

Für Sie gelesen

Ellermeyer, Nora-Marie

Lebensnebel. Wie ich als Psychotherapeutin Burnout und Depression durchstand.

2018, Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-1063-6, 180 Seiten, EUR 20,60

„Es war schwer, anderen Menschen diesen Zustand verständlich zu machen.“

Nora-Marie Ellermeyer, selbst „vom Fach“, erkrankt selber mit Mitte Dreißig an einer Depression. Wie sie selber zugibt, ist es heutzutage schwer, noch etwas Neues zum Thema „Depression“ zu sagen. Trotzdem gelingt ihr genau das in diesem Buch sehr gut, weil sie die Erkrankung aus zwei unterschiedlichen Blickwinkeln beschreibt, einerseits fachlich als Therapeutin und andererseits sehr persönlich als Betroffene.

Der erste, fachliche Teil umfasst gute 50 Seiten und liest sich für klinisch versierte Psychologinnen und Psychologen leicht und rasch. Vieles ist sicher bekannt, trotzdem kann man sich den einen oder anderen Inhalt für die Psychoedukation mit Patientinnen und Patienten mitnehmen. Für Interessierte, Betroffene und deren Umfeld stellt dieser Teil eine gut gelungene und leicht verständliche Zusammenfassung über Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten dieser Erkrankung dar. Ein kleiner Kritikpunkt ist aus meiner Sicht jedoch die ungenaue Verwendung der Begriffe „Burnout“ und „Depression“ im ganzen Text. Zusätzlich zu den fachlichen Erläuterungen werden nebenbei noch für den Laien komplizierte Fragen auf gut verständliche Weise geklärt: Z. B. wird auf die Unterschiede zwischen Psychologe/in und Psychiater/in eingegangen oder genau erläutert, wie ein Therapiegespräch abläuft und was die Betroffenen beim/bei der Psychologen/in erwartet.

Im zweiten Teil des Buches erzählt Nora-Marie Ellermeyer sehr persönlich von ihrer Lebensgeschichte und der Zeit, als sie an Depressionen litt. Dieser Teil war für mich als klinische Psychologin sehr berührend zu lesen, da sie als Fachfrau ihre eigene Depression sehr präzise beschreiben kann, wie es ein Laie wahrscheinlich nur schwer schafft. Hilfreich waren für mich auch die Behandlungshinweise, die sich aus ihren Beschreibungen ergeben. Z. B. erklärt sie ganz genau, wie sie der Satz: „Du kannst dich gerne melden, wenn du etwas brauchst“ überfordert hat. Sie schreibt, dass sie diesen „nett gemeinten Satz“ als wenig hilfreich empfunden hat, da sie sich während ihrer Erkrankung einfach nicht melden konnte. Sie beschreibt aber auch, wie dankbar sie denjenigen war, die sich einfach von selber immer wieder meldeten. Mich hat das sehr zum Nachdenken gebracht: Wie oft habe ich schon einem/r depressiven Patienten/in

gesagt, dass er/sie sich einfach gerne melden soll, wenn er/sie ein psychologisches Gespräch möchte ... Es war für mich auch sehr interessant zu erfahren, wie Nora-Marie Ellermeyer ihren Klinikaufenthalt als Patientin erlebt hat. Wie ist das für eine erwachsene Frau die – für uns alltägliche Frage im Aufnahmegespräch „Wie viel Alkohol trinken Sie?“ – gestellt zu bekommen? Wie ist es, als selbstständiger Mensch keine Erlaubnis für den Besuch einer frühabendlichen Kulturveranstaltung zu bekommen? Oder, wie fühlt es sich an, als Erkrankte im Wartezimmer neben den Menschen zu sitzen, die man noch selber vor einiger Zeit als Behandlerin aufgerufen hat? Was macht es mit einer sonst tough im Leben stehenden Frau, wenn sie den forschenden Anweisungen einer Klinikangestellten nachkommen muss. Nora-Marie Ellermeyer beschreibt ihr Gefühl in diesen Situationen sehr vorsichtig, sehr mutig und sehr ehrlich.

Dieser zweite – sehr persönlich gehaltene – Teil könnte auch für viele Patientinnen und Patienten hilfreich sein, da er vermittelt, dass die Depression nichts mit eigener Schuld oder falschen Entscheidungen zu tun hat, sondern leider jeden treffen kann – auch jemanden, der sich wirklich gut mit der Behandlung von Lebenskrisen auskennt. Das Buch vermittelt aber auch Hoffnung, dass man etwas gegen die Depression tun kann und wieder gesund wird.

Ich kann das Buch für Betroffene und deren Freundeskreis und Angehörige sehr empfehlen. Aber auch Psychologinnen, Psychologen und andere Fachleute, die depressive Menschen therapieren, finden wichtige persönliche Einblicke und Aspekte in diesem Buch, die helfen, unsere klinische Arbeit noch besser zu machen. Eine eindeutige Leseempfehlung!

Für Sie gelesen von
Claudia Lex
Velden

Schützenhöfer, Louis

Wir alle sind Unternehmer. Unser Unternehmen ist das Leben.

2019, Hamburg, tredition GmbH, 184 Seiten

Angeregt wurde Schützenhöfer durch das Buch von Rainer Zitelmann über die Hochvermögenden und Reichen, in welchem dieser versuchte, das verborgene Wissen der Vermögenselite darzustellen. Schützenhöfer interessierte als Psychologen die Beschreibung der Unternehmerpersönlichkeit. Er stellte die Frage, was einen

Menschen antreibe, das risikoreiche Leben eines Entrepreneurs der relativen Sicherheit eines Angestellten oder gar Beamten vorzuziehen. Für ihn wurde es bei der Analyse dieser Sachverhalte immer klarer, dass doch jeder Mensch ein Unternehmer sei, dessen Unternehmen das eigene Leben sei. Er zweifelte aber, ob das jeder Mensch so sehe und so fragte er sich, welcher Eigenschaften und Fähigkeiten es bedürfe, um das Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Zwei Thesen stellt Schützenhöfer an den Anfang seiner Überlegungen:

- These 1: Die Eigenschaften, Fähigkeiten und Verhaltensmuster, welche die Unternehmerpersönlichkeit ausmachen, sind auch günstige Voraussetzungen dafür, das eigene Leben unternehmerisch zu gestalten.
- These 2: Das Bewusstsein, das Leben wenigstens zum Teil selbst gestalten zu können, erleichtert das Erreichen von Zielen, die dem psychischen Wohlbedienen dienen.

Während die erste These meint, dass die Persönlichkeitszüge, die für einen Unternehmer kennzeichnend sind, dazu führen, dass Unternehmer auch ihr persönliches Leben gut gestalten, stellt die zweite These auf die Auswirkungen der Selbstwirksamkeit ab.

Diesen Thesen entsprechend untersucht er in der Folge die Unternehmerpersönlichkeit anhand von Forschungen von Schumpeter und anderen Quellen, stellt die Frage nach der Willensfreiheit und untersucht, ob zufällig auftretende Chancen und deren Wahrnehmung bedeutend für den Erfolg des Unternehmers sind. Sodann bespricht er die Leistungsmotivation und deren Bedeutung für die Unternehmerpersönlichkeit sowie die Funktion des Selbstwertgefühls. Ist Erfolg voraussagbar oder handelt es sich bei der Unternehmerpersönlichkeit um einen Spieler, der zufällig Erfolg hat? Die Frage nach der Selbstwirksamkeit impliziert auch die Frage nach der internalen und/oder externalen Kontrollüberzeugung. Wenn das Spiel nun nicht erfolgreich ist, wie geht der Unternehmer mit den Gefühlen der Hilflosigkeit um, die ja auch Grundlage für eine Belastungsstörung werden könnten. Schließlich untersucht Schützenhöfer den Umgang des Unternehmers mit Dissonanzen, den Umgang des Unternehmers mit sozialer Isolation und Einsamkeit gegenüber sozialer Unterstützung und versucht am Ende ein Resümee über den Lebensunternehmer zu ziehen. Wodurch ist er gekennzeichnet? Gibt es Lust auf Veränderung? Kommt es zu mehr Lebenszufriedenheit und welche Ziele kann man sich sinnvollerweise setzen?

Für Sie gelesen von
Wolf-Dietrich Zuzan
Salzburg

Bücherliste

Bücher, die zur Rezension angefordert werden können

Sollten Sie Interesse haben, eines der Bücher für die PIÖ zu rezensieren, wenden Sie sich bitte an Frau Mag. DDr. Regine Daniel (daniel.pioe@boep.or.at).

Dirnberger, R. (2014). *Weltenwanderer: Reisende in Sachen Selbst. Aufgeklärte Spiritualität auch für AnfängerInnen und QuereinsteigerInnen.*
Books on Demand.

Gil, T. & Mack, W. (2015). *Funktionen der Seele.*
Vandenhoeck & Ruprecht.

Harms, T. (2019). *Keine Angst vor Babytränen.*
Psychosozial-Verlag.

Hillert, A. (2019). *Gebrauchsanweisung für das Leben in der Postmoderne.*
Klett-Cotta.

Kick, H. A. & Sundermeier, T. (2014). *Gewalt und Macht in Psychotherapie, Gesellschaft und Kunst.*
Lit Verlag.

Kick, H. A. & Schmitt, W. (2015). *Leib und Leiblichkeit als Krisenfeld in Psychopathologie, Philosophie, Theologie und Kunst.*
LIT Verlag.

Leuzinger-Bohleber, M., Solms, M. et al. (2016). *Das Unbewusste – Eine Brücke zwischen Psychoanalyse und Cognitive Science (Schriften des Sigmund-Freud-Instituts. Reihe 2: Psychoanalyse im interdisziplinären Dialog).*
Vandenhoeck & Ruprecht.

Mauss-Hanke, A. (Hrsg.) (2014). *Internationale Psychoanalyse Band 9: Moderne Pathologien. Ausgewählte Beiträge aus dem International Journal of Psychoanalysis.*
Psychosozial-Verlag.

Schneider, G., Bär, P., Hamburger, A. et al. (2017). *Akira Kurosawa – Die Konfrontation des Eigenen mit dem Fremden. Im Dialog: Psychoanalyse und Filmtheorie Band 14.*
Psychosozial-Verlag.

Staack, S. & Frohn, B. (2012). *Demenz: Leben mit dem Vergessen: Diagnose, Betreuung, Pflege – Ein Ratgeber für Angehörige und Betroffene.*
Mankau.

Wolf, D. (2018). *Einen geliebten Menschen verlieren – Eine Begleitung durch die Trauer.*
PAL Verlag.

Bitte senden Sie Ihre Rezension innerhalb eines Jahres an: daniel.pioe@boep.or.at – Die Richtlinien für Rezensionen finden Sie unter: http://www.pioe.at/fuer_autorInnen/