

Für Sie gelesen

Deary, Vincent

Wie wir sind. Wie wir leiden. Wie wir gesunden

2014, München: Pattloch Verlag GmbH & Co. KG,
ISBN 978-3-629-13063-1, 347 Seiten, EUR 20,60

Wir sind Gewohnheitsmenschen und unser „etabliertes Ich“ lehnt sich beharrlich gegen Neues auf, da uns die alltäglichen Routinen Sicherheit verleihen. Solange uns nichts stört, belassen wir alles am liebsten so, wie es ist.

Der erste Akt des Buches beschäftigt sich mit dem Verharren in der gewohnten Lebensweise und den zugrunde liegenden Denkmustern, bevor eine Störung uns zwingt, die schwierige Aufgabe des Überlegens und der Neuanpassung anzupacken. Manchmal müssen wir uns ändern und manchmal sehen wir einfach, dass Dinge besser sein könnten, als sie sind. Eine verlockende Vision, Sehnsucht nach anderen Verhältnissen und Dringlichkeit sind ein gutes Motivationstriotrio – in diesen Momenten müssten wir nichts anderes tun als handeln. Doch wir fühlen uns unwohl zwischen zwei stabilen Zuständen, denn wir müssen mit erhöhter Aufmerksamkeit von vorne anfangen und uns völlig umgewöhnen.

Die Veränderung, der zweite Buchakt, beginnt immer mit den schwierigen ersten Schritten der Neuanpassung, durch die wir uns allmählich an die neue Seinsform (z. B. Beziehungsende, Jobwechsel ...) gewöhnen. Dieser Übergangsprozess dient dazu, wieder Stabilität zu gewinnen und einen neuen Normalzustand der Behaglichkeit und Vertrautheit zu finden. In diesen schwierigen Zeiten an alten Gewohnheiten festzuhalten, ohne sich mühsam aufzuraffen und für die Veränderung anzustrengen, ist die Ursache vieler unserer Leiden. Diese Phase ist von Sorgen, Ängsten und Erschöpfung geprägt und die Veränderung tritt schlussendlich nur ein, wenn es eine Veränderung im Geist (Kognition), Herz (Emotion) und Willen (Verhalten) gibt.

Inhalt des dritten Buchaktes ist die Herstellung einer neuen Normalität nach dem Drama der Veränderung. Der Anfang und das Ende jeder Veränderung sind schwer und erfordern Hingabe, um zur neuen Routine zu werden.

Der Psychotherapeut Vincent Deary beschreibt in seinem Buch das Spannungsfeld zwischen Gewohnheit und Veränderung mit Beispielen aus der modernen Philosophie, den Neurowissenschaften, der Literatur, der Kunst und dem Film. Er ermutigt Gewohnheiten in Frage zu stellen und durch Vorwärtstreben besser zu werden – in der Lebenseinstellung, im Sein und darin, das Dasein mit Humor und Mut zu meistern.

„Wie wir sind“ ist kein typisches Sachbuch, sondern ein unterhaltsames, anregendes Buch über Gewohn-

heiten und die Möglichkeiten der Veränderung und somit empfehlenswert für alle an der Thematik Interessierten.

Für Sie gelesen von
Petra Hinteregger
aus Klagenfurt

Groben, Norbert

Kreativität – Originalität diesseits des Genialen

2013, 1. Auflage, Wissenschaftliche Buchgesellschaft,
ISBN 9783534000098, 288 Seiten, EUR 24,90

Was erwartet die LeserInnen in einem Buch mit dem Titel „Kreativität – Originalität diesseits des Genialen“? Wer hofft, in diesem Buch Kreativitätstechniken zu finden, der wird wohl enttäuscht werden, diese gibt es hier nicht. Stattdessen lernt man über den Stand der Wissenschaft im Bereich Kreativität am Beispiel der Literatur. Wer also tiefergehend darüber nachdenken möchte, was Kreativität eigentlich ist, wie sich diese in der Gesellschaft äußert und von der Gesellschaft beeinflusst wird, der bekommt hier viele Anregungen.

Durch das Buch zieht sich das sogenannte „magische Dreieck“ aus erstens emotional-existenzieller Erfahrung. Gemeint ist diese aber nicht im Sinne einer Selbsterfahrung oder Selbsterkundung der LeserInnen und auch nicht als Anleitung zum praktischen Handeln, sondern die Analyse von literarischen Texten und Gedichten. Konkret geht es um das Beispiel der Dichterin Annette von Droste-Hülshoff, das sich durch das ganze Buch zieht: Ihr Leben und Schaffen wird analysiert und mit den theoretischen Konzepten verbunden. Sicherlich ein interessanter Zugang für alle, die sich besonders für Literatur interessieren.

Die zweite Säule des Buches ist die kognitiv-theoretische Basis, also die wissenschaftlichen Grundlagen. Auf diese wird umfassend eingegangen, etwa auf die Geschichte und Definition von Kreativität und deren Verortung in der Gesellschaft. Der dritte Pfeiler ist gemäß dem Autor das motivational-faszinierende Entwicklungsziel.

Das Buch stellt durchaus hohe kognitive Anforderungen an die Leserschaft, außerdem setzt es ein hohes In-

teresse an abstraktem und wissenschaftlichem Denken und theoretischer Verortung von Inhalten voraus. Es findet sich eine Menge Wissen zu dem Thema in dem Buch. Wem das reicht, ohne den Anspruch zu haben, von einem Buch über Kreativität selbst kreativ inspiriert zu werden, für den ist es bestimmt interessant zu lesen. Zwar wird immer wieder erwähnt, dass praktische Anwendung von Kreativität eine wichtige Rolle spielt, als Leserin fühlte ich mich aber auf diese Reise nicht mitgenommen.

Ich kann das Buch allen empfehlen, die sich für eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema Kreativität interessieren. Wer selbst seine Kreativität entwickeln möchte oder Kreativitätstechniken sucht, die in der Arbeit mit KlientInnen angewandt werden können, dem würde ich zu anderen Büchern zu diesem Thema raten.

Für Sie gelesen von
Janina Pollak
aus Purbach am Neusiedler See

Kleinstäuber, Maria, Bleichhardt, Gaby, Gottschalk,
Japhia-Marie & Rief, Winfried

Therapie-Tools: Somatoforme Störungen

2018, Weinheim: Beltz, ISBN: 978-3621283755, 353 Seiten, EUR 41,10

Patienten mit chronischen und belastenden körperlichen und medizinisch unerklärlichen Beschwerden stellen eine nicht einfach zu behandelnde Gruppe dar, der es nicht selten gelingt, ihre Hilflosigkeit auch auf ihre psychologischen Behandler zu übertragen. Umso wichtiger ist es, im Rahmen einer klaren Struktur Tools und Skills anbieten zu können, um dieser Gruppe – nach einem oft sehr langen, wenig erfolgreichen und daher demotivierenden Weg durch das Gesundheitssystem – ein relevantes Stück Selbstwirksamkeit zurückgeben zu können. Entsprechend dem Gesamtkonzept der Reihe „Therapie-Tools“ wird auch in diesem Band schwerpunktmäßig störungsorientiertes verhaltenstherapeutisches Know-how in Form von zahlreichen Arbeitsblättern, Übungen und weiteren Arbeitsmaterialien gegliedert nach Therapiephasen und -themen zur Verfügung gestellt. Es handelt sich also nicht um ein ausformuliertes Behandlungsmanual, sondern um eine Sammlung von

Arbeitsmaterialien, sortiert nach Behandlungsabschnitt und verschiedenen Themen, die nach der klinischen Erfahrung der Autoren in der Therapie von somatoformen Störungen eine wichtige Rolle spielen.

Bei den Autoren handelt es sich um eine Gruppe Klinischer Psychologen der Universitäten Marburg und Auckland, die sich seit Jahren der Thematik in Klinik, Forschung und Fortbildung widmen und ihren praxisorientierten Wissens- und Erfahrungsfundus hier großzügig zur Verfügung stellen. Zielgruppe des Buches sind Behandler aus Klinischer Psychologie und Psychotherapie, die im ambulanten oder stationären Setting mit diesem herausfordernden Klientel arbeiten.

Das Buch gliedert sich in 13 Kapitel, in denen von der Grundhaltung des Therapeuten über biografische Arbeit, Kognitive Interventionen, Stressbewältigung, Körperbild, Erklärungsmodelle, Zusammenhang von Emotionen und Körperbeschwerden, Rückfallprophylaxe etc. das Störungsbild in zahlreichen Facetten für Interventionen zugänglich gemacht und aufbereitet wird. Jedes Kapitel beginnt mit der Erläuterung von Hintergrundinformationen, die den Behandler in die jeweilige Thematik einführen, gefolgt von zahlreichen Arbeitsmaterialien, gegliedert in solche ausschließlich für Therapeuten, primär für Patienten oder solche, die Therapeuten mit den Patienten gemeinsam bearbeiten können.

Die Stärke des Buches liegt entsprechend der Intention der Reihe „Therapie-Tools“ in seiner ausgesprochenen Praxisnähe und -tauglichkeit. Hier werden Unmengen an teilweise sehr differenziert elaborierten Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt, die mit dem inkludierten E-Book für die Vorbereitung der Sitzungen unkompliziert ausgedruckt werden können. Praxisnähe bedeutet in diesem Fall aber in keinsten Weise Oberflächlichkeit, die jeweiligen Kapiteleinführungen und Informationsblätter für Behandler sind zwar knapp, aber fundiert für Fachleute verfasst, die über ein solides Vorwissen verfügen. Auch spezielle Problemstellungen wie die Erarbeitung von Behandlungsmotivation bei Patienten mit Frühberentungswunsch, sexuelle Probleme im Zusammenhang mit somatoformen Störungen etc. werden berücksichtigt.

Zusammenfassend liegt hier ein sehr umfassendes, praxisorientiertes, flexibel einsetzbares und fundiertes Arbeitsbuch vor, das einen Störungsbereich sehr klar und strukturiert beleuchtet, der bisher nicht zu den besterschlossenen Gebieten der Klinischen Psychologie gehörte.

Für Sie gelesen von
Reinhard Gstättner
aus Wien

Risser, Ralf, Schützhofer, Bettina, Wunsch, Doris, Chaloupka, Christine, Kopp, Martin, Poser-Piroska, Ildikó B., Turetschek, Christine

Verkehr ist Verhalten: Psychologische Theorien zu Verkehr und Mobilität

2019, Innsbruck University Press, ISBN: 978-3-903187-41-2,
137 Seiten, EUR 19,90

Wie der Titel schon ausdrückt, werden in diesem Buch Theorien beschrieben, welche für das Verständnis des Verkehrsverhaltens – in diesem Fall eingeschränkt auf den Straßenverkehr – notwendig sind, und die es erlauben, es auch zu interpretieren und steuernd anzuwenden. Wie schon Albert Einstein gesagt haben soll, gebe es nichts besseres als eine gute Theorie; denn, wenn man das Wesentliche an einer Sache verstehe, dann könne man es auch vielfältig anwenden. In diesem Buch werden die einzelnen Theorien nur kurz skizziert und ihre verkehrspsychologische Anwendung dargestellt. Viele dieser Theorien gelten ja nicht nur für das Verhalten im Straßenverkehr, sondern auch für andere Bereiche des menschlichen Lebens. Es erweist sich hier eine Theorie von R. B. CATTEL (1944 zit.n. KLEBELSBERG D. 1980) als anwendbar, nämlich dass das Verhalten im Straßenverkehr als Miniatursituation, als maßstabsgerechte Verkleinerung, des menschlichen Verhaltens allgemein anzusehen ist. Der Verkehr ist nur ein Feld unter vielen, in denen sich die Gesamtpersönlichkeit realisieren kann. Dabei ist wichtig, dass die Autoren Straßenverkehr nicht nur als motorisierten Verkehr betrachten, sondern auch eingehen auf Verhalten als Radfahrer und Fußgänger sowie Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel.

Im Einleitungsteil werden Wahrnehmung und Aufmerksamkeit angesprochen, die Selektivität der Wahrnehmung gerät aber doch etwas zu kurz. Ein Eingehen auf Heuristen und Biase wäre auch in einem einführenden Buch nützlich. Ausführlicher wird der Bereich des Lernens beschrieben und auch auf die Lerntheorien und deren operante Anwendung wird eingegangen. Das Verhalten im Straßenverkehr ist durch Lernprozesse entstanden und ist durch sie auch veränderbar, was wichtig ist für Maßnahmen wie Nachschulung und Rehabilitation.

Eine ausführlichere Widmung erfahren die Theorien, welche das Risikoverhalten zu erklären suchen wie die Risikohomöostase-Theorie von Gerry Wild, die Theorie des objektiven und subjektiven Risikos von Dieter Klebelsberg, die Theorie der Vermeidung von Bedrohung von Ray Fuller und andere. Auch die Dissonanztheorie von Leon Festinger wird dargestellt und schließlich wird auf reaktantes Verhalten eingegangen, eine Theorie die Jack William Brehm, ein Mitarbeiter von Festinger, in den

50er-Jahren aufgestellt hat und sehr nützlich ist für das Verstehen von ablehnendem und widerständigem Verhalten, was speziell im Bereich der Nachschulung von Bedeutung ist, wenn jemand zwangsweise in einen Kurs geschickt wird. Sie wird auch bei jeder anderen Verhaltensänderung zu berücksichtigen sein. So beim Umsteigen vom Auto auf öffentliche Verkehrsmittel.

In einem weiteren Kapitel wird auf die Theorie der gelernten Hilflosigkeit von Martin Seligman sowie auf die Theorie des geplanten Verhaltens nach Icek Ajzen sowie auf die Ansätze zur Attributionstheorie eingegangen. Nach der Beschreibung jeder Theorie erfolgt eine Ausdeutung der Anwendung in der Verkehrssicherheitsarbeit. Zudem gibt es im Anhang eine kompakte Darstellung aller beschriebene Theorien, um die Spezifitäten der einzelnen Theorien zu erkennen. Dem Buchtext folgt nicht nur die Einzeldarstellung der Theorien, sondern auch eine etwas ausführlichere Darstellung der Autoren und Autorinnen. Ein ausführliches Literaturverzeichnis erleichtert die Nacharbeit. Leider fehlen ein Stichworteregister und ein Register der Namen.

Dieses Buch ist allen zu empfehlen, die sich etwas intensiver in die Begründungen für Interventionen und Steuerungen im Straßenverkehr einarbeiten möchten.

Für Sie gelesen von
Wolf-Dietrich Zuzan
aus Salzburg