

Ina Hullmann

Psychologie der Leichtigkeit

In 5 Schritten Wahrnehmungsperspektive und Bewusstsein erweitern

Sie habe das Buch geschrieben, weil sie sich die Frage gestellt habe, ob es möglich sei, dass Menschen zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen wechseln können, heißt es von der Autorin Ina Hullmann. Konkret meint sie dabei den Wechsel von einem inneren Stresszustand oder Überlebensmodus, in dem man entweder aggressiv wird, Angst bekommt oder in eine innere Starre gerät, hin zu einem erweiterten „Bewusstseinsmodus der Leichtigkeit“, der wieder bessere Entscheidungen und Verhaltensweisen ermöglicht. Sie beantwortet diese Frage positiv: Ja, es funktioniert. Die erweiterte Perspektive der Leichtigkeit ist erlernbar – und wie, das will die Diplom-Psychologin und Hypnotherapeutin in diesem Buch zeigen.

Leicht hat es sich Ina Hullmann dabei allerdings nicht gemacht. Das liegt wohl auch daran, dass sie dem Schattauer-Verlag die Idee zu diesem Buchprojekt vorgestellt hat, offenbar ohne eine konkrete Vorstellung zu haben, welches Werk am Ende dabei herauskommt. So ist sie eine „Abenteuerreise“ angetreten von der Psychologie und Neuroforschung über die Quantenphysik bis hin zu antiken und modernen Bewusstseinsmodellen, bei der sie ihre LeserInnen auch in ihrem Entstehen und in ihren Interaktionen zu PatientInnen, Interviewanfragen und Filmsendungen mitnimmt. Dabei ist die Grundidee ebenso faszinierend wie verlockend: Mit „Leichtigkeit“ lässt sich ihrer Ansicht nach das volle Potenzial unseres Denkens und auch emotionalen Handelns entwickeln und es lassen sich Perspektiven erweitern, während wir aus dem Gefangensein etwa in einer „Problemtrance“ selten ohne Hilfe herauskommen.

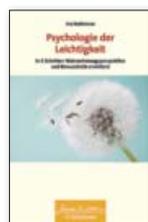
Unterteilt hat Ina Hullmann ihr Buch in fünf Kapitel, die sie als „einen mentalen Lift“ verstanden wissen möchte. Dabei soll man allerdings nicht frei die Stockwerke wählen, sondern ist angehalten, sich in einem „ruhigen Tempo“ von Stockwerk zu Stockwerk auf 320 Seiten vorzuarbeiten.

So wird in Kapitel 1 die „Magie der Leichtigkeit“ und ihre Wirkung auf Körper und Psyche ausgeführt. Kapitel 2 lei-

tet an, wie man in einen Zustand der Ruhe kommen kann, um sich emotional zu stabilisieren und das psychische Immunsystem zu stärken. Selbstanalyse und Glaubenssysteme sind Schwerpunkt des Kapitels 3, in dem Ina Hullmann auch viele Erkenntnisse aus der Naturwissenschaft und aus verschiedenen Weltbildern eingebaut hat. Im vierten Kapitel erfährt man – akzentuiert aus hypnotherapeutischer Sicht – Wissenswertes über verschiedene Bewusstseinszustände sowie über Meditation. Angekommen in Kapitel 5 wird noch einmal alles im Rückbezug auf die vorigen Kapitel zusammengestellt, um sich auf Basis der vorangegangenen Übungen und Erkenntnisse ein Trainingsprogramm zusammenzustellen, das Schritt für Schritt zu mehr Leichtigkeit führen soll.

Was wir beim Lesen erfahren können, handelt von Vielem und Allem – auch zum Thema Ressourcen oder Resilienz – und ist letztlich nichts Neues. Das Buch leitet an, mithilfe einer inneren Ordnung innere Übersicht zu verschaffen und – solange man dazu in der Lage ist – eingeschränkte Sichtweisen zu erweitern, die einem dann später in schwierigen Situationen helfen können. Es werden Grundlagen und Techniken vermittelt, wie Menschen aus schweren Situationen, Krisen oder einem Burn-out-Zustand wieder herausfinden können. Das Trainingsprogramm für Leichtigkeit lädt zu einem doch sehr strukturierten Tag mit Suggestion für das Unterbewusste, Einschlafritualen, Tagebucharbeit, Leichtigkeitstankstellen und Selbstwertübungen ein, die allemal richtig, aber nicht immer leicht sind. Dies trotzdem leicht und oft auch heiter erscheinen zu lassen, verdankt das Buch der sicher gelebten Einstellung der Hypnotherapeutin, die eher einen „Ozean an Möglichkeiten“ als die „Ein-Engung auf Probleme“ sieht.

Helmut Schaaf,
Bad Arolsen



Schattauer-Verlag, Stuttgart
2020, 336 S., 25 Euro

Marianne Leuzinger-Bohleber,
Alexa Grabhorn, Ulrich Bahrke (Hg.)

Was nur erzählt und nicht gemessen werden kann

Einblicke in psychoanalytische Langzeitbehandlungen chronischer Depressionen

PatientInnen mit chronischen Depressionen stellen nicht nur behandelnde PsychiaterInnen, AllgemeinärztInnen und PsychotherapeutInnen vor gravierende Probleme. Sie sind auch für ihre Partner und Kinder, ihre Eltern und KollegInnen oft schwer zu ertragen. Umso wichtiger sind Studien zu den Erfolgsaussichten psychotherapeutischer Behandlungen, die Besserung oder gar Heilung herbeiführen sollen. Das vorliegende Buch handelt von dem Versuch, psychoanalytische Therapien dieser PatientInnen zu beforschen und die Ergebnisse dieser Forschung in der wissenschaftlichen Öffentlichkeit darzustellen.

Die Veröffentlichung ist aber nicht nur eine Forschungsstudie, sondern bietet auch neun intensive Fallberichte psychoanalytischer Therapie depressiver PatientInnen aus der Sicht ihrer AnalytikerInnen. Fünf der Berichte sind gefolgt von der objektivierenden Darstellung begleitender Forschungsinterviews mit den PatientInnen. Alle diese Forschungsberichte erschließen sich als „dichte Beschreibung“ eines psychoanalytischen Beziehungsgeschehens auch einem psychoanalytischen Laien und machen, da sie mehr als zwei Drittel des Gesamtumfangs des Buches umfassen, die Veröffentlichung für jeden Interessierten lesenswert.

Die Einführung verortet den Stellenwert der Falldarstellungen im größeren Rahmen der sich über zehn Jahre erstreckenden Forschungsstudie „Langzeittherapie bei chronischen Depressionen“ (LAC-Depressionsstudie). Die Forschung hatte zum Ziel, psychoanalytische Therapie und kognitive Verhaltenstherapie bei der Behandlung von PatientInnen mit chronifizierter Depression zu vergleichen. Ihre Besonderheit bestand darin, dass hier eine Studie prospektiv angelegt wurde, also nicht auf Katamnesen (Beschreibung des Krankheits- und Therapieverlaufs nach der Behandlung eines Patienten, *Anm. d. Red.*) aufbaute, sondern den Behandlungsprozess begleitete.

Alle Behandlungen wurden immer wieder intensiv klinisch in einer begleitenden wöchentlichen Fallkonferenz am Sigmund Freud-Institut Frankfurt besprochen. Dazu kamen von den Behandlungen unabhängige Interviews im Sinne der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik (OPD) zu Beginn der Behandlungen und nach einem Verlauf von jeweils ein, drei und fünf Jahren. In diesen Interviews sollte ein Verständnis dafür entstehen, wie die Befragten denken, fühlen und wie es ihnen mit anderen Menschen geht. Das Interview wurde jeweils von zwei speziell geschulten Forschern verblindet, also in Unkenntnis des Therapieverfahrens eingeschätzt und im multi-axialen Diagnosesystem der OPD verortet. Ein wichtiges Ergebnis war, dass strukturelle Veränderungen, also anhaltende psychische Umwandlungen der Selbst- und Objektpräsenz, nach drei Jahren Behandlung statistisch signifikant häufiger in analytischen Psychotherapien als in Verhaltenstherapien zu finden waren.

Die Darstellung dieser Forschungsergebnisse liefert auch ohne die im Buch abgedruckten klinischen Behandlungsberichte interessante Erkenntnisse. Sie bliebe aber gleichsam „kalt“ ohne die Begegnung mit dem Schicksal der PatientInnen, ihren Versuchen, sich in der Behandlung sprachlich und handelnd mit dem Analytiker und sich selbst über ihr Leiden, ihre Geschichte, ihre Verwicklungen in Beziehungen zu verständigen. In den Berichten begegnen uns oft in ihrem frühen Leben traumatisierte PatientInnen, die am Gelingen ihres Lebens verzweifelt sind und unbewusst auch im Behandlungsgeschehen ihre frühen Erfahrungen mitzuteilen versuchen. Die Falldarstellungen zeigen exemplarisch, wie PatientInnen in psychoanalytischen Therapien unterschiedlicher Länge und Frequenz ihre eigene biografische Vergangenheit, die verschüttet ist, entdecken, in oft mühsamen gemeinsamen Anstrengungen mit dem Analytiker zusammen integrieren und dabei eine nun bewusste, neue Erzählung ihrer Geschichte schaffen.

Dem Leser vermittelt sich, dass bei jeder Patientin, jedem Patienten ganz eigene, individuelle Bedingungen in die Depression führten. Somit benötigt auch jede/r einen eigenen neuen Zugang zum eigenen Unbewussten. Bei einem mögen es unerträgliche Schuldgefühle nach dem Verlust einer geliebten Person sein, bei

einem anderen eine gestörte Balance der Selbstwertregulierung, bei einem dritten traumatisierende Erfahrungen mit mangelnder Fürsorge der ersten Bezugspersonen. Die Berichte zeigen auch auf berührende Weise, wie die Behandler in den regressiven Prozess ihrer PatientInnen hineingezogen werden. Sie müssen oft zunächst an der eigenen Seele oder im eigenen Körpererleben erleiden, was den PatientInnen zugestoßen war. Erst dann lässt sich ein neues Verständnis der Verletzungen erschließen.

*Dr. med. habil. Dipl.-Soz. Alf Gerlach,
Facharzt für Psychotherapeutische
Medizin – Psychoanalyse, Saarbrücken*



Psychosozial-Verlag, Gießen
2020, 327 S., 34,90 Euro

Ylva Söderfeldt

Krankheit verbindet

Strategien und Strukturen
deutscher Patientenvereine im
20. Jahrhundert

Ylva Söderfeldt ist Medizinhistorikerin und arbeitet an der Universität Uppsala am Institut für Wissenschafts- und Ideengeschichte. 2011 promovierte sie mit einer Arbeit über die Geschichte der deutschen Gehörlosenbewegung. Aus dieser Forschungsarbeit heraus entstand auch ein höchst interessanter Artikel im Selbsthilfegruppenjahrbuch 2013 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen unter dem Titel „Der Anfang einer Selbsthilfebewegung? Die Organisation der Gehörlosen im 19. Jahrhundert“.

In ihrem neuen Buch untersucht Söderfeldt die Entstehungsgeschichte von „Patientenvereinen“ exemplarisch anhand von drei Beispielen: der Deutschen Hämophiliegesellschaft (DHG), des Deutschen Diabetiker Bundes (DDB) und des Allergiker- und Asthmatikerbundes (AAB). Am Ende stellt sie selbst die Frage, „inwieweit die hier behandelten Organisationen repräsentativ sind“ (S. 95). Hierin liegt aus Sicht eines Lesers, der themenübergrei-

Starke Bilderbücher für schlaue Kinder



ca. 34 Seiten · € 19,95 · ISBN 978-3-96843-019-5
erscheint März 2021 · ab 3 Jahren

Eine Detektivgeschichte, die voller Überraschungen steckt und uns zeigt, dass man das, was man sucht, manchmal schon direkt vor der Nase hat. Die Antwort auf eine Frage zu finden, kann plötzlich ganz leicht sein, wenn man nur seine Perspektive ändert oder die Frage anders stellt.



ca. 36 Seiten · € 19,95 · ISBN 978-3-96843-024-9
erscheint März 2021 · ab 3 Jahren

Dieses wunderschön illustrierte Kinderbuch ist eine sanfte Tiergeschichte, die sich mit ungunstigen Gedanken und Gefühlen beschäftigt und Kindern dabei hilft, Stress und Unsicherheiten zu erkennen und in gute Gefühle zu verwandeln. Die Neuseeländerin nutzt dazu die Kraft einer poetischen Wort- und Bildsprache.



Carl-Auer Verlag

Auf www.carl-auer.de bestellt –
deutschlandweit portofrei geliefert!

fender „Selbsthilfe-Generalist“ ist, natürlich eine ganz bedeutsame Limitation dieser Arbeit, aber für eine Historikerin ist diese Vorgehensweise methodisch vermutlich vollkommen legitim. Nur sollte der Leser die Erkenntnisse aus diesen drei Einzelfällen nicht vorschnell generalisieren; die Autorin tut es im Übrigen auch nicht.

Unter Berücksichtigung dieser Einschränkung sind die drei Falldarstellungen durchaus historisch hoch interessant. Man lernt etwas über die frühen Anfänge dieser heutzutage als „Selbsthilfeorganisationen“ bezeichneten Patientenvereine. Zeitweilig waren sie, wie Söderfeldt sich ausdrückt, „Tandemvereine“, also Patienten- und ärztliche Fachgesellschaft zugleich. Sie entstanden offenbar alle eher „top-down“, mit ganz wesentlicher Beteiligung einzelner Ärzte und unter starker Verflechtung mit Interessen Dritter (z. B. der Pharmaindustrie, aber auch dem Bädertourismus). Ärzte waren „Gallionsfiguren“ und Türöffner, „im Gegenzug erfüllten Patientenvereine wichtige Funktionen im Interesse der Ärzte“ (S. 85), etwa bei Aufklärung und Schulung der Patienten („Selbstkontrollgruppe“, S. 95), und sie halfen in ihren Verbandszeitschriften dabei, Außenseitermethoden zu bekämpfen (S. 86).

„Ausgehend von den präsentierten Fallbeispielen wird deutlich, dass die vorherrschende Vorstellung einer Selbsthilfebewegung als Teil der in den 1960er-Jahren geborenen ‚Alternativbewegung‘ revidiert werden muss“, meint Söderfeldt (S. 87). Das ist Anlass zum Nachdenken. Allerdings: Wer schon lange genug dabei ist und sich an die enormen Widerstände der organisierten Ärzteschaft gegen die aufkommende Selbsthilfebewegung in den 1970er- und 1980er-Jahren erinnern kann, als von ärztlicher Seite schon mal von „wildgewordenen Patientenmeuten“ die Rede war, fragt sich, wie das zusammenpasst. Vielleicht kam damals – eben im Geiste von 1968 – doch ein sehr viel stärker emanzipatorisch und weniger paternalistisch geprägtes Element hinzu, mehr Basisorientierung und solidarische Wechselseitigkeit, mehr Kritik an den Verhältnissen in unserem Gesundheitswesen, welches die Selbsthilfe-Landschaft in Deutschland ganz wesentlich veränderte und bereicherte. Insofern würden auch die unterschiedlichen Bezeichnungen („Patientenvereine“ bei Söderfeldt

und „Selbsthilfeorganisationen“ nach heutigem Sprachgebrauch in der Fachdiskussion in Deutschland) sehr sinnvoll und hilfreich sein.

Analoges ist aus dem Suchtbereich bekannt: Das Blaue Kreuz zum Beispiel wurde zwar 1877 gegründet (allerdings ganz im Sinne der geistlichen und ehrenamtlichen Trinkerfürsorge, wie man damals sagte), aber erst in den 1970er-Jahren wandelte es sich zu einer Selbsthilfeorganisation, in der Betroffene mehr und mehr das Sagen hatten. In diesem Sinne könnte man festhalten, dass Söderfeldt Vorläuferorganisationen heutiger Selbsthilfeorganisationen untersucht hat, nicht jedoch die heutige Rolle von „Patientenvereinen“/Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitswesen und deren Verhältnis zur Ärzteschaft, zur Pharmaindustrie und zur Politik.

Seit etwa zwei Jahrzehnten erfreut sich die Selbsthilfebewegung in Deutschland nicht nur einer wachsenden öffentlichen Anerkennung, sondern auch der öffentlichen Förderung vor allem aus Mitteln der Gesetzlichen Krankenversicherung nach SGBV, jedenfalls sofern sie gesundheitsbezogen ist. Dies könnte sie (zumindest ein Stück weit) immunisieren gegen fragwürdige Angebote der Industrie. Und in gesundheitspolitischen Gremien wie dem Gemeinsamen Bundesausschuss sitzt die Patientenvertretung eben nicht auf der Bank der Leistungserbringer oder der Kostenträger, sondern ihnen gegenüber. Die Geschichte ging also weiter.

Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen



Franz Steiner Verlag,
Stuttgart 2020, 117 S., 36 Euro

Jonas A. Hamm

Trans* und Sex

Gelingende Sexualität zwischen Selbstannahme, Normüberwindung und Kongruenzerleben

Was machen trans* Personen im Bett – und an allen anderen Orten, an denen Sex stattfindet?“ (S. 17) Was ist für sie guter Sex und wie sieht der Weg dahin aus? Darum geht es in diesem Buch.

Bislang wurde wenig zu diesem Thema geschrieben. Der Autor Jonas Hamm ist Sexualwissenschaftler, systemischer Trans*Berater und Menschenrechtsaktivist mit langjähriger Erfahrung in der psychosozialen Begleitung von transgeschlechtlichen Menschen und deren Angehörigen. Er begegnet dieser Forschungslücke (S. 19), indem er im Rahmen seines partizipativen Forschungsprojektes trans* Personen interviewte, die mit ihren gewachsenen Genitalien und ihrer gelebten Sexualität zufrieden sind, sich also keine operativen Veränderungen wünschen. Er wertete aus, mithilfe welcher Strategien und Ressourcen dies jeweils gelingen konnte und welche Lernprozesse dabei stattgefunden haben.

Ein wichtiger Beitrag, denn Fachkräfte aus Psychologie, Pädagogik und Medizin trauen sich häufig nicht, mit transgeschlechtlichen Menschen über ihre (un-)gelebte Sexualität zu sprechen. Ihnen fehlt das Wissen über gelingende Sexualität von transgeschlechtlichen Menschen und Reflexion darüber, wie sie diese akzeptierend und bestärkend begleiten können. Trans* Personen vermissen affirmative sowie ressourcen- und kreativitätsorientierte Gesprächsmöglichkeiten mit Kolleg*innen aus der Paar- und Sexualberatung beziehungsweise -therapie.

Wen der etwas sperrige Untertitel des Buches irritiert, freut sich vielleicht umso mehr über die Wahl des aussagekräftigen Umschlagbildes. Eine Augenweide ist die wahrlich bunte Vielfalt an Genitalmodellen, angefertigt von der Künstlerin Stefanie Grübl. Lässt mensch die Augen im Bild spazieren gehen, erscheinen immer wieder neue Details der genitalen Vielfalt und geben einen Vorgeschmack auf den Inhalt des Buches.

Das Buch ist trotz komplexer Thematik leicht zu lesen. Alle, die noch nicht tief im Thema sind, können aufatmen: Es beginnt mit einem Crash-Kurs zu den wich-

tigsten Begriffen und der Autor bietet durchgängig Begriffserklärungen an.

Das Buch entspringt einer wissenschaftlichen Arbeit. Der Überblick zum bislang recht dünnen Forschungsstand ist anschlussfähig auch für Menschen, die neu sind im Thema. Wen die Hintergründe zum Forschungsvorgehen weniger interessieren, überblättert diese großzügig und steigt direkt bei den Ergebnissen ein. Dort geht es unter anderem um Räume und Settings, in denen Sex stattfinden kann, um sexuelle Rollen, die Neudefinition von Geschlecht und Genitalien mit weiblichen Penis (S. 114) und Körpererweiterungen durch genitale Add-ons und Plug-ins (S. 87). Der Autor benennt Strategien der interviewten Personen im Umgang mit der eigenen Geschlechtsinkongruenz sowie für die Kommunikation mit der Außenwelt. Das Zusammenspiel von Geschlechtsidentitäten, Körpermerkmalen, Geschlechtsrollen und sexuellen Praktiken wird dabei breit aufgefächert.

Wer jetzt denkt „Oje, das ist kompliziert“ – keine Sorge: Dem Autor gelingt es, komplexe Sachverhalte nachvollziehbar zu beschreiben, sodass Lesende die

Beschreibungen als Brücke zu neuen Gedankenfeldern nutzen können. Kurzportraits geben Einblicke in die geschlechtlichen und sexuellen Lebenswelten der Befragten. Wem bisher die Vorstellungskraft fehlte, wie gelingende Sexualitäten und Lernprozesse aussehen können, bekommt in diesem Kapitel konkrete Inspiration.

Das Buch endet mit einer Zusammenfassung von Impulsen für die Beratungspraxis. Diese sind sehr wertvoll, allerdings hätten sie noch ausführlicher ausfallen können. Vielleicht dürfen wir auf einen Nachfolgebild hoffen mit einem Schwerpunkt auf Beratungsgesprächen.

Wer sollte dieses Buch lesen? Jede Person, die über Geschlechtsidentitäten, gelingende Sexualitäten und sexuelle Weiterentwicklung sprechen möchte, im beruflichen Kontext vor allem Menschen aus den Feldern Beratung, Therapie, Medizin, Pflege und Pädagogik/Erwachsenenbildung. Trans* und geschlechtlich non-konforme Personen mit Fragen an ihre Sexualität(en) finden in diesem Buch Möglichkeiten zur Selbstermächtigung. Wer dieses Buch als nicht-trans* Mensch liest,

darf sich eingeladen fühlen, über Geschlechter, Sexualitäten und lustvolles Körpererleben zu reflektieren. Es gibt bestimmt die eine oder andere spannende Erkenntnis zu bergen, die gern – wie es die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und 2. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung Annette Güldenring im Geleitwort ausdrückt – „über trans* Erlebniswelten hinausgedacht“ (S. 14) und praktisch ausprobiert werden darf. Ich wünsche viel Freude dabei!

K Stern, Einzel- und Paartherapeut_in und Trans*Beratung in Hamburg, www.praxis-kstern.de*



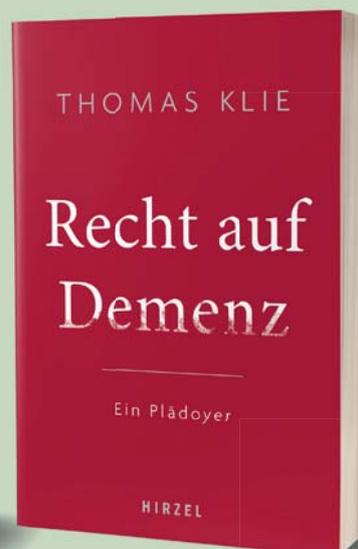
Psychosozial-Verlag, Gießen
2020, 147 S., 19,90 Euro

Neuerscheinungen zur Gesundheitsdebatte

»Klatschen ändert nichts. Wir brauchen einen Aufschrei.«

Berliner Bündnis für mehr Personal im Krankenhaus

Maximiliane Schaffrath
Systemrelevant
Hinter den Kulissen der Pflege
240 Seiten
Klappenbroschur
€ 18,- [D]
ISBN 978-3-7776-2942-1
E-Book: epub. € 13,90 [D]
ISBN 978-3-7776-2994-0



Gegen Angst und Vorurteile: Erfahrungen eines guten Lebens mit Demenz

Thomas Klie
Recht auf Demenz
Ein Plädoyer
171 Seiten
Klappenbroschur
€ 18,- [D]
ISBN 978-3-7776-2901-8
E-Book: epub. € 13,90 [D]
ISBN 978-3-7776-2971-1

www.hirzel.de

HIRZEL