

Für Sie gelesen

Lohr, C. & Hauke, G.

Ekel. Emotionsarbeit in der Psychotherapie.

2023, Weinheim, Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, ISBN 978-3-621-28866-8-Print, 117 Seiten, Preis € 35,00

Den Autor:innen Christina Lohr und Gernot Hauke ist es gelungen, einer bislang wenig im Fokus stehenden sogenannten Basisemotion ein Buch zu widmen, dem Ekel. Der Aufbau setzt sich mit theoretischen Grundlagen sowie einem ausführlichen praktischen Teil – nämlich dem Umgang mit Ekel in der psychotherapeutischen Praxis – auseinander. Gestartet wird mit einem Fallbeispiel, auf welches im Buch wiederholt zurückgegriffen wird. Dies hilft, den kompakten Theorieteil im Hinblick auf die Umsetzbarkeit in der direkten Klient:innenarbeit einzuordnen. Als Ziel formulieren die Autor:innen, den Ekel in seiner Vielfalt darzustellen – den Kernekel (z. B. bei Körperausscheidungen), den kreatürlichen Ekel (z. B. bei Verletzung der Körperhülle), den interpersonellen Ekel (z. B. gegenüber Personen, die als schmutzig oder potenziell unrein wahrgenommen werden) und den sozialmoralischen Ekel (z. B. bei Falschheit, Lügen, Verrat). Zudem beziehen sie sich auf die Funktionalität und soziale Relevanz, die dem Ekel als Wächter zukommt. Sehr anschaulich wird das Konzept der primären und sekundären Emotionen erläutert. Da Ekel eine Schutzfunktion vor äußeren Gefahren für Leib und Seele hat, gehen die Autor:innen auch der Frage nach, wie es zu selbstbezogenem Ekel als Sekundäremotion von primärem Ekel kommen kann. Diese setzen sie in Verbindung zu Ekel als häufige emotionale Reaktion in Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen, insbesondere bei sexueller Gewalt.

Fünf ausführliche Fallbeispiele unterstützen bei der Einordnung des bisher Gelesenen, aufgebaut mit Kurzanamnese (Diagnose, Symptomatik, Lebensumstände, biografische Eckdaten), dem Reaktionskreislauf, einem Ekelraster, einer hilfreichen Intervention (inkl. schrittweisem Vorgehen) sowie einem möglichen Fallstrick. Besonders hervorzuheben sind die angeschlossenen vertiefenden Selbstreflexionsfragen, sich selbst mit Ekel intensiver auseinanderzusetzen.

Zum Abschluss gelingt ein spannender, aber meiner Meinung nach zu kurz geratener Exkurs zum Auftreten von Ekel in der therapeutischen Praxis. Dabei ermutigen die Autor:innen, primären Ekel als wichtiges Signal im Sinne einer Grenzwächter-Funktion wahrzunehmen und ihn im Sinne der Burn-out-Prophylaxe ernst zu nehmen.

Fazit: Entgegen der Annahme, auf Ekel prototypisch mit einem Abstandsimpuls zu reagieren, weckt dieses

Buch großes Interesse, sich intensiver mit dieser Basisemotion zu beschäftigen, genauso wie die Aufmerksamkeit auf Ekel vermehrt in Intervention und Supervision bei Berufsgruppen, die mit sehr vielen Ekelquellen konfrontiert sind, zu legen.

Für Sie gelesen von
Andrea Pointner-Jaidhauser
aus Wien

Annie, S.

Selbstwertübungen. Ein Arbeitsbuch für die Psychotherapie von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

2024, Stuttgart, Schattauer, ISBN 978-3-608-40180-12279-4, 256 Seiten, Preis € 37,99

Das Buch Selbstwertübungen bietet einen fundierten Einblick in die Themen Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl aus der Perspektive der Verhaltenstherapie. Es richtet sich an Therapeuten, die mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen arbeiten, insbesondere mit Patienten, die unter Depressionen und Borderline-Störungen leiden. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstwert ist für viele Menschen von zentraler Bedeutung, und das Buch stellt diesen Aspekt in den Fokus, um Therapeuten in ihrer Arbeit zu unterstützen.

Im ersten Teil des Buches wird die Theorie rund um das Selbstwertgefühl klar und verständlich erläutert. Die Autorin geht auf zentrale Konzepte ein und verknüpft diese geschickt mit praktischen Anwendungen, was für Berufsanfänger besonders hilfreich ist. Die fundierte theoretische Basis bildet einen wichtigen Rahmen für die nachfolgenden Übungen. Das Buch liest sich sehr leicht, da der Aufbau das Thema Schritt für Schritt umfassend behandelt und mittels kurzer Zusammenfassungen am Ende jedes Kapitels die wichtigsten Punkte prägnant zusammenfasst. Dies erleichtert das Verständnis und die Anwendung des Gelernten in der Praxis.

Der zweite Teil enthält eine Fülle von konkreten Selbstwert-Übungen, die durch anschauliche Praxisbeispiele ergänzt werden. In diesem Praxisteil werden nicht nur verschiedene Fallbeispiele präsentiert, sondern auch konkrete Praxistipps sowie Arbeitsblätter und Materialien bereitgestellt. Diese Materialien sind praxisnah und leicht umsetzbar, was das Buch zu einer

wertvollen Ressource für Therapeuten macht, die Anregungen aus der Verhaltenstherapie suchen. Besonders hervorzuheben ist, dass die Übungen nicht nur theoretisch beschrieben, sondern auch in realistischen Kontexten verankert werden, was den Zugang zu den Inhalten erleichtert.

Empfehlenswert ist dieses Buch daher vor allem für Berufseinsteiger und Personen, die bislang noch wenig mit Selbstwert-Übungen gearbeitet haben. Die vielfältigen Übungen und der klare didaktische Aufbau bieten eine solide Grundlage, um eigene Therapieansätze zu entwickeln und das Selbstwertgefühl von Klienten gezielt zu fördern.

Für erfahrene Verhaltenstherapeuten bietet das Buch zwar nicht viel Neues, könnte jedoch als Auffrischung für bereits bekannte Übungen dienen. Die klar strukturierte Darstellung und die praxisorientierte Ausrichtung machen es zu einem nützlichen und kompakten Werkzeug für jede Therapiepraxis. Auch als Nachschlagewerk ist es aufgrund seiner übersichtlichen Gliederung gut geeignet, um schnell die passende Übung oder das entsprechende Arbeitsmaterial zu finden.

Insgesamt ist „Selbstwertübungen“ ein empfehlenswertes Arbeitsbuch, das sowohl Einsteigern als auch erfahrenen Therapeuten wertvolle Impulse für die Selbstwertarbeit mit ihren Patienten bietet. Die Kombination aus Theorie und Praxis, gepaart mit einem benutzerfreundlichen Layout, macht es zu einem wertvollen Begleiter in der therapeutischen Arbeit.

Für Sie gelesen von
Lisa Göschlberger
aus Amstetten

Rietzler, S. & Grolimund, F.

Du kannst immer zu mir kommen.

2023, 3. Nachdruck 2024 der 1. Auflage 2023, Bern, Hogrefe AG,
ISBN 978-3-456-86283-5, Preis € 14,09

Das Bilderbuch „Du kannst immer zu mir kommen“ von der Psychologin Stefanie Rietzler und dem Psychologen Fabian Grolimund befasst sich mit dem Thema der sicheren Bindung zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen. Die Illustrationen des Bilderbuches stammen aus der Feder von Marcus Wilke. „Du kannst immer zu mir kommen“ richtet sich an Kinder zwischen etwa 2 bis 6 Jahren sowie an deren Bezugspersonen. Ziel der beiden Autoren ist es dabei, Bezugspersonen einen lie-

bevollen Umgang mit ihren Kindern, gerade auch in für sie herausfordernden Situationen, zu vermitteln.

Die Hauptperson des Buches ist ein kleiner Bär, welcher verschiedene Alltagssituationen erlebt. Einmal fällt dem kleinen Bären beim Kekse Ausstechen das Nudelholz auf die Zehen, ein anderes Mal geht beim Spielen mit seinem Freund Hase eine Vase kaputt. Einmal ist der kleine Bär wütend, weil die Schaukel am Spielplatz besetzt ist und er nicht schaukeln kann, ein anderes Mal funktioniert das Puzzeln allein nicht und wieder ein anderes Mal kann der kleine Bär allein nicht schlafen. Und jedes Mal unterstützen die Eltern den kleinen Bären. Als das Nudelholz auf die Zehen des kleinen Bären fällt, nimmt Papa Bär den kleinen Bären auf den Schoß und pustet die Schmerzen weg. Als die Vase beim Ballspielen mit seinem Freund zu Bruch geht, hilft Mama Bär beim Kleben der Vase und es wird gemeinsam wieder sauber gemacht. Als der kleine Bär wütend ist, weil er nicht schaukeln kann, wartet Papa Bär, bis der kleine Bär bereit ist, zu ihm zu kommen und sich trösten zu lassen. Als das mit dem Puzzeln nicht funktionieren will, setzt sich Mama Bär zu ihm und gemeinsam finden sie heraus, wie man in kleinen Schritten auch große Dinge schafft. Und als der kleine Bär nachts nicht allein schlafen kann, gibt es im Bett der Eltern auch genügend Platz für den kleinen Bären. Egal, was passiert, egal, welche Gefühle beim kleinen Bären vorherrschen, jedes Mal wird er liebevoll von seinen Eltern begleitet und erfährt, dass er gerade auch in schwierigen Momenten auf seine Eltern zählen kann und er mit seinen Gefühlen nicht alleingelassen wird.

Eltern bekommen Anregungen für Reaktionen, die es ihnen ermöglichen sollen, Kinder auch in herausfordernden Situationen adäquat zu begleiten, um dadurch zu einer sicheren Bindung zwischen Kindern und Bezugspersonen beizutragen.

Das Kinderbuch zeichnet sich durch wenig Text pro Seite, durch ansprechende Illustrationen und einen klaren Aufbau aus. So findet sich auf der linken Buchseite immer das aktuelle Problem des kleinen Bären, auf der rechten Seite wird dargestellt, wie die Eltern den kleinen Bären unterstützen. Insgesamt ein sehr liebevoll gestaltetes Bilderbuch, welches hält, was man sich aufgrund des Klappentextes erwartet.

Für Sie gelesen von
Magdalena Hofer
aus Graz

Weber, J. M.

Meine schönsten Ferien. Entspannungsgeschichten für Kinder.

2023, 1. Auflage, Göttingen, Hogrefe Verlag, ISBN 978-3-8409-3226-7, 117 Seiten, Preis € 14,95

Das Buch „Meine schönsten Ferien – Entspannungsgeschichten für Kinder“ von Jutta Maria Weber beinhaltet drei Geschichtenserien mit insgesamt 20 Entspannungsgeschichten zum Vorlesen. Inhaltlich wird die Verbundenheit von Kindern mit Natur und Tieren genutzt. Als Rahmenhandlung dient jeweils der Aufenthalt auf einem Ferienhof. Jede einzelne Geschichte beinhaltet die Erlebnisse eines Ferientages. Am Beginn einer Geschichtenserie wird das Kind in die neue Umgebung eingeführt. Die jeweils letzte Geschichte beinhaltet den Abschied und fungiert als Ausklang. Der Aufbau der Texte ähnelt sich meist: Das Kind verlässt zunächst die fiktive Ferienwohnung, die sich auf dem Ferien- bzw. Bauernhof befindet, und geht nach draußen. Der Weg dient somit als Einstieg in die nachfolgende entspannungsinduzierende Erlebnisschilderung. Die Rückführung aus dem Entspannungszustand erfolgt entsprechend über den Weg zurück in die Wohnung. Nur die ersten und letzten Geschichten einer Serie weichen aus inhaltlichen Gründen etwas von diesem Schema ab. In jeder Geschichtenserie steht ein bestimmtes Kernthema im Vordergrund. In der Serie „Ferien mit Pferden“ nähert sich das Kind Schritt für Schritt den Pferden auf dem Ferienhof an. In der Serie „Eine Ferienfreundschaft“ geht es um das schrittweise Kennenlernen eines etwa gleichaltrigen Kindes durch gemeinsame Erlebnisse. Die Serie „Ferien im Herbst“ fokussiert auf Naturerfahrungen. Zielgruppe der Entspannungsgeschichten sind Kinder zwischen 5 und 12 Jahren. Die Fantasiereisen eignen sich sowohl für den Einsatz im pädagogischen und therapeutischen Kontext als auch für den familiären Alltag.

In einem einführenden Kapitel wird kurz auf die Notwendigkeit von Entspannungsgeschichten für Kinder eingegangen. Die Autorin führt an, dass Entspannungsverfahren eingesetzt werden können, um Kinder gezielt dabei zu unterstützen, sich zu erholen. Der Vorteil dieser Entspannungsgeschichten liegt darin, dass sie sich ganz einfach zu Hause durchführen lassen und dadurch nicht mit einem weiteren Termin außer Haus verbunden sind. Gleichzeitig wird betont, dass Entspannungsverfahren allein kein Allheilmittel sind, dass bei ausgeprägten psychischen oder körperlichen Beschwerden weitere Maßnahmen eingeleitet werden sollten. Auch auf die Wirkung von Entspannungsverfahren wird eingegangen. Außerdem wird erläutert, worauf beim Ein-

satz von Entspannungsgeschichten zu achten ist und mögliche Kontraindikationen werden genannt.

Positiv ist, dass die Protagonistin bzw. der Protagonist der Geschichten das jeweils zuhörende Kind ist, sodass sich Jungen und Mädchen gleichermaßen angesprochen fühlen. Die Erlebnisse werden bildreich und kleinschrittig beschrieben. Der/die Zuhörer:in bekommt Zeit, um Dinge und Lebewesen in Ruhe zu betrachten, seinen Gedanken nachzugehen, Ideen zu generieren und umzusetzen, sich und seine Gefühle wahrzunehmen und den Moment zu genießen. Ein Buch, das hält, was man sich aufgrund des Klappentextes erwartet.

Für Sie gelesen von
Magdalena Hofer
aus Graz

Kasten, E. & Müller-Alcazar, A.

Einführung Neuropsychologie.

2023, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, München, Ernst Reinhardt Verlag, ISBN 978-3-8252-5860-3 (Print), 375 Seiten, Preis € 52,50

Erkenntnisse der Neurowissenschaften bilden das Gehirn als komplexes sowie miteinander in Verbindung stehendes Netzwerk ab. Mit dem Lehrbuch „Einführung Neuropsychologie“ können sich Lesende auf eine geistige Reise in das spannende sowie umfassende Fachgebiet der Neuropsychologie begeben. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen zur Anatomie gibt das Buch Einblicke in die neuropsychologische Diagnostik und Behandlung, mögliche Funktionsstörungen nach Hirnschädigungen und neuropsychologische Grundlagen anderer Störungen (z. B. Sucht, Angst, Schmerz). Bezug genommen wird ebenfalls auf angrenzende Fachbereiche wie beispielsweise die Psychoneuroimmunologie.

Die Gliederung des Buches ist klar sowie übersichtlich gehalten, Piktogramme stellen ergänzend eine rasche Orientierungshilfe dar. Im Buch vorgestellte Funktionseinschränkungen bzw. Störungen werden jeweils einleitend sowie anhand eines Fallbeispiels dargestellt, es werden die dazugehörigen Symptome und neuropsychobiologischen Strukturen erläutert und diagnostische sowie therapeutische Maßnahmen umrissen. Am Ende jedes Kapitels sind Fragen aufgelistet, die zu einer vertiefenden Auseinandersetzung mit den gelesenen Inhalten einladen.

Wie dem Titel zu entnehmen ist, handelt es sich um eine Einführung in die Neuropsychologie, und diesem Anspruch wird das Buch auf jeden Fall gerecht. Neben dem im Anhang befindlichen Literaturverzeichnis wären jedoch noch vertiefende Literaturangaben bzw. Hinweise zu aktuellen Studienergebnissen für jedes Kapitel eine bereichernde Ergänzung gewesen.

Als Lehrbuch konzipiert ist dieses Buch für Studierende geeignet, aufgrund des Überblickes über viele Themengebiete sowie der flüssigen Lesbarkeit ist es jedoch allen an der Neuropsychologie interessierten Personen zu empfehlen.

Für Sie gelesen von
Tanja Wallner
aus Bürmoos

Von Schirach, A.

Glücksversuche. Von der Kunst mit seiner Seele zu sprechen.

2021, 4. Auflage 2022, Stuttgart, J. G. Cotta'sche Buchhandlung, ISBN 978-3-608-50481-1, 277 Seiten, Preis € 20,95

Hinter einem Neugier erweckenden Umschlagbild versteckt sich eine menschlich reife, herzwärmende Auseinandersetzung mit der Frage, ob es angesichts der oftmals als überwältigend empfundenen Probleme auf unser aller Planeten Erde zeitgemäß ist, sich mit der Suche nach Glück zu beschäftigen. Die Autorin definiert Glück als „ein bewusst gelebtes Leben“ und beschreibt darin 80 Glücksversuche, die immer wieder mit vielfältigen Zitaten griechischer, römischer Philosophen, aber auch zeitgenössischer Schriftsteller und Denker illustriert sind. Jeder der Glücksversuche fordert zu einem inneren Dialog mit sich selbst auf, um sich mit eigenen Denkstrukturen, Erwartungen, Erfolgen und Misserfolgen auf dem Weg zum Glück auseinanderzusetzen. Der Bogen spannt sich dabei vom „Unglück“ und „Trost“ zu „Konsum“ und „Lebensziele“, von „Wahrhaftigkeit“ und „Grundsätze“ zu „Lebenskunst“ und „Abenteuer“. So vielfältig sind die beschriebenen Möglichkeiten Glück zu erfahren, dass beim Lesen zwar viele bekannt, aber auch viele neu sind, in beiden Fällen aber jedenfalls zum Erforschen einladen. Es gelingt der Autorin, die Rolle und die Selbstverantwortung des Individuums im Zusammenwirken mit anderen Individuen am eigenen, aber auch am fremden Glück zu arbeiten, einleuchtend darzustellen. Oft lesen sich die Zeilen wie ein Dialog

mit einer guten Freundin, einem guten Freund, die ebenfalls auf ihrem Weg zu persönlichem, aber auch kollektivem Glück sind.

Ermutigend, bestärkend, schmunzelnd, gleichzeitig klar und ehrlich in der Darstellung der persönlichen Auseinandersetzung mit alltäglichen sowie außerordentlichen Lebenssituationen gelingt es der Autorin, menschliche Dilemmata als bewältigbar zu beschreiben. Man schließt das Buch nach jedem Kapitel mit dem Gedanken „ja, das wäre eine Möglichkeit glücklicher zu werden“.

Für Sie gelesen von
Martina Reichenberger
aus Gablitz

Seebauer, L. & Jacob, G.

Imagination. 75 Therapiekarten.

2024, Weinheim, Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Begleitheft 22 Seiten plus 75 Therapiekarten, Preis € 49,00

Der primäre Einsatzbereich der Therapiekarten ist laut den Autorinnen die Psychotherapie, wobei sie auch für Patient*innen gut aufbereitet und verständlich sind. Sie können daher – wenn es passend erscheint – auch in anderen Settings und mit einer anderen Klientel verwendet werden, beispielsweise in der Beratung.

Die 75 Karten im A5-Format sind jeweils einem von 6 Modulen zugeordnet. Die Module sind: Imaginative Techniken in der Psychotherapie, Imaginative Techniken bei Stress und Anspannung, Imagination bei Diagnostik und Zielfindung, Ressourcenarbeit und Imagination mit positiven Bildern, Imagination in der Biografiearbeit, Imaginative Arbeit mit Traumata und negativen Erinnerungen. Die Bilder finde ich passend gewählt. Die Texte auf den Rückseiten der Therapiekarten sind verständlich aufbereitet. Im Begleitheft sind die Hintergründe der einzelnen Karten kurz erklärt.

Ich kenne Therapiekarten vorrangig in einem kleineren Format. Daher finde ich ein etwas größeres Format (A5) eine gute Abwechslung. Ich kann mir gut vorstellen, dass dies bei manchen Zielgruppen (z. B. Menschen, die schlecht sehen) ein Vorteil sein kann.

Für Sie gelesen von
Manuela Steurer
aus Wien

Teismann, T., Thoma, P., Taubner, S., Wannemüller, A. & von Sydow, K. (Hrsg.)

Klinische Psychologie und Psychotherapie. Ein verfahrensübergreifendes Lehr- und Lernbuch.

2024, 1. Auflage, Göttingen, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG,
ISBN 978-3-8017-3148-9, E-Book-ISBN (PDF) 978-3-8409-3148-2,
918 Seiten, Preis €99,95 (D)

Das einbändige Lehr- und Lehrbuch hat zum Ziel, zentrale klinische Inhalte für den Masterstudienlehrgang/ Direktstudienlehrgang Psychotherapie zur Verfügung zu stellen und orientiert sich an der Psychotherapie-Approbationsordnung von September 2020 für Studierende in Deutschland. Das Lehr- und Lernbuch gliedert sich in folgende sechs Teile:

1. Teil I Grundlagen der Klinischen Psychologie und Psychotherapie
2. Teil II Diagnostik und angewandte Psychotherapie
3. Teil III Störungsspezifische Psychotherapie
4. Teil IV Modifikationen in Abhängigkeit von spezifischen Merkmalen der Patienten und Patientinnen und des Settings
5. Teil V Prävention und Rehabilitation
6. Teil VI Begutachtung, rechtliche und ethische Rahmenbedingungen

Zusätzlich zum Buch stehen digital Lernkontrollfragen inklusive Antworten zu den Kapiteln zur Verfügung.

Positiv hervorzuheben ist das weit umspannende Kapitel im Teil II über psychologische Diagnostik, in dem verschiedene Verfahren (Interview, Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik, symptomorientierte Fragebogen- und Testdiagnostik, standardisierte interpersonelle Diagnostik, symbolische-metaphorische und projektive Verfahren) beschrieben werden. Bei allen Diagnostik – und Therapieverfahren wird auf die empirische Basis verwiesen oder zumindest erkenntlich gemacht, wo keine ausreichende Fundierung vorliegt.

Den umfassendsten Teil des Buches macht Teil III Störungsspezifische Psychotherapie aus. Die dargestellten Störungskriterien erfolgen nach der Klassifikation des ICD-10 mit der Begründung, dass eine Umstellung des deutschen Gesundheitssystems auf ICD-11 noch nicht erfolgt ist. In allen Störungskapiteln wird jedoch auf die Unterschiede zwischen DSM5, ICD-10 und ICD-11 eingegangen. Hinsichtlich der Therapieverfahren liegt der Schwerpunkt im vorliegenden Lern- und Lehrbuch auf den Hauptströmungen (Kognitive-Verhaltenstherapeutische, Psychodynamische und Psychoanalytische,

Systemische und Neuropsychologische Therapie), die zurzeit in Deutschland mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden können. Gerade bei den Therapieverfahren zeigen sich die Unterschiede zur Ausbildung von Studierenden und zur beruflichen Lage von Expertinnen und Experten in der Schweiz und in Österreich. Inhaltliche Unterschiede zeigen sich auch bei Teil VI Begutachtung: Rechtliche und ethische Rahmenbedingungen, die für Deutschland gelten, jedoch den Regelungen für z. B. Sachverständige in Österreich nicht entsprechen.

Unabhängig von der Frage nach Unterschieden in der Wirkweise von Therapieverfahren ist es den Herausgeberinnen und Herausgebern gelungen, die Orientierung an den postulierten Wirkfaktoren im therapeutischen Prozess (vergleiche Grawe, 1995; Wampold, 2015) hervorzuheben und sie lassen auf Seite 17 offen: „Es bleibt abzuwarten, inwieweit sich eine verfahrensübergreifende Vorgehensweise in der Zukunft durchsetzen wird.“

Literatur im Text:

Grawe, K. (1995). Grundriss einer Allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 40, 130-145.

Wampold, B. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14, 270-277.

Für Sie gelesen von
Ulrike Richter
aus Linz