

Für Sie gelesen

Bering, Robert & Eichenberg, Christiane (Hrsg.)

Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer.

2021, 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage,
Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag, ISBN: 978-3-608-98460-6
384 Seiten, € 35,00 (D), € 36,00 (A)

Wie der Titel vermuten lässt, beschäftigt sich das Buch „Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise“ mit den psychischen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie. Die Herausgeber sind Prof. Dr. Robert Bering, Chefarzt des Zentrums für Psychotraumatologie der Alexianer Krefeld GmbH und Professor der Universität Köln, und Prof. Dr. Christiane Eichenberg, Leiterin des Instituts für Psychosomatik der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien, Fakultät für Medizin.

Das Buch inkludiert Beiträge von insgesamt 30 AutorInnen – ExpertInnen auf ihren jeweiligen Gebieten –, die ein rückblickendes Fazit aus dem ersten Lockdown ziehen und auf den Umgang mit zukünftigen Folgen der Coronavirus-Pandemie vorzubereiten versuchen. Aus der Erfahrung der AutorInnen resultieren Denkanstöße und Empfehlungen für zu treffende Maßnahmen in verschiedenen Settings wie Kliniken oder Beratungsstellen.

Die Erstauflage des Buches, die während der ersten Welle der Pandemie erschienen ist, beschäftigte sich hauptsächlich mit Maßnahmen und Hilfestellungen für die Bewältigung des Lockdowns. Im Rahmen der hier besprochenen dritten Auflage geht es nun vielmehr um mittel- und langfristige Herausforderungen, die die Corona-Krise an verschiedene Bevölkerungsgruppen stellt, außerdem kommen neu gewonnene Erfahrungen und empirische Befunde hinzu.

Die (Studien-) Erkenntnisse werden im Rahmen von 26 verschiedenen Beiträgen präsentiert, die sich in vier Teile untergliedern.

Im ersten Teil wird die pandemische Stressbelastung besprochen, wobei auf Konzepte wie das bio-psychosoziale Modell ebenso eingegangen wird wie auf psychosoziale und psychotherapeutische Hilfen oder die Wechselwirkung zwischen gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Folgen der Corona-Krise.

Im zweiten Teil geht es um das Leben mit der Pandemie, wobei unter anderem Themen wie Psychoinformation, Homeoffice oder sozialkörperliche Distanz diskutiert werden und die Anwendung des von Herrn Bering und KollegInnen entwickelten FACT-19-Stressmodells erläutert wird.

Im dritten Teil werden therapeutische Adaptationen und Ansätze zur Meisterung der Krise vorgestellt, wie beispielsweise der Umstieg auf Online-Psychotherapie,

ein Programm zur Stärkung der Resilienz, Techniken zur Bewältigung von Albträumen oder zum Umgang mit Stress oder der Einsatz von Lichttherapien.

Im vierten Teil werden schließlich noch die Auswirkungen der Krise auf vulnerable Zielgruppen und Hilfestellungen für ebendiese näher beleuchtet. Hier stehen Themen wie häusliche Gewalt, familiäre Trennung, Arbeitslosigkeit oder der Schutz der mentalen Gesundheit von medizinischem Personal und Einsatzkräften im Mittelpunkt, außerdem werden die Herausforderungen von Flüchtlingen, werdenden Müttern und älteren Menschen während der Pandemie angesprochen.

Die einzelnen Beiträge fassen die jeweiligen Themen relativ kurz und prägnant zusammen, wodurch das Werk meiner Meinung nach einen guten Überblick über eine große Anzahl an verschiedenen Bereichen gibt, ohne allzusehr in die Tiefe zu gehen. Mir persönlich haben vor allem die praktischen Ausführungen im dritten Teil des Buches gut gefallen. Auch die Reflexion über die Lage besonders belasteter Zielgruppen wie alleinerziehende Eltern, Kinder und Jugendliche oder Hinterbliebene fand ich sehr interessant.

Das Buch ist grundsätzlich an eine professionelle Leserschaft gerichtet, spricht daher in erster Linie Berufsgruppen wie PsychotherapeutInnen und SozialarbeiterInnen an, welche mit Sicherheit am meisten von den darin präsentierten wissenschaftlichen Befunden profitieren und neue, für ihre Arbeit relevante Erkenntnisse daraus gewinnen können. Aber auch interessierte LaiInnen können durch das Lesen des Buches einen Informationsgewinn erzielen und zum weiteren Reflektieren über die Herausforderungen und die psychischen Auswirkungen der Corona-Krise angeregt werden.

Für Sie gelesen von
Christine Füssel
aus Madrid

Brackmann, Andrea

Extrem begabt. Die Persönlichkeitsstruktur von Höchstbegabten und Genies

2020, Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag
ISBN 978-3-608-89258-1, 281 Seiten, € 28,80

Diese Publikation geht der Frage nach: Gibt es ein Genie-Prinzip? In einem breitgefächerten Spektrum werden an-

hand von Kurzporträts bekannter Genies quer durch die Jahrhunderte (u. a. Leonardo da Vinci, Galileo Galilei, Marie Curie, Florence Nightingale, Ada Lovelace, Frida Kahlo, Ella Fitzgerald, Charles Darwin, Pablo Picasso, Franz Kafka, Mahatma Ghandi, Hannah Arendt, Stephen Hawking, Steve Jobs, Toni Morrison, Marina Abramovic u. v. m.) verschiedene Merkmale herausgearbeitet, die einen Bogen spannen zwischen extremer Hochbegabung (IQ 160-180), außerordentlicher Hochbegabung (IQ 145-159) und (moderater) Hochbegabung (IQ 130-144).

Dabei werden bei diesen Persönlichkeiten unterschiedliche Themen des Antriebes, der Schaffensfreude und Produktivität, der Sensibilität, Risikobereitschaft, aber auch Themen wie Einsamkeit und Geselligkeit, große Visionen und Selbstzweifel, Rebellion und Anpassung, Aspekte von Krankheit und Produktivität, Leidenschaft und Zurückhaltung, Idealismus und Pessimismus aufgegriffen und diskutiert.

Es zeigt sich, dass geniale Leistungen nicht vom Himmel fallen, sondern neben vererbten Talenten eine Reihe von Faktoren, wie Identifikation und Förderung der Begabung, die sogenannte Zehn-Jahres-Regel, radikale Akzeleration und hohe Kreativität, eine wesentliche Rolle spielen.

Ein Kapitel widmet sich im Speziellen der Thematik Genie und seelische Störung; sehr ausführlich wird darin auf Sucht, Depression und Autismus Bezug genommen.

Dabei wird auf die Studienergebnisse von Webb (2015) und Karpinski (2018) verwiesen. Karpinski erläutert dazu, dass die Sensibilität Hochbegabter bei manchen zu chronischem, niederschwelligem Stress (zu einer erhöhten Stimulierbarkeit des Nervensystems) führen und so zur Entstehung von psychischen Störungen, wie sie von der Autorin beschrieben werden, beitragen kann.

Weiters werden Resilienz und Bewältigungsfähigkeiten bei Genies behandelt und die Stellung von Genies in der Gesellschaft beleuchtet.

Die Autorin ist weder bestrebt, Höchstbegabte und geniale Menschen zu heroisieren noch sie zu pathologisieren. Grundlegende Mechanismen extremer Begabung sowie charakteristische Stärken und Schwächen sollen vielmehr aufgespürt werden, um Hochbegabte aller Stufen von einem besseren Verständnis dieser Mechanismen profitieren zu lassen und darüber hinaus Fördermaßnahmen und Forschungsprojekte zu initiieren und zu unterstützen.

Mich persönlich hat die Publikation deshalb sehr interessiert, da ich seit gut einem Jahr mit zwei hochbegabten Burschen (elf- und zwölfjährig) psychotherapeutisch arbeite und durch die detaillierte und facettenreiche Aufschlüsselung verschiedener Aspekte von Hochbegabung mein Wahrnehmungs- und auch Handlungsspektrum erweitern konnte. Bei diesen Jugendlichen fällt eine (übertrieben) enge Mutter-Kind-Beziehung auf, mittels

welcher die stark ausgeprägte Sensibilität und die Besonderheiten der Söhne zu schützen und deren Stärken zu fördern versucht wird.

Der Informationsgehalt dieses Buches von Frau Andrea Brackmann ist bemerkenswert und interessant für PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, PädagogInnen und hochbegabte Menschen und ihre Angehörigen, zumal nicht nur biographische Details zu Hochbegabten (vgl. die angeführte Literatur), sondern auch der aktuelle Forschungsstand zu diesem Thema ansprechend aufbereitet wird.

Für Sie gelesen von
Evelin Leitner-Bilban
aus Klagenfurt am Wörthersee

Dautel, Ingrid J.

Ich hole mir mein Leben zurück. Was Kriegskinder, Nachkriegskinder und Kriegsenkel bewegt

2019, Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag, Fachbuch
ISBN-978-3-608-96442-4, 187 Seiten, € 20,60

Ingrid Dautel widmet sich in ihrem Buch einer sehr aktuellen Fragestellung. Es geht um die Auswirkungen von Kriegstraumatisierungen nicht nur auf die davon unmittelbar Betroffenen, sondern auch auf die folgenden Generationen. Sie will damit nicht nur Menschen erreichen, „die bisher noch nicht viel mit der Frage zu tun hatten, wie Traumata an die nächste Generation weitergegeben werden“ (S. 11), sondern auch psychotherapeutische FachkollegInnen. Sie bezeichnet das Buch als „Mut-mach-Buch“. Dabei stellt sie ihre Arbeit mit Selbsterfahrungsgruppen dar, in denen Menschen aus den drei betroffenen Generationen (Kriegskinder, Nachkriegskinder und KriegsenkelInnen) miteinander ins Gespräch kommen. Als Leitlinie für die drei Generationen meint sie: „Sie kommen, um manches besser zu verstehen, aber sie kommen auch, um es im familiären Kontext ein bisschen leichter miteinander zu haben“ (S. 15). Dieses Anliegen legt sie im Vorwort in einem Interview mit dem Psychotherapeuten Johann Linnemann in origineller Form dar.

Ein Teil des Buches widmet sich den Erklärungen, wie Traumaübertragungen durch pränatale, epigenetische und neurobiologische Forschungen nachgewiesen wer-

Für Sie gelesen

den können. Dabei wird versucht, dies in einer allgemein verständlichen Sprache darzulegen. Neben dieser theoretischen Herangehensweise werden noch weitere neun Themenfelder ausgeleuchtet und mit praktischen Beispielen aus der Gruppe verdeutlicht. Dabei verwendet die Autorin den Begriff „Puzzle“ als Metapher: Teile, die schwer einordenbar sind, die man liegen lassen muss, um sie zu einem späteren Zeitpunkt aufzunehmen bzw. die Notwendigkeit, klare Grenzen zu erkennen, um Teile auf den richtigen Platz legen zu können.

Diese Themenfelder werden neu und spannend dargestellt: anhand von konkreten Fallgeschichten, wie sie in der Gruppe erzählt werden, und den Auswirkungen dieser Erzählung auf die Gruppendynamik, z. B. das Wahrnehmen der eigenen Bedürftigkeit eines Kriegskindes, die Parentifizierung über Generationen hinweg oder die Absolutheit der Forderung nach Leistung. In einem weiteren Kapitel erfolgt die Rahmung im Kontext der Traumaforschung und der Bindungstheorien.

Anschließend werden die für die Autorin relevanten Bausteine einer mehrgenerationalen Selbsterfahrungsgruppe näher ausgeführt. Sie bekennt sich zu einer humanistischen Ethik, die sich z. B. darin äußert, dass die Gruppenleiterin den TeilnehmerInnen bestimmte Angebote macht und fragt, ob das jetzt auch passt. Es werden Bewertungen und Deutungen vermieden. Die Gruppe ist als tragender und haltender „Container“ konzipiert. Dazu gehört auch eine gewaltfreie Kommunikation. Durch einen geregelten äußeren Ablauf der Gruppensitzungen wird ein sicherheitsgebendes Setting geschaffen. Zu dieser Vorgehensweise zählen Wahrnehmungsübungen, Befindlichkeitsrunden, passend eingebettete Minilehrereinheiten der Psychoedukation und eine Zusammenfassung mit Überschriften der Gruppenleiterin. Die TeilnehmerInnen erhalten die Übungen in kopierter Form. Ziel sei auch, Resilienz zu erhöhen bzw. zu schaffen.

Die Autorin führt auch die Grenzen dieser Selbsterfahrungsgruppe an, sie kann keine Einzelpsychotherapie ersetzen.

Im nächsten Kapitel werden die Auswirkungen der therapeutischen Gruppenarbeit auf die TeilnehmerInnen dargestellt. Beeindruckend erfolgt dies auch in mehreren ausführlicheren Fallgeschichten von TeilnehmerInnen verschiedener Generationen.

Das Buch ist sehr gut lesbar, einige Passagen sind eher für Fachleute konzipiert und könnten betroffene LeserInnen abschrecken. Trotzdem kann das Buch von der Thematik betroffenen KlientInnen empfohlen werden.

Für Sie gelesen von
Brigitta Beghella
aus Salzburg

Lütz, Manfred

Was hilft Psychotherapie, Herr Kernberg? Erfahrungen eines berühmten Psychotherapeuten.

2020, 2. Auflage, Freiburg Basel Wien: Herder Verlag
ISBN 978-3-451-60266-5, 192 Seiten, € 20,60

Mit Herrn Prof. Dr. Otto F. Kernberg, einem gebürtigen Wiener und prominenten Vertreter der psychoanalytischen Objektbeziehungstheorie, stellt sich einer der bedeutenden Psychiater und Psychoanalytiker der letzten Jahrzehnte weltweit einem Interview mit dem deutschen Psychiater, Psychotherapeuten und Theologen, Herrn Prof. Dr. Manfred Lütz, das dieser mit ihm Anfang 2020 in New York über mehrere Tage geführt hat. Die Übertragung in ein Buch zählt zehn Kapitel, die sich dem Werk und dem Leben von Kernberg widmen. Den Persönlichkeitstheorien, insbesondere denen vom Borderline- und Narzissmus-Typ, ist ein erster Teil des Buches gewidmet und absichtlich und vereinbart so gehalten, dass auch ein Metzger die Ausführungen verstehen könne und macht die Unterhaltung der beiden auch für allgemein Interessierte zugänglich, allerdings auf Kosten der theoretischen Tiefe. Kernberg berichtet weiters von seiner früheren Tätigkeit als Präsident der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung, von seinen Reformbestrebungen und seiner Forschungstätigkeit. Dem folgen längere Erzählungen über seine Kindheit im Wien der 30er-Jahre, über antisemitische Anfeindungen, seine persönlichen und gesundheitlichen Schicksale, wo er von seinen Eltern, seinen Erlebnissen und rebellischen Zeiten berichtet, wie er so verschiedene Zeitgenossen wie Hitler und möglicherweise auch Freud gesehen hat. Er berichtet von seiner Flucht mit seinen Eltern auf einem Schiff nach Chile, seiner Ausbildung zum Psychiater und Psychoanalytiker dort, einer Phase von Betätigungen in kommunistischen Kreisen und schließlich nach neuerlichen antisemitischen Erlebnissen in Chile von seiner Übersiedelung in die Vereinigten Staaten von Amerika.

Er schildert berufliche und persönliche Kontakte zu mehreren LehrerInnen und KollegInnen, die klingende Namen haben wie Ignacio Matte Blanco, Robert S. Wallerstein und Margaret Mahler, zu bekannten deutschen PsychoanalytikerInnen, aber auch zu Anna Freud, beide dürften einander nicht sehr geschätzt haben. Ein weiterer großer Abschnitt des Buches bilden persönlich gehaltene Diskussionen über die jüdische und die katholische Theologie, über Gott, religiöse Praktiken, über die Wiederannäherungen von Kernberg an die deutsche Sprache und an Wien, das er wie schon sein Vater schätzt, über Sexualität, Beziehungen und Glück, aber schließlich auch die Künste.

Die Sprache des Buches ist einem Interview entsprechend eher einfach und leicht lesbar, nicht wie die Baukastensätze, welche die Bücher und Zeitschriftenartikel von Kernberg ansonsten anstrengend zu lesen machen können. Die Erzählungen von Kernberg zu seinem Leben sind hochinteressant und zumeist neu, seine Höflichkeit und reflektierte Freundlichkeit, aber auch seine Geradlinigkeit und Klarheit angenehm, wenn er etwa nicht nur anerkennend, sondern auch kritisch von den Neuro- und Biowissenschaften spricht. Die insgesamt langen Ausführungen zur Theologie sind wohl vor allem den eigenen Interessen des Interviewers geschuldet und langatmig. In Zeiten, wo nur hochaktuelle Publikationen mit einer kurzen Halbwertszeit und unpersönliche Tools Psychologie und Psychotherapie beherrschen, ist es angenehm, die gesammelten Erfahrungen eines älteren und erfolgreichen Kollegen zu lesen, der mit über 90 Jahren noch immer beruflich aktiv ist. So ein Interview sollte öfter angegangen werden von anderen Persönlichkeiten der Psy-Wissenschaften, es ist aufschlussreich.

Empfehlenswert allen Fachleuten und Interessierten, die vielen fachlichen und persönlichen Gedanken nachhängen und zeitgeschichtliche Erlebnisse aus erster Hand lesen wollen.

Für Sie gelesen von
Christian Arnezeder
aus Linz an der Donau

Dr. med. Mabuse Zeitschrift für alle Gesundheitsberufe – Schwerpunkt: Global Health Nr. 238

März/April 2019, 44. Jahrgang, Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag GmbH,
ISBN: 9783007002192, 82 Seiten, € 8,00

Die Zeitschriftenausgabe März/April 2019 widmet sich in einem Teil der Zeitschrift aktuellen berufspolitischen Informationen zu Pflegeberufen und Psychotherapie, im zweiten Teil dem Schwerpunkt Global Health. Expertinnen und Experten kommen bei diesem Themenheft zu Wort in insgesamt 8 Beiträgen, die hier kurz zusammengefasst werden: Zunächst geht es um eine kritische Betrachtung betreffend die WHO, die 1948 gegründet wurde. Die 30 Jahre später erschienene Deklaration von Alma-Ata konkretisiert „Gesundheit für alle“ in der Weise, dass neben Impf-, Behandlungsprogrammen und Aufklärungskampagnen über Krankheitsursachen vor allem

dafür notwendige gesellschaftliche Veränderungen einzufordern sind. Im Einführungsbeitrag berichtet Dr. Jens Holst über Global Health als einen Begriff, der seit den letzten 20 Jahren in der Literatur zunehmend zu finden ist und spätestens im Zuge der Ebola-Epidemie in das öffentliche Bewusstsein gelangt ist. Mit dem Ausbruch von Ebola wurde bewusster, dass sich Epidemien nicht an nationale Grenzen halten. Im Mittelpunkt von Global Health stehen präventive, kurative, disziplinen- und sektorenübergreifende Ansätze im Gesundheitswesen. Das Ziel von Global Health bedarf einer komplexen und anspruchsvollen Auseinandersetzung, da es um die Gesundheit der Weltbevölkerung geht. Die Förderung der Teilhabe der Weltbevölkerung an Gesundheit erscheint weniger utopisch, wenn Global Health mit politischen Konzepten verbunden ist, die gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Ungleichheiten zwischen Menschen verantwortungsvoll behandeln. Ein nächster Beitrag handelt von der globalisierten Unsicherheit auf Veränderungen am Arzneimittelmarkt: Wenn die Arzneimittelproduktion in sogenannte Billiglohnländer verlagert wird, ist mit Auswirkungen für die Beschäftigten vor Ort wie auch für Patientinnen und Patienten, die auf Medikamente aus diesen Ländern angewiesen sind, zu rechnen. Die nächstfolgenden Beiträge zeigen das Elend von psychisch kranken Menschen in armen Ländern auf und stellen im Anschluss die Arbeit kritischer Mediziner und Medizinerinnen in Deutschland und die Aktions- und Arbeitsgruppe Gesundes Klima vor. Ein nachfolgender Beitrag über Health-Security berichtet darüber, welche Chancen in einer weltweit solidarischen Gesundheitsversorgung liegen. In einem letzten Beitrag werden einerseits die zu erwartenden negativen Folgen von globaler Erderwärmung beschrieben und andererseits die Möglichkeit für arme Länder durch Anpassungsmaßnahmen einen energiepolitischen Strukturwandel zu vollziehen. Interessierten Leserinnen und Lesern ist der gemeinschaftliche Verständigungsprozess und die politikfeldübergreifende Arbeit des Zukunftsforum Public Health empfohlen, abrufbar und nachzulesen unter www.zukunftsforum-public-health.de.

Wird Global Health als universelles Gut verstanden, so sind lokale und globale Handlungen eng miteinander verschwistert im Rahmen einer kohärenten Gesamtpolitik zu sehen. Anstelle von Abschottung und Verwaltung lässt der Ansatz „Health in All Policies“ langfristig eine solidarische Vision entstehen, der Funktionalitäten und Handlungsfolgen für die Weltbevölkerung und ihre Lebensbedingungen einbezieht und vor allem respektiert. Und diese solidarische Vision, begleitet von Austausch und Verständigung, zieht sich wie ein Leitfaden durch die Beiträge in diesem Schwerpunktheft.

Dr. Med. Mabuse Zeitschrift für alle Gesundheitsberufe erscheint 6 Mal im Jahr: Sie ist informativ gestaltet,

gerade was die zahlreichen Kontaktstellen betrifft, und richtet sich an alle, die sich eine offene Haltung auch gegenüber unangenehmen Fragen zur Krankenversorgung und den Erhalt von Gesundheit bewahren möchten.

Für Sie gelesen von
Ulrike Richter
aus Linz an der Donau

Leibovici-Mühlberger, Martina

Startklar. Aufbruch in die Welt nach COVID-19

2020, Wien: edition a
ISBN 9783990014165, 150 Seiten, € 18,00

Die Autorin beschreibt die einmalige Situation unserer derzeitigen weltweiten Pandemie von einem philosophischen und zugleich praktischen Standpunkt. Was heißt es, Mensch zu sein und sich in einer so allumfassenden, die ganze Welt und jedes Individuum betreffenden Situation zu befinden? Es wird diskutiert, was wir als Menschheit daraus lernen können oder müssen.

Es ist beeindruckend, wie viele Themen und Entwicklungen bereits so früh in der Pandemie aufgegriffen werden, die dann tatsächlich allgemeines Thema wurden. So ist beispielsweise die Phase der totalen Polarisierung erwähnt.

Laut der Autorin nahm uns COVID-19 durch die hohe Übertragbarkeit etwas, das uns gewiss schien: Kontrolle. Unsere Verletzlichkeit wurde uns vor Augen geführt und auch die Tatsache, dass wir auf der gesamten Welt mehr vernetzt sind, als wir je darüber nachgedacht haben. Die moderne Mobilität und hohe Bevölkerungsanzahl macht uns als Menschheit zum idealen Medium von Viren.

Zuletzt wird die Frage gestellt, was wir daraus lernen können. Dabei wird die Hoffnung geschürt, dass wir zwar weiterhin das Begehren auf Konsumgüter als Teil unseres Lebens haben werden, dass wir jedoch auch realisieren, dass „... die exzessiven Heilversprechen des Materiellen nicht stimmen“ (S. 130) und dass wir somit einen neuen Konsum-Pragmatismus gebären könnten. Die Prioritäten im Konsumgüterbereich würden sich verschieben. Persönliche Nahversorger werden mehr geschätzt und bevorzugt und somit in den „Social Mood“ (S. 131) integriert werden. Oberflächliche Kulturtech-

niken, die Freude und Leidenschaft versprechen, werden aussortiert.

COVID-19 sei nicht nur ein virologisches, sondern auch ein sozialpsychologische Phänomen. Die Angst saß tief in uns allen, das Sicherheitsbedürfnis wurde gehoben. Wir sind also nun bereit, mehr für unsere Sicherheit zu opfern, was sich sozial und wirtschaftlich auswirken kann. Alle Generationen haben die emotionalen Schwüngen der Pandemie miterlebt und aufgenommen. Pädagogisch haben wir in dieser Zeit gelernt, dass wir aufeinander achten, da wir ohne einander nicht können, dies müsse sich laut der Autorin in sämtlichen pädagogischen Abläufen und Erziehungsprogrammen widerspiegeln.

Das Buch beginnt bei den Hamstereinkäufen, den Sicherheitsabständen, dem Händewaschen. Dann geht es weiter damit, die Herausforderung von COVID-19 anzunehmen und durch die Grenzenüberschreitung auch eigene Denkbarrieren niederzureißen. Danach kommt die Diskussion, dass uns mit der Pandemie endlich präsentiert wurde, dass das Paradigma des Strebens nach grenzenlosem Wirtschaftswachstum und endlosem Konsum ausgedient hat. So wie unsere eigene Biologie verletzlich ist und Grenzen hat, so ist es auch mit den Weltressourcen.

„Wir müssen uns entscheiden“ ist der Titel eines Kapitels; entscheiden, von welchem Ballast wir uns trennen. Die „Normalität“ gibt es nicht mehr und wird es auch genau so nicht mehr geben nach der Pandemie.

Insgesamt ist das Buch eine gut formulierte Einladung dazu, die COVID-19-Krise als Chance für ein Umdenken und für Verbesserung zu sehen, statt Verlust und ein „nicht mehr“ zu bejammern. Die Autorin zieht weitreichende Kreise in ihren Ausführungen und es tut gut, diesen Anstoß zum Nutzen der Pandemie für eine bessere Welt anzunehmen und darin einzutauchen.

Das Buch ist wertvoll, da es reichlich zum Nachdenken und Bedenken einlädt in und über eine ungewöhnliche Zeit, was wiederum richtungsweisend sein kann für die/den Lesende/n PsychologIn und in weiterer Folge deren KlientInnen.

Für Sie gelesen von
Sabine Edlinger-Starr
aus San Diego, CA

Haas, John G.

COVID-19 und Psychologie. Mensch und Gesellschaft in Zeiten der Pandemie

2020, Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH
ISBN 978-3-658-32031-7, 69 Seiten, € 15,41

Bei diesem schlanken Buch handelt es sich um eine Ausgabe in der „essentials“-Serie des Springer-Verlags. Innerhalb dieser Serie wird von Seiten des Herausgebers auf aktuell relevante Themen schnell reagiert, indem kürzere Versionen des üblichen Umfangs von Fachbüchern publiziert werden. COVID-19 und Psychologie ist somit ein erstes Fachbuch in der Psychologie über die aktuelle Pandemie. Trotz schlankem Format werden in 8 Kapiteln viele Bereiche rund um Pandemien und Epidemien behandelt (Kapitel 4). Erst gibt es viele Einsichten beim Rückblick auf die Geschichte, wie die Angst vor Infektionskrankheiten und vor Ansteckung ein wesentlicher Teil unserer Psyche und somit auch unserer Verhaltensweisen geworden ist (anhand der Attischen Seuche, der Pest). Warum sie entstehen und wie sie bekämpft werden können, wird ebenfalls dargebracht (Kapitel 5).

Was geht wirklich in den Menschen vor während einer Zeit der gesundheitlichen Bedrohung und daraus resultierender Isolation? Verschwörungstheorien, Suizidraten, Kriminalität, Gewalt in der Öffentlichkeit und in der Familie werden thematisiert im Hinblick auf die Pandemie sowie auch Einsamkeit, Panikkäufe und wie sehr sich psychische Symptome deshalb innerhalb der Bevölkerung vermehrt haben. Schuldzuweisungen und auch soziale Unterstützung und Zusammenhalt sind thematisiert (Kapitel 6). Praktisch alle Themen, die uns in den letzten eineinhalb Jahren beschäftigt haben, sind hier kompakt angeführt, und der Autor listet Daten und Quellen diesbezüglich auf, was eine höchst vorteilhafte rationale Auseinandersetzung leicht ermöglicht mit diesem Thema, das uns alle seit nunmehr eineinhalb Jahren tagtäglich umgibt und emotionalisiert hat.

Besonders spannend und relevant ist das Kapitel zu „schädlichen Informationen“ (Infodemie, Kapitel 7), da wir in unserer modernen Zeit diesen Aspekt und seine Auswirkungen erstmals erleben und diese wesentlich dazu beitragen, wie mit der Pandemie und den verordneten Maßnahmen umgegangen wurde und wird. Definition und wie damit umgegangen werden kann, werden behandelt. Man wird daran erinnert, wie wichtig es ist, sich an etablierte Organisationen wie die WHO (World Health Organization) zu wenden, um Gesundheitsinformationen aus erster und ExpertInnen-Hand zu erhalten.

Die nachteiligen Auswirkungen von sozialer Isolation und Quarantäne werden neben den Vorteilen von physischer Distanz zu einer möglichen Ansteckung

bzw. einer möglichen Weiterverbreitung des Virus diskutiert; ein wahres Dilemma, dessen Balanceakt von unterschiedlichen Individuen anders gesehen und gelebt wird. Hilfreich ist es, die Darlegung der Fakten des Autors hierzu zu lesen, welche nicht emotional geladen sind und somit die Auseinandersetzung damit erleichtern (im Gegensatz zu unserem emotional gefärbten Alltag, unserem Umfeld, Berichterstattung etc.).

Dieses Buch ist sehr umfangreich und durch die präzise Präsentation auch sehr schnell zu lesen. Der Autor hat messerscharfe Klarheit und Organisation in ein Thema gebracht, das viele bislang im Nebel ließ.

Am Schluss befinden sich noch vom Autor selbst erstmals aus dem Englischen übersetzte Leitfäden der WHO zur Bewältigung dieser Krise, welche sehr hilfreich sind und auch für unsere KlientInnen und PatientInnen hilfreich sein können.

Es gibt lediglich zwei Kleinigkeiten, die noch in einem zweiten Druck verbessert werden könnten: 1. Die Druckqualität von Grafiken und Abdrucken ist mitunter pixeliert und in ungenauen Graustufen, was eventuell eine Folge der raschen Veröffentlichung ist. 2. Das hintere Book Cover weist widersprüchliche Genderstile auf. Daran ersieht man vielleicht, dass nicht nur wir in dieser Zeitschrift, sondern dass auch große Verlage mit diesem Thema zu hadern haben. Beides leicht zu vergebende Vorkommnisse im Vergleich zum wertvollen Inhalt bei für Fachbücher ungewöhnlich niedrigem Preis, guter Lesbarkeit und kompaktem Umfang.

Die Abhandlung auf wissenschaftlicher Ebene und auf eine nüchterne Art bietet dem/der LeserIn an, den eigenen Standpunkt zu erkennen und zu bestärken auf diesem endlosen Kontinuum der neuen Lebenssituation Pandemie. Einem angstbeladenen Thema wird mit dieser Lektüre die Angst genommen, da sie mit geschichtlicher Entwicklung, aktuellen Studien und hilfreichen Quellen ersetzt wird.

Insgesamt ist dieses Buch ein Schnellkurs in COVID-19 und Psychologie und somit ein Muss für jede/n PsychologIn, ob in freier Praxis, Anstellung oder nur für sich selbst privat.

Für Sie gelesen von
Sabine Edlinger-Starr
aus San Diego, CA