesinnen, Teilnehmerinnen an meinem Ausbildungsgang, begleiteten mich zur Botschaft. Warten. Ein karger Raum, vergilbte Plakate an der Wand, die vom Artenreichtum im kongolesischen Urwald kündeten. Ein Porträt des Präsidenten der RDC. Aus Langeweile in dieser brütenden Hitze schoss ich einige Fotos – und wurde augenblicklich von einem Wärter angesprochen, den ich zuvor gar nicht bemerkt hatte: Ich müsse mich ausweisen. Ich teilte ihm mit, dass ich meinen Pass schon lange abgegeben habe und genau auf denselbigem warte. Weshalb denn überhaupt? «Nous voulons connaître l'identité des personnes qui prennent des photos chez nous!» Ups, schon wieder eine fiktive Grenze überschritten.

Drei Stunden später und um 40 Dollar leichter konnte es endlich losgehen. Meine Begleitung: eine burundische und zwei kongolesische Frauen sowie Silasima, ein wunderbarer Fahrer und Beschützer.

Uvira ist zwar nur 15 Kilometer entfernt, dennoch dauerte die Fahrt mehr als anderthalb Stunden. Die Strassen voller Löcher erlaubten kein schnelles Fahren. Teils waren die Leute zu Fuss unterwegs, teils mit Velo-Taxis. Gras wurde auf Fahrrädern transportiert. «Hier gibts viele Flüchtlingskühe, denen die Leute Gras bringen», erklärte Silasima. Auch die Kühe mussten hier also Grenzen überwinden: zwischen Land und Stadt, zwischen sicheren und unsicheren Orten.

Bald schon hatten wir die Rusizi-Mündung überquert und kamen an der kongolesischen Grenze an. Wir stiegen alle aus dem Auto aus und standen beim Zollhäuschen an. Silasima



**Eva Zimmermann**, lic. phil., geboren 1959 in Murten. Ausbildung als Psychologin an der Universität Fribourg, Fachpsychologin in Psychotherapie FSP, seit 1990 eigene psychotherapeutische Praxis in Fribourg, Erwachsenenbildung und Coaching. Seit 2004 Dozentinnenstelle an der Universität Fribourg zum Thema Gewalt.  
eva.zimmermann@bluewin.ch.

verhandelte. Wir Frauen warteten. Ich schaute mich um: Sehr viele Leute mit mir schleierhaften Aufgaben standen herum und machten einen geschäftigen Eindruck. Unter den nahen Bäumen standen Militärs, bewaffnet, am Rauchen. 12, 14 Jahre alte Burschen, Gewehre über die Schulter gehängt. Am Zoll warteten viele Leute, um passieren zu können. Ein alter Mann schaute mich mit einem so feindlichen Ausdruck an, wie ich ihn noch kaum je wahrgenommen hatte. Ich war weit und breit die einzige Weisse und hatte wohl Grenzen seines Wertesystems überschritten. Ich hatte in seinen Augen hier schlicht nichts zu suchen. Die Stimmung war gedrückt, gesprochen wurde, wenn überhaupt, im Flüsterton. All die Waffen – unheimlich. Dann wurde ich ins Innere gerufen. Zwei Männer eskortierten mich. Man hiess mich in einem Nebenraum Platz nehmen. Die Türe wurde geschlossen. Mir wurde es eng, Grenzen der Intimität: allein mit zwei Männern in einem Raum an einem Ort, der vor

Im Grenzland

Feindseligkeit nur so vibrierte. Ich könnte schreien, hab ich mir überlegt, aber keine Hilfe käme. Man begann, mich auszufragen, weshalb ich hier sei, was ich hier tue, welche Mission ich hätte usw. Prüfende Blicke. «Vos papiers sont en ordre.» Impfbüchlein, Austrittspapiere auf der einen Seite, Impfbüchlein, Eintrittspapiere auf der andern Seite, und wir waren drin in der RDC, über die Grenze. Nun waren wir schnell in Uvira. Das Gebot, ja keine Fotos zu schießen, hatte ich schon lange selber erraten. Und so haben sich die wunderbaren Bilder von dort halt in mein Gedächtnis gebrannt. Die 15 Frauen, die in verschiedenen Frauenhäusern der «Synergie» arbeiten, informierten uns über ihre Aktivitäten. Ich bekam zum ersten Mal

eine konkrete Ahnung davon, wie viele Frauen als Opfer von Gewalt in ihrem intimsten Bereich, in ihrem innersten Grund durch die furchtbarsten, barbarischsten Überschreitungen aller menschlichen, ethischen und moralischen Werte zerstört wurden und werden. Aber auch Männer und Kinder waren und sind vor der Zerstörung der allermenschlichsten, allernatürlichsten, allerwertvollsten Grenzen nicht gefeit. Ich habe schon einiges gehört und manches Gewaltopfer behandelt, aber das hier überstieg meine furchtbarsten Vorstellungen. Die Helferinnen überschreiten ihre eigenen Grenzen von Kraft und vorhandenen Mitteln in unvorstellbar hingebungsvoller und aufopfernder Weise. Wenn ich zu Hause in der Schweiz wieder mal das Gefühl haben sollte,

ich sei an meine Kraft- und Energiegrenzen gestossen, so würde ich mir von nun an sagen: «Eva, du kannst noch viel mehr tun.» Diese Lektion müsste ich verinnerlicht haben. Plötzlich kam die Meldung, dass die Grenze zurück nach Burundi geschlossen werde. Wenn wir nicht sofort gingen, könnten wir bis Montag nicht mehr nach Burundi fahren. Es war Donnerstag. Also fuhren wir. Und dort begann bald unser Kurs mit 29 Frauen und einem Mann. Es war eine sehr inspirierende Zeit. Alle konnten von allen etwas lernen. Und: Meine beiden Mit-Animatoren, Naason und Jemima, wie überhaupt alle KursteilnehmerInnen haben eine Grenze überschritten – die der Freundschaft. Das Band der Zuneigung und aber auch der gemeinsamen Aufgabe verbindet uns fortan über sämtliche Grenzen der Welt hinweg.

Eva Zimmermann



**Burundi** ist einer der kleinsten Staaten Afrikas. Zwischen dem Viktoriasee und dem Tanganjikasee gelegen, wird das Land von einem Hochplateau durchzogen, das allmählich auf über 2700 Meter ansteigt. Dieses Randgebirge des Zentralafrikanischen Grabens fällt schließlich zum Innern der vom Tanganjikasee gefüllten Grabensenke steil ab. Burundi war zwischen 1885 und 1918 Teil der Kolonie Deutsch-Ostafrika. Diese befand sich auf dem Gebiet der heutigen Staaten Tansania, Ruanda und Burundi. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde im Versailler Vertrag beschieden, dass Deutschland alle seine Kolonien abtreten muss. Burundi fiel als Völkerbundsmandat an Belgien.

# Selbstgrenzen

## Über die Bedeutung der Scham für die Philosophie

«Scham» gehört nicht zu den philosophischen Grundbegriffen. Dennoch spielt das als wenig angenehm empfundene Gefühl eine erstaunlich konstruktive Rolle in zwei weiten Bereichen des philosophischen Denkens: Ethik und Subjekttheorie. Zum einen wurde und wird diesem für die menschliche Sozialität grundlegenden Gefühl die Kraft zugetraut, Übertretungen in Grenzen zu halten. Zum anderen erweist sich Scham selber als ewige Übertretung der eigenen Grenzen, als Emotion, in der das Denken kippt.

Ob man die Scham überhaupt als Begriff der Ethik fassen kann, ist fraglich. Im archaischen Griechenland Homers, Hesiods und Pindars (also etwa vom 8. bis ins 5. Jahrhundert vor Christus) ist «aidôs» (Scham, Scheu, manchmal aber auch als Rücksicht, Ehrgefühl oder Feingefühl übersetzt) jedenfalls ein zentrales Handlungsregulativ. Ursprünglich durchaus auch als sexuelles Schamgefühl verstanden, bezeichnet «aidôs» in der Kriegerwelt des Kampfes um Troja die Ehrfurcht vor Göttern, Königen und Eltern, aber auch das Bemühen, vor Gleichrangigen nicht das Gesicht zu verlieren. «Freunde!», ruft der griechische Kriegsheld Aias in Homers «Ilias». «Seid Männer, und legt euch Scham in den Mut! Und habt Scham voreinander in den starken Schlachten! Da, wo Männer sich schämen, werden mehr gerettet als getötet ...» Als eine Art Kriegerehre kann «aidôs» Eigennutz, Feigheit oder andere Laster in Grenzen halten.

Problematisch wird es allerdings, wenn nicht klar ist, welche Instanz die grösste Ehrfurcht verdient. Königin Hekuba, die Mutter des trojanischen Helden Hektor, entblösst sich vor ihrem Sohn und fleht ihn an, sich vor der nackten Mutterbrust zu schämen und sein Leben nicht im Kampf zu opfern. Darauf hört der «grosse, helmfunkelnde» Hektor jedoch ebenso wenig wie auf die Bitte seiner Frau Andromache, «dass du dein Kind nicht zur Waise machst und deine Frau zur Witwe». Denn, so Hektor, «zu furchtbar schäme ich mich vor den Troern und schleppgewandeten Troerfrauen, wollte ich mich wie ein schlechter Mann

vom Kampfe fernhalten. Auch heisst es mich nicht mein Mut, da ich lernte, immer ein Edler zu sein und unter den vordersten Troern zu kämpfen, zu wahren des Vaters grossen Ruhm und meinen eigenen.» Volk und Ruhm gelten mehr als Familie und Liebe.

Schon bei Hesiod verringert sich die Bedeutung der «aidôs» zu Gunsten der «dike» (Gerechtigkeit). Bei Platon kann sie nur mehr eine propädeutische Rolle spielen, ihm geht es um die Wahrheit und die durch vernünftiges Philosophieren gefundene «aretê» (Tugend).

Hier beginnt die Tradition abendländischer Moralphilosophie, die auf Rationalität und Autonomie setzt und in den Gedankengebäuden Kants und Hegels gipfelt. Der Mensch soll nicht gut handeln, weil er Angst hat, von anderen ausgelacht zu werden, sondern weil er selbstbestimmt und kraft seiner Vernunft die Einsicht erlangt hat, worin gutes Handeln besteht.

### Rückkehr zur «Schamstrafe»

Mit den Zweifeln an Leistungsvermögen und Unbestechlichkeit der Vernunft, mit der Einsicht in die «Dialektik der Aufklärung», ist dieser Anspruch der Philosophie in den letzten Jahrzehnten etwas ins Wanken geraten. Der amerikanische Philosoph Richard Rorty, Pragmatiker und liberaler Ironiker, hat davor gewarnt, der Vernunft in Sachen Moral allzu viel zuzutrauen, und dafür plädiert, die Erziehung zum Guten als literarische Education sentimentale zu gestalten. Dem Mitgefühl, das die Lektüre von «Onkel Toms Hütte» oder «Oliver Twist» weckt, entspringe mehr gutes Handeln als dem Studium der «Kritik der praktischen Vernunft» oder anderer philosophischer Texte. Dass auch mit Gefühlen philosophiert werden kann und muss, ist zweifellos eine Bereicherung. Deswegen braucht man sich aber nicht gleich über ein Revival einer moralisch gemeinten Schamkultur zu freuen.

Denn dieses Revival findet statt. Immer lauter werden Stimmen, die eine Rückkehr zu «Schamstrafen» fordern. In den USA werden im Internet Listen von Sexualstraftätern oder säumigen



**Michael Pfister**, geb. 1967, ist Philosophie- und Literaturwissenschaftler und wohnt in Küsnacht. Zusammen mit Stefan Zweifel hat er das zehnbändige Hauptwerk des Marquis de Sade, «Justine und Juliette», ins Deutsche übertragen. Er ist Kantonsschullehrer, Journalist und Moderator der «Sternstunde Philosophie» des Schweizer Fernsehens.

Schuldern veröffentlicht; Diebe müssen mit einem Schild in der Öffentlichkeit umhergehen, auf dem ihr Vergehen genannt wird; Geschäftsleute, die betrunken auf die Strasse uriniert haben, müssen selbige mit Zahnbürsten reinigen. Eine Art Medienpranger stellen Pressekampagnen gegen hohe Managerlöhne, Abzocker und verantwortungslose Verwaltungsräte dar. Man mag vor allem der letztgenannten Praxis einiges abgewinnen – es fehlt gleichwohl nicht an Gründen, die Grenzl意思en des Erlaubten und Nicht-Erlaubten nicht mit dem grellen Leuchtstift der Scham zu ziehen. Die Befürworter wollen die Anonymität der heutigen Strafpraxis aufbrechen, sie argumentieren mit Vergeltung und Abschreckung, aber auch damit, dass Schamstrafen mit grosser Deutlichkeit die Grundwerte einer Gesellschaft ausdrücken könnten.

Die Chicagoer Philosophin Martha C. Nussbaum wendet sich gegen die in ihren Augen unkontrollierbaren und entmenschlichenden Schamstrafen.

## Selbstgrenzen

Sie folgt dabei nicht nur Aristoteles, Kant und John Stuart Mill, sondern auch der Analyse in den «Männerphantasien» Klaus Theweleits, der gezeigt hat, wie in Deutschland nach dem Ersten Weltkrieg Rachedurst und Gewaltbereitschaft durch Demütigungen eher verstärkt als gesenkt wurden. Der Versuch, menschliche Übergriffe durch eine starke soziale Kontrolle zu beschränken, könnte also das Gegenteil bewirken und zur Entgrenzung von Gewalt führen.

Wie schon bei Hektor stellt sich darüber hinaus wieder die Frage der Prioritäten, die auf irrationale Weise wohl noch schwieriger zu lösen ist als auf rationale: Wer definiert, wofür man sich zu schämen hat?

### Unmöglichkeit der Transzendenz in der Scham

Während die Wiederentdeckung der Scham im Zusammenhang der Diskussion um Normen eher neueren Datums ist, sind in der modernen Philosophie feinere Linien eines Nachdenkens über Scham im Zusammenhang mit der Konstitution des Subjekts zu finden. Das beginnt naturgemäß in der Aufklärung, etwa bei Bernard de Mandeville und David Hume, und verdichtet sich in den 1930er Jahren bei Denkern wie Emmanuel Levinas, Jean-Paul Sartre oder Günther Anders. Auch die Texte dieser Autoren zeugen davon, dass die Selbstgewissheit des autonomen, sich selbst setzenden Subjekts angeschlagen ist.

In «De l'évasion» behandelt Levinas (1906–1995) die Scham nicht in erster Linie als moralischen Begriff. In der Erfahrung der Nacktheit betrifft die Scham «alles, was wir verstecken möchten, aber nicht können». In der Scham wird die «Nacktheit unseres gesamten Seins» offenbar, wie bei Charlie Chaplin, der in «Limelight» eine Pfeife verschluckt. Eigentlich, so sieht es Levinas, sucht der Mensch die Transzendenz, er möchte über sich hinaus gelangen. In der Scham fühlt er die Unmöglichkeit dieses Unterfangens: «In der Scham erscheint die Tatsache, dass man an sich selbst angeschlossen bleibt, die radikale Unmöglichkeit zu fliehen und sich vor sich

selbst zu verstecken, die unverzeihliche Selbstpräsenz.» Scham drückt aber gleichermassen Identität wie Nicht-Identität des Selbst aus.

Wir schämen uns für ein Ich, mit dem wir uns schon nicht mehr identifizieren können oder wollen, andererseits müssen wir in der Scham erkennen, dass es *unmöglich* ist, uns in unserer nackten Körperlichkeit *nicht* mit uns zu identifizieren.

Jean-Paul Sartre (1905–1980) beschreibt im Kapitel «Der Blick» seines Kultbuchs «Das Sein und das Nichts» ein Ich, das noch kein reflektierendes Subjekt ist, das aber «aus Eifersucht, aus Neugier, aus Lasterhaftigkeit» durch ein Schlüsselloch guckt. Von einem anderen dabei ertappt zu werden, diese Erfahrung der Scham, begründet erst mein Selbstbewusstsein. Ich bin, weil ich von einem anderen gesehen werde: «Das bedeutet, dass ich mit einem Schlag Bewusstsein von mir habe, insofern ich mir entgegenstehe, nicht insofern ich der Grund meines eigenen Nichts bin, sondern insofern ich meinen Grund ausserhalb von mir habe.»

Die Selbstsetzung des Subjekts weicht also – und darin ist Sartre ganz Hegels Erbe – der Herrschaft der Anerkennung. Meine Freiheit verdanke ich ausgerechnet der Abhängigkeit vom anderen. Das Gute daran ist, dass wir nicht mehr – wie mit Descartes' *Cogito* – Gefahr laufen, in einer solipsistischen Isolation gefangen zu bleiben. Dafür sind wir nun der Knecht eines fremden Herrn.

Bei Sartre ist die Scham die feine Grenze zwischen mir und dem anderen – sie macht mein Sein von ihm abhängig, aber sie gewährleistet auch überhaupt erst den Kontakt zwischen dem Ich und der Aussenwelt.

Das Ende der Erfolgsgeschichte des heldenhaft-rebellischen Individuums der Aufklärung stellt auch der österreichische Querdenker Günther Anders (1902–1992) in seinem Text «Über promethische Scham» fest. Anders beschreibt, wie sich der moderne Mensch der dritten industriellen Revolution angesichts der Perfektion der von ihm geschaffenen Maschinen für seine Unzulänglichkeit schämt: «Pro-

metheus hat gewissermassen zu triumphal gesiegt, so triumphal, dass er nun, konfrontiert mit seinem eigenen Werke, den Stolz, der ihm noch im vorigen Jahrhundert so selbstverständlich gewesen war, abzutun beginnt, um ihn durch das Gefühl eigener Minderwertigkeit und Jämmerlichkeit zu ersetzen.» Für Anders ist Scham ein «grundsätzlich scheiternder Selbstbezug». In der Schamerfahrung ist die Identifikation insofern gestört, als «man simultan *«man selbst» und ein anderes ist», nämlich zugleich Individuum und Gattungswesen, Körper und Geist, es und ich. Auch für Anders ist das Erleben von Scham also nicht nur unerfreulich. Erst gespalten wird das Subjekt sich seiner selbst bewusst: «Nicht deshalb, weil es Selbstbegegnung gibt, wird *«Identitätsstörung»* erfahren; umgekehrt tritt Selbstbegegnung nur deshalb ein, weil es Störung gibt.»*

Was die in aller Kürze angesprochenen Beschreibungen und Deutungen der Scham miteinander verbindet, ist eine Dialektik der Grenzerfahrung. Scham ist eine Emotion, in der das Denken kippt. Im Schamerlebnis verliert sich das Subjekt, weil es sich als gespaltenes erlebt. Gleichzeitig gewinnt es sich aber auch erst als Selbstbewusstsein, als Ich, das zu sich selbst in ein Verhältnis treten kann. Scham ist ein Oszillieren auf der Grenze zwischen dem Ich und anderem, zwischen Natur und Kultur, zwischen Trieb und Moral, zwischen Individuum und Gattung, zwischen Notwendigkeit und Freiheit.

>>>



Günther Anders

## Ausgrenzungen

### Wahrnehmungen aus der Gefängniswelt

*Drei Jahre lang leitete die Juristin Ruth Ledergerber das Gefängniswesen von Basel-Stadt. Zu ihrem Verantwortungsbereich gehörten unter anderem eine Strafanstalt, ein grosses Untersuchungs- und ein Ausschaffungsgefängnis. Heute arbeitet sie als Stadtschreiberin in Bülach – und erst jetzt wird es ihr so richtig bewusst, wie total das Thema Grenzen ihren Alltag geprägt hat.*

Es beginnt immer mit einer Straftat. Sie ist immer eine Grenzüberschreitung, das Nichtrespektieren der Grenzen des andern. Bei schwereren Delikten sieht das Gesetz als Strafe dafür Freiheitsentzug und damit die Ausgrenzung der Betroffenen aus der Gesellschaft vor. Dicke Mauern, Umzäunungen, Nato-Draht, schwere Türen, starke Schlösser, Kameras, Alarmanlagen, enge Strukturen im Tagesablauf, Strafen bei Regelverstössen und die Professionalität der Mitarbeitenden sind die Hilfsmittel, mit denen der Bewegungs- und persönlichen Freiheit der InsassInnen in der Folge dann Grenzen gesetzt und sie von der Gesellschaft abgegrenzt werden.

Die Arbeit in einem Gefängnis ist eine dauernde Gratwanderung in einem Grenzbereich. Der Auftrag ist das Begrenzen. Die Einschränkungen dürfen aber nur so weit gehen, wie es der Zweck erfordert; auch die InsassInnen haben einen Anspruch auf Würde und

darauf, dass ihre Grenzen respektiert werden. Die Gefahr, dass diese durch die Mitarbeitenden im Alltag nicht immer erkannt und überschritten werden, besteht, zumal diese selbst immer auch dem in einem Gefängnis präsenten Risiko von Gewalt und Drohung – Grenzüberschreitungen also – ausgesetzt sind. Das Wachhalten des Bewusstseins des gegenseitigen Respekts ist eine ständige Herausforderung.

Die Ausgrenzung von Delinquenten durch die Gesellschaft erfolgt nicht nur durch den Richterspruch, durch technische und professionelle Mittel. Sie findet ganz stark auch in den Köpfen und Herzen statt. Die Gesellschaft will diese Menschen weggesperrt und vor allem auch nichts mehr mit ihnen zu tun haben. Es kommt mir vor, als möchte man damit die schwarzen Seiten des Menschen und des Lebens überhaupt aus dem Bewusstsein wegsperrt. Wie wenn dies möglich wäre! Am stärksten war dies zu spüren, als es zu zwei Ausbrüchen kam. Diese Entrüstung und diese Wut, die uns da entgegenschlugen, gaben mir zu denken. Es wurde sehr deutlich, wie das Problem gefühlsmässig vollständig an die Verantwortlichen im Gefängnis delegiert wird, nach dem Motto: «Es geht uns nichts mehr an, und das hat gefälligst so zu bleiben.» (Positiv erlebt habe ich dann freilich, dass Basel



**Ruth Ledergerber**, lic. iur., Fürsprecherin, geboren 1956. Nach dem Studium diverse Tätigkeiten als Juristin, Leiterin des Rechtsdiensts und Richterin in einer eidgenössischen Rekurskommission. 2002–2005 Leiterin des Gefängniswesens des Kantons Basel-Stadt, seit Sommer 2005 Stadtschreiberin in Bülach.

mit der Fasnacht einen emotionalen Abschluss für diese Ereignisse fand. Die Ausbrüche waren im vergangenen Jahr 21-mal Cliques-Sujet.) Zu spüren ist es auch an den Reaktionen, wenn Resozialisierungsmassnahmen, die ja eigentlich vor allem auch dazu dienen, die Sicherheit der Gesellschaft nach der Entlassung der Delinquenten zu erhöhen, in einem Einzelfall fehlschlagen. Kann ein Betroffener damit nicht umgehen, wird sofort ein absolutes Verbot für alle verlangt. Die Ausgrenzung durch die Gesellschaft setzt sich auch nach der Entlassung fort. Neben den individuellen

#### »»» Ein Spiel mit Hüllen und Masken

Im Lichte eines solchen subjekttheoretischen Nachdenkens über die Dialektik der Scham kann der Scham auch eine andere normative Funktion zugeordnet werden als bei Homer. Immerhin hat auch Friedrich Nietzsche – als später Kyniker einer der grossen Schamlosen der abendländischen Philosophiegeschichte – einen Appell zur Scham formuliert. So radikal auch Nietzsche religiöse und metaphysische Bemäntelungen und Heucheleien entlarvt – der wissenschaftliche Drang nach der nackten Wahrheit ist ihm zuwider: «Man sollte die Scham besser in Ehren halten, mit der sich die Natur hinter Räthsel und bunte Ungewissheiten versteckt hat», schreibt er in

der Vorrede zur «Fröhlichen Wissenschaft», «vielleicht ist die Wahrheit ein Weib, das Gründe hat, ihre Gründe nicht sehn zu lassen? (...) Oh diese Griechen! Sie verstanden sich darauf, zu *leben*: dazu thut Noth, tapfer bei der Oberfläche, der Falte, der Haut stehen zu bleiben, den Schein anzubeten, an Formen, an Töne, an Worte, an den ganzen Olymp des Scheins zu glauben! Diese Griechen waren oberflächlich – aus Tiefe!»

Diese Scham ist nicht auf Beschämung und Gesichtsverlust aus, sondern auf Behutsamkeit und ein erotisches Spiel mit Hüllen und Masken. Hier weiss niemand mit wissenschaftlicher Systematik und obrigkeitlicher Befehlsgewalt im Voraus, wofür jemand an den Pranger

gehört. Diese griechische Scham ist Experiment und Grenzerfahrung im Dienste des Lebens und der Kunst. Wer – mit gutem Grund – an der Selbstherrlichkeit des Subjektes und an der ordnenden Kraft der Vernunft zweifelt und daher der ausfransenden Unordnung unserer relativistischen Welt klare äussere Grenzen setzen möchte, mag zu einem Regime der sozialen Kontrolle im Sinne der Kriegerscham der archaischen Griechen oder des mittelalterlichen Prangers zurückkehren. Das erscheint aber viel platter als eine Reflexion über die inneren Grenzen, die Risse und Fugen im Fühlen und Denken des Individuums, die im Erleben von Scham immer wieder deutlich werden.

Michael Pfister

Ausgrenzungen

persönlichen Defiziten der Betroffenen ist dies der Hauptgrund, weshalb vielen ein Einstieg in ein geordnetes Leben nicht mehr gelingt. Wohnung und Job, die Voraussetzung dazu wären, werden nur ganz selten angeboten. Auch dem Aufbau neuer Beziehungen sind dadurch Grenzen gesetzt.

Zu spüren bekommen die Ausgrenzung auch die Mitarbeitenden von Gefängnissen. Die meisten Menschen draussen gehen auf Distanz zu ihnen. Es kommt mir vor, wie wenn auch sie als Repräsentanten dessen wahrgenommen würden, was nicht sein darf. Anerkennung bekommen sie keine beziehungsweise nur von Personen, die professionell in diesem Bereich tätig sind. Es ist schwierig, die Motivation so auf Dauer aufrechtzuerhalten. Als ich mich für die Übernahme der Leitung des Gefängniswesens entschied, wusste ich, dass ich mich in eine ausgegrenzte Welt begebe. Diese Umgebung sprach ja auch mich nicht spontan an. Ich erinnere mich gut, wie ich mir dazu einen Ruck geben musste. Angesprochen haben mich aber die Aufgabe und auch die Herausforderung des Zusatzauftrages, einen der Betriebe, die Strafanstalt, zu schliessen.

Und mit diesem Zusatzauftrag ging dann noch eine ganz andere Art der Ausgrenzung einher, mit der ich nicht gerechnet hatte. Mit der Gefängniswelt hat sie nichts zu tun, wohl aber mit dem, was heute in vielen Betrieben Alltag ist: Es galt, insgesamt 40 Stellen abzubauen, zuletzt auch meine eigene. Es war mein Auftrag, die betroffenen Mitarbeitenden in der Stellensuche zu unterstützen.

Wir haben inzwischen alle eine neue Stelle. Eine tolle Erfahrung war, wie wir es geschafft haben, Vertrauen zu gewinnen und aufrechtzuerhalten und gleichzeitig motiviert zu bleiben für die tägliche Arbeit, die beendet werden musste. Wir mussten dies aber alleine tun. Die Reaktion der Umgebung war für mich bestürzend. Ich habe eine grosse Verunsicherung von Menschen in so genannt sicheren Stellen erlebt, im Umgang mit vom Stellenverlust Betroffenen. War an-

fänglich noch hilfloses Mitgefühl zu spüren, war sehr schnell Ab- und damit Ausgrenzen der Normalfall. Es ging bis hin zu Aggressionen. Mit der inzwischen dafür entwickelten Sensibilität habe ich festgestellt, dass es in andern Betrieben ähnlich abläuft.

Irgendwie haben wir es verlernt, mit Unsicherheiten umzugehen. Ich denke, Führungs- und Personalverantwortliche und überhaupt alle haben in diesem Zusammenhang noch einen grösseren Auftrag.

Ruth Ledergerber

## Postgraduale Weiterbildung in systemischer Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem Schwerpunkt

Anerkennung als Master of Advanced Studies in Vorbereitung

**Dauer: 3 bis 4 Jahre**  
**Beginn: Herbst 2006**

Das Weiterbildungsangebot richtet sich an Psychologinnen und Psychologen (Uni oder FH) sowie Ärztinnen und Ärzte, die einen Fachtitel in Psychotherapie erwerben wollen. Inhalt dieser Postgradualen Weiterbildung sind die Konzepte der systemischen Therapie mit starkem Bezug zur kognitiv-behavioralen Orientierung. Dabei wird der Integralität beider Grundorientierungen besonderes Gewicht beigemessen. Die praktische Umsetzung der Lerninhalte in psychotherapeutisches Handeln steht im Zentrum unserer Weiterbildung.

Studienleitung: Prof. Dr. phil. Hugo Stephan Grünwald, Dr. med. Jürg Liechti, Katharina von Steiger, lic. phil.

### Informationsabende

**16. Januar 2006, 15. Mai 2006, 18 Uhr**

IAP, Zürich

**30. Januar 2006, 8. Mai 2006, 18 Uhr**

ZSB, Bern

Diese Weiterbildung wird vom ZSB Bern und vom IAP Zürich gemeinsam angeboten. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage [www.iapzh.ch](http://www.iapzh.ch).



Monbijoustrasse 31, CH-3011 Bern  
Telefon +41 (0)31 381 92 82, Fax +41 (0)31 381 93 11  
[info@zsb-bern.ch](mailto:info@zsb-bern.ch), [www.zsb-bern.ch](http://www.zsb-bern.ch)



### IAP

Institut für Angewandte Psychologie  
Ruth Stoffel Kaufflin, Merkurstrasse 43, Postfach, CH-8032 Zürich  
Telefon +41 (0)44 268 33 25, Fax +41 (0)44 268 33 00  
[rstoffel@iapzh.ch](mailto:rstoffel@iapzh.ch), [www.iapzh.ch](http://www.iapzh.ch)  
Hochschule für Angewandte Psychologie

# Grenzen ziehen

## Eine nachhaltige psychotherapeutische Intervention

*Während in einer globalisierten Welt Grenzen abgebaut und Wirtschaftsräume immer weiter definiert werden, wird für das Individuum die Fähigkeit, sich als abgegrenzt und gleichzeitig mit der Mitwelt verbunden zu erleben, immer bedeutender. Es gibt eine körperpsychotherapeutische Intervention, die den persönlichen Raum und die ihn definierende Grenze unmittelbar erfahrbar macht.*

Frühe Konzepte psychologischer Grenzen gehen zurück auf Freuds Reizschutz, Federns *Ich-Grenzen* oder Anzieus *«Moi-Peau»*. Fisher und Cleveland beschrieben das Empfinden einer *Körpergrenze* (body image barrier) als feste Komponente des Körperbildes und als Mass für die Entwicklung der persönlichen Identität. Scharfetter stellte die *Ich-Demarkation* als Dimension des Ich-Bewusstseins dar, die den Eigenbereich eingrenzt. Der *persönliche Raum* wurde in der sozialpsychologischen Literatur eingeführt, um den emotional gefärbten Bereich um den menschlichen Körper zu beschreiben, den Menschen als «ihren Raum» wahrnehmen (Sommer, 1959). Es ist der Bereich um den Körper einer Person mit einer unsichtbaren Grenze, in den andere nicht eindringen können, ohne Unwohlsein zu erregen. Dieser Raum ist nicht fest, sondern variiert in Abhängigkeit vom Gegenüber, von Befindlichkeit, Kontext und Kultur.

Das psychologische Konzept persönlicher Grenzen geht also von einer räumlichen Metapher aus, die uns hilft, Beziehungen mit anderen Wesen und Objekten in der Aussenwelt zu beschreiben. Eine Grenze markiert die Linie, wo ich aufhöre und der/das andere beginnt. Sie umfasst gleichzeitig die Anerkennung meiner eigenen einzigartigen Existenz und diejenige einer anderen Person als von mir getrennten Individuums mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Motivationen (Epstein, 1994). Psychologische Grenzen können mit existierenden physikalischen Schranken übereinstimmen oder mentale Repräsentationen sein. Die Haut einer Person und die Wände eines Raumes sind Beispiele für

physikalische Grenzen. Das Selbstempfinden einer Person, die Arbeitsteilung zwischen zwei Personen und der Respekt für den persönlichen Raum in der Öffentlichkeit sind mental definierte Grenzen. Die Art und Weise, wie mit solchen Grenzen umgegangen wird, ist ein entscheidender Faktor dafür, ob in einer zwischenmenschlichen Beziehung Gefühle des Vertrauens entstehen (und anhalten). Aus diesen Gründen spielen Grenzen ganz besonders eine kritische Rolle in jeder Form von therapeutischer Beziehung und sind mitentscheidend für das Ansprechen und den Erfolg einer Therapie.



### Grenzenziehen

In der Integrativen Körperpsychotherapie (Integrative Body Psychotherapy, IBP) kommt der Intervention des Grenzenziehens eine besondere Bedeutung zu. Der Begründer, Jack Lee Rosenberg, hat das gestalttherapeutische Konzept der Kontaktgrenze übernommen und auf die somatische Ebene ausgedehnt: «Bei einer Selbstgrenze handelt es sich um das Empfinden (oder die Erfahrung oder das Bewusstsein) des Selbst, dass es von der Welt getrennt ist, aber dennoch in einer harmonischen Beziehung mit ihr lebt. Sie ist flexibel, sodass andere willentlich näher gelassen oder mehr auf Abstand gehalten werden können» (Rosenberg, 1985/1993, 395). Die Grenze begrenzt und definiert das integrierte Selbst, ist flexibel und wird vom Organismus den aktuellen Umständen angepasst. Dank einer Grenze verbessert sich der Selbstkontakt. An der Grenze entsteht Kontakt und

Beziehung zwischen dem Ich und einem Du. Sie definiert den persönlichen Raum, umfängt und schützt den Organismus und berührt gleichzeitig die Umwelt (Schwager-Dudli, 1994; Froesch, 2003). Hier findet auch ein primäres Therapieziel, nämlich das der (Wieder-)Herstellung von Beziehung zum Selbst und zum anderen, einen praktischen Ansatzpunkt. Bei der Intervention des Grenzenziehens werden PatientInnen angeleitet, ihr aktuelles Körpererleben wahrzunehmen und zu beschreiben. Dann folgt das Angebot, so viel Raum um sich herum, wie in der gegebenen Situation als angenehm erlebt wird, mit einem Seil, einer Schnur oder einer Kreide am Boden zu markieren (siehe Abbildung).

Mit dieser aktiven Handlung des Ziehens einer Grenze um den persönlichen Raum machen die meisten Personen eine eindrückliche somato-sensorische und meist auch emotionale Erfahrung. Allenfalls muss die Grösse des Eigenraumes so lange angepasst werden, bis er stimmt. Dabei ist einerseits das subjektive Gefühl der Stimmigkeit der PatientInnen wichtig. Nicht selten allerdings ist die Beachtung der Körpersprache der PatientInnen genauso wichtig. Denn vielen PatientInnen fehlt die innere Erlaubnis, ihren Eigenraum uneingeschränkt einnehmen zu dürfen, und sie empfinden diesen zunächst als «zu gross», «unanständig gross» oder «beängstigend gross». Erst die genaue Beachtung ihres Körperempfindens, wo sie tieferes Atmen, mehr Raum im Thorax und ähnliche angenehme Empfindungen feststellen, zeigt ihnen, dass der gewählte Eigenraum der richtige ist.

Die Erfahrung des eigenen Raumes und seiner Grenze kann zusätzlich verstärkt werden, indem mit Händen und Armen die Grenze angezeigt und gleichzeitig verbal zum Ausdruck gebracht wird mit dem Satz: «Das ist mein Raum, das sind meine Grenzen, und ich will nicht, dass du hier reinkommst, ausser ich erlaube es dir.» Der Therapeut kann diese Aussage des Patienten spiegeln und Respekt gegenüber dessen Grenze ausdrücken. Diese unterstützende interven-



**Mark Froesch-Baumann**, lic. phil., lic. rer. pol., arbeitete nach Ökonomie- und Politikstudium in Bern als Journalist und für Film- und Theaterproduktionen. Dann Studium der Klinischen Psychologie und der Psychopathologie an der Universität Zürich und Ausbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP. Er arbeitet als Stationspsychologe in der Klinik Hohenegg in Meilen, in einer Praxis in Winterthur und leitet Selbstsicherheitskurse für Impact in Zürich.

tion kann eine tiefe, heilsame Wirkung entfalten für Personen, deren Grenze wiederholt oder sogar chronisch missachtet worden ist.

**Die Wirkung des Grenzziehens**

Die Erfahrung mit der einfachen Intervention des Grenzziehens zeigt wiederkehrend ähnliche Ergebnisse in der Selbstwahrnehmung und Fremdbeobachtung. Schwager-Dudli (1994) hat diese Wirkung in einer qualitativen Studie ausführlich dargestellt und folgende Effekte gefunden: Entspannung, tiefere Atmung; Zunahme der Gefühle von Ruhe, Freiheit, Leichtigkeit, Helligkeit, Grösse, Ausdehnung, Lebendigkeit, Aktivität, Wachheit, Klarheit, Präsenz, Offenheit, Sicherheit, Schutz; mehr Körperbewusstsein; verbesserter Kontakt zur eigenen Person und gleichzeitig zum Gegenüber; selten Gefühle der Ausgrenzung und Eingeschlossenheit sowie Gefüh-

le der Verlassenheit; vereinzelt vermehrte Angst vor Übergriff auf Grund erhöhter Sichtbarkeit durch die Grenze.

In einem Stressexperiment an der Universität Zürich (Tscharner, Froesch, Schlumpf, Ehlert & Heinrichs, in Vorb.) konnte gezeigt werden, dass sich Probandinnen in der Vorbereitung auf ein standardisiertes Bewerbungsgespräch durch das Grenzziehen im Vergleich zu zwei Kontrollgruppen (soziale Unterstützung durch Partner, keine Intervention) signifikant ruhiger, besser gestimmt und weniger ängstlich fühlten und sich nach der Belastungssituation im Befinden nicht mehr signifikant von den Kontrollgruppen unterscheiden haben. Vor allem aber führte das Grenzziehen in der Belastungssituation im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen zu einer signifikanten Reduktion der Freisetzung des Stresshormons Cortisol bei gleichzeitig erhöhter Herzrate.

Psychobiologisch können diese Ergebnisse als salutogene Wirkung des Grenzziehens auf akuten sozialen Stress interpretiert werden: In der Vorbereitungsphase führt Grenzziehen zu erwünschter subjektiver Ruhe und Angstreduktion. In der Stressphase ist dann die zur Bewältigung der Aufgabe notwendige psychophysiologische Bereitschaft erhöht. Die Grenze wird dabei möglicherweise als Schutzfaktor wahrgenommen und dämpft die endokrine Stressantwort, was den potenziell schädigenden Auswirkungen von chronischem Stress entgegenwirkt.

Als wesentlich für die beschriebene Wirkung des Grenzziehens wird die kognitive und die somato-sensorische Erfahrung (felt sense) des persönlichen Raumes und seiner Grenze angenommen, die zu den oben beschriebenen Qualitätsunterschieden im Selbsterleben (felt shift) führt. Diese Annahme erscheint auch aus neurologischer Sicht begründet.

So hat der Neurologe Scaer (2001) die Rolle des Wahrnehmungsprozesses von Grenzen im Zusammenhang mit (traumatischem) Stress näher ausgeführt. Grenzen definiert er – in Analogie zu Rosenbergs Selbstgrenze und

zum Konzept des persönlichen Raumes – nicht nur als die unantastbaren Bereiche des Selbstempfindens, sondern sie umfassen auch unsere unbewusste Propriozeption eines räumlichen Bereiches, der uns ein Gefühl von Sicherheit und Ganzheit vermittelt: Alle unsere Sinne tragen zur Bildung dieser Grenzen bei. Sie zeigen uns, wo wir als perzipierendes Ganzes aufhören und der Rest der Welt beginnt. Sie ermöglichen uns die essenzielle Differenzierung zwischen Selbst und Nichtselbst. Je positiver die Lebenserfahrungen und je intensiver die assoziierten positiven senso-motorischen Erfahrungen sind, desto stabiler wird das persönliche Grenzempfinden. Ein starkes Selbstgefühl und klare Grenzen führen zu Resilienz im Umgang mit wahrgenommenen Bedrohungen. Nach Scaer besteht ein Haupteffekt von traumatischem Stress in der Verzerrung oder dem Zerreißen dieser Grenzen, was zu einem allenfalls tief greifenden Verlust an Gefühlen von Sicherheit und Vertrauen in Bezug auf andere und/oder die Welt führen kann. Daraus folgt eine Wahrnehmungsverwirrung, die ihrerseits zu der allgemeinen Übererregbarkeit und zum Vermeidungsverhalten bei einer posttraumatischen Belastungsstörung beiträgt. Der Ort der Grenzunterbrechung bezieht sich oft auf den Bereich der Umgebung, von wo die Bedrohung zuerst wahrgenommen wurde. Scaer weist also auf die stressprotektive Wirkung von Grenzen hin und liefert Ansatzpunkte für die körperorientierte Arbeit mit Grenzen in der Psychotherapie hin.

**Anwendungsmöglichkeiten**

Das Grenzziehen wird in der Integrativen Körperpsychotherapie IBP sowohl diagnostisch als auch therapeutisch eingesetzt, im Einzel-, Paar- oder Gruppensetting. Diagnostisch gibt die phänomenologische Betrachtung des Grenzziehens Hinweise, wie viel Raum sich jemand zugesteht, ob die Person sich darin eingeeengt oder verloren fühlt, wen sie wie nah an sich heran- oder sogar in ihren Raum hereinlässt. Die direkte Erfahrung eines solchen Ist-Zustandes

Grenzen ziehen

## Grenzen ziehen

führt PatientInnen (und TherapeutInnen in ihrer Selbsterfahrung) spürbar vor Augen, wo mehr Abgrenzung dringend notwendig wäre. Oder wo umgekehrt rigide Grenzen – Mauern – gezogen werden, die das nährende Geben und Nehmen unnötig behindern.

In einer anderen Anwendung des Grenzziehens kann durch Gestaltarbeit die Dynamik von frühen Objektbeziehungen aktualisiert werden. Dabei wird ein Kissen, welches für das Objekt steht, von der Therapeutin achtsam aus sicherer Distanz näher und näher an die Grenze der Patientin heran, allenfalls sogar darüber hinaus in den Eigenraum der Patientin hinein verschoben. Die Patientin achtet dabei auf ihre Körperreaktionen und registriert die Veränderungen. So genannt überflutete Menschen reagieren auf dieses Experiment mit Enggefühl, Angstreaktionen (Kampf- oder Fluchtreflexen) und dissoziativen Symptomen. Personen mit hauptsächlichlichen Verlassenheitserfahrungen werden hingegen grössere Nähe und selbst Grenzüberschreitung als angenehm erleben und auf zunehmende Distanz traurig, wütend, mit Leere oder Verlorenheit reagieren. Diese Reaktionen können Aufschluss darüber geben, wie die frühen Objektbeziehungen in aktuellen Beziehungen weiter wirken und beispielsweise auf Partner übertragen werden.

### Grenzziehen in der Paartherapie

Die Anwendung des Grenzziehens findet in der Paartherapie eine besonders dankbare Anwendung. Da zeigt sich meist sehr rasch, wer bereit ist, seinen eigenen Raum aufzugeben, um sich den Bedürfnissen des anderen anzupassen, oft um den hohen Preis, körperlich und emotional kaum mehr etwas zu empfinden. Oder umgekehrt stellt ein Partner fest, dass er einen übermässig grossen Raum für sich beansprucht, um sich sicher und nicht überflutet zu fühlen, sich damit jedoch einsam und isoliert fühlt. Haben in der Übung schliesslich beide Partner stimmige Grenzen, können sich alte Haltemuster auf Körperebene lösen, und es kann ein neuer, adä-



quaterer Umgang mit Nähe und Distanz einsetzen. Dabei fühlen sich die Partner meist individuell und partnerschaftlich wieder lebendiger und liebevoller und stellen erstaunt fest: «Wir hätten nie gedacht, dass wir uns klarer abgrenzen müssen, um wieder mehr Zuneigung füreinander zu empfinden.»

Wenn das Grenzziehen in der Therapie wiederholt zur Anwendung kommt, wächst ein im Körper verankertes Bewusstsein für die eigenen Grenzen und den persönlichen Raum, das bald auch ohne konkretes und sichtbares Grenzziehen anhält und abgerufen werden kann, wenn die Situation es erfordert. Weil das Grenzziehen eine ganzheitliche, Körper, Gefühle und Denken integrierende Erfahrung vermittelt, hat es starke verändernde Kraft und wirkt oft überraschend rasch nachhaltig. Subtile Abstimmung von Nähe und Distanz ist die direkte Folge dieser Arbeit und sorgt für psychische und körperliche Entspannung und Sicherheit. Es wird weniger nötig, alte Schutzstrategien zu mobilisieren und sich reflexartig auf Körperebene zu verspannen, um unangenehme Gefühle oder Situationen zu bewältigen. So können internalisierte Grenzen dazu beitragen, die Körperphysiologie in Richtung Homöostase zu normalisieren. Das Grenzziehen kann damit wesentlich zu (Nach-)Reifung, Stärkung und Differenzierung des Individuums beitragen und lebendiger Bestandteil selbstbewusster Beziehungs- und Lebensgestaltung werden.

Mark Froesch-Baumann

### Literatur

Epstein, R. S.: Keeping boundaries: maintaining safety and integrity in the psychotherapeutic process. American Psychiatric Press, Washington 1994.

Froesch, M.: Stress und Grenzziehen: Psychologische Effekte einer körperorientierten Intervention auf akuten sozialen Stress. Unveröff. Lizentiatsarbeit, Psychologisches Institut, Abt. Klinische Psychologie und Psychotherapie, Zürich 2003.

Rosenberg, J. L., Rand, M. L., Asay, D.: (1993). Körper, Selbst und Seele. Ein Weg zur Integration. Transform, Oldenburg 1993. (Original erschienen 1985: Body, self and soul. Sustaining Integration.)

Saer, R. C.: The body bears the burden: trauma, dissociation, and disease. Haworth Medical Press, New York 2001.

Schwager-Dudli, B.: Die Wahrnehmung der Grenze. Körperliche und emotionale Veränderungen bei der Bewusstmachung des Eigenraumes. Unveröff. Lizentiatsarbeit, Pädagogisches Institut, Zürich 1994.

Sommer, R.: Studies in personal space. Sociometry, 22/1959, 247–260.

Tscharner, L., Froesch, M., Schlumpf, Y., Ehlert, U. & Heinrichs, M.: Effects of perceived boundaries on psychological, endocrine and autonomic stress responses (in Vorb.).

# Medizinische Höhenforschung

«Wie völlig abgekapselt von dieser Welt»

*Der Lenzburger Chirurg Urs Hefti hat im Sommer als Expeditionsleiter die grösste je durchgeführte Schweizer Forschungsexpedition auf den 7546 Meter hohen Muztagh Ata in Westchina geleitet. Der vierwöchige Aufenthalt im ewigen Eis des Muztagh Ata war für alle Beteiligten eine Grenzerfahrung. – Ein Gespräch über Grenzen, deren Überwindung und das Gefühl danach.*

**punktum.:** *Urs Hefti, welche Rolle spielen Grenzen in Ihrem Leben?*

Urs Hefti: Grenzen sind für mich als Individuum und für mein geregeltes Leben wichtig. Sie sind aber zeitlebens auch eine Herausforderung – sowohl beim Einhalten als auch beim Überschreiten derselben. Grenzen zu sprengen, führt aus der Gewohnheit heraus.

*Viele Leute stören Grenzen – vor allem, wenn sie von aussen gesetzt werden. Weshalb?*

Meistens wohl aus Egoismus. Im Normalfall müssen wir uns an gesetzte Grenzen halten, sie einfach akzeptieren.

*Was lockt denn drüben, hinter der Grenze?*

Die Verlockung ist der Weg über die Grenze hinaus – und das, was danach kommt. Diese Erfahrung verspricht Abenteuer, Belastung und Widerstand. Und das spricht in vielen Menschen den inneren Rebellen an. Oft ist es aber auch ein Mythos. Schlagworte und Interessantmachung, auch beim Höhenbergsteigen.

*Suchen deshalb immer mehr Menschen Grenzerfahrungen in den Bergen?*

Im Höhenbergsteigen und im Alpinismus suchen viele Grenzerfahrungen, ohne zu wissen, was sie genau suchen. Spektakuläre Erlebnisse, Ausnahmesituationen und spirituelle Erfahrungen und Bestätigung. Ausbrechen aus dem Alltag sowie Ausgleich und Entspannung faszinieren gleichermaßen – trotz oder gerade wegen extremer körperlicher Leistung und psychischen Balance-Aktes.

*Kennen Sie Grenzerfahrungen auch als Chirurg oder Rettungsarzt bei der Rega?*

Ja. Ich kenne den seltenen, aber extremen Zustand, wenn ich zum Beispiel im Operationssaal merke, dass ein Patient im Sterben liegt und es schwierig wird, ihn zu retten. Dann werde ich jeweils ganz ruhig. Ich bin dann bei meiner Arbeit im Operationssaal völlig abgekapselt von dieser Welt und erlebe zusammen mit dem Patienten eine Extremsituation. Die einmalige Lebensphase eines Menschen, der möglicherweise bald eine Grenze überschreitet.

*Wie gehen Sie damit um?*

Irgendeine Faszination geht davon aus. Das liegt wohl in meiner Persönlichkeitsstruktur, wahrscheinlich bedingt durch innere Widersprüche und die rastlose Suche nach Veränderung. Ich fliege als Rega-Arzt, um zu helfen – und um in Grenzsituationen persönliche Erfahrungen zu sammeln. Auch um Situationen zu erleben, die es im normalen Alltag kaum mehr gibt. Ähnliches erlebt man auch beim Höhenbergsteigen. Grosse Emotionen sowie negative und positive Energie sind die Bausteine von Grenzerfahrungen. Sie treiben an zu forschen und Neuland zu betreten. Wie einst Robinson Crusoe.

*Welches war die intensivste Grenzerfahrung um Muztagh Ata?*

Mit Sicherheit die kraft- und zeitintensive Rettung eines Trägers. Der

Sherpa war auf rund 6000 Metern an einem Hirnödem erkrankt und musste sofort aus dem Gefahrenbereich gebracht werden. Wir wussten, dass so etwas passieren kann. Wir haben sogar damit gerechnet und uns vorbereitet. Einige an der Rettung Beteiligte waren sehr emotional und haben sich körperlich extrem verausgabt. Trotzdem verlief die Rettung ruhig. Meine Rettungsroutine liess mich ruhig bleiben, und trotzdem war dieser Einsatz eine emotionale Grenzerfahrung.

*Was, wenn der Sherpa gestorben wäre?*

Der Träger hätte sterben können, und ich hätte die Verantwortung tragen müssen. Der Tod eines Expeditionsmitgliedes hätte für alle an der Expedition Beteiligten eine sehr schwierige Grenzerfahrung gebracht. Die Kontrolle über Gefühle und die Koordination der Expedition wären zu einer extremen Herausforderung geworden. Ich bin froh, dass es nicht dazu gekommen ist. Extrem froh.

*Haben auch die freiwilligen Probanden, Alpinisten aus der ganzen Schweiz, bei dieser Expedition Grenzerfahrungen erlebt?*

Mit Sicherheit. Vor allem, weil viele der Probanden zum ersten Mal auf einer Forschungsexpedition dabei waren, noch nie auf Höhen über 6000 Metern zu funktionieren hatten und auch noch nie über einen Monat draussen in einem Zelt geschlafen hat-



## Medizinische Höhenforschung



**Urs Hefti**, geboren 1968, Dr. med., Oberarzt, Klinik für Chirurgie, Kantonsspital Aarau. Studium der Humanmedizin an der Universität Fribourg und Zürich. Präsident der Schweiz. Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM), Notarzt Schweizer Rettungsflugwacht Rega, Höhenmediziner, Expeditionsleiter höhenmedizinischer Forschungsexpeditionen.

ten. Aber auch die auf permanenten Sauerstoffmangel zurückzuführenden Symptome wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsmängel und Appetitlosigkeit waren grosse Prüfung und Grenzerfahrung zugleich. Hinzu kamen die Monotonie im Basislager und die immer wiederkehrende Frage nach dem «Warum nur tun wir uns das an?». Auch gut trainierte Alpinisten haben das psychisch nicht einfach so weggesteckt.

*Weshalb suchen die Leute solche mit Schmerzen verbundenen Erfahrungen?*

Wohl weil wir im zivilen und im beruflichen Leben immer mehr ein- und angespannt sind. Wir leben in einem grossen Dorf und unter dem enormen Druck, unzähligen Ansprüchen zu genügen, dem gesellschaftlichen Wunschbild zu entsprechen. Aber eigentlich schafft das niemand, weil die Anforderungen nicht realistisch sind. Wir sind grundsätzlich bieder – Arbeit,

Partnerschaft, Freunde, Essen, Schlafen, Sex. Viele brauchen noch etwas anderes, weil es zu langweilig wird.

*Machen Grenzerfahrungen sexy und spannend?*

In unserer Gesellschaft irgendwie schon. Alles andere als der Alltag wirkt sexy, lockt. Dies, obwohl auch der Alltag spannend sein kann, wenn man es sich einrichten kann. Es gibt überall grosse Herausforderung. Aber was die Leute daraus machen, ist sehr unterschiedlich.

*Sind Grenzerfahrungen auch Ersatzhandlung?*

Für viele schon. Wer aber glaubt, mit Grenzerfahrungen tauglichen Ersatz für echte Begegnungen und tiefe Erlebnisse zu finden, der irrt. Gute Lebensqualität ist nicht zwingend mit Grenzerfahrungen verbunden.

*Machen Grenzerfahrungen oder Abenteuer wenigstens glücklich?*

Als Ersatzhandlung machen sie unglücklich. Glücklich machen sie nur, wer den Alltag auch schätzt und wer sich den Problemen grundsätzlich stellt.

*Weshalb der Trend zur Grenzerfahrung beim Höhenbergsteigen?*

Beim Höhenbergsteigen geht es nicht zuletzt darum zu zeigen, dass etwas möglich ist, das vielen unmöglich erscheint. Es ist auch die Freude, Kritiker verstummen zu lassen. Hinzu kommt die körperliche Herausforderung. Diese muss man selber packen. Die Höhe und die dünne Luft sind per se Grenzerfahrung. Kaum Luft zu bekommen, die Kälte, Antriebslosigkeit, wenn man sich gehen lässt. Alles ist mühsam.

*Wir versichern alles und suchen gleichzeitig immer verrücktere Abenteuer und Gefahren. Sind wir schizophoren?*

Die Abenteuerlust der Leute ist oft eine vorgetäuschte Sache und deshalb sehr begrenzt. Oft sind die Menschen nicht wirklich bereit, den Preis für Abenteuer und Grenzerfahrungen zu bezahlen. Bequemlichkeit gewinnt schnell die Oberhand. Oder die Leute

überschätzen sich, suchen den Kitzel und lassen sich schliesslich von anderen aus einer misslichen Situation befreien. Das kenne ich als Rega-Arzt.

*Machen Grenzerfahrungen süchtig?*

Ja, irgendwie schon. Wir sind immer auf der Suche nach dem Besonderen. Das kann süchtig machen.

*Was treibt Sie als Höhenmediziner an, Grenzen zu sprengen?*

Auch Forschung ist die Lust am Abenteuer. Man betritt Gebiete, die neu sind. Neuland, das niemand kennt. Man stellt Fragen, auf die niemand eine Antwort weiss. Forscher sind kleine Eroberer. Auf 1000 Forschungsarbeiten gibt es nur einige wenige gute Resultate. Wir wagen auch etwas, ohne wirklich etwas zu gewinnen.

*Worin liegt die Motivation?*

Das ist sehr unterschiedlich. Einige wollen Karriere machen, andere wollen einfach etwas Neues machen. Das war bei uns am Muztagh Ata der eigentliche Antrieb, denn der persönliche Aufwand steht in keinem Verhältnis zum realen Ertrag. Bei einem solchen Projekt gewinnt nur derjenige, der die Träume, die unbezahlbaren Erinnerungen in Lebensfreude erfährt und Zufriedenheit daraus schöpfen kann.

Interview: Tommy Dätwyler



**Tommy Dätwyler**, Sendedirektor bei Schweizer Radio DRS, begleitete das Forschungsprojekt als Medienverantwortlicher der Expedition.

# Leistungsgrenzen im Sport

«Würde keinesfalls von einer Sucht sprechen»

*Roland Seiler ist Leiter des Fachbereichs Sportpsychologie und Sozialwissenschaften am Sportwissenschaftlichen Institut des Bundesamtes für Sport. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Grenzen und Grenzerfahrungen von Leistungssportlern. Am 1. November 2005 trat er an der Universität Bern neu eine Professur für Sportwissenschaft an.*

**punktum.:** *Wie kamen Sie zur Sportpsychologie?*

Roland Seiler: Ich habe eine Ausbildung zum Turn- und Sportlehrer gemacht und dabei festgestellt, dass mich die menschliche Leistung im Sport fasziniert. Damals waren psychische Mechanismen und die Leistungspsychologie noch weitgehend unerforscht. Letztlich war es vor allem die wissenschaftliche Neugier, die mich diese Ausbildung in Angriff nehmen liess.

*Weshalb sind Sportler bereit, so stark an ihre Grenzen zu gehen?*

Warum Menschen über Jahre trainieren und solche Leistungen erbringen, kann eigentlich niemand allgemein gültig beantworten. Die Motivation beruht häufig auf biografischen Erlebnissen, familiären Hintergründen oder Umfeldfaktoren.

*Überwiegt die Freude am Sport die Motivation, Grenzen zu überwinden?*

Kinder und Jugendliche, die mit Sportarten beginnen, tun dies in erster Linie aus Freude an der Bewegung und aus Gründen der Geselligkeit: weil sie Spass, eine gute Gruppe oder einen guten Trainer haben. Daraus erwächst dann vielleicht einmal der Wunsch, den Trainingsaufwand zu steigern und die eigene Leistungsgrenze auszuloten.

*Sportler kennen mit den biologischen und psychologischen Faktoren zwei Formen von Grenzen. Wie arbeiten Sie als Sportpsychologe damit?*

Wenn ein Spitzensportler an seine Grenzen kommt, sucht er oft einen Psychologen auf. In der Regel sucht er nach Hilfe, um seine Leistungen zu optimieren. Da erlernt er beispiels-

weise Strategien, um seine Konzentration zu steigern, hinderliche Selbstgespräche zu vermeiden oder bestehende Bilder und Gedanken zu reflektieren. Dabei gilt es auch, Ängste vor dem Verlieren eines Wettkampfs oder vor einer Blamage zu überwinden. Manchmal gerät ein Sportler in einer solchen Beratung auch zur Erkenntnis, dass er gar nicht weitermachen will und eigentlich nur nach einer Möglichkeit sucht, den Sport aufzugeben. Gelegentlich sind Verletzungen sogar eine willkommene, da gesellschaftlich akzeptierte Möglichkeit, die Sportkarriere zu beenden.

*Es gibt auch Sportler, die nach Verletzungen oder Rückschlägen unbedingt weitermachen wollen. Welche Methoden kennt die Sportpsychologie, um solche Grenzen zu überwinden?*

Die Sportpsychologie verstärkt bei den Betroffenen den Glauben, dass sie Einfluss auf das Geschehen haben. Wir fördern also die Selbstwirksamkeits-Überzeugung und dadurch deren Beteiligung an der Physiotherapie. Somit können wir auch den Verlauf von Heilungsprozessen psychologisch unterstützen.

Manchmal muss ein Sportler auch akzeptieren, dass es nicht mehr weitergeht. Dann findet ein Trauerprozess statt, weil er sich von einem Lebenstraum verabschieden muss. Dieser Prozess kann sehr schmerzhaft sein. Die Sportpsychologie unterstützt die Betroffenen bei der Umorientierung auf andere Lebensinhalte und auf den Selbstwert ausserhalb der Sportleridentität. In dieser Phase ist ein tragfähiges Sozialnetz sehr wichtig.

*Gibt es Sportler, die ihre Karriere auf Grund von psychischen Grenzen beenden?*

Ja. Manche sind dem Druck, im Rampenlicht zu stehen, nicht gewachsen. Andere fühlen sich nicht in der Lage, den Erwartungen ihres Trainers und der Öffentlichkeit zu genügen oder Niederlagen einzustecken. Die Betroffenen entwickeln dann eine Art Versagerbild von sich, das leider von der Öffentlichkeit manchmal auch so gespiegelt wird.



**Roland Seiler**, Prof. Dr., ist eidg. Turn- und Sportlehrer II (Universität Bern). Er doktorierte an der Sporthochschule Köln in Sportwissenschaft mit Hauptfach Psychologie und Nebenfach Sportmedizin. Später Habilitation in Sportwissenschaft unter besonderer Berücksichtigung der Sportpsychologie. Seit 1986 ist Roland Seiler wissenschaftlicher Mitarbeiter am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln.

*Stösst auch die Sportpsychologie manchmal an Grenzen?*

Unser Ziel ist es, Hilfestellungen anzubieten, mittels deren sich Sportler selbst regulieren können. Die kognitive Umstrukturierung in einem selbstregulatorischen Training gelingt sicherlich nicht in allen Fällen. Es kann auch vorkommen, dass der Sportler einfach keine Fortschritte mehr macht. Unter Umständen stösst der Sportpsychologe dabei an Grenzen, weil er selbst nicht mehr weiterweiss. Für uns ist daher der Austausch untereinander, die Intervention, sehr wichtig.

*Entwickeln Leistungssportler auch im Alltag einen gelasseneren Umgang mit Grenzen?*

Diese Frage ist auf empirischer Befundlage schwierig zu beantworten.

## Leistungsgrenzen im Sport

Man geht davon aus, dass Jugendliche bei intensiver sportlicher Betätigung belastbarer werden und eine bessere Gesundheitswahrnehmung haben. Ob dies auf alle Spitzensportler zutrifft, ist schwierig zu sagen.

*Grenzerfahrungen können doch auch süchtig machen?*

Wenn ein Sportler seine Tätigkeit auf sehr hohem Niveau ausübt, dominiert oft der Anreiz, noch weiter zu kommen oder sich mit anderen zu messen. Dies ist ein ganz natürlicher Wettkampfsinstinkt, der meiner Meinung nach keinem Suchtverhalten entspricht. Mit der psychophysischen Endorphinhypothese konnte zwar nachgewiesen werden, dass bei belastungsintensiven Prozessen körpereigenes Endorphin ausgeschüttet wird. Dies kann auf den Körper wie eine Droge wirken und das Bedürfnis nach einer Wiederholung generieren. Aber es gibt auch das Gefühl des Flows, eines anstrengungslosen Bewegungsablaufs, der einfach funktioniert. Der Sportler entwickelt dann das Bedürfnis, dieses Gefühl zu wiederholen. Ich würde auch hier keinesfalls von einer Sucht sprechen.

*Verliert das Leben eines Sportlers ohne körperliche Grenzerfahrungen an Intensität?*

Ja, ich denke schon. Ein Tempo zu laufen, das ein Durchschnittsbürger nicht einmal 50 Meter bis zum nächsten Tram halten könnte, ist natürlich schon sehr speziell. Wenn dies plötzlich wegfällt, kann dem Sportler durchaus etwas fehlen. Andererseits ist unser Körper nicht dafür vorgesehen, bis ins 80. Lebensjahr sportliche Höchstleistungen zu erbringen. So braucht dieses Akzeptieren des Leistungsabbaus bei einem Spitzensportler womöglich etwas mehr Bewusstseinsarbeit als bei einem normalen Menschen.

*Wo setzen Sie als Sportpsychologe Grenzen?*

Wenn ein Sportler mit unrealistischen Erwartungen kommt, dann setzen wir auch Grenzen. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn ein Sportler seine Hemmungen wegkonditionieren möchte,

um noch schneller oder mutiger zu sein, sich selbst aber damit in Gefahr bringen würde. Es gibt eine ethische Grenze, an der ein Sportpsychologe den Angstabbau nicht weiter forciert. Umso weniger, wenn auch andere dadurch gefährdet werden könnten – zum Beispiel im Zweikampf. Deshalb muss jeder Sportpsychologe seine ethischen Berufsgrenzen respektieren.

*Akzeptieren Sie Grenzen, oder ist eine Grenze für Sie erst recht eine Herausforderung?*

Es gibt Grenzen, die muss ich einfach

akzeptieren. Zum Beispiel die Beschränktheit meines Lebens und meine körperlichen Grenzen. Man kann schon versuchen, den körperlichen Zerfall, der mit dem Alter einsetzt, ein Stück weit hinauszuschieben. Doch diese Grenze nicht zu akzeptieren, ist eher ein Zeichen der Unreife als der Reife. Auf der anderen Seite gibt es immer wieder Situationen, in denen man sich überlegt, ob es nicht doch noch zu schaffen wäre. Zum Beispiel bei Neuanfängen.

Interview: Sara Meyer

### AKTUELLES AUS IHREM INTERESSENGEBIET

Battegay, R.: **Grenzsituationen**

2005. 238 S., geb., CHF 36.10 (Kreuz) 3-7831-2628-2

Menschen, die therapeutische Hilfe suchen, befinden sich oft an der Grenze ihrer Leidensfähigkeit. Raymond Battegay stellt in diesem Buch verschiedene Möglichkeiten dar, die Menschen in solche Grenzsituationen bringen können, und zeigt Wege auf, die ihnen heraushelfen können.

Conzen, P.: **Fanatismus**

Psychoanalyse eines unheimlichen Phänomens

2005. 300 S., kart., CHF 47.20 (Kohlhammer) 3-17-017426-6

Dieses Buch betrachtet den Fanatismus aus einer Innenperspektive: Was sind die unbewussten Motive hinter extremen Überzeugungen? Wo und wodurch erfolgen Weichenstellungen für das Abgleiten in eine verhärtete fanatische Identitätsbildung?

Kanning, U. P.: **Soziale Kompetenz**

(Praxis der Personalpsychologie Bd. 10)

2005. 96 S., Tab., kart., CHF 34.90 (Hogrefe) 3-8017-1775-5

Seit einigen Jahren wird den sozialen Kompetenzen in Personalabteilungen mehr und mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Neben fachlichen Kompetenzen sind sie zu einer Schlüsselvariablen der Personalauswahl und -platzierung geworden und finden darüber hinaus in Form von Führungskräfte-seminaren grosse Beachtung in der Personalentwicklung.

**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, Postfach, 8021 Zürich 1

# HUBER & LANG



## Porträt FHSO

### Soziale Spannungsfelder als Aktionsgebiet der Angewandten Psychologie

*Christoph Clases, verantwortlich für die Vertiefungsrichtung Kommunikations- und Medienpsychologie im Studiengang Angewandte Psychologie an der FHSO, nimmt hier gern das in den vergangenen punktum.-Ausgaben von seinen KollegInnen an der FH Nordwestschweiz entfaltete Gewebe von Überlegungen zu Lehre und Forschung im neuen Fachbereich für Angewandte Psychologie auf und strickt daran ein wenig weiter, indem er von den Kernthemen in seinem Tätigkeitsbereich berichtet.*

«In der Lehre vertrete ich im Studiengang Angewandte Psychologie die Kommunikations- und Medienpsychologie. Die Vertiefungsrichtung bietet unseren Studierenden Zugang zu einem breiten Feld gesellschaftlich relevanter Themen- und Problemstellungen. Es reicht von der Medienwirkungsforschung über Kommunikationsprozesse zwischen Menschen, Gruppen, Organisationen bis hin zur Frage von angewandte psychologischen Kriterien der Gestaltung Neuer Medien im Bereich von Informations- und Kommunikationstechnologien. Das Kernthema, mit dem ich mich aus arbeits- und organisationspsychologischer sowie aus kommunikations- und medienwissenschaftlicher Perspektive im Kontext der Forschung beschäftige, sind Analyse und Gestaltung grenzüberschreitender Kooperationen zwischen Menschen, Gruppen und Organisationen.

In Geschäftswelt und Gesellschaft *kooperativ* oder *teamfähig* zu sein, gehört seit geraumer Zeit und sicherlich bis auf weiteres zu den hoch geschätzten Tugenden. Oftmals ist hier jedoch eine zu starke konzeptuelle Engführung auf die Person und deren individuelle Kompetenzen zu beobachten. Das Gelingen von Kooperationen hängt keinesfalls allein von Kooperationsfähigkeiten ab. Kooperationen bestehen – das Bild sei mir erlaubt – nicht in der Addition eingesetzter Kompetenzen, sondern aus Multiplikationen und unvorhersehbaren Potenzierungen des Faktors Mensch im Wechselspiel mit den organisatorischen und technologischen Rahmenbedingungen, in denen eben dieser

Mensch sich bewegt. So bleiben die Schattenseiten der Zusammenarbeit – die potenzielle Widersprüchlichkeit von Kooperationsanforderungen, ihr oftmals Stress induzierender Charakter und das Auftauchen kompetitiver Elemente in kooperativen Konstellationen (z. B. in der betrieblichen Mikropolitik) – ohne den Blick auf das gesamte System der involvierten kooperativen Tätigkeiten auch Schattenseiten des Verständnisses. Individuelle Kompetenzen sind ganz wichtige Zutaten gelingender Kooperation, aber Erfolg hat immer auch eine gelungene Konstellation zwischen eben diesen Kompetenzen und ihrem Umfeld gefunden. Der Schwerpunkt Kooperationsforschung und -gestaltung der Angewandten Psychologie an der FH Nordwestschweiz fokussiert auf vier Spannungsfelder der Kooperation in modernen Arbeits- und Lebenswelten, die im Folgenden entfaltet werden.

Mit der Analyse und Gestaltung *wissensorientierter Kooperation* bewegen wir uns im ersten Spannungsfeld zwischen berufs- und disziplinenbezogener, hoch spezialisierter Expertise einerseits und der Nachfrage nach lösungsorientiertem sowie kontextangemessenem Handeln andererseits. Moderne Lebenswelten sind durch eine drastische Erhöhung des Anteils wissensintensiver Tätigkeiten und Dienstleistungen gekennzeichnet. Gegenstand der Kooperation ist in zunehmendem Masse das dynamische und domänenspezifische Wissen unterschiedlichster Akteure. So nehmen Fragestellungen im Hinblick auf die Gestaltung inter- oder gar transdisziplinärer Zusammenarbeit eine zunehmend prominente Rolle ein. Die Angewandte Psychologie kann hier – sowohl unter Rückgriff auf die Expertise- als auch die Kooperationsforschung – praktisch höchst relevante Beiträge zur Analyse und Gestaltung von Rahmenbedingungen zur wissensorientierten Kooperation leisten. Organisationen erschliessen sich durch *transorganisationale Kooperationen* neue Handlungsspielräume. Es lässt sich zeigen, dass sich Innovationen etablieren, wenn sie über soziale



**Christoph Clases**, Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych., studierte Psychologie, Philosophie und Linguistik in Hamburg. Wissenschaftliche Forschungstätigkeit an der TU Hamburg-Harburg, der Uni Kiel sowie der ETH Zürich, Lehrtätigkeiten an ETH und Uni Zürich sowie der HSG. Seit August 2004 Dozent an der FHSO und verantwortlich für die Vertiefungsrichtung Kommunikations- und Medienpsychologie im Studiengang Angewandte Psychologie. Forschungsschwerpunkt: Analyse und Gestaltung grenzüberschreitender Kooperationsprozesse.

Netzwerke verbreitet werden. Der Attraktivität von Netzwerken im Hinblick auf die Erschliessung von Ressourcen stehen Anforderungen an Organisationen gegenüber, Konturen zu zeigen und sich vor Know-how-Verlust zu schützen. In diesem zweiten Spannungsfeld werden Kooperation und Konkurrenz häufig zugleich wirksam. Projektnetzwerke, strategische Allianzen usw. stellen nichts anderes dar als eine fortwährende Re-Definition organisationaler Grenzen. Das psychologische Verständnis und die entsprechende Gestaltung dieser Grenzverschiebungen stellen – zum Beispiel in aktuellen Diskussionen um



## Open Access

### Freier Zugang zu wissenschaftlichen Informationen

Unter Open Access wird entgeltfreier Zugang zu wissenschaftlichen Informationen verstanden: Diese Forderung wurde erstmals vehement und explizit um die Jahrtausendwende formuliert und resultierte aus dem Zusammenwirken technischer und wirtschaftlicher Faktoren.

Der Übergang von gedruckten zu elektronischen Publikationen ermöglichte eine Beschleunigung beim Austausch wissenschaftlicher Informationen. Der erleichterten Verbreitung und Verfügbarkeit stand aber eine drastische Verknappung wissenschaftlicher Informationen gegenüber. Diese ergab sich aus sinkenden Etats der Wissenschafts- und Forschungsinstitutionen bei rapide steigenden Kosten für die Nutzung wissenschaftlicher Informationen.

2001 wurde von der *Budapest Open Access Initiative (BOAI)* der freie Online-Zugang zur wissenschaftlichen Literatur in Fachzeitschriften und anderen Formen der Publikation gefordert. Der BOAI folgten weitere Erklärungen und Initiativen, welche die Anliegen von Open Access aktualisierten und Empfehlungen für die entgeltfreie Verfügbarkeit wissenschaftlicher Informationen gaben. Wichtig ist vor allem die *Berlin Declaration on Open Access*, die von zahlreichen internationalen Wissenschafts- und Forschungsinstitutionen unterzeichnet wurde.

Die entgeltfreie Verfügbarkeit hochwertiger wissenschaftlicher Informationen kann auf zwei Wegen erreicht werden:

- *Self-Publishing* («golden road to open access») bezeichnet das Gründen fachwissenschaftlicher kostenlos zugänglicher Online-Journale beziehungsweise das Publizieren in diesen Zeitschriften. Eine Liste solcher Zeitschriften ist auf den Seiten des *Directory of Open Access Journals (DOAJ)* zu finden.
- *Self-Archiving* («green road to open access») umschreibt das Veröffentlichenden von Preprints (Vorabversionen) und Postprints (bereits erschienene Artikel und andere Dokumente) auf Volltextservern.



Beim Self-Archiving nimmt PsyDok der Saarländischen Universitäts- und Landesbibliothek (SULB) eine besondere Stellung ein. PsyDok ist ein fach-

lich zentriertes Angebot, das psychologischen Wissenschaftlern die Möglichkeit zur kostenlosen Veröffentlichung gibt. Neben Pre- und Postprints können auch Forschungsberichte, Diplom-/Lizentiatsarbeiten, Dissertationen und Habilitationen, Konferenzpapers usw. zitierfähig veröffentlicht werden. PsyDok ist das zentrale Self-Archiving-Angebot für die Psychologie im deutschsprachigen Raum und in die wichtigsten Fachinformationsangebote eingebunden.

Die Veröffentlichung auf PsyDok bietet neben der sofortigen Verfügbarkeit auch eine maximale Sichtbarkeit der Dokumente. Autoren können das Passwort für die Veröffentlichung unter [psydok@sulb.uni-saarland.de](mailto:psydok@sulb.uni-saarland.de) erfragen. Weitere Information zum Open Access finden sich auf der PsyDok-Homepage.

Ulrich Herb

#### Weitere Links

- *Budapest Open Access Initiative*:  <http://www.soros.org/openaccess/g/index.shtml>
- *Berlin Declaration on Open Access to Knowledge in the Sciences and Humanities*: <http://www.zim.mpg.de/openaccess-berlin/berlindeclaration.html>
- *PsyDok*: <http://psydok.sulb.uni-saarland.de/>
- *Directory of Open Access Journals*:  <http://www.doaj.org/>

»» Vertrauenskulturen – einen kritischen Erfolgsfaktor für die Zusammenarbeit in Netzwerken dar.

Die Umwälzung von Arbeits- und Lebenswelten durch Neue Medien (Stichworte: E-Learning und E-Working) hat erst begonnen. Einer wachsenden Menge an Informationsmöglichkeiten steht eine begrenzte Kapazität zur qualitätsorientierten Informationsverarbeitung gegenüber. Im Kern ergibt sich das dritte Spannungsfeld grenzüberschreitender Kooperation aus einer zunehmenden Durchmischung lokaler, physikalisch vermittelter und virtueller, elektronisch vermittelter Kooperationen. Der *Einsatz Neuer Medien in Arbeit und Bildung* stellt auch neue Herausforderungen

an Rahmenbedingungen zur Kooperation; so zum Beispiel, wenn es um Fragen der Aufgabenangemessenheit des Medieneinsatzes geht oder wenn die direkte Interaktion face to face mit dem Einsatz unterschiedlicher Medien angereichert werden soll.

In einer sich immer stärker globalisierenden Welt stellen sich neue Herausforderungen durch Kooperationen, die kulturelle Grenzen überschreiten; hier trifft unterschiedliches Orientierungswissen aufeinander. Unhinterfragte Annahmen oder Verhaltensmuster zeigen sich hier mal als amüsante Peinlichkeiten, mal als Missverständnisse, welche folgenschwere Fehlhandlungen nach sich ziehen können oder gar Konflikte, welche die ge-

samte Kooperation scheitern lassen können. Im internationalen Management werden Kooperationen, die kulturelle Grenzen überschreiten auch unter dem Aspekt des interkulturellen Mehrwerts betrachtet. Die Gestaltung angemessener Rahmenbedingungen kann auch hier Synergien erzeugen, die zur Qualität von Produkten und zur Innovationsfähigkeit von Organisationen beitragen.

Die Analyse und Gestaltung grenzüberschreitender Kooperationen in den vier Spannungsfeldern stellt einen Schwerpunkt unserer anwendungsorientierten Forschungstätigkeit dar. Bei Interesse sind wir gerne dazu bereit, in einen Dialog zu treten.»

Christoph Clases

## Berufspolitische News

**Vernehmlassung****Psychologieberufegesetz (PsyG)**

Der SBAP. hat per Ende Oktober 2005 zum Vorentwurf für ein Bundesgesetz über die Psychologieberufe Stellung genommen. Die vollständige Vernehmlassungsantwort des SBAP. ist auf [www.sbap.ch/berufspolitik.html](http://www.sbap.ch/berufspolitik.html) abrufbar. Gesamthaft beurteilen wir den vorliegenden Entwurf als eine ausgezeichnete Weiterentwicklung des abschliessenden Entwurfs der Arbeitsgruppen, in denen der SBAP. ja vertreten war. Wir geben hier Auszüge aus unserer Stellungnahme wieder.

*Zur Bundesgesetzgebung*

Das PsyG beendet eine jahrzehntelange Diskussion über die Frage, welche Aus- und Weiterbildung zur Ausübung eines psychologischen Berufs erforderlich sei. Im Interesse eines wirksamen Gesundheitsschutzes gelten fortan einheitliche Regeln. Dabei werden die psychologische Grundausbildung und die spezialisierende Weiterbildung in bestimmten qualifizierten Berufsfeldern unterschieden. (In der vorliegenden Stellungnahme werden die erst durch eine Weiterbildung zu erlangenden Berufe gemäss Art. 28 VE-PsyG der Einfachheit halber als «qualifizierte» Berufe, andere psychologische Berufe, die von Bundesrecht wegen keine Weiterbildung voraussetzen, als «übrige Berufe» bezeichnet.) Zentral für den Bereich der Ausbildung ist das Erfordernis eines Hochschulabschlusses in Psychologie. Der Bund legt hierfür bestimmte inhaltliche Vorgaben fest, welche durch die einzelnen Institutionen – Universitäten und Fachhochschulen – umzusetzen sind. Im Bereich der Weiterbildung geht der Bund über eine blosser Harmonisierung der Ausbildung hinaus, indem er für bestimmte qualifizierte Berufe eine Weiterbildung verlangt, die bestimmten inhaltlichen Anforderungen entspricht und mit einem eidgenössisch anerkannten Titel abgeschlossen wird. Die inhaltliche Einflussnahme des Bundes erfolgt indirekt durch die Akkreditierung von Weiterbildungsängen.

*Zum Geltungsbereich*

Zur Vernehmlassung stehen zwei Varianten.

Die erste Variante bezieht in den Geltungsbereich des Gesetzes sämtliche psychologischen Berufe ein, bei denen namentlich auf Grund der zur Anwendung gelangenden diagnostischen Verfahren Personen einem gesundheitlichen Risiko ausgesetzt sein können. Dazu gehören sowohl die qualifizierten Berufe als auch Berufe, zu deren selbstständiger Ausübung keine Weiterbildung erforderlich ist.

Die zweite Variante würde sich darauf beschränken, bestimmte vorerst abschliessend aufgezählte qualifizierte Berufe zu regeln. Die übrigen psychologischen Berufe blieben der kantonalen Gesetzgebung unterstellt. Dies hiesse namentlich, dass die Vorschriften über die Hochschulausbildung gemäss der zweiten Variante ausschliesslich für die Zulassung zur bundesrechtlich geregelten Weiterbildung in den qualifizierten Berufen relevant wären.

Wir befürworten entschieden die erste Variante, welche die psychologischen Berufe umfassend, jedoch differenziert reglementiert.

*Hochschulstudium – Zweiteilung in Aus- und Weiterbildung*

Wir teilen die Auffassung, dass die selbstständige Ausübung psychologischer Berufe ein abgeschlossenes Universitäts- oder Fachhochschulstudium in Psychologie voraussetzt. Mit diesem Grundsatzentscheid wird endlich Klarheit in einer Frage geschaffen, die immer wieder fachpolitische Auseinandersetzungen ausgelöst hat. Unter dem Aspekt des Gesundheitsschutzes ist es unabdingbar, dass die künftigen Inhaber psychologischer Berufe über eine Grundausbildung verfügen, welche die erforderlichen fachlichen Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt.

Das vorgebrachte Argument, dieses Erfordernis könne bei Berufen mit Weiterbildung, namentlich bei der Psychotherapie, relativiert werden, überzeugt nicht. Gerade die psychotherapeutische Weiterbildung baut in wesentlichem Mass auf den Grundla-

gen auf, die in einem Hochschulstudium in Psychologie vermittelt werden. Die Stossrichtung des VE-PsyG liegt genau auf der Linie des Bundesgerichts, das vor wenigen Jahren die gleich lautende Regelung im Gesundheitsgesetz des Kantons Zürich geschützt hat (BGE 128 I 92). *Wir befürworten die Einführung eines generellen Erfordernisses eines Hochschulabschlusses in Psychologie.*

*SBAP.-Ergänzungen*

Wir plädieren dafür, auch die *Notfallpsychologie und die Arbeits- und Organisationspsychologie* in die Liste der qualifizierten Berufe gemäss Art. 28 VE-PsyG aufzunehmen.

Die Notfallpsychologie entwickelt sich zunehmend und rasch zu einer wichtigen Disziplin, die an die PsychologInnen hohe und sehr spezifische fachliche und persönliche Anforderungen stellt. Die entsprechenden Fähigkeiten können nur im Rahmen einer Weiterbildung erworben werden. Die Arbeits- und Organisationspsychologie weist enge Bezugspunkte zur Laufbahnberatung auf, die als qualifizierte Berufssparte gilt. Sie ist daher ebenfalls den Berufen mit obligatorischer Weiterbildung zuzuweisen.

Wir beantragen, dass die Fachhochschulen im Akkreditierungsorgan und in der Psychologieberufekommission vertreten sind und dass dies im Gesetz oder mindestens in der Botschaft ausdrücklich festgehalten wird.

*Weiteres Vorgehen*

Die Antworten werden vom BAG ausgewertet und in einem Bericht zusammengefasst. Bundesrat Pascal Couchepin wird die Resultate mit einem Antrag zum weiteren Vorgehen anschliessend dem Gesamtbundesrat vorlegen (Ende 2005/ Anfang 2006).

**Der Vorstand des SBAP. dankt allen Mitgliedern und «zugewandten Orten» für den tollen Einsatz, sodass bei den wichtigen Vernehmlassungsadressaten in unserem Sinne Einfluss genommen werden konnte.**

## Berufspolitische News

### A+O Psychologie

Dank dem engagierten Einsatz unserer Mitglieder in der Schweizerischen Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie (SGAOP) konnte dieser wichtige Gliedverband der FSP dazu gewonnen werden, dass die FSP in ihrer Vernehmlassungsantwort fürs PsyG das bereits früher formulierte Anliegen des SBAP. aufnimmt und die Arbeits- und Organisationspsychologie ebenfalls in die Liste der qualifizierten Berufe gemäss Art. 28 aufgenommen wird.

### Studiengang Psychotherapeutische Psychologie Uni Krems – Kooperation CH-Charta

Dem SBAP. liegt ein Brief der Donau-Universität Krems vom September 2005 vor, in dem diese klar wie folgt Stellung nimmt:

- Der Universitätslehrgang Psychotherapeutische Psychologie ist als *Weiterbildung* und nicht als Ausbildung angelegt.
- Die AbsolventInnen dieses Lehrganges dürfen sich in Österreich *nicht* als *Psychologe*, *klinischer Psychologe*, *Gesundheitspsychologe* oder *Psychotherapeut* bezeichnen.
- Der erworbene Titel heisst «Master of Science» – *ohne Zusatzbezeichnung*. Damit dürfte wohl die Anerkennung dieses Studienganges als äquivalente Grundausbildung in Psychologie im Sinne der schweizerischen Gesetzgebung vom Tisch sein (siehe dazu **punktum.** vom Juni 2005 auf Seite 26).

### Master of Science – uns freut es

Wie im **punktum.** vom September 2005 gemeldet, haben HAP, FH Solothurn Nordwestschweiz und SBAP. gemeinsam im Rahmen der Anhörung zu verschiedenen Ausführungserlassen zum teilrevidierten Fachhochschulgesetz Stellung genommen. Im Zentrum stand die Wahl des Titelnamens. Unterschiedliche Titel in derselben Disziplin würden da den breiten Konsens über die Gleichwertigkeit der universitären und der Angewandten Psychologie (FH) untergraben. Soeben ist die Verordnung des EVD über Studiengänge, Nachdiplomstu-

dien und Titel an Fachhochschulen (SR 414.712) in der Amtlichen Sammlung veröffentlicht worden.

Erfreut dürfen wir zur Kenntnis nehmen, dass *den Fachhochschulen die Wahl des Titels überlassen wird (Art. 6)*.

Damit dürfte eine weitere Hürde zur praktischen Umsetzung des PsyG genommen worden sein.

### Berufs- und Laufbahnberatung

Der SBAP. hat die Initiative ergriffen, um alle wesentlichen Vertreter der Berufs- und Laufbahnberatung an einen Tisch zu bringen. Es sind dies: KBSB, SVB, FSP, SGFBL, FAB, AGAB, Universitäten (inkl. NABB) sowie die HAP und der SBAP..

Iwan Rickenbacher unterstützt uns in strategischen berufspolitischen Belangen in dieser Gruppierung.

Weshalb diese Offensive?

- Rasante Veränderungen in der Bildungslandschaft: Bologna (Bachelor/Master).
- Wirtschaftslage erzeugt Spardruck: Kostenpflicht in öffentlicher BB.
- Veränderungen in der Gesellschaft: Komplexität nimmt zu.
- Unbehagen nach einer Sitzung KBSB im März in Bern zum Thema Kompetenzprofile.

An der ersten Sitzung des runden Tisches des SBAP. vom 11. Mai 2005 stellten die Anwesenden einhellig fest, dass die Anforderungen der Berufsbildungsverordnung ungenügend und inadäquat sind. Das Bundesamt für Berufsbildung und Technologie (BBT) hat der Fako-Ausbildung der KBSB den Auftrag erteilt, ein Kompetenzprofil für in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung Tätige zu definieren mit dem Ziel, dass das BBT die darin formulierten Anforderungen als Mindeststandard übernimmt und als verbindlich erklärt. In der Folge wurde je ein Mandat an eine private Organisation in der West- und der Deutschschweiz zur Erarbeitung dieses Profils erteilt. Zweck der Übung ist, dass das BBT die erarbeiteten Profile in der nächstmöglichen Revision der Berufsbildungsverordnung übernimmt und so zur gesetzlich verbindlichen Grundlage erklärt.

Die gemeinsame Intervention der Teilnehmer des runden Tisches des SBAP. brachte die schriftliche Zusicherung der neuen Direktorin des BBT, Ursula Renold, und des Präsidenten der KBSB, Maurin Schmid, dass die Teilnehmer zur geplanten Vernehmlassung im Herbst eingeladen würden. Der runde Tisch des SBAP. hat sich am 26. Oktober 2005 zum zweiten Mal getroffen. Ziele der Sitzung waren Informationsaustausch, Diskussion des nun vorliegenden Kompetenzprofils

### Neue Mitglieder

Irith Hacoen-Booyens, Frankfurt  
Muriel Jäggi, Rüti  
Karin Kopie, Wabern  
Franziska Schaub, Küsnacht  
Towa Schmelzer, Zürich  
Tina Schulz-Walther, Luzern  
Mariangela Schwerzmann, Köniz

### Neue Studentenmitglieder

Babette Arnold, Zürich  
Lilo Peter, Turbenthal  
Andrea Siegrist, Aarau

**Herzlich willkommen!**

### Psychotherapeutinnen SBAP.

Heidi Grünert, Basel  
Franziska Lang, Winterthur  
Monica Waldmeier-Tervoort, Magden

**Fachpsychologinnen SBAP. in Kinder- und Jugendpsychologie**  
Marianne Signer Schindler, Pfäffikon

**Fachpsychologinnen SBAP. in Notfallpsychologie**  
Maya Hässig, Hausen

**Fachpsychologinnen SBAP. in Laufbahn- und Rehabilitationspsychologie**  
Heidi Burkhalter, Matzingen  
Christa Heer, Zürich  
Alexander Unsel, Speicher

**Der SBAP. gratuliert!**

## Berufspolitische News

und Festlegen des weiteren Vorgehens.

Das BBT hat offenbar dieselben Büros, die bereits die Kompetenzprofile erstellen, beauftragt, das Projekt in Richtung Akkreditierung der Ausbildungsgänge voranzutreiben.

Alle Anwesenden unterstreichen die Wichtigkeit, dass die Berufsberatung ein Feld der Angewandten Psychologie ist und dass die Ausbildung zwingend auf akademischem Niveau anzusiedeln ist. Die Runde wünscht sich das Kompetenzprofil noch ergänzt um Rehabilitationspsychologie, HR-Development, Case-Management und Arbeitsvermittlung. Noch besteht unseres Wissens keine Koordination zwischen BBT und BAG (PsyG) in dieser Sache. Wichtig wird die Zusammensetzung der Akkreditierungsinstanz sein. In einem gemeinsamen Brief an den Präsidenten der KBSB werden die obgenannten Anliegen deponiert und um Transparenz im weiteren Vorgehen gebeten (Zeitplan, Entscheidungsschritte). Letztgenanntes ist für die entsprechende Einflussnahme unentbehrlich. Zudem geben wir unserem Wunsch nach Protokollierung Ausdruck. Die nächste Sitzung der Fako findet im Beisein des SBAP. am 3. November 2005 statt.

#### Tarife der öffentlichen BB im Kanton Zürich

Einige unserer selbstständig erwerbenden Mitglieder sind über die Tarifpolitik des Kantons Zürich im Bereich der Berufsberatung beunruhigt und verunsichert.

Die Paketangebote des Kantons setzen die privaten Anbieter unter erheblichen Preisdruck. Wollen die privaten Anbieter preismässig konkurrenzfähig sein, so müssen sie ihre objektiv begründeten Leistungen kürzen. Sie handeln sich damit jedoch nicht nur das Problem einer Qualitätseinbusse ein, sondern geraten umsatzmässig in einen Bereich, der einen wirtschaftlichen Praxisbetrieb in Frage stellt.

Wer an diesen Fragen interessiert ist, melde sich bitte auf der Geschäftsstelle SBAP.

#### Assistenzprojekt für arbeitslose PsychologInnen

Das Assistenzprojekt FSP hat die FSP seinerzeit initiiert. Die Gelder für dieses Projekt stammen vom Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco). Der SBAP. hat sich erfolgreich dafür eingesetzt, dass die Gelder für dieses Projekt auch den HAP-AbsolventInnen zur Verfügung stehen. Die vom Seco beauftragten und bezahlten FSP-Psychologinnen sind Annelise Aeschlimann, Tel. 031 398 15 35 (Mo–Mi), zu-

ständig für Bern, Freiburg, das Wallis, die Zentral- und die Nordwestschweiz, und Daniela Berta, Telefon 044 242 56 36 (Mo–Fr), zuständig für Zürich, die Ostschweiz, die Romandie und das Tessin.

Die Assistenzprojektnummer 2006 lautet 222 628. Machen Sie Ihren RAV-Verantwortlichen darauf aufmerksam, dass auch FH-AbsolventInnen profitieren können.

**Wir bitten Sie, Ihre Erfahrungen der Geschäftsstelle SBAP. mitzuteilen!**

Heidi Aeschlimann

### Zertifikatskurs Neuropsychologie bei Kindern und Jugendlichen

Leitung: Ernst Schieler, dipl. Psych. FH

#### Ziele

Im Zertifikatskurs findet eine fundierte Auseinandersetzung mit den für das Arbeitsfeld der Kinder- und Jugendpsychologie relevanten neuropsychologischen Fragestellungen statt.

#### Inhalte

- Entwicklung des Nervensystems: Anatomie, Physiologie, Hirnforschung
- Krankheitsbilder: kindliche Schädigungen (prä-, peri-, postnatal), angeborene/erworbene Hirnschädigungen (Genetik, traumatische Hirnverletzungen, Entzündungen, vaskuläre Schädigungen usw.)
- Methodik in Hirnforschung und Diagnostik (CT, MRT, fMRI usw.)
- Entwicklungsneuropsychologie
- Neuropsychologische Intervention und Diagnostik/Therapie
- u.a.

#### Umfang und Dauer

Kompaktkurse von 1–2 Tagen, insgesamt 200 Lektionen

#### Beginn

Herbst 2006

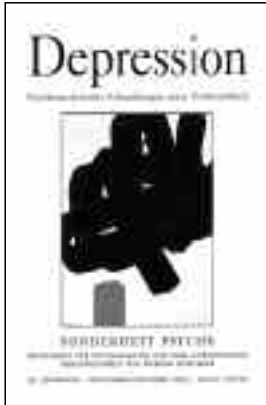
Die ausführliche Einzelbroschüre ist ab Januar 2006 erhältlich.



# IAP

Institut für Angewandte Psychologie, Merkurstrasse 43, Postfach, CH-8032 Zürich  
 Telefon +41 (0)44 268 33 33, Fax +41 (0)44 268 33 00  
 info@iapzh.ch, www.iapzh.ch Hochschule für Angewandte Psychologie

## Sonderheft «Psyche»: Depression



Sonderheft «Psyche» 9/10:  
*Psychoanalytische Erkundungen einer Zeitkrankheit.*  
 Klett-Cotta 2005, 781–1030.

Das Sonderheft der «Psyche» gibt in zehn recht unterschiedlichen Beiträgen einen umfassenden und spannenden Einblick in die gegenwärtige psychoanalytische Diskussion zur Theorie und Klinik der Depression.

Aufhänger für diese Sondernummer ist die soziologische Studie «Das erschöpfte Selbst» von Alain Ehrenberg, der dort Depression als *die* Krankheit unserer modernen Gesellschaft bezeichnet, deren Verhaltensnormen nicht mehr auf Schuld und Disziplin, sondern auf Verantwortung und Initiative gründen. So kann sich für das moderne Subjekt leichter eine Situation der Überforderung einstellen. Durch die Spannung zwischen Möglichem und Unmöglichem gehemmt und aufgerieben, wird die Depression so zur Tragödie der Unzulänglichkeit. Diese modernen depressiven Zustände wären nach psychoanalytischer Auffassung allerdings eher einer Störung der narzisstischen Regulierung zwischen Ich und Ich-ideal zuzuordnen (narzisstische Depression), als dass sie einem archaisch sadistischen Über-Ich entsprängen (Melancholie). Gleichzeitig gehört die Melancholie beziehungsweise die Depression als affektive Gestimmtheit zur *Conditio humana* und war schon immer weit verbreitet.

Der Begriff der «Melancholie», wie ihn Freud in «Trauer und Melancholie» (1917) beschrieb, und das Konzept der Melancholie oder Schwermut, wie er im philosophischen Diskurs bis Mitte des 19. Jahrhunderts vorherrschte, ist weitgehend verschwunden und durch einen deskriptiven, atheoretischen Ansatz ersetzt,

der nicht mehr nach den psychischen Ursachen für die depressive Erkrankung sucht, sondern es ist zu einer Re-Biologisierung des Psychischen gekommen. Heute bestimmt ein Defizitmodell von Depression den öffentlichen Diskurs: Erschöpfung, Versagen, Hemmung, Mangel an Initiative stehen im Vordergrund.

Die einzelnen Beiträge in diesem Heft stellen sich dieser Herausforderung und betonen die Notwendigkeit – insbesondere für die klinische Arbeit –, weiterhin von einem psychodynamischen Verständnis auszugehen und den Grundkonflikt zu berücksichtigen. Gleichzeitig finden die zahlreichen Depressionsstudien (auch aus Neurobiologie, Pharmakologie, Verhaltenstherapie, Soziologie usw.) der letzten 25 Jahre Eingang in die Diskussion. Im Editorial fasst Werner Bohleber die Grundlinien des psychoanalytischen Verständnisses der Depression zusammen. Danach ist die Depression die Reaktion auf den Verlust eines realen Liebesobjekts oder einer innerlich hoch besetzten Repräsentanz. Im Mittelunkt der psychoanalytischen Forschungen steht aber nicht der Verlust selbst, sondern *wie er seelisch verarbeitet wird*. Bei der Depression wird die Bindung an das verlorene Objekt nicht einfach aufgegeben, sondern bleibt erhalten, indem sie durch eine narzisstische Identifizierung ins Ich aufgenommen wird. Der Hass, der dem (frustrierenden) Objekt galt, trifft nun das Ich. Die Liebesbindung wird auf die Stufe des Sadismus zurückversetzt, und die Anklage gegen das Objekt wird zum Selbstvorwurf. Das archaische Über-Ich reisst das Bewusstsein des Depressiven an sich und wütet nun gegen das eigene Ich.

Besonders erwähnen möchte ich drei Beiträge:

– Im Artikel von David Taylor stehen klinische Probleme chronischer oder

behandlungsresistenter Depression im Zentrum. Dabei spielen Faktoren wie Masochismus, Grandiosität und ich-destruktive Über-Ich-Funktionen, die mit Symbolisierungs- und Denkstörungen einhergehen, eine besondere Rolle für das Verständnis dieser tief reichenden Störung. Gerade weil die Depression so universell und mit dem menschlichen Leben verbunden sei, entzündete sich um das Verständnis der Depression auch leicht eine Weltanschauungsdebatte, und das psychoanalytische Verständnis, das auf die destruktiven und perversen Potenziale des Menschen hinweise, rufe weiterhin grossen Widerstand hervor. Taylors Denken wurzelt in der psychoanalytischen Klinik, und gleichzeitig verbindet er behaviorale, biologische und empirische Forschungsergebnisse mit psychoanalytischen Erkenntnissen.

– Blatt et al. nehmen das psychosoziale Entwicklungsmodell von Erikson (1950) zum Ausgangspunkt ihrer Überlegungen und postulieren auf dieser Basis ein dynamisches Entwicklungsmodell der Depression, das die Depression nicht primär als eine Erkrankung, sondern als «Verzerrungen der normalen Entwicklung zweier fundamentaler psychischer Prozesse» versteht: der Entwicklung der Fähigkeit zu zwischenmenschlichen Beziehungen und der Entwicklung eines genügend guten Selbstbildes. Auf Grund ihrer Forschungen kommen die

>>>

Annemarie Litschgi



## Marion Krüsmann, Andreas Müller-Cyran: Trauma und frühe Interventionen



Marion Krüsmann, Andreas Müller-Cyran: *Trauma und frühe Interventionen. Möglichkeiten und Grenzen von Krisenintervention und Notfallpsychologie.* Klett-Cotta, Stuttgart 2005, 240 Seiten, Fr. 37.90 ISBN 3-608-89008-4

Marion Krüsmann, Psychotherapeutin und Mitarbeiterin der Trauma-Ambulanz an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, und Andreas Müller-Cyran, Kriseninterventionspezialist und Notfallseelsorger in der Erzdiözese München und Freising, wenden sich mit diesem Buch an Rettungskräfte, Psychotherapeuten, Seelsorger und Sozialarbeiter – an alle Personen eben, die in der psychosozialen Notfallversorgung tätig sind. Krüsmann und Müller-Cyran wollen «Trauma und frühe Interventionen» nicht als Lehrbuch oder Manual verstanden wissen, sondern als Beitrag zur klärenden Unterscheidung zwischen der Peritraumatologie und der Psychotraumatologie. Schon im Vorwort betonen sie, dass allein mit ihrem Buch niemand in die Lage versetzt werden kann, akute Interventionen bei Betroffenen durchzuführen. Ziel muss es vielmehr sein, bei Ersthelfern ein Verständnis für Prozesse der weiter führenden Traumatherapien zu fördern sowie psychologischen und ärztlichen PsychotherapeutInnen Wichtigkeit und Effizienz der peritraumatischen Interventionen in Erinnerung zu rufen.

Im ersten Teil des Buchs gehen die Autoren ebenso umfassend auf die Entstehung von posttraumatischen Belastungsreaktionen ein wie auf die Auswirkungen von traumatisierenden Ereignissen, die Reaktionen und die Verarbeitungsmöglichkeiten. Krüsmann und Müller-Cyran gewähren differenzierte Einblicke in die konkreten Abläufe der peritraumatischen Akutinterventionen und erläutern diese mit detailliert beschriebenen Fallbeispielen. Alle Phasen eines Einsatzes während der peritraumatischen Zeitspanne – vom Eintreffen auf dem Schadenplatz bis zum Ende der Betreuung – werden praxisnah erläutert. Das zweite Schwergewicht des Buches liegt auf der Beschreibung der weiter führenden Möglichkeiten, die dem peritraumatischen Stadium folgen. Sowohl Indikation und Dauer als auch der Umgang und die Arbeit mit Symptomen werden thematisiert. Wobei auch in diesem Teil stets die Belange des Betroffenen im Mittelpunkt stehen.

Die Ausführungen von Marion Krüsmann und Andreas Müller-Cyran unterstreichen die Wichtigkeit von möglichst früh einsetzenden, schnellen und effizienten Kriseninterventionen. Umfassend und weitgehend gut verständlich wird einem grossen Inter-

essenzenkreis die Arbeit mit akut traumatisierten, aber an sich gesunden Menschen näher gebracht. Damit liefern die Autoren einen spannenden Beitrag zum Prozess der Auseinandersetzung mit den Anforderungen, den Möglichkeiten, aber auch den Grenzen der peritraumatischen und psychotherapeutischen Akutintervention.

Der Spagat zwischen allgemein verständlichen Aussagen und wissenschaftlichem Standard, zwischen Vermittlung von Grundlagenwissen und umfassender Information zu weiter führenden Methoden der Psychotraumatologie mag ab und an etwas gar gross sein – in solchen Passagen neigt der Text zu Schwerfälligkeit. Der Leser, die Leserin wird aber mit einer Vielzahl an anregenden und neuen Gedanken mehr als entschädigt.

Barbara Fehlbaum  
Fachpsychologin SBAP  
und FSP in Notfallpsychologie



>>> Autoren zur Beschreibung von zwei unterschiedlichen Typen der Depression: der Abhängigkeitstypus mit schweren Beeinträchtigungen positiver zwischenmenschlicher Beziehungen mit Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühlen sowie ein die Selbstdefinition betreffender Typus mit schweren Beeinträchtigungen eines stabilen, im Wesentlichen positiven Selbstgefühls, der innerlich ständig mit seinem Versagen und seinen Unzulänglichkeiten oder dem Gefühl, schuldig zu sein, beschäftigt ist.

– Frank Matakas und Elisabeth Rohrbachs Artikel zur Psychodynamik schwerer Depressionen und deren therapeutischer Konsequenzen geht von Beobachtungen im Krankenhaus aus und ist sehr anregend. Depressive Patienten scheinen die positive Besetzung der Objekte aufgegeben zu haben, und trotzdem geben sie ihre Beziehungen nicht auf. Was wollen sie vom ändern? Sie brauchen ihn für die Regulierung eigener Defizite. Die Depression finde nur in einer Objektbeziehung statt, lautet denn auch die

These der Autoren. Zudem verringert sich das Leiden dieser Patienten sofort, wenn man die Regression auf ein tiefes Funktionsniveau zulässt. Als Fazit ihrer Beobachtungen ergeben sich für die Autoren vier Momente an der Depression: 1. der auslösende Konflikt, 2. die organische Hemmung, 3. das Leiden und 4. die psychische Regression.

Annemarie Litschgi,  
Psychoanalytikerin, Zürich

## Marlis Pörtner: Alt sein ist anders



*Marlis Pörtner: Alt sein ist anders. Personenzentrierte Betreuung von alten Menschen. Klett-Cotta, Stuttgart 2005, 150 Seiten, Fr. 32.70 ISBN 3-608-94156-8*

Die den SBAP-Mitgliedern wohlbekannte Psychotherapeutin und Autorin Marlis Pörtner hat ein ebenso engagiertes, gehaltvolles wie persönliches Buch über die eigentümliche Andersartigkeit des Altwerdens geschrieben.

Angeregt durch die Bitte, über den personenzentrierten Zugang in der psychosozialen und pflegerischen Arbeit mit alten Menschen zu schreiben, legt Marlis Pörtner mit «Alt sein ist anders» ein auch jedem Laien leicht und Gewinn bringend zugängliches Buch vor. Das erste Kapitel ist ein persönliches: Die Autorin bezeichnet sich selber als alt (wohltuend geradlinig und nicht als älter oder betagt und nicht als Seniorin) und schreibt offen über sich selber im Umgang mit in sich widersprüchlichen und herausfordernden Erfahrungen des Altwerdens. Als alter Mensch müsse man sich quasi neu ins eigene Selbstkonzept integrieren, man solle die Verluste nicht leugnen oder beschönigen, solle aber deren Chancen, die einem vielleicht an unerwartetem Ort entgegenblühen, auch nicht übersehen!

In den weiteren Teilen des Buches stellt Marlis Pörtner zunächst den personenzentrierten Zugang vor, um ihn dann insbesondere auf die psychosoziale, pflegerische und betreuende Arbeit mit Älteren zu beziehen. Die Autorin erörtert personenzentrierte Grundsätze für den Umgang mit alten Menschen, bespricht, worauf es im konkreten Alltag ankommt, erörtert das Spannungsfeld von fachlicher und persönlicher Kompetenz, denkt über

Begleitumstände der Arbeit mit Älteren nach, diskutiert die schwierig zu fassenden Begriffskomplexe «Wirklichkeit» und «Wahrnehmung» und stellt uns Perspektiven der Arbeit mit Älteren in der Zukunft vor, bevor Überlegungen zum Altwerden von geistig behinderten Menschen das Buch abschließen.

Zahlreiche Beispiele, alle praxisnah und lebendig, illustrieren die Ausführungen. Die Beispiele sind sensibel und umsichtig so gestaltet, dass die Betreuenden und Pflegenden nicht einfach fehlerhaft und ungeschickt dastehen, sondern oft wird geschildert, wie ihnen die lösende Wendung, der verändernde Satz einfällt.

Konkret und leicht fassbar, etwa für die direkte Arbeit in einem Stationsrapport geeignet, fasst die Autorin die ihr wesentlich erscheinenden Aspekte in mehreren Schautafeln zusammen. Worauf es zum Beispiel im Alltag der gerontologischen Arbeit ankommt: aufs Ernstnehmen, aufs Zuhören mit allen Sinnen, aufs «Anklopfen» im weitesten Sinn, auf die Unterstützung von Eigenständigkeit, auf das Beachten von kleinen Schritten und auf Ermutigung, aufs Anbieten von echten Wahlmöglichkeiten sowie darauf, die Sprache des anderen zu finden. Ein der Autorin besonders wichtiges Anliegen ist es, sich im Kontakt mit den Älteren nicht von vermeintlich sicherem Vorwissen oder von Modellen bestimmen zu lassen, sondern die Situation immer wieder neu wahrzunehmen und zu verstehen. Fachliche Kompetenz – auch das ein wichtiger Grundgedanke Marlis Pörtners, dem sie eigens ein Kapitel widmet – umschließt im gerontologischen Feld immer auch persönliche Kompetenz. Persönliche Kompetenz und fachliche Kompetenz, die oft gegeneinander ausgespielt werden, sind ohne einander nicht denkbar: «Mitmenschlichkeit ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Professionalität und Professiona-

lität Voraussetzung, damit Mitmenschlichkeit zum Tragen kommt.» In wiederum leicht zugänglicher, gut umsetzbarer (angewandt psychologischer!) Art und Weise werden alsdann einzelne Aspekte der persönlichen Kompetenz für die psychosozial-pflegerische Arbeit besprochen. Die Autorin betont, dass persönliche Kompetenz bis zu einem (genügend guten für die Arbeit, möchte man ergänzen!) bestimmten Grad erlernbar ist und in jedes Ausbildungscurriculum des besagten Berufsfeldes gehört.

Eindrücklich immer wieder auch die Redlichkeit von Pörtners Überlegungen: Sie versteigt sich nicht ins Spekulieren oder in vermeintliche Gewissheiten, wenn sie das Rätselhafte rätselhaft bleiben lässt. So betont sie, keine Fachperson könne mit letzter Sicherheit wissen, wie es wirklich im Geist, in der Seele einer Person mit Demenz aussieht oder was ein Sterbender innerseelisch erlebe.

Fazit: Als Gerontopsychologin liest man dieses Buch mit Genuss und Gewinn und möchte es den KollegInnen aller Berufsgattungen im gerontologischen Bereich nachdrücklich empfehlen: Wenn es noch eines Beweises bedarf, dass psychologisches Wissen in der Arbeit mit Älteren unabdingbar ist – hier liegt er in überzeugender und überdies leicht lesbarer Art vor. Man wünscht dem Buch, dass es von einer interessierten Stationsleiterin, einem engagierten Pflegedienstleiter gefunden wird und dass diese zum Schluss kommen: Das wollen wir umsetzen!

Barbara Schmutge,  
Gerontopsychologin und  
HAP-Dozentin



**Besuchen Sie unser «Institut de Beauté»,  
Oase der Ruhe, mitten im Herzen von Zürich.**

Seit diesem Herbst haben wir eine ganz besondere Neuheit in unserem Massage- und Wellnessangebot: Lassen Sie sich von unserer Masseurin mit der neuen

## «Hot Stone»-Therapie

verwöhnen. Diese spezielle Pflege ist eine faszinierende Verbindung zwischen Massage, Aromatherapie und Energiebehandlung.

Heiss und teils kalt eingölte Steine gleiten über den Körper und führen zu einer tief gehenden Entspannung.

Diese alte Therapieform findet ihren Ursprung bei den Naturvölkern Amerikas und Asiens.

Die Behandlung löst muskuläre Verspannungen und Rückenschmerzen, vermindert rheumatische Beschwerden, verbessert den Energiefluss und den Sauerstoffaustausch, wirkt entgiftend und harmonisierend und lindert Angst, Spannungszustände und Einschlafbeschwerden.



Gerne beraten wir Sie persönlich und freuen uns auf Ihren Besuch.

Bahnhofstrasse 17 Paradeplatz 8001 Zürich  
Tel +41 (0)44 210 00 72 Fax +41 (0)44 210 00 75  
[www.osswald.ch](http://www.osswald.ch)



**Osswald**  
PARFUMERIE BIOTIQUE INSTITUT DE BEAUTÉ

- 14.03.2006 *Mitgliederversammlung* im Restaurant Neumarkt, Zürich.
- 02.05.2006 *Forum 13: Moderne Kommunikationsmittel im Alltag von Jugendlichen.* Referent: Prof. Dr. Daniel Süss, Restaurant Rigihof, Zürich. 18.00 Uhr Apéro, 19.00 Uhr Referat. Gäste sind herzlich willkommen!
- 24.06.2006 *2. Gemeinsamer Kongress der schweizerischen Psy-Verbände* in Freiburg.
- 13.09.2006 *Forum 13: Restaurant Rigihof, Zürich, 18.00 Uhr Apéro, 19.00 Uhr Referat.* Gäste sind herzlich willkommen!
- 19.10.2006 *SBAP.-Preisverleihung* um 17.00 Uhr im Audi Max der ETH Zürich  
Preisträgerin: Evelin Lindner

**Redaktionskommission:**

Heidi Aeschlimann  
Fred W. Hürlimann (Vorsitz)  
Sara Meyer

**MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:**

Heidi Aeschlimann  
Christoph Clases  
Tommy Dätwiler  
Barbara Fehlbaum  
Mark Froesch-Baumann  
Urs Hefti  
Ulrich Herb  
Markus Huppenbauer  
Fred W. Hürlimann  
Ruth Ledergerber  
Annemarie Litschgi  
Sara Meyer  
Michael Pfister  
Sybille Schenker  
Barbara Schmutz  
Roland Seiler  
Eva Zimmermann

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

**Auflage:**  
900 Exemplare

**Redaktionsschluss**  
Nr. 1/2006: 15.01.2006

**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