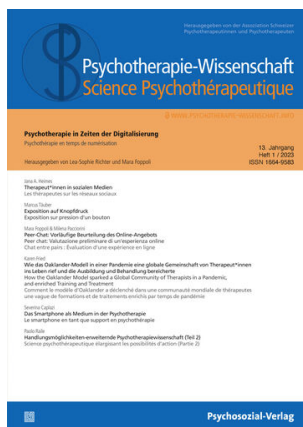


Peter Schulthess

Rezension von: Spangenberg, E. (2023). Dem Leben wieder trauen



Psychotherapie-Wissenschaft
13. Jahrgang, Nr. 1, 2023, Seite 96–97
DOI: 10.30820/1664-9583-2023-1-96
Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft
ISSN 1664-9583 (Print-Version)
ISSN 1664-9591 (digitale Version)
13. Jahrgang Heft 1/2023
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1>
info@psychotherapie-wissenschaft.info
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten
Geschäftsstelle ASP
Riedtlistr. 8
CH-8006 Zürich
Tel. +41 43 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano
Lea-Sophie Richter, Zürich
Mario Schlegel, Zürich
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
+49 6421 96 99 78 26
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Abo-Verwaltung

Psychosozial-Verlag
bestellung@psychosozial-verlag.de

Bezugsgebühren

Jahresabonnement 44,90 € (zzgl. Versand)
Einzelheft 24,90 € (zzgl. Versand)
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt
auf das Abonnement.

Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr,
sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende
des Bezugszeitraums erfolgt.

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an
die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Digitale Version

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft ist auch online
einsehbar: www.psychotherapie-wissenschaft.info



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Schweiz, Psychoanalytische Konzepte und Erfahrungen in der Betreuung traumatisierter Geflüchteter wie auch ethnopschoanalytische Reflexionen zu inneren und äusseren Migrationsprozessen. Der zweite Teil ist der Beschreibung der «aacho»-Projekte gewidmet und enthält die Ergebnisse einer Pilotstudie zum gruppentherapeutischen Angebot «aacho» für geflüchtete Mütter mit Kleinkindern. Im dritten Teil werden zwei Partnerprojekte vorgestellt.

Die Beiträge im Buch stammen von *Anna von Dittfurth, Ursula Hauser Grieco, Barbara Hirsbrunner, Anina Hofer, Sandra Hotz, Frederike Kienzle, Bernhard Küchenhoff, Marianne Leuzinger-Bohleber, Lukas Meyer, Alberto Moreno, Fabienne Omlin, Hannah Ospelt, Martina Ottiger, Stefanie Ruef, Gianna Rumpel, Sandra Rumpel, Marc Schmuziger, Antonia Stulz-Koller, Amina Trevisan, Laura Wade-Bohleber und Agnes von Wyl*.

Im einführenden Teil wird erörtert, dass die Themen Migration und Flucht so alt wie die menschliche Zivilisation sind. Migrationsströme werden in Zukunft weiter nach Europa führen, sei es kriegsbedingt oder aufgrund von Naturkatastrophen. Migrationsthemen sind immer Trauer über das Verlorene, Entwurzelung, Fremdsein am neuen Ort, Neuorientierung in einer anderen Kultur. Nicht zwingend muss Migration zu einer Traumatisierung führen, das hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Oft aber führt sie zu einer solchen, insbesondere wenn die Flucht kriegsbedingt war. Wichtig ist es, ein geeignetes Angebot an psychischer und sozialer Unterstützung bereitzustellen im neuen Land, aber auch die Einstellung im Aufnahmeland gegenüber Geflüchteten. So ist in der Schweiz ein bedeutender Unterschied vorzufinden in der Einstellung zu Geflüchteten aus der Ukraine gegenüber solchen aus Afrika, dem Orient oder auch Asien.

Im Kapitel «Zum Umgang mit Geflüchteten und Migrant*innen» wird auf die rechtliche Situation in der Schweiz eingegangen, die Lebensumstände von «Sans Papiers» beleuchtet, und das Recht auf Gesundheit von Flüchtlingskindern erörtert wie auch deren besonderen Schutzstatus, den sie geniessen.

Das Kapitel «Psychoanalytische Konzepte» beschreibt aus psychoanalytischer Sicht die Bedeutung von Flucht und Migration und was diese mit sich bringen. Es schildert Erfahrungen in der psychotherapeutischen Behandlung traumatisierter Geflüchteter im «Step-by-Step»-Projekt mit illustrierenden Fallbeispielen.

In einem weiteren Kapitel des einführenden Buchteils werden aus ethnopschoanalytischer Sicht äussere und innere Migrationsprozesse reflektiert. Fallvignetten aus verschiedenen Ländern ergänzen diese Reflexionen.

Der zweite Teil ist der Beschreibung der «aacho»-Projekte gewidmet, die 2015 von einem Zürcher Team von Psychotherapeut*innen, Psychiater*innen, einer Sozialpädagogin, einem Sozialpädagogen, einer Psychomotoriktherapeutin, einer Berufsberaterin sowie klinisch auszubildenden Psychotherapeut*innen begründet wur-

den, um Geflüchtete durch verschiedene Angebote zu unterstützen.

Es wird die Entstehungsgeschichte geschildert, wie auch die Erfahrungen mit Gruppentherapie und dem psychotherapeutischen Vorgehen. Es wird Einblick gewährt in den Alltag dieser Projekte, verbunden mit eindrücklichen Fallschilderungen. Die Arbeit mit Geflüchteten verschiedenen Alters von Kindern, vom Baby bis zu Adoleszenten wird beschrieben, auch was es heisst, zwischen zwei Kulturen aufzuwachsen, zwischen diesen Kulturen Frau bzw. Mann zu werden.

In den «aacho»-Projekten wird eine interdisziplinäre Verknüpfung von integrativen und medizinischen Therapien, Sozialpädagogik und Sozialarbeit umgesetzt. Fallbeispiele erläutern dies. Diese Projekte werden darüber hinaus auch wissenschaftlich beforscht. Im Buch findet man die Ergebnisse einer Pilotstudie zum gruppentherapeutischen Angebot «aacho» für geflüchtete Mütter mit Kleinkindern.

Im dritten Teil des Buchs werden zwei nationale Partnerprojekte dargestellt: Behandlungsangebote für junge Klient*innen mit Fluchterfahrung in einer universitären Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie die Anlauf- und Beratungsstelle «Prosalute – gesundheitliche Chancengleichheit».

Das Buch gibt einen beeindruckenden Einblick in die Arbeit mit Geflüchteten. Die dargebotene Breite der Themen und die anschauliche Schilderung der Arbeitsweisen machen das Buch zu einem wertvollen Informationsband für an der Flüchtlingsarbeit Interessierte, ist aber auch geeignet, Anregungen zur Arbeit mit dieser Klientel zu vermitteln.

Peter Schulthess

**Spangenberg, E. (2023).
Dem Leben wieder trauen.
Traumaheilung nach sexueller Gewalt
Patmos, 216 S., 29.90 CHF, 18.00 EUR
ISBN: 978-3-8436-1455-9**

Psychotherapie-Wissenschaft 13 (1) 2023 96–97
www.psychotherapie-wissenschaft.info
CC BY-NC-ND
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1-96>

Dieses Buch von Ellen Spangenberg richtet sich an betroffene Frauen zur Selbsthilfe. Es will verständlich machen, was ein Trauma ist und wie man damit umgehen kann. Es erscheint nun in siebter überarbeiteter Auflage und ist erstmals 2008 erschienen. Einleitend stellt die Autorin fest, dass dieses Buch keine Psychotherapie ersetzen kann, sich als Selbsthilfebuch aber dafür eignet, als eine Art Begleitbuch zu einer Psychotherapie genutzt zu werden. Es kann zu einer Psychotherapie motivieren und helfen, den Alltag leichter zu bewältigen, die Erfahrungen aus der Psychotherapie noch besser zu begreifen und Heilsames zu vertiefen. In einem ersten Teil werden gut verständliche Ausführ-

rungen zum Thema «Trauma und Traumatherapie» gegeben, gefolgt von einem zweiten Teil «Trauma und Selbsthilfe», in dem vor allem praktische Hinweise folgen. Die Autorin geht auf den Sinn und die Funktion einzelner Symptome ein und beschreibt geeignete Selbsthilfemöglichkeiten und Übungen. Dabei eignet sich das Kapitel «Heilsamer Umgang mit Symptomen» als eine Art Nachschlagewerk.

Im ersten Teil erläutert die Autorin, was ein Trauma ist, wie eine Traumatisierung entsteht und wie sich diese auf Körper und Seele auswirken. Danach geht sie spezifischer auf Traumatisierungen durch sexualisierte Gewalt gegen Frauen ein. In einem Exkurs widmet sie sich der Rechtslage und -entwicklung der letzten Jahre.

Zentral sind ihre Ausführungen, wie sich die erfahrene Gewalt im Gehirn eingräbt. Sie erläutert den Begriff des «Traumagedächtnisses» und wie es zu Flashbacks kommen kann. Dissoziation beschreibt sie als übliche Bewältigungsstrategie traumatisierender Erfahrungen. Körperliche Schmerzen, Symptome und Erkrankungen als Traumafolge werden ebenso erörtert. Die psychischen Folgen wie Schlafstörungen, Ängste, Depression, Schuld- und Schamgefühle, Suchtverhalten und Essstörungen, aber auch Suizidalität und die Auswirkungen auf soziale Beziehungen und Arbeitsfähigkeit werden anschaulich und verständlich dargestellt. Es folgen Ausführungen zu verschiedenen psychiatrischen Diagnosen, die als Folgereaktionen verstanden werden können.

Den Schlusspunkt des ersten Teils bildet das Kapitel «Traumatherapie – Heilung ist möglich». Hierin schildert Spangenberg die verschiedenen Phasen der traumatherapeutischen Bearbeitung, um die Motivation zu einer Psychotherapie zu fördern. Die Lesenden erhalten ein anschauliches Bild, wie eine Therapie abläuft und was dort geschieht. Hilfreiche Übungen und Fallbeispiele dienen zur Illustration.

Im Sinne eines Selbsthilfebuchs ist der zweite Teil besonders hilfreich gestaltet. Er gibt eine Fülle von Tipps, Hinweisen und Übungen, wiederum illustriert mit Fallbeispielen. Die Übungen zielen allesamt auf den Umgang mit den Symptomen ab: Schlafstörungen, Ängste, Panik, Phobien, Selbstberuhigung, Depression, Schuld- und Schamgefühle abbauen, Wut nicht mehr nach innen richten, Beziehungen verbessern, Suchtverhalten in den Griff bekommen, Essstörungen abbauen, mit körperlichen Schmerzen umgehen und weitere.

Das Buch schliesst mit Ausführungen zum Umgang mit suizidalen Krisen und ermuntert dazu, gegebenenfalls auch die Hilfe einer psychiatrischen Klinik in Anspruch zu nehmen oder Beratungsstellen, die niederschwelliger erreichbar sind als Psychotherapieplätze. Die Pflege von Freundschaften und eines liebevollen Umfelds wie auch die Verbundenheit mit der Natur und Spiritualität nennt die Autorin als Ressourcen.

Das Buch ist nicht nur wertvoll für Betroffene, es ist auch für praktizierende PsychotherapeutInnen sehr nützlich.

Peter Schulthess

Kriz, J. (2023).

Humanistische Psychotherapie.

Grundlagen – Richtungen – Evidenz

Kohlhammer, 203 S., 49.90 CHF, 34,00 EUR

ISBN: 978-3-17-036563-6

Psychotherapie-Wissenschaft 13 (1) 2023 97–98

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1-97>

Jürgen Kriz legt mit diesem Buch einen überfälligen und wichtigen Beitrag zur Etablierung der Humanistischen Psychotherapie (HPT) als einer der vier Grundorientierungen der Psychotherapie vor. Hintergrund ist die Kritik des deutschen Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie (WBR) in seinem Gutachten von 2018 an der HPT, dass sie gar kein einheitliches Verfahren sei und ausserdem die einzelnen Richtungen der HPT keine ausreichende Forschung nachweisen könnten.

Überzeugend zeigt Kriz im vorliegenden Buch auf, was für gemeinsame Wurzeln die HPT und deren Ansätze haben. Er beschreibt die zur HPT zu zählenden psychotherapeutischen Ansätze und diskutiert die Forschungslage. So ist das Buch in drei Teile gegliedert.

Zuerst werden die allgemeinen Grundlagen dargelegt: phänomenologische Grundhaltung/Menschenbild, Definition, historische Entwicklung und Positionierung der HPT. Danach werden die konzeptionellen Wurzeln beschrieben: Gestaltpsychologie, (Selbst-) Aktualisierungstendenz, Begegnung und Szene, Mensch als Subjekt, therapeutische Beziehung. So wie die Verhaltenstherapie (VT) und die anderen zwei Grundorientierungen der Psychotherapie kein einheitliches Lehrgebäude aufweisen, sondern sich historisch in viele verschiedene Ansätze gegliedert haben, beziehen sie sich doch alle auf einige Grundprinzipien ihrer Grundorientierung. So auch die verschiedenen Ansätze der HPT. Es gelingt Kriz, dies in gebotener Kürze anschaulich darzulegen und so der Kritik des WBR fundiert zu entgegnen.

Zu den Ansätzen innerhalb der HPT gehören: Personzentrierte Psychotherapie, Focusing, Emotionsfokussierte Therapie, Gestalttherapie, Psychodrama, Transaktionsanalyse, Existenzanalyse/Logotherapie, Körperpsychotherapie wie auch weitere konzeptuelle Perspektiven. Der Autor skizziert diese Ansätze in ihren wesentlichen Zügen und zeigt deren Bezüge zur Grundorientierung der HPT auf. Mit der Metapher eines Baumes zeigt er, wie viele verschiedene Zweige aus der HPT hervorgegangen sind, die aber einen Baum bilden und einen gemeinsamen Stamm und gemeinsame Wurzeln haben.

Im dritten Teil des Buches setzt er sich mit der Forschung auseinander und kritisiert das immer noch vorherrschende Primat der Randomisierten kontrollierten Studie (RCT) als Goldstandard eines Wirksamkeitsnachweises. Diese Forschungsmethodik mag in der Pharmaforschung geeignet sein, passt aber in keiner Weise zum Menschenbild und relationalen Therapieprozess-