

März 2016

Glück

Bruttonationalglück und Happy Planet Index

Wie Zufriedenheit riecht

Macht Glück erfolgreich – oder Erfolg glücklich?

Über (Un-)Glücksspiele

Das Paradoxon des Wohlbefindens im Alter



Harald Thoeny



Yves Wetli



Heloisa Martino



Beatrice Stirnimann



Christoph Adrian Schneider



Katja Iseli



Andrea Prudeniano



Beat Honegger



Lianne Fravi



Thomas Brandenberger



Janine Sutter

Viel Glück ...

... wünschen Ihnen, liebe LeserInnen,
der Vorstand und die Geschäftsstelle des SBAP, sowie die **punktum.**-Redaktion!

Philosophie

Die Glücksfrage

Menschliches Streben ist in seinem Kern stets eine Suche nach Glück. Dabei müssen individuelles und kollektives Glück in eine Balance gebracht werden. Doch was ist Glück überhaupt?

«Alle Menschen streben nach Glück.» Diesen Satz findet man bei den meisten grossen Denkern des Abendlandes, heisse er nun Aristoteles oder Immanuel Kant. Friedrich Nietzsche gehörte zu den wenigen Ausnahmen, denn er behauptete: «Der Mensch strebt *nicht* nach Glück; nur der Engländer tut das.» Er ironisierte damit die im angelsächsischen Utilitarismus vertretene Nutzenlehre und ihren Slogan vom grössten Glück der grössten Zahl. Arthur Schopenhauer hielt wie Sigmund Freud das Glück für ein unerreichbares Ziel, das zu erstreben uns ins Unglück stürzt.

Umgangssprachlich sind die Ausdrücke *Glück haben* und *sein Glück machen* geläufig. Neben dem begehrten grossen Glück, das weitgehend von zufälligen Faktoren abhängt, die nicht in der Gewalt der handelnden Personen liegen, rückt das machbare Glück ins Zentrum der Lebensplanung. Wer als seines Glückes Schmied selbst die Zügel in die Hand nimmt, indem er seine eigenen Ziele bestimmt, von deren Erreichung er sich das Glück erhofft, verlässt sich nicht auf den Zufall, dass Göttin Fortuna ihre mit Glücksgütern gefüllte Wundertüte gerade über ihm entleert. Stattdessen entwickelt er einen auf ihn zugeschnittenen Lebensentwurf nach Massgabe seiner individuellen Wünsche, speziellen Bedürfnisse und Fähigkeiten.

Der Traum vom selbst gemachten Glück hat von jeher Konjunktur. Menschliches Streben entpuppt sich demzufolge in seinem Kern als Glückssuche. Entscheidend ist dabei jedoch, dass humane Lebewesen sich bei der Verfolgung ihrer Eigeninteressen nicht am tierischen Rudelverhalten und an der damit verbundenen Rangordnung physischer Stärke orientieren. Vielmehr erkennen Menschen, die einem aufgeklärten Humanismus anhängen, einander



Annemarie Pieper, Prof. Dr., wurde 1941 in Düsseldorf geboren, dort Besuch der Schulen, Abitur. 1960–1967 Studium der Philosophie, Anglistik und Germanistik an der Universität des Saarlandes in Saarbrücken; 1967 Promotion in Philosophie. 1972 Habilitation an der Ludwig-Maximilians-Universität München, dort 1972–1981 Universitätsdozentin/Professorin für Philosophie; Mitwirkung als Editorin in der Schelling-Kommission der Bayerischen Akademie der Wissenschaften. 1981–2001 ordentliche Professorin für Philosophie an der Universität Basel. Mitglied des Stiftungsrats Nietzsche-Haus in Sils-Maria sowie der Karl-Jaspers-Stiftung Basel. Seit 2001 ausgedehnte Vortragstätigkeit; Themenschwerpunkte: Bildung, Alter, Politik, Sinn- und Wertfragen.

unangesehen ihrer individuellen Fähigkeiten und Schwächen als prinzipiell gleichwertig an. Dadurch werden der persönlichen Freiheit Grenzen gesetzt. Niemand ist berechtigt, seine Glücksansprüche auf Kosten und zum Nachteil anderer Menschen durchzusetzen. Individuelles und kollektives Glück müssen sozial verträglich gemacht werden, damit das Ich und das Wir konfliktfrei miteinander auskommen.

Auszug aus dem Paradies

Obwohl unter den Philosophen weitgehend Einigkeit darüber besteht, dass die Menschen nach Glück streben und dass dieses Streben aufgrund der Bedürftigkeit endlicher Wesen unvermeidlich ist, gibt es unter ihnen keinen Konsens darüber, was Glück an sich selber ist. Die Frage, worin das Glück bestehe, hat entsprechend unterschiedliche Antworten gefunden. Die einen, die sogenannten Hedonisten (von griech. *hedone* = Lust), vertraten die These, Glück sei ein durch sinnlichen Genuss sich einstellendes körperliches Wohlbefinden, das als Lust, Freude, Wohlbehagen, Vergnügen, Freisein von Schmerz charakterisiert wird. Sie verbanden dieses Glück jedoch nicht mit der Vorstellung einer unbeschränkt ausgelebten Sinnlichkeit, sondern mahnten ein Mass zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig an, das jeder für sich selbst herausfinden müsse.

Die Gegner der Hedonisten lehnten das Lustprinzip ab, da es untauglich sei zur Erreichung wahren Glücks, das nicht in fleischlichen Gelüsten, sondern in geistig-seelischen Freuden bestehe. So beruhen die christlichen Glückslehren auf der Erfahrung des Unglücks, das aus dem Ungehorsam des Menschen gegen Gott folgte. Das verbotene Streben nach Lust zog den Sündenfall nach sich und den Verlust des Paradieses als dem ursprünglichen Ort vollkommenen Glücks. Sein Heil und damit ein neues Glück vermöge der gläubige Christ nur in der Askese zu finden, in der Enthaltung von sinnlichen Begierden, durch die er sich schon einmal verfehlt hat und die ihm insofern ein falsches Glück vorgaukeln. Allein die Zuwendung zu Gott als dem eigentlichen Glücksspender mache wahrhaft glücklich.

Weniger radikale Gegner des Hedonismus haben das Lustprinzip nicht völlig abgelehnt, es jedoch dem Moralprinzip untergeordnet, gemäss dem das Streben nach Glück nicht gegen die Pflichten verstossen darf, die dem Menschen als sozialem Wesen, das in Gemeinschaft mit anderen Menschen lebt, auferlegt sind. Dies

Philosophie

war etwa die These Kants, der das Glücksstreben dem Moralprinzip unterordnete.

«Experten des Glücks»

Was also ist Glück? Was brauchen wir, um ein glückliches Leben zu führen? Kann man auf diese Frage überhaupt eine allgemein verbindliche Antwort geben, wenn doch jeder Mensch individuelle Bedürfnisse hat, deren Befriedigung nach unterschiedlichen Glücksentwürfen verlangt? Es gibt so viele, die sich als Experten des Glücks ausgeben – Politiker, Wirtschaftsbosse, Finanzexperten und Mediziner, kirchliche Autoritäten und selbst ernannte Gurus –, die allesamt mit mehr oder weniger raffinierten Werbestrategien ihre Glücksversprechen als Köder auswerfen, um möglichst viele zu einem bestimmten Konsumverhalten oder Lebensstil, zu einer parteipolitischen oder religiösen Anhängerschaft zu verführen.

Auch die Philosophen werben für die von ihnen entwickelten Glückskonzepte, aber sie tun dies nicht propagandistisch, sondern mit Argumenten, die dazu herausfordern, sich selbst Gedanken über das Glück zu machen und eine eigene, persönliche Meinung zu bilden. Insofern haben philosophische Glückstheorien eine Orientierungsfunktion und wollen nicht als Heilslehren missverstanden werden. Es gilt daher, die Gründe und Argumente zu prüfen, die ein Denker für seine Thesen vorträgt, und sie daraufhin abzuklopfen, ob sie im Rahmen der eigenen Lebenserfahrung etwas zur Klärung der Glücksfrage beitragen oder nicht.

Der Traum vom grossen Glück ist eine starke Antriebskraft im Leben. Die meisten verstehen unter Glück ein dauerhaft sorgenfreies, erfülltes Dasein. Doch so unterschiedlich die individuellen Lebensentwürfe sind, so verschieden fallen auch die Vorstellungen eines im Ganzen geglückten Lebens aus. Während bei den einen der materielle Aspekt im Vordergrund steht und die Kräfte für den Erwerb von Glücksgütern eingesetzt werden (Reichtum, Besitz, Genussmittel), verfolgen die anderen Ziele, von denen

sie sich öffentliches Ansehen, Ruhm und Macht versprechen. Wieder andere sehen ihr Glück in der Sorge um das Wohlergehen der Mitmenschen und in der Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen.

Dem Glück eine Chance geben

Die Verwirklichung des Traums vom grossen Glück lässt in der Regel jedoch vielfach zu wünschen übrig. Widrige Umstände, Fehlbeurteilungen der Situation und Überschätzung der eigenen Voraussetzungen tragen dazu bei, dass die angestrebten Glücksziele nicht erreicht werden. Mit Neid fällt der Blick auf diejenigen, die einfach Glück *haben*: unerwartet und unverdient. Wohingegen jemand, der sich ununterbrochen darum bemüht hat, sein Glück zu *machen*, vom Pech verfolgt wurde und scheitert. Nicht jedem gelingt es, seines Glückes Schmied zu werden. Ohne Glück aber scheint das Leben sinnlos, im Ganzen missglückt. Wer sich auf der Verliererseite wähnt, hat keine Zukunft mehr vor Augen, da ihm alles aussichtslos erscheint.

Vielleicht ist ein dauerhaftes Glück deshalb so schwer zu erreichen, weil der Traum vom grossen Glück einen Überschuss enthält, der in der Realität nicht aufgeht. Die alltägliche Erfahrung lehrt, dass das Unglück in der Welt dominiert. Naturkatastrophen, Unfälle, Kriege fordern Opfer, die ungleich schwerer wiegen als die eigenen Enttäuschungen und Versagensängste. Trotzdem werden auch persönliche Fehlschläge als Unglück empfunden – und wecken die Sehnsucht nach einem Glück, das sich paradoxerweise immer wieder entzieht, obwohl man fest davon überzeugt ist, einen Anspruch auf ein dauerhaftes Glück zu haben. So wie viele Märchen mit dem verheissungsvollen Satz schliessen: «Und sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage.»

Das Glücksstreben lässt sich trotz der zu verzeichnenden Fehlschläge nicht unterdrücken, denn die erlebten Glücksmomente machen geradezu süchtig nach Glück. Das Glück des stillen Geniessers verlangt ebenso nach Wiederholung wie ein ekstati-

scher Freudentaumel oder eine innige religiöse Beziehung. Glücksgefühle sind stark und haben eine nachhaltige Wirkung, denn die emotionale Aufladung des Glücksspeichers lässt eine Zeitlang die Schattenseiten des Lebens vergessen und sorgt für neue Motivationsschübe.

Ein beständiges Glück stellt sich nicht von selber ein. Jeder Mensch muss auf seine Weise für gute Bedingungen sorgen, um dem Glück eine Chance zu geben. Es gilt eine individuell massgeschneiderte, persönliche Glücksstrategie für sich zu entwickeln, die dem eigenen Leben durchgängig Halt gibt, in guten wie in schlechten Tagen. Wir wollen, dass sich durch alles, was wir tun und was mit uns geschieht, Sinn hindurchzieht wie ein roter Faden, an dem wir uns ständig orientieren und festhalten können. Das Bild des roten Fadens stammt aus der Schifffahrt. Die englische Marine markierte früher die königlichen Taue mit einem durchgehenden roten Faden, der so in die Fasern der Stricke eingeflochten war, dass man ihn nicht entfernen konnte, ohne das Tau zu zerreißen. Im übertragenen Sinn arbeiten wir daran, einen Sinn als Leitfaden in unser Leben einzuflechten, der alles, was wir erleben, miteinander verknüpft und zu einem in sich verflochtenen Ganzen macht. Wahre Lebenskunst entdeckt das Glück nicht in hochschiessenden und schnell wieder verpuffenden Glücksgefühlen, sondern in der inneren Zufriedenheit, die sich in der beharrlichen Erzeugung von Sinn als rotem Faden einstellt, der das Leben als ein die Fehlschläge kompensierendes Ganzes zusammenhält.

Annemarie Pieper

Wie misst man Glück?

Bruttonationalglück und Happy Planet Index

In der Ökonomie ist die Glücksforschung ein jüngerer Wissenschaftszweig. Die Schwierigkeit beginnt schon mit der Definition von Glück. Sicher ist, dass Glück im Leben wichtig ist. Aber was ist ein glückliches Leben?

Mit dem Thema setzten sich zuerst die antiken Philosophen auseinander. *Aristoteles* behandelte Glück sehr abstrakt. Für *Epikur*, der sich radikal mit dem sinnlich erfahrbaren Leben beschäftigte, ist Glück die Abwesenheit von Schmerz und die Erfüllung der Bedürfnisse. Wie *Richard David Precht* auf seiner philosophischen Reise («Wer bin ich – und, wenn ja, wie viele?») schreibt, «ist ein Epikuräer ein ausgeglichener Mensch, der sein Glück aus den vielen kleinen Freuden des Lebens zieht, der seine Ängste besiegt und der gesellig und verträglich mit anderen lebt».

Ein Epikuräer scheint ein äusserst zufriedener Artgenosse zu sein. Und da sind wir schon nahe an der ökonomischen Glücksforschung, die sich weniger mit dem Glück als mit der Zufriedenheit auseinandersetzt. Glück und Zufriedenheit sind nicht identisch. Oder wie es *Rainer Winkelmann* im Interview darlegt, ist «Glück mehr ein momentanes Gefühl und Zufriedenheit ein reflektierender und wertender Zustand» (siehe Seite 6). In der deutschen Sprache umfasst das Glück zudem zwei Aspekte, die im englischen Sprachraum getrennt werden – «luck» (zufälliges Glück) und «happiness» (zufriedenes Glück). Zur Glücksforschung hat die Neurobiologie einen wichtigen Beitrag geleistet. In der Psychologie ist *Michael Argyle* mit seiner Messung des Glücklichseins im «Oxford Happiness Inventory» ein Pionier. Die Positive Psychologie, ein vom US-Psychologen *Martin Seligman* begründetes Forschungsprogramm, setzt sich damit auseinander, wie gesunde Menschen sinnvoll glücklicher gemacht werden können.

Historisch haben die Ökonomen die Zufriedenheit als Funktion des Einkommens behandelt. Die Einkommenssteigerung wiederum ist eine

wichtige wirtschaftliche Triebkraft. Der Effekt des Einkommenszuwachses ist allerdings geringer als für Arbeitslosigkeit und Teuerung. Ab einem bestimmten Einkommen wird der Zufriedenheitsbeitrag zudem immer kleiner. Die Ursachen und Zusammenhänge von Glück und Zufriedenheit versuchen die Ökonomen in Haushaltumfragen zu messen. Sie nutzen damit die Erkenntnisse und Fragestellungen der Psychologie und der Soziologie und beschäftigen sich auch mit der Work-Life-Balance.

Wichtige Pfeiler der ökonomischen Glücksforschung hat der Schweizer Wirtschaftswissenschaftler *Bruno S. Frey* eingeschlagen. Er gehört zu den einflussreichsten Ökonomen in der Schweiz und in Europa. Er zeigte auf, dass nicht nur demografische und ökonomische Faktoren wie Einkommen und Arbeitslosigkeit das Glück bestimmen, sondern auch institutionelle Faktoren wie Demokratie und politische Dezentralisierung. Nach seiner Emeritierung gründete er 2004 mit seinen Kollegen *Margit Osterloh*, *René L. Frey* und *Reiner Binswanger* das Center for Research in Economics, Management and the Arts in Zürich.

Ein grosser Impuls zur Entwicklung der Glückstheorie ist, dass die Messung des Wohlstandes eines Landes mit dem Bruttosozialprodukt

erhebliche Schwächen hat. Da gibt es das Bruttonationalglück, das den Lebensstandard in breiter gestreuter humanistischer und psychologischer Weise zu definieren versucht, oder den Human Development Index (HDI). Der HDI berücksichtigt darüber hinaus die Lebenserwartung und die Bildungsdauer. Der Happy Planet Index bezieht zudem die ökologische Effizienz und das Kriterium der Nachhaltigkeit ein. Daraus machen die Wissenschaftler Vorschläge an die Regierungen und die Bevölkerungen für mehr Zufriedenheit und bessere Ressourcenverteilung.

Beat Honegger

Literatur

Argyle, Michael: The Psychology of Happiness. Routledge, 2001.

Binswanger, Mathias: Tretmühlen des Glücks. Herder Spektrum, 2008.

Frey, Bruno S., & Frey Marti, Claudia: Glück – Die Sicht der Ökonomie. Ruediger Verlag, 2010.

Frey, Bruno S., & Stutzer, Alois: Glück – Happiness and economics. How the economy and institutions affect well-being, Princeton University Press, 2002.

Frey, Bruno S., & Stutzer, Alois: Recent Developments in the Economics of Happiness, Edward Elgar, 2013.

Manfred Lütz: Wie Sie unvermeidlich glücklich werden. Eine Psychologie des Gelingens. Gütersloher Verlagshaus, 2015.



Ökonomische Glücksforschung

«Zufriedenheit ist ein Indikator für die Wohlfahrt eines Landes»

Der Volkswirtschaftler Rainer Winkelmann beschäftigt sich seit Jahren mit ökonomischer Glücksforschung. Die Lebenszufriedenheit ist von vielen Faktoren abhängig. Sie zu ergründen helfen Erkenntnisse und Konzepte der Positiven Psychologie. Der Zürcher Uniprofessor ist sich sicher, dass die Lebenszufriedenheit ein wichtiger und interessanter Indikator für die Wohlfahrt eines Landes sei.

punktum.: Herr Winkelmann, wie definieren Sie Glück?

Rainer Winkelmann: Meine Kompetenz ist die ökonomische Glücksforschung. Wir Volkswirtschaftler messen die allgemeine Lebenszufriedenheit. So ist Glück für uns banal gesagt das, was die Leute in sehr grossen allgemeinen Haushaltumfragen auf die Frage antworten, wie zufrieden sie sind. Ein ähnliches Mass wird von der Gallup-Organisation verwendet. Hier wird das Bild einer sogenannten Lebensleiter mit elf Stufen verwendet, auf der sich die Befragten einordnen sollen, wobei die unterste Stufe das schlechtestmögliche und die oberste Stufe das bestmögliche Leben repräsentieren. Die Antwort auf solche Fragen dienen den Ökonomen als Glücksmass oder besser als Grad der Zufriedenheit.

Was unterscheidet Ihre Arbeit von derjenigen von Psychologen in diesem Gebiet?

Die ökonomische Glücksforschung stützt sich auf grosse Datenmengen, die repräsentativ sind. Zudem sind wir politikorientiert. Bei uns steht nicht das Individuum im Zentrum, sondern die Gesellschaft als Ganzes. Wir untersuchen die Wirksamkeit von politischen Massnahmen und wo Verbesserungen erreicht werden können, um die gesamtwirtschaftliche Zufriedenheit zu erhöhen.

Alle möchten glücklich sein. Doch wir streben vor allem eine Karriere an, wir wollen viel Geld verdienen und Macht haben. All das trägt wenig zu unserem persönlichen Glück bei. Wie erklären Sie sich diesen Widerspruch?

Es ist durchaus möglich, dass man kurzfristig etwas tut, das einen unglücklich macht, um ein langfristiges Ziel zu verfolgen. Wir sehen das beispielsweise

bei Kindern. Studien zeigen, dass sie die Eltern zuerst zumindest temporär unglücklich machen. Wenn man sein Leben dann später längerfristig bewertet, wird man zumeist sagen können, es sei eine sinnvolle Sache gewesen und Kinder machten zufrieden. Leute nehmen also durchaus kurzfristig Nachteile im Kauf, um ein längerfristiges Ziel zu erreichen, das sie als sinnvoll erachten.

Wie der jüngst verstorbene Hans Vontobel, ein Bankier alter Schule, einmal sagte, sei Glück keine Frage des Reichtums. Aber für vieles, was glücklich macht, ist Geld nötig. Wie viel braucht es bei uns als Voraussetzung zum Glücklichsein?

Das kann man nicht generell sagen. Das ist je nach Person sehr unterschiedlich. Eine Tatsache ist, dass man sich an den Lebensstandard gewöhnt. Sich von einem hohen Standard einzuschränken, ist sehr viel schwieriger, als von einem tieferen. Dann kann ich mit den gleichen finanziellen Mitteln sehr viel zufriedener sein als im umgekehrten Fall. Diesen Gewöhnungseffekt an das, was man finanziell hat, können wir anhand von unseren Daten nachweisen.

Wieso rangiert Bhutan, ein sehr armer Staat, im sogenannten Glücksindex der Länder ganz oben?

Zufriedenheit ist mit dem Einkommen verknüpft, das man für seine Bedürfnisse zu brauchen glaubt. Das ergibt einen Referenzpunkt. Wenn ich darunter liege, bin ich unzufrieden mit meinem Einkommen. In Bhutan liegt der Einkommensreferenzpunkt der Leute sehr tief. So gesehen ist es dort einfacher, zufrieden zu sein. Wobei auch noch andere kulturelle und gesellschaftliche Faktoren eine wichtige Rolle spielen.

Die Erwartungen, die man hat, sind also auch gesellschaftlich bestimmt?

Ja, die Gesellschaft und das Umfeld, in dem man lebt, sind ein bestimmender Faktor. Wir haben dazu eine Studie gemacht, die zeigt, dass der Geltungskonsum in der Schweiz von Kanton zu Kanton anders ist. Wir haben das untersucht anhand der Luxuswagen. Im Kanton Zug hat es viel mehr Ferraris und Porsches pro Kopf als in anderen Landesteilen. Wir konnten belegen, dass Leute



Rainer Winkelmann, Dr. oec. publ., ist seit 2001 Professor an der Universität Zürich und seit 2015 Vorsteher des Instituts für Volkswirtschaftslehre (IVW). Er studierte an der Uni Konstanz Volkswirtschaft. Der 52-jährige Ökonometriker lebt seit 15 Jahren in der Schweiz. Als leidenschaftlicher Alpinist schätzt er die Nähe der Berge, die er von seinem Wohnort Thalwil aus schnell erreichen kann. Er ist verheiratet und hat einen 22-jährigen Sohn.

dort, die sich diese Autos nicht leisten konnten, mit ihrem Einkommen weniger zufrieden sind als jemand mit dem gleichen Einkommen in einem anderen Kanton. Zufriedenheit hängt auch davon ab, in welcher Umgebung, in welchem Umfeld man lebt und sich bewegt. Als Student ordnet man sich ganz anders ein als später im Berufsleben

Welche Rolle spielt der Status für die Zufriedenheit?

In der ökonomischen Zufriedenheitsforschung ist die Idee des Statuswettbewerbs, des Hamsterrades, wo man hart arbeitet, um Karriere zu machen, sehr wichtig. Es ist klar, dass man zufriedener ist, wenn man in der Hierarchie nicht zuunterst steht. Das Wohnen, das Auto, ob man sich teure Restaurants und

luxuriöse Vergnügen leisten kann; das alles signalisiert den Status. Wenn alle oder zumindest sehr viele einen hohen Status anstreben, gibt es einen harten Wettbewerb. De facto kann nur einer zuoberst stehen, einer ist Zweiter, einer ist Dritter, und jemand ist unten. Diejenigen unten braucht es auch, damit das Oben eine Rolle spielt. Das nennen wir ein Nullsummenspiel. Wenn alle hart arbeiten, um an Status zuzulegen, kann sich insgesamt nicht viel verändern. So gesehen wäre es besser zu deeskalieren. Aber der Trend ist gegenwärtig, auch in der Schweiz, der, dass der Wettbewerb zunimmt.

Wie zeigt sich das?

In der Schweiz war es vor fünfzig Jahren sozial nicht akzeptiert, seinen Reichtum öffentlich zur Schau zu stellen. Es galt, diskret zu sein. Das war die Norm. Jetzt hat sich das verändert. Repräsentation wird wichtiger. Die Medien zeigen die Superreichen oft. Man muss ein Superstar sein. So wird der Wettbewerb angeheizt. Das zeigt sich auch im Schulsystem. Man muss ins Gymnasium. Überall werden die Absolventen rangiert. Man muss zu den Besten gehören, dann erhält man einen guten Job und hohe Bonuszahlungen. Das alles im Rahmen der Effizienz der Wirtschaft. Der Status wird im Vergleich zu früher immer stärker betont.

Wie unterscheiden Sie Glück von Zufriedenheit?

Man könnte sagen, das eigentliche Glück ist mehr ein momentanes Gefühl. Etwas, das kommt und geht. Wenn man sucht, findet man es nicht. Zufriedenheit ist ein reflektierter und wertender Zustand.

Es gibt Bestrebungen, das nationale Wohlbefinden als besseren Massstab für den Wohlstand eines Landes als das Bruttosozialprodukt zu verwenden. Finden Sie das auch?

Bekannt ist, dass die Messung des Wohlstandes mit dem Bruttosozialprodukt erhebliche Defizite aufweist. Man sollte daher auf alle Fälle besser multiple Indikatoren verwenden. Die Lebenszufriedenheit ist da sicher auch ein wichtiger Faktor. Es gibt Bemühungen durch OECD und Uno, bessere, jedenfalls

breitere Indikatoren zu finden. Dazu gehören die Gesundheit, die Lebenserwartung und die Umweltqualität. Die Frage ist, ob diese Faktoren nur instrumental wichtig sind, um die Zufriedenheit zu fördern, oder ob sie auch unabhängig einen Wert darstellen. In jedem Fall ist die Lebenszufriedenheit ein interessanter Indikator für die Wohlfahrt eines Landes.

Wie gross ist der persönliche Spielraum, um Glück zu erlangen?

Sicher sehr gross. Der ökonomische Erwerbsstatus, das Einkommen, der Zivilstand und das Alter erklären nur einen Bruchteil der Variation der Zufriedenheit der Leute. Wenn wir Wirtschaftswissenschaftler 10 Prozent eines Tatbestandes erklären können, ist es ein gutes ökonomisches Modell. 90 Prozent der Faktoren gehen auf Dinge zurück, die wir nicht verstehen oder die wir nicht messen. Wir sagen dann, es seien Zufallseinflüsse. Das heisst aber, dass wir die individuelle Zufriedenheit schlecht vorhersagen oder prognostizieren können. Wenn wir beispielsweise 1000 Beschäftigte und 1000 Erwerbslose vergleichen, können wir sagen, dass es deutliche Unterschiede der Zufriedenheit gibt. Die Arbeitenden sind tendenziell zufriedener, aber für das einzelne Individuum heisst das wenig. Da sind die nicht gemessenen Zufallsfaktoren wichtiger.

Wie ist die ökonomische Glücksforschung entstanden?

Wohlfahrt und Nutzen waren immer schon zentrale Konzepte der Ökonomie. Nur hielt man den Nutzen für nicht messbar und setzte Wohlfahrt mit dem Bruttosozialprodukt gleich. Mit der breiten Verfügbarkeit von psychologisch validierten Zufriedenheitsskalen ist nun eine direktere Messung möglich. Hinzu kommt die verhaltensökonomische Revolution, die die Psychologie und die Ökonomie näher zusammenbringt. Wirtschaftswissenschaftler sind zunehmend daran interessiert, was die Leute motiviert oder wie sie sich in realökonomischen Situationen wirklich verhalten. Wir haben verstanden, dass psychologische Erkenntnisse und Konzepte der Positiven Psychologie zum Verständnis ökonomischer Verhaltensweisen wichtig sind.

Ökonomische Glücksforschung

Sie untersuchten den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Arbeitslosigkeit. Wie machten Sie das konkret?

Es gibt nationale Erhebungen. In der Schweiz beispielsweise das Haushaltspanel und die Arbeitskräfteerhebung. Dann korreliert man die Daten. So kann man die durchschnittliche Lebenszufriedenheit unter den Beschäftigten mit derjenigen unter den Arbeitslosen vergleichen. Da gibt es einen grossen Unterschied, das heisst eine starke Korrelation. Aber warum ist das so? Liegt es daran, dass sie weniger Geld haben? Sind Arbeitslose weniger gesund? Gesundheit und Geld kann man ebenfalls messen und dann weiterführende Analysen machen. Noch besser ist es aber, wenn man die gleiche Person mehrmals befragt und dann untersuchen kann, ob eine Veränderung der Beschäftigungssituation typischerweise mit einer Veränderung der Zufriedenheit einhergeht.

Welche Ergebnisse hat Ihre Untersuchung ergeben?

Nach Eintritt der Arbeitslosigkeit fällt die Lebenszufriedenheit im Durchschnitt um einen vollen Punkt auf der 0-bis-10-Skala. Die Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit steigert die Zufriedenheit fast um den gleichen Betrag. Der Effekt ist stärker bei Männern als bei Frauen, und er variiert auch regional. Das liegt unter anderem an den vorherrschenden Wertvorstellungen zur Bedeutung der Arbeit, also der Stärke der sozialen Arbeitsnorm.

Ist Glück die Erfüllung unseres Lebenszweckes? Ist der Sinn des Lebens hedonistisch?

Überlegungen zum guten Leben sind so alt wie die Geschichte der Philosophie. Das Streben nach Glück wurde bekanntermassen auch in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung auf eine Stufe mit Freiheit und Unversehrtheit gestellt. Ich persönlich sehe noch übergeordnete Kategorien: Das Glück eines Altruisten ist nicht das gleiche wie das eines Sadisten. Aber dennoch: Eine Gesellschaft, in der der Anteil der zufriedenen Menschen über die Zeit zunimmt, ist sicherlich auf einem guten Weg.

Interview: Beat Honegger

Perzeption

Wie riecht Glück?

Der Mensch ist als soziales Wesen sehr gut darin, nonverbale Reize seitens seiner Mitmenschen wahrzunehmen und zu interpretieren – zumindest über den Seh- und den Gehörsinn. Doch inwiefern sind wir auch befähigt, emotionale Informationen via Geruchssinn zu erkennen? Und falls ja: Kann man Glück riechen?

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass Emotionen ansteckend sein können. Wenn wir sehen oder hören, dass andere Menschen glücklich sind, dreht sich häufig auch unsere Stimmung zum Besseren. Wenn wir sehen oder hören, dass andere Menschen traurig sind, reagieren wir empathisch. Dabei müssen diese Emotionen gar nicht verbal kommuniziert werden. Wir sind als soziale Wesen sehr gut darin, auch nonverbale emotionale Stimuli wie etwa die Prosodie oder die Mimik zu erkennen und zu verstehen.

Interessanterweise sind diese Stimuli weitgehend kulturunabhängig, was ein Hinweis dafür ist, dass sie relativ früh in der Phylogenese eine Rolle gespielt haben müssen. Evolutionstheoretisch orientierte Forscher argumentieren dann auch damit, dass diese Fähigkeit einen evolutionären Vorteil darstellt, indem sie soziale Gruppen besser funktionieren lässt. Wenn ich nonverbal verstehen kann, dass andere ängstlich sind und demnach möglicherweise Gefahr droht, dann werde ich diese Information nutzen können und mein eigenes Verhalten entsprechend anpassen können, indem ich beispielsweise vorsichtiger werde. Wenn ich nonverbal verstehen kann, dass die Situation entspannt ist und alle um mich herum in guter Stimmung sind, werde ich auch diese Information nutzen können, um beispielsweise mehr zu explorieren. Daneben erleichtert das Erkennen nonverbaler Signale auch die Kommunikation in der Gruppe, wodurch es zu einer höheren Synchronisierung zwischen den kommunizierenden Individuen auf der emotionalen Ebene kommt – und Synchronisierung ist eine Voraussetzung für gelungene Kommunikation.

Doch können wir auch *riechen*, wenn andere glücklich oder traurig sind? Können wir also ausser mit unserem Seh- und Gehörsinn Emotionen wahrnehmen, und, wenn ja, wie gut sind wir darin? Aus einer biologischen Perspektive sind wir für diese Fähigkeit erstaunlich gut ausgestattet. So verfügen unsere apokrinen Schweißdrüsen über Adrenalinrezeptoren, die Schweiß als Funktion der adrenergen Aktivität produzieren, wobei je nach emotionalem Zustand unterschiedliche Zusatzstoffe ausgesondert werden können. Diese Stoffe könnten dann über den Geruchssinn wahrgenommen werden, wobei die Individuen, so die gängige Vorstellung, dann unbewusst statistische Regelmässigkeiten zwischen dem Geruch des Zusatzstoffs und dem emotionalen Zustand des Kommunikationspartners bilden. Dieser Prozess muss nicht unbedingt bewusst stattfinden und ist vielleicht der bewussten Wahrnehmung gar nicht zugänglich. Das gilt es zu berücksichtigen, wenn man eine entsprechende Studie plant, um den Zusammenhang aufzudecken.

Die Studienanlage

Für die Detektion von negativen Emotionen auf der Geruchsebene gibt es tatsächlich eine Reihe von empirischen Befunden, die den aufgezeigten Mechanismus stützen. So führte beispielsweise Jasper de Groot von der Universität Utrecht in den Niederlanden mehrere Untersuchungen durch, in denen er eine Reaktion auf Geruchsproben von Individuen zeigen konnte, die sich zur Zeit der Sammlung dieser Geruchsproben in einem Zustand der Furcht befunden haben.

Doch gilt dasselbe auch für positive Emotionen? Können wir also auch Glück riechen? Ein internationales Forscherteam aus den Niederlanden, der Türkei und aus Portugal um Jasper de Groot hat kürzlich eine aufwendige psychologische Studie durchgeführt, um eben das herauszufinden. Wenn das zutreffen sollte, dann wäre das ein Beleg dafür, dass wir nicht nur Emotionen an sich über



Martin Tomasik, Dr., ist Privatdozent für Psychologie an der Universität Zürich. Er hat an der Freien Universität in Berlin Psychologie studiert, an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena promoviert und sich an der Universität Zürich habilitiert. Seine Forschungsschwerpunkte liegen bei den motivationalen Aspekten der Entwicklung über die Lebensspanne. Zurzeit hält er eine Vertretungsprofessur in Entwicklungspsychologie und Pädagogischer Psychologie an der Christian-Albrechts-Universität in Kiel.

den Geruchssinn identifizieren, sondern auch zwischen verschiedenen Emotionen differenzieren können. Die Studie wurde in zwei Schritten durchgeführt. Im ersten Schritt wurden einer Gruppe (männlicher) Studienteilnehmer jeweils 30 Minuten lang Filme und Filmausschnitte vorgeführt, die eine unterschiedliche emotionale Färbung hatten. Ein Drittel der Filme hatte ein glückliches Thema, ein anderer Teil war furchteinflössend und ein dritter Teil emotional neutral. Während die Studienteilnehmer diese Filme schauten, trugen sie unter den Achseln jeweils eine Saugkompressen, wie sie normalerweise für die Wundversorgung verwendet wird. Mit diesen Kompressen wurde der bei der Betrachtung der Filme entstehende Körpergeruch aufgenommen und konserviert. Den Studienteilnehmern war zunächst nicht bewusst, zu wel-

Perzeption

chem Zweck diese Kompressen anschliessend verwendet würden, um auszuschliessen, dass dieses Wissen die Geruchsproben irgendwie kontaminieren würde.

Im zweiten Schritt wurde dann untersucht, wie eine Gruppe von (weiblichen) Studienteilnehmerinnen auf die unterschiedlichen Geruchsproben reagierte. Während sie an den Kompressen rochen, wurden drei Tests durchgeführt, die sowohl bewusste als auch unbewusste Reaktionen der Studienteilnehmerinnen erfassten. Erstens wurden feinste Bewegungen der Gesichtsmuskulatur erfasst und danach klassifiziert, ob sich eher ein Lächeln andeutete oder aber eher die Augenbrauen zusammengezogen wurden. Beides sind gültige Anzeichen, wie sie in der Emotionsforschung zur Klassifikation von unbewusstem gefühlsbezogenem Verhalten verwendet werden. Zweitens wurden den Studienteilnehmerinnen Buchstabenmuster vorgesetzt, die aus anderen kleineren Buchstaben zusammengesetzt waren (zum Beispiel ein H, bestehend aus vielen kleinen Gs). Die Studienteilnehmerinnen sollten andeuten, welchen der Buchstaben sie dabei bevorzugen. Hierbei ist aus der Emotionsforschung bekannt, dass glücklichere Menschen eher auf das grosse Ganze schauen (also in dem Beispiel auf das H) und die Details eher ignorieren, während unglücklichere Menschen sich gerne im Detail verlieren (also hier das G bevorzugen). Selbstverständlich wurde das Stimulusmaterial so balanciert, dass mal die einen und mal die anderen Buchstaben das Muster bzw. die Einzelteile repräsentierten, um eine Bevorzugung für einen bestimmten Buchstaben in einer bestimmten Konstellation auszuschliessen.

Drittens sollten die Studienteilnehmerinnen zwölf ihnen unbekannte chinesische Schriftzeichen einschätzen und sagen, ob ihnen diese angenehm oder unangenehm sind. Glücklichere Personen neigen dabei normalerweise dazu, solche Schriftzeichen als angenehmer einzuschätzen, auch und gerade wenn sie die

Bedeutung dieser Schriftzeichen gar nicht kennen. Nachdem diese drei Tests abgeschlossen waren, fragten die Forscher noch nach einer direkten Einschätzung der Geruchsprobe, ob diese angenehm oder unangenehm war und wie intensiv sie diese empfanden.

Die Auswertung

Die Ergebnisse der Studie waren erstaunlich eindeutig. Bei den Tests, die eine sprachliche Reaktion erforderten, zeigten sich keine Unterschiede bei der Einschätzung der verschiedenen Geruchsproben. So wurden die chinesischen Schriftzeichen immer als gleich angenehm oder unangenehm beurteilt, und die Studienteilnehmerinnen unterschieden sich auch nicht bei der Einschätzung der Geruchsprobe selber, wenn sie diese als angenehm bzw. intensiv beurteilen sollten. Zwar können wir bei diesen «Nicht-Befunden» nicht ausschliessen, dass die Effekte zu klein waren, gar nicht vorhanden oder die Messung an sich nicht zuverlässig genug war, doch die Interpretation der Forscher war, dass die Wahrnehmung der Geruchsproben nicht bewusst stattgefunden hat und deswegen einer sprachlichen Verarbeitung nicht zugänglich ist.

Für diese Interpretation spricht nämlich, dass es eindeutige Unterschiede bei den unbewussten Reaktionen in der Gesichtsmuskulatur und bei der spontanen Bevorzugung des grossen Ganzen gab. Wenn den Studienteilnehmerinnen eine Geruchsprobe dargeboten wurde, die während eines glücklichen Films gesammelt wurde, neigten sie häufiger zum Lächeln und zogen ihre Augenbrauen seltener zusammen. Ausserdem zeigten sie eine klare Bevorzugung für das grosse Ganze, was auf eine bessere Stimmung hinweist.

Bei den Geruchsproben, die während der furchteinflössenden Filme gesammelt wurden, war das Gegenteil der Fall. Das ist vermutlich der erste empirische Hinweis darauf, dass wir nicht nur Emotionalität an sich erkennen können, sondern auch bezüglich der Valenz, also ob es sich um posi-

ve oder negative Emotionen handelt, differenzieren können.

In dieser Studie wurden übrigens nur heterosexuelle Männer als «Geruchsender» verwendet, weil bekannt ist, dass Männer über grössere und auch aktivere apokrine Schweißdrüsen verfügen als Frauen und weil Frauen den Geruch von heterosexuellen Männern anders einschätzen als den Geruch von homosexuellen Männern. Als «Geruchsempfänger» wurden nur Frauen verwendet, weil bekannt ist, dass Frauen über einen besseren Geruchssinn verfügen als Männer und im Durchschnitt auch sensitiver sind für emotionale Signale. Mit anderen Worten hat man in dieser Studie versucht, die stärksten Effekte zu produzieren, wobei theoretisch nicht ausgeschlossen ist, dass die Effekte auch von Frauen auf Männer oder bei gleichgeschlechtlichen Sendern und Empfängern existieren. Vermutlich sind sie dort jedoch kleiner.

Die Ergebnisse der sorgfältig durchgeführten Studie sprechen also insgesamt dafür, dass wir tatsächlich für Geruchsinformationen sensibel sind. Dass trifft wohl aber nur dann zu, wenn wir diese Informationen nicht erst in Worte fassen müssen, sondern lediglich unterbewusst verarbeiten. Diese Studie ist weltweit die erste, die diesen faszinierenden Zusammenhang aufzeigt, sodass es noch mehr Studien brauchen wird, um beispielsweise zu zeigen, ob Frauen besser als Männer in der Erkennung von Emotionen am Geruch sind (vermutlich nicht) oder welche chemischen Signale diese Information tatsächlich transportieren (vermutlich Abbauprodukte von Adrenalin). Dieses Wissen ist nicht nur an sich interessant, sondern kommt in Zukunft vielleicht auch therapeutisch zur Anwendung.

Martin Tomasik

Literatur

de Groot, J.H.B., Smeets, M.A.M., Rowson, M.J., Bulsing, P.J., Blonk, C.G., Wilkinson, J.E., et al. (in Druck). A sniff of happiness. Psychological Science. doi:10.1177/0956797614566318

Rien ne va plus

Glück – Glücksspiel – Glücksspielsucht

Vor fünf Jahren eröffnete das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltens-süchte in Zürich seine Tore. Im nachfolgenden Beitrag führt Ines Bodmer (IB) in das Phänomen des exzessiven Spielens ein, und Franz Eidenbenz (FE) schildert Praxiserfahrungen und den aktuellen Gesetzesprozess in der Schweiz.

IB. Das Glücksspiel – der Begriff könnte eine gelungene PR-Schöpfung der Spielindustrie sein. Es müsste ehrlicherweise Unglücksspiel heissen, schliesslich wird durchschnittlich weit mehr verloren als gewonnen. Allein in den terrestrischen Casinos der Schweiz und den Landeslotterien wurden 2014 in der Schweiz rund 200 Franken pro Kopf verloren. In dieser Zahl sind die Verluste im Ausland, in Online-Casinos und -Sportwetten, bei Gewinnspielen, Börsenspekulationen, privaten und illegalen Spielen nicht mit eingerechnet (1). Andere Sprachen sind korrekter. Das Englische spricht neutral von «gamble», und auf Französisch lautet der Begriff «jeu de hasard», was dem veralteten deutschen «Hasardspiel» entspräche. Was das Glück im zufallsbedingten Geldspiel – so die verkürzte Definition des Glücksspiels – zu suchen hat, erschliesst sich, wenn wir uns die grundsätzliche Ähnlichkeit des Glücksspiels mit der Wahrsagerei vergegenwärtigen. Bei der Wahrsagerei wird das Schicksal befragt. Auch das Glücksspiel lässt sich als eine solche Frage verstehen: Bin ich der Glückliche? Bin ich die Auserwählte? Die Nähe zur Wahrsagerei zeigt sich auch in der Doppelbedeutung von *Los*, im Sinne von Schicksal und Lotterie/os. Der Spieler lässt es aber nicht bei der Befragung bewenden, er versucht das Schicksal auch zu beeinflussen, zu bezwingen. Etwa wenn er auf Rot setzt und dann die Roulettekugel beschwört, sich dreimal um die eigene Achse dreht oder was der Rituale mehr sind. Bei Wetten – sei es auf Sportereignisse, sei es auf Kursentwicklungen – werden die Allmachtsphantasien noch deutlicher. Hier wird der Spieler selbst zum Wahrsager. Er sagt die Zukunft voraus. Und wenn das Orakel tatsächlich eintritt, dann führt er das auf seine Kenntnisse zurück. Das sich einstellende Hochgefühl von Macht und Potenz ist als nar-



Ines Bodmer, Dr. phil., und **Franz Eidenbenz**, lic. phil., sind am Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltens-süchte in Zürich als Fachpsychologen für Psychotherapie FSP tätig. Eidenbenz ist ausserdem Leiter der Abteilung Behandlung. Neben der Glücksspielthematik haben sich beide auch im Bereich problematische Mediennutzung (Internet- und Gamesucht, Cybermobbing) spezialisiert und bestreiten Schulungen, Vorträge, Workshops zu diesen Themen.

zistische Gratifikation nicht zu unterschätzen (2).

Diagnostik

Die offiziellen diagnostischen Manuale sind im Begriffe nachzuvollziehen, was der Volksmund schon immer wusste, nämlich dass das Spielen bis zum finanziellen, beruflichen und sozialen Zusammenbruch eine Sucht ist. Der Fachbegriff lautete bis vor kurzem «pathologisches Spielen» (DSM und ICD). Die Störung figurierte neben der pathologischen Brandstiftung oder der Kleptomanie unter den Impulskontrollstörungen. 2013 stellte das DSM-5 erstmals ein nicht substanzgebundenes exzessives Verhalten den «klassischen» Süchten gleich. Was als Paradigmawechsel betrachtet wird, ist nicht wirklich neu: Bereits im 19. Jahrhundert wurde die Spielsucht in einem Atemzug genannt mit Trunksucht und Morphiumsucht. Doch nun haben die modernen bildgebenden Verfahren der Hirnforschung bestätigt, dass das Hirn ganz ähnlich reagiert, unabhängig davon, ob eine Belohnung durch eine Substanz oder lediglich durch ein Verhalten ausgelöst wird. Aus der englischen «Gambling Disorder» wurde im deutschen DSM-5 «Störung

durch Glücksspielen». Diese missglückte sprachliche Neuschöpfung wird sich vermutlich kaum durchsetzen, sodass uns die Bezeichnungen Glücksspielsucht oder pathologisches Spielen erhalten bleiben werden. Es ist zu erwarten, dass das auf 2018 terminierte ICD-11 nachziehen und das pathologische Spielen ebenfalls den Abhängigkeiten zuordnen wird.

Der pathologische Spieler

Was bringt Menschen dazu, sich und seine Nächsten aller Erfahrung zum Trotz ins finanzielle Desaster zu treiben? Die Erklärungsansätze fallen je nach Schule etwas anders aus, ohne sich gegenseitig auszuschliessen. Psychoanalytische Ansätze (3) suchen nach unbewussten Motiven, um dem unvernünftigen Verhalten näherzukommen. So können Schuldgefühle – beispielsweise als Folge aggressiver Impulse oder verbotener Wünsche – den Spieler dazu verleiten, unbewusst den Verlust herbeizusehnen, um einen unerträglichen inneren Schuldkonflikt in eine monetäre Schuldenlast zu externalisieren und dadurch Erleichterung zu erfahren (4). Die Kognitionspsychologie betont die oben beschriebene Kontrollillusion,

Rien ne vas plus

das heisst die Überzeugung, gewisse Vorgänge kontrollieren zu können, die nachweislich nicht beeinflussbar sind; die Überschätzung eigener Spielstrategien bzw. die Unterschätzung des Zufallsfaktors; das lustvolle Erinnern von Gewinnen und Ausblenden von Verlusten oder die fatale Schlussfolgerung, Fast-Gewinne signalisierten den bevorstehenden Durchbruch.

Probleme und Chancen bei der Behandlung von Glücksspielsüchtigen

FE. Wie bei anderen Süchten sind abhängige Spieler oft erst unter grossem Druck bereit, sich ihr Problem einzugestehen und ernsthaft eine Behandlung in Betracht zu ziehen. Bis zu diesem Zeitpunkt und darüber hinaus glauben sie an das Wunder des grossen Gewinns. Damit, so meinen sie, wären all ihre Probleme gelöst und ihre Schulden getilgt. «Chasing the losses» heisst der Fachbegriff für das Verhalten, trotz zunehmender Verluste weiterzuspielen, in der Hoffnung, diese zum Beispiel dank dem Jackpot wieder einzuspielen. Tritt ein grosser Gewinn tatsächlich ein, was oft den Anfang des pathologischen Spielens begründet, entsteht die Überzeugung, dieses «Glück» wiederholen zu können.

Für Angehörige und Aussenstehende ist dieses irrationale, destruktive Verhalten der an sich logisch denkenden und arbeitenden Menschen schwer nachvollziehbar. Für sie steigt der Leidensdruck spätestens dann massiv an, wenn es an Geld, um die alltäglichen Lebenskosten zu begleichen, trotz genügend Einkommen fehlt. Im Schnitt sind zehn Personen im Umfeld eines Spielsüchtigen materiell und psychisch betroffen (5). Auch wenn pathologische Spieler ihr Verhalten bagatellisieren und verheimlichen, sind Menschen im Umfeld eine entscheidende Ressource, Hilfe von aussen in Anspruch zu nehmen. Dementsprechend sind Informationen und niederschwellige Beratungsangebote für Angehörige eine Chance, Betroffene möglichst frühzeitig für eine Behandlung zu motivieren.

Erfahrungen am Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte

Im April 2011 nahm das Zentrum, das

zur Prävention und Behandlung von Glücksspielsucht hauptsächlich durch zweckgebundene Gelder durch den Kanton Zürich finanziert wird, den Betrieb auf. Im Vorfeld wurde ein Konzept (6) erarbeitet, das eine Recherche im institutionellen, ambulanten und teilstationären Bereich des Kantons betreffend Anfragen zur Problematik beinhaltete. Das Resultat von nur rund zwei Dutzend Anfragen von Glücksspielsüchtigen pro Jahr zeigte, dass die Zielgruppe schwierig zu erreichen ist. Dies entspricht auch dem Erkenntnisstand aus der Forschung, dass lediglich fünf Prozent der exzessiv und pathologisch Spielenden ein Behandlungsangebot aufsuchen (7). Dementsprechend wurde beim Zentrum auf leicht zugängliche und zielgruppengerechte Information und einen niederschweligen Zugang Wert gelegt (8). Seit 2011 verzeichnete das Zentrum eine kontinuierliche Zunahme der Anfragen auf zwischenzeitlich über 130 aktive Glücksspielsuchtfälle. Diese Erfahrung zeigt, dass ein spezifisches Angebot für Glücksspielsüchtige den Zugang für Betroffene und Angehörige erleichtert. Aufgrund der Rückmeldungen von Betroffenen ist die Kombination von Gruppen- und Einzel- bzw. Paar-, Familientherapie besonders hilfreich. Vor allem die Gruppentherapie ermöglicht es pathologischen Spielern, offen über ihr Verhalten zu sprechen und ihre Schuld- und Schamgefühle zu äussern. Hier können auch Rückfälle aufgearbeitet und positive Schritte gemeinsam gewürdigt werden. Während ein Therapieabbruch ein Prädiktor für weitere Rückfälle darstellt, spricht eine regelmässige Nutzung der Therapieangebote mit regulärem Abschluss für einen positiven Verlauf.

Aktuelle Gesetzgebung

Am 11. März 2012 wurde die Verfassungsänderung als Gegenentwurf zur zurückgezogenen Volksinitiative «Für Geldspiele im Dienste des Gemeinwohls» angenommen. Das neue Geldspielgesetz, welches eine kohärente, zweck- und zeitgemässe Regelung des Geldspiels in der Schweiz bezweckt, wird gegenwärtig im Parlament beraten. Neu werden in der Schweiz auch Online-Angebote und kleinere Poker-

turniere zugelassen. Es ist zu begrüssen, dass die Online-Geldspielangebote in der Schweiz reguliert werden, da bei internationalen Plattformen der Spielerschutz ungenügend ist. Leider sind bis jetzt keine zweckgebundenen Abgaben für Prävention und Behandlung für die neuen Angebote vorgesehen, obwohl die Kantone verpflichtet sind, in diesem Bereich aktiv zu werden. Deshalb wird von Fachorganisationen die gesetzliche Verankerung für die Finanzierung der Leistungserbringung gefordert. Aufgrund der Erfahrung im Zentrum ist dies ein entscheidender Schritt, um die notwendigen Präventions- und Behandlungsangebote entsprechend dem Bedarf finanzieren zu können. Ziel dabei ist, das Unglück oder der Schaden des Geldspiels für Betroffene, Angehörige und letztlich die Gesellschaft als Ganzes zu begrenzen und das «sichere» und selbstverantwortliche Spielen zu fördern.

Quellen

- (1) Errechnet aus den Bruttospielerträgen der Spielbanken und der Landeslotterien, vgl. www.careplay.ch (Zugriff 16.1.2016) und der ständigen Wohnbevölkerung der Schweiz gemäss Bundesamt für Statistik.
- (2) Schütte, F. (1985). Glücksspiel und Narzissmus. Der pathologische Spieler aus soziologischer und tiefenpsychologischer Sicht. Bochum: Studienverlag.
- (3) Bodmer, I. (2013). Die Lust am Frust. *Psychoscope*, 10/vol. 34.
- (4) Bergler, E. (1957). *The Psychology of the Gambling*. International University Press.
- (5) Kalischuk, R.G., et al (2006). Problem gambling and its impact on families: A literature review. *International Gambling Studies*, 6(1), 31–60.
- (6) Bodmer, I., Jordi, C., Eidenbenz, F. (2011). Konzept zur Prävention und Behandlung von Glücksspielsucht, insbesondere Lotteriespielsucht, im Kanton Zürich, Serie Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitswesen im Kanton Zürich, Nr. 16.
- (7) Eidgenössische Spielbankenkommission ESBK (Hrsg.) (2009). Glücksspiel: Verhalten und Problematik in der Schweiz.
- (8) www.spielsucht-radix.ch

Zwang zum Glück

F*** Happiness!

Glücksforschung ist eine relativ junge Disziplin, jedoch aus der Psychologie kaum noch wegzudenken. Ob man den neuen Zweig nun «Positive Psychologie» nennt, ob man Glück als subjektives Wohlbefinden oder mit anderen Wortschöpfungen definiert: Was kann die entsprechende Forschung in einer Zeit leisten, in der es für viele fast zum Zwang geworden ist, happy zu sein?

Glück ist einer der Bestseller, wenn nicht der Bestseller der Psychologie und der von Psychologie angehauchten Literatur. Gegründet als Pendant zur «krankhaften» Psychologie, wollte die Glücksforschung auch die nicht defizitären, positiven Effekte behandeln. Jetzt, Jahre später, zeigt sich: Die Beschäftigung mit dem Glück kann ebenfalls krankhafte und zwangähnliche Formen annehmen.

Glück findet immer im Moment statt, es ist dynamisch und ein Zustand, von dem jeder Mensch weiss, wie es sich anfühlt, wenn er es erfährt. Ausgelöst nach einer Belastungsphase, als Ergebnis des perfekten Zusammenspiels von Herausforderung und Fähigkeiten des Geforderten. Oft verwechselt wird es mit anderen Zuständen wie Wohlbefinden, das einen langfristigen Zustand beschreibt.

Zusätzlich trifft die Glücksforschung, als Disziplin der Babyboomer und sogar schon davor als Gedankenspiel einer Generation, die einen starken Bezug zu den Weltkriegern hatte und diese automatisch als Vergleich und in gewisser Hinsicht Eichung für ihr Glücksgefühl heranzog, nun auf die Generation Y. Eine Generation, die im Wohlstand aufgewachsen ist und Leid nur aus Erzählungen der Geschichte oder von anderen Kontinenten kennt. Eine Generation, die ganz andere Eichstriche und Vergleiche heranzieht und für die Glück daher nicht so leicht des Weges kommt wie für jemanden, der einmal gehungert hat und sich daher über ein Stück Brot noch freuen kann. Ganz abgesehen vom Vergleich ist die Qual der Wahl ein wesentliches Merkmal des Glücks. Generationen vor uns hatten wesentlich weniger Auswahl – und dabei meine ich nicht nur die

Herausforderung, das richtige Waschmittel aus einem ganzen Regal von Waschmitteln zu finden und zusätzlich noch darum fürchten zu müssen, dass das gewählte Produkt nicht nur den eigenen Hormonhaushalt stört, sondern vielleicht auch noch Fische umbringt. Es ist eine komplexe Welt geworden. Überfluss und der Umstand, sich überhaupt für eine der Wahlmöglichkeiten entscheiden zu müssen, sind keine Freunde des Glücks.

Ist Glück, wenn die Kasse klingelt?

Eine weitere Frage lautet: Handelt es sich bei Forschung, die sich eigentlich mit Wohlbefinden und im Endeffekt mit Zufriedenheit beschäftigt, um Glücksforschung? Wohlbefinden ist etwas ganz anderes als Glück. Während das Glück im Moment stattfindet – ein Prozess, ein dynamischer noch dazu, der sich immer in einem Höhepunkt mit einer Belastungs- und Entlastungsphase äussert, sind Zufriedenheit und Wohlbefinden ein ganz anderes, weniger volatiles Phänomen. Es ist also fraglich, wonach die Glücksforschung wirklich forscht und in welcher Weise die in den USA gefassten Definitionen auch für Europa und Europäer gelten. Oder ob die Sache mit dem Glück nicht doch eher Geldmache sei. Denn immerhin setzt der Glücksmarkt im Jahr Millionen, wenn nicht Milliarden um.

Glück kann man sich auch nicht einreden, Wohlbefinden hingegen durch Umdeutung und höhere geistige Prozesse, sprich Eingreifen, wohl erzeugen.

Die Glücksforschung definiert sich selbst immer neu um. Was allerdings bleibt, ist, dass Glück, das per Definition etwas ist, von dem wir mehr haben möchten, ein extremes Suchtpotenzial in sich hat. Die Weltgesundheitsorganisation definiert bescheidener: «Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.» Da steht nichts von Glück – es geht um Wohlergehen.

Überreizung der Glücksfähigkeit

Wie kann die Glücksforschung Er-



Sonia Laszlo, Mag. phil., ist Kommunikationswissenschaftlerin und Schauspielerin. Sie befasst sich mit Glückseligkeit und Film in Europa sowie den USA. Mit ihrem Buch «Fuck Happiness», das in der Presse als «Speerspitze der Bewegung gegen den Glücksdruck» bezeichnet wurde, erfuhr die Gastvortragende an Universitäten ein grosses Medienecho.

www.sonialaszlo.com,
<https://www.facebook.com/thesonialaszlo>

gebnisse liefern, die auch der breiten Masse helfen, anstatt die schon entstandene Glückssucht weiter zu füttern? Denn die Glückssucht ist wohl ein wirkliches Problem unserer Zeit. Wir leben im Überfluss, der unser ständiges Verlangen nach mehr ad absurdum führt, in eine ständige Überreizung aller Organe und so natürlich auch unserer Glücksfähigkeit. War man früher schon froh über kleine Dinge, die das karge Leben versüßten, leben wir heute in einem Supermarkt der Glücksgefühle.

Wirklich fraglich wird die ganze Sache, wenn die Suche nach dem Glück auf Knopfdruck zum Zwang wird. Einmal «Retail-Therapie» – sprich: sich etwas Neues leisten, um ein Glücksgefühl zu stimulieren – ist noch kein Problem. Endet alles allerdings in einem Einkaufszwang mit Folgen wie finanziel-

Zwang zum Glück

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

zhaw IAP
Institut für Angewandte Psychologie

Lösungswege

» Psychologische Beratung für Männer und Frauen am IAP

www.zhaw.ch/iap

len Problemen, sieht die Sache schon anders aus.

Kennen wir die Gesetze des Glücks, zum Beispiel dass neue Dinge in der Regel glücklich machen, können wir

solch moderne Fallen umgehen. Dennoch ist es einfacher, in eine Glückssucht zu kippen, als wir denken.

Als möglicher Ausweg bietet sich an, damit aufzuhören, das Glück als das

Lebensziel schlechthin über alles zu heben und Menschen dazu zu animieren, pausenlos nach ihrem Glück zu suchen, anstatt einfach zu leben – und zwar glücksunabhängig.

Sonia Laszlo

Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Robyn D. Walser, PhD

Ein Leben nach Trauma
Mit Akzeptanz- und Commitment-Therapie unterbrochene Lebensläufe revitalisieren

12. und 13. September 2016 in Winterthur

Die Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) ist ein verhaltensanalytischer Therapieansatz, bei dem Achtsamkeit und Mitgefühl sowie der Aufbau eines wertegeleiteten Lebens zentral sind. Er wird transdiagnostisch bei vielen Indikationen eingesetzt, insbesondere auch zur Behandlung von Traumafolgeproblemen. Robyn Walser ist bekannt für die dynamische, warmherzige und herausfordernde Qualität ihrer Workshops. Sie kombiniert didaktische Präsentation und erlebnisorientiertes Üben, um eine einmalige Lerngelegenheit in dieser zeitgemässen Interventionsform zu vermitteln.

Informationen und Anmeldungen: Bildungswerkstatt ACT, act.tage@bluewin.ch, www.zumbeherztenleben.ch

Karriere

Macht Erfolg glücklich – oder Glück erfolgreich?

Glück umfasst viel mehr als Karriereerfolg. Doch umgekehrt gilt auch: Erfolg im Job ist ein integraler Bestandteil von Lebenszufriedenheit.

Wissenschaftliche Studien sehen Glück meist als Lebenszufriedenheit, in die verschiedene Lebensbereiche aus Arbeits- und privatem Kontext einfließen und die einander wechselseitig beeinflussen. Dieser Beitrag widmet sich der Zufriedenheit im Arbeitskontext. Hier unterscheidet man zwischen Arbeitszufriedenheit, also der Zufriedenheit mit verschiedenen Aspekten des derzeitigen Jobs, und – das ist unser Fokus – Karrierezufriedenheit, die sich auf einen längeren Zeitraum bezieht und beispielsweise Gefühle und Einschätzungen hinsichtlich des Erreichten, der Weiterentwicklung eigener Fähigkeiten oder der Einkommenserwartungen umfasst (Erdogan et al. 2012). Die Karrierezufriedenheit hängt einerseits davon ab, inwieweit wir unsere karrierebezogenen Ziele und Erfolgsmassstäbe erreichen (Abele et al. 2015), andererseits davon, wie wir im Vergleich mit dem Gehalt oder der Position anderer Personen abschneiden. Eine zentrale Frage der Karriereforschung lautet, wie objektiver (vor allem Einkommen, Position im Unternehmen) und subjektiver Karriereerfolg (vor allem Karrierezufriedenheit) zusammenhängen. Gut belegt ist, dass objektiver zu subjektivem Karriereerfolg führt: Einkommen oder erreichte Position stärken die Selbst-

wirksamkeitserwartung und somit die Zufriedenheit. In einer deutschen Längsschnittstudie wurden über 1300 UniabsolventInnen fünfmal in zehn Jahren befragt (Abele/Spurk 2009). Wie erwartet wirkten sich Einkommen und hierarchische Position im Zeitverlauf auf den subjektiv eingeschätzten Erfolg im Vergleich zu Personen in ähnlichen Positionen aus. Doch es zeigte sich auch: Wer zu Beginn der Studie einen höheren subjektiven Erfolg angab, verzeichnete später einen grösseren Zuwachs an objektivem Erfolg.

Warum könnte Zufriedenheit den objektiven Karriereerfolg beeinflussen? Eine wichtige Rolle spielt hier die positive Affektivität – die Neigung, überwiegend positive Emotionen und Zufriedenheit zu empfinden. Personen mit hoher positiver Affektivität setzen sich höhere Ziele, zeigen mehr Durchhaltevermögen und über ihre formalen Pflichten hinausgehendes Engagement, werden von anderen als leistungsstärker eingeschätzt, erhalten mehr soziale Unterstützung und finden schneller wieder einen neuen Job (Boehm/Lyubomirsky 2008). So kann Zufriedenheit also Einstellungen und Verhaltensweisen fördern, die die Arbeitsleistung und somit auch den objektiven Karriereerfolg steigern.

Kein Glück ohne Karriere?

Wie Metastudien zeigen, ist der Zusammenhang zwischen Einkommen und Karrierezufriedenheit zwar po-



Petra Eggenhofer-Rehart, Mag. rer. nat., Diplom-Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Interdisziplinären Institut für Verhaltenswissenschaftlich Orientiertes Management der Wirtschaftsuniversität Wien. petra.eggenhofer-rehart@wu.ac.at

sitiv, aber nicht sehr hoch (Ng et al. 2005) – objektiver und subjektiver Karriereerfolg gehen also nicht zwingend Hand in Hand. Aus der Kombination von jeweils geringer oder hoher Ausprägung ergeben sich vier Typen (Nicholson/de Waal-Andrews 2005) (Abb. 1).

Tatsächlich gehört nicht jeder zu den unglücklichen Erfolglosen oder den glücklichen Erfolgreichen. Ergebnisse des Vienna Career Panel Project – einer Längsschnitt-Karrierestudie mit AbsolventInnen wirtschaftlicher Hochschulen in Österreich (www.vicapp.at/) – zeigen, dass nur etwa ein Drittel der Befragten in beiden Dimensionen eine geringe, ein Sechstel jeweils eine hohe Ausprägung von Karriereerfolg zeigt. 30 Prozent scheinen jedoch zu den Happy Losers und immerhin 20 Prozent zu den Unhappy Winners zu gehören (Mayrhofer et al. 2005).

Abbildung 1: Geringer und hoher objektiver und subjektiver Karriereerfolg.

		Objektiver Karriereerfolg	
		gering	hoch
Subjektiver Karriereerfolg	gering	Disappointed Discontented	Striving Unfulfilled («Unhappy Winners»)
	hoch	Satisficing Contented («Happy Losers»)	Dominant Gratified

„Wahl macht Schicksal.“ (Leopold Szondi)

Bilden Sie sich gezielt weiter in Schicksalspsychologie und Allgemeiner Tiefenpsychologie

Am Szondi-Institut erwarten Sie Lehrgänge rund um die Schicksalsanalyse. Diese ist eine Erweiterung der Psychoanalyse und wichtige Ergänzung zu den Theorien nach S. Freud und C.G. Jung. Die Schicksalsanalyse ermöglicht einen einzigartigen dreidimensionalen Zugang zu psychischen Problemen. Im Gegensatz zu anderen Therapieformen spielen bei der Schicksalsanalyse sowohl das Erbe und Wirken der Vorfahren (Ahnen), die Instanz des familiären Unbewussten wie auch die Triebstruktur (aufgefächert in acht Bedürfnisse) die zentralen Rollen. Eine umfassende Diagnostik ermöglicht der Szondi-Test. Die schicksalsanalytische Psychotherapie zielt darauf hin, die Ressourcen des Individuums zu aktivieren, das ICH zu stärken und so eine zwangsfreiere und selbstbestimmtere Existenz zu erlangen.

Schicksalsanalytisches Selbstmanagement – eine Online-Einführung ins Thema in sechs Kapiteln

Unser Fernkurs zeigt Ihnen den Weg zur Selbsteinschätzung, Selbstbeurteilung und Selbstfindung. Nach Durcharbeiten des Kurses sind Sie in der Lage, Ihre eigenen Reaktionen, Verhaltensweisen, Vorlieben und Ablehnungen besser zu verstehen und zu korrigieren. Sie sind gegebenenfalls in der Lage, Ihrer Mitwelt und Ihrer Umgebung mit grösserem Verständnis zu begegnen; sie sehen aber auch, wo und in welchem Ausmass Neupositionierungen, Umdenken und anderes Handeln nötig sein könnten. (Dauer: 20 Lektionen, Fernkurs, berufsbegleitend)

Lehrgang „Angewandte schicksalsanalytische Beratung“

Beratungen auf tiefenpsychologischer und speziell schicksalspsychologischer Grundlage zeichnen sich aus durch einen hohen Grad an Professionalität. Sie ermöglichen insbesondere ein vertieftes Verständnis der Beziehung und die gezielte Aktivierung von Ressourcen. Beratungskompetenz und tiefenpsychologisches Wissen stehen im Zentrum. Die vier Semester können in individuellem Tempo absolviert werden. Die Weiterbildung kann entweder mit einem Diplom zum/zur Dipl. schicksalsanalytischen Berater/Beraterin oder mit einem Diplom als Life Coach abgeschlossen werden. (Dauer ca. 2 Jahre, Fernstudium verbunden mit Intensivseminaren am Institut, berufsbegleitend)

Studium „Dipl. schicksalsanalytische/r Psychotherapeut/in“

Im Studium eignen Sie sich in internen und externen Lehrveranstaltungen sowie via Fernstudium umfassendes Wissen in den Bereichen Schicksalsanalyse, Tiefenpsychologie, Krankheitslehre und therapeutische Arbeit an. Nebst der Wissensvermittlung durchs Institut runden Ihre Selbsterfahrung (Lehranalyse) die persönliche Supervision sowie ein klinisches Praktikum von mind. 2 Jahren Ihr Studium ab. Angesprochen sind Interessent/innen mit einem Hochschulabschluss in Psychologie oder Medizin. Kontaktieren Sie uns für Ihre persönliche Studienberatung. (Dauer ca. 4 Jahre, berufsbegleitend; das Ausbildungsprogramm ist auf www.szondi.ch als Download oder als Printversion (info@szondi.ch) erhältlich.)

Ausbildung „Dipl. Diagnostiker/in des Szondi-Bilderwahltests“

Der Szondi-Test bietet eine wissenschaftlich abgesicherte, experimentelle und tiefenpsychologische Erfassung der individuellen Bedürfnisstruktur. Er zeigt die Qualität und Quantität der Triebbedürfnisse die alles Tun, Verhalten, Streben und Vermeiden umfassen und damit den Charakter und das Erscheinungsbild eines Menschen bedingen. (Dauer ca. 8 Monate, 80 Lektionen, berufsbegleitend)

Weitere Informationen und Anmeldung online unter www.szondi.ch; kontaktieren Sie uns bei Fragen und zur persönlichen Studienberatung telefonisch via 044 252 46 55 oder senden Sie uns eine E-Mail an info@szondi.ch

Bereits 1970 wurde das Lehr- und Forschungsinstitut für Schicksalspsychologie und Allgemeine Tiefenpsychologie unter der Leitung von Leopold Szondi in Zürich eröffnet. Das Szondi-Institut bietet Weiterbildungen in schicksalsanalytischer Psychotherapie und Beratung für Hoch- und Fachschulabsolvent/innen, Fachleute mit beratender Funktion sowie weitere Interessierte mit anderen Berufsbiographien.

Szondi-Institut | Krähbühlstrasse 30 | CH-8044 Zürich



Karriere



Markus Latzke, Dr., Promotion in Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Assistant Professor am Interdisziplinären Institut für Verhaltenswissenschaftlich Orientiertes Management der Wirtschaftsuniversität Wien.
markus.latzke@wu.ac.at

Wie lassen sich diese scheinbar diskrepanten Karriereerfolgsmuster erklären? Manche objektiv Erfolgreichen sind nie mit dem bisher Erreichten zufrieden, da sie ihre Ziele mit jedem Erfolg höher stecken und nach jeder Statusverbesserung eine soziale Vergleichsgruppe mit noch höherem Status wählen. So verdienen sie zwar objektiv mehr oder haben eine höhere Position als vorher, sind aber nicht zufriedener, da auch ihr Anspruchsniveau gestiegen ist. Manche sind unglücklich, weil sie ihr Privatleben der Arbeit untergeordnet haben, etwa um ihrer Familie ein gutes Leben bieten zu können, so aber kaum Zeit haben, die Früchte ihres Erfolgs zu genießen. Schliesslich beschreibt das «Unhappy Rich Kids Syndrome» jene objektiv Erfolgreichen, die unzufrieden sind, weil sie sehen, dass sie selbst wenig zu ihrem Erfolg beigetragen haben (Nicholson/de Waal-Andrews 2005).

Bei geringem objektivem Erfolg hingegen sind jene eher zufrieden, die eine hohe emotionale Stabilität auf-



Wolfgang Mayrhofer, o. Univ.-Prof. Dr., Promotion in Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Vorstand des Interdisziplinären Instituts für Verhaltenswissenschaftlich Orientiertes Management der Wirtschaftsuniversität Wien.
wolfgang.mayrhofer@wu.ac.at

weisen (Mayrhofer et al. 2005). Nach der Selbstregulationstheorie hilft hier auch der Vergleich mit Personen, die objektiv noch weniger erfolgreich sind, oder die externe Attribution von Misserfolgen. Ein Happy Loser

könnte sich auch auf alternative Erfolgskriterien konzentrieren: Verdient er wenig, hat aber ein gutes Verhältnis zu den Kollegen, so könnte er dem Einkommen weniger Relevanz für seine Zufriedenheit zuschreiben als den guten Arbeitsbeziehungen. Schliesslich kann sich unabhängig von objektivem Erfolg auch Zufriedenheit einstellen, wenn man seine aktuelle Situation mit selbst gesetzten Entwicklungszielen vergleicht (Nicholson/de Waal-Andrews 2005). Unsere Karriereziele können wir auf verschiedene Aspekte hin ausrichten – so identifizierte Schein (1996) acht Karriereanker: Autonomie/Unabhängigkeit, Sicherheit/Stabilität, technisch-funktionale Kompetenz, General Management, unternehmerische Kreativität, Hingabe an eine Sache, totale Herausforderung und Lebensstil-Integration. Je stärker unsere Karriere mit unserem persönlich bevorzugten Anker übereinstimmt, umso höher ist unsere Zufriedenheit (Ellison/Schreuder 2000).

Eine globale Perspektive von Karriereerfolg

Die bisherigen Überlegungen zeigen, dass Karriereerfolg sehr facettenreich ist. In einer breit angelegten Studie, der Cross-Cultural Collaboration on Contemporary Careers (5C), konnten

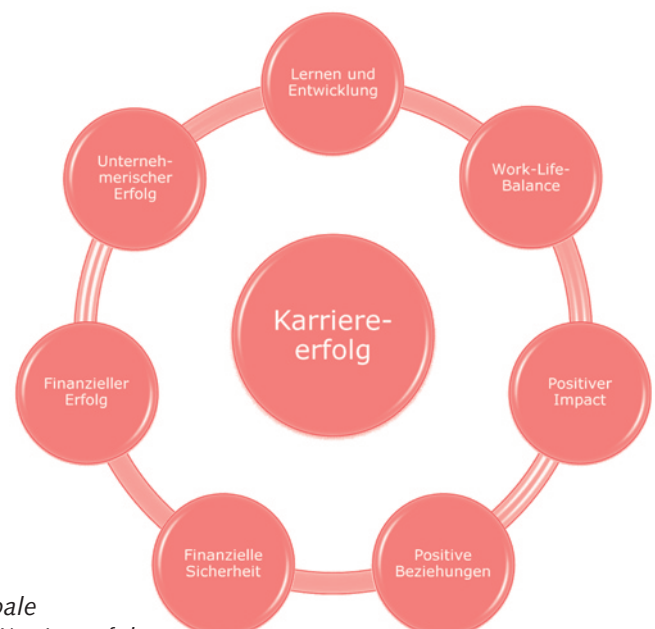


Abbildung 2: Globale Dimensionen des Karriereerfolgs.

Karriere

KarriereforscherInnen renommierter Universitäten aus über 20 Ländern in allen Kulturkreisen der Welt nicht nur zeigen, dass Menschen zwischen der objektiven und subjektiven Dimension von Karriereerfolg unterscheiden und dass diese nicht synchron laufen; die Studie identifizierte auch sieben global relevante Dimensionen von Karriereerfolg (Briscoe et al. 2012; Mayrhofer 2014).

Lernen und Entwicklung zielt auf die persönliche und berufliche Weiterentwicklung ab. Sie berücksichtigt längerfristige Entwicklungen und umfasst verschiedene Lebensbereiche. *Work-Life-Balance* stellt auf das Verhältnis der verschiedenen Lebensbereiche untereinander ab. *Positiver Impact* betont, dass Personen auch danach streben, ihr Umfeld durch ihre Arbeit positiv zu beeinflussen und anderen zu helfen. Die Dimension *positive Beziehungen* richtet das Augenmerk auf Menschen als soziale Wesen, für die das positive Erleben der sozialen Arbeitsumgebung wesentlich ist. *Finanzielle Sicherheit* und *finanzieller Erfolg* sensibilisieren dafür, dass bei der materiellen Komponente zwei Aspekte zu unterscheiden sind: die Sicherstellung der materiellen Existenz und der finanzielle Erfolg, der Wohlstand und gesellschaftliches Ansehen verschafft. Beim *unternehmerischen Erfolg* schliesslich geht es um die aktive, innovative Veränderung der Umwelt und das Erzielen von Ergebnissen durch eigenverantwortliches Handeln.

Glück ist also zweifellos mehr als Karriereerfolg, ungeachtet der vielfältigen Bedeutung des Begriffes und des Wechselspiels zwischen objektivem und subjektivem Erfolg. Allerdings gilt auch: Karriereerfolg ist ein zentraler Baustein für Glück und Lebenszufriedenheit.

Petra Eggenhofer-Rehart,
Markus Latzke und
Wolfgang Mayrhofer

Literatur

Abele, A., Hagmaier, T. & Spurk, D. 2015. Does career success make you happy? The mediating role of multiple subjective success evaluations.

Journal of Happiness Studies: 1–19.
Abele, A.E., & Spurk, D. 2009. How do objective and subjective career success interrelate over time? *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82: 803–824.

Boehm, J.K., & Lyubomirsky, S. 2008. Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*, 16: 101–116.

Briscoe, J. P., Hall, D. T. & Mayrhofer, W. (Eds.). 2012. *Careers Around the World. Individual and Contextual Perspectives*. New York: Routledge.

Ellison, J.A., & Schreuder, A.M.G. 2000. The relation between career anchors, occupational types and job satisfaction of midcareer employees. *SA Journal of Industrial Psychology*, 26: 1–6.

Erdogan, B., Bauer, T.N., Truxillo, D.M., & Mansfield, L.R. 2012. Whistle while you work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of Management*, 38: 1038–1083.

Mayrhofer, W. 2014. Karriere - Annäherungen an eine Missverständene. In B. Plessl-Schorn (Ed.), *Karriere in der Pflege - genug Platz für alle? Gestaltungsmöglichkeiten beruflicher Laufbahnen*: 11–125. Wien: Facultas-wuv.

Mayrhofer, W., Schiffinger, M., Dunkel, A., & Meyer, M. 2005. Spieglein, Spieglein, an der Wand. Zum Verhältnis von objektivem und subjektivem Karriereerfolg. In W. Mayrhofer, M. Meyer & J. Steyrer (Eds.), *Macht? Erfolg? Reich? Glücklich? Einflussfaktoren auf Karrieren*: 25–50. Wien: Linde.

Ng, T.W.H., Eby, L.T., Sorensen, K.L., & Feldman, D. C. 2005. Predictors of objective and subjective career success: a meta-analysis. *Personnel Psychology*, 58: 367–408.

Nicholson, N., & de Waal-Andrews, W. 2005. Playing to win: Biological imperatives, self-regulation, and trade-offs in the game of career success. *Journal of Organizational Behavior*, 26: 137–154.

Schein, E.H. 1996. Career anchors revisited: Implications for career development in the 21st century. *The Academy of Management Executive*, 10: 80–88.

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



**Soziale Arbeit
Weiterbildung**

**CAS Psycho-
soziale
Gerontologie**

**Demenzranke Menschen
und ihre Angehörigen**

Fachleute, die demenzranke Menschen und ihre Angehörigen beraten und begleiten oder entsprechende Angebote planen, brauchen fundiertes Wissen über die Krankheit, ihren Verlauf und die Auswirkungen auf Individuum und Umfeld.

Dabei helfen ihnen unterschiedliche Arbeitsweisen, Interventionsmethoden und Betreuungskonzepte, welche die Lebensqualität aller Beteiligten steigern. Praktische Fallstudien zeigen auf, wie Erkrankte in diversen Handlungsfeldern stationär oder ambulant optimal betreut und ihre Angehörigen entlastet werden können.

CAS-Start:
September 2016

**Infoabend
6. April 2016:
jetzt
anmelden**

www.zhaw.ch/sozialearbeit

Zürcher Fachhochschule

Glück und Zufriedenheit im Alter

Das Paradoxon des Wohlbefindens

Junge schätzen das Befinden im Alter generell negativ ein. Zu Recht? Viele Studien haben nachgewiesen, dass das psychische Wohlbefinden von selbst in höherem Alter stehenden und unter widrigen Umständen lebenden betagten Menschen keine nennenswerten Einbußen erfährt. Ganz im Gegenteil: Es kommt gar zu einer Stabilisierung auf einem höheren Niveau.

Glück ist ein omnipräsender Begriff, sowohl im Alltagsdiskurs als auch in der Wissenschaft. Glückseligkeit ist eine höchst erstrebenswerte individuelle Zielsetzung, ja ein persönliches Recht geworden. Der Markt bietet entsprechend zahlreiche Glücksmittel und -rezepte an, und in den Printmedien haben Artikel und Bücher über Glück Hochkonjunktur.

Eines ist aber sicher: Glück wird kaum je mit Alter assoziiert. Ganz im Gegenteil: Trotz jahrzehntelangen Bemühungen seitens der Gerontologie wird das Alter nach wie vor primär mit körperlichem und geistigem Abbau, mit Verlusten, Krankheiten und Depressionen in Zusammenhang gebracht. Anti-Aging lautet das Motto – möglichst lange leben, aber ja nicht alt sein! Ist das nicht verständlich? Es ist doch erwiesen, dass die hauptsächlichsten Herausforderungen des Älterwerdens zum einen die nachlassenden körperlichen und kognitiven Ressourcen, zum anderen aber auch die zunehmenden negativen Lebensereignisse (Verwitwung, Tod lieber Freunde, Erkrankungen) darstellen, welche den Menschen das Leben in erheblichem Masse erschweren können. In der Lebenslaufforschung spricht man hier bezeichnenderweise von der negativ werdenden Gewinn-Verlust-Bilanz mit zunehmendem Alter.

Entsprechend sind auch die Erwartungen, was das Alter angeht, im Allgemeinen nicht gerade optimistisch. Es gibt eine breit abgestützte empirische Evidenz, dass jüngere Menschen die Befindlichkeit im Alter äusserst negativ einschätzen. Aber es gibt genauso viel empirische Evidenz dafür, dass es sich dabei um eine

Fehleinschätzung handelt (Lacey, Smith & Ubel, 2006). Eine Vielzahl von Studien hat nachgewiesen, dass unabhängig von sozialem Status, Bildung und weitgehend auch von der Geschlechtszugehörigkeit das psychische Wohlbefinden – selbst im höheren Alter und zumeist bei objektiv gesehen widrigen Lebensumständen – keine nennenswerten Einbußen erfährt, sondern dass es im Gegenteil gar zu einer Stabilisierung auf einem höheren Niveau kommt. Dieses Phänomen wird in der wissenschaftlichen Literatur als das «Paradoxon des Wohlbefindens im Alter» bezeichnet (Perrig-Chiello, 2011). Wie lässt sich dieses Phänomen erklären? Um diese Frage zu beantworten, muss zunächst geklärt werden, was unter Glück und Zufriedenheit zu verstehen ist.

Glücklich und zufrieden – was ist der Unterschied?

Auch wenn im Alltagsdiskurs die Begriffe «Glück» und «Zufriedenheit» gerne synonym benutzt werden, beziehen sie sich auf unterschiedliche psychische Zustände. Trotz unterschiedlichen Definitionen besteht wissenschaftlicher Konsens darüber, dass beide unter dem Oberbegriff «subjektives Wohlbefinden» subsumierbar sind. Das subjektive Wohlbefinden lässt sich demnach in eine rational-kognitive (Zufriedenheit) und eine emotionale Komponente (Glück, psychisches Wohlbefinden) unterteilen:

– Die *rational-kognitive Komponente* bezieht sich auf die subjektive Einschätzung der Zufriedenheit mit dem Leben allgemein oder mit spezifischen Domänen. Es handelt sich hier primär um eine rationale Einschätzung, welche beispielsweise auf sozialen Vergleichsprozessen oder auf einer willentlichen Anpassung des Anspruchsniveaus basiert.

– Die *emotionale Komponente* wiederum kann sich sowohl auf das «hedonische» als auch auf das «eudaimonische» Wohlbefinden beziehen. Das hedonische Wohlbefinden resultiert aus dem Aufsuchen und Maximieren von Glück, Lust und Vergnü-



Pasqualina Perrig-Chiello ist seit 2003 Professorin mit Schwerpunkt Entwicklungspsychologie der Lebensspanne am Institut für Psychologie der Universität Bern. Lehr- und Forschungsschwerpunkte: Wohlbefinden und Gesundheit über die Lebensspanne, familiäre Generationenbeziehungen, biographische Transitionen und kritische Lebensereignisse in der zweiten Lebenshälfte. Lehraufträge an den Universitäten Lissabon, Frankfurt a.M., Saarbrücken, Fribourg und Basel. Forschungsaufenthalte an der University of Colorado, Boulder, USA, und an der Universität des Saarlandes, Saarbrücken. Herausgeberin verschiedener Bücher zu Generationenbeziehungen und zum mittleren und höheren Lebensalter.

gen und dem Meiden von Unlust. Individuelle Unterschiede in der Basislinie des Wohlbefindens werden hauptsächlich auf stabile persönliche Charakteristiken wie etwa auf Persönlichkeitsmerkmale zurückgeführt, in zweiter Linie auf soziale wie gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Im Gegensatz dazu geht es beim eudaimonischen Wohlbefinden (psychisches Wohlbefinden) nicht primär darum, die Lust-Unlust-Balance zu erhalten, sondern darum, ein gutes, sinnerfülltes Leben zu führen. Psy-

Glück und Zufriedenheit im Alter

chisches Wohlbefinden wird dabei als ein multidimensionales Konstrukt verstanden, das auf persönlichen Stärken wie Selbstakzeptanz, persönlichem Wachstum, Lebenssinn, positiven Beziehungen, Bewältigung der Umwelt und Autonomie basiert (Ryff, 1989).

Im Idealfall ergänzen sich Zufriedenheit, Glück und psychisches Wohlbefinden. Um dies zu bewerkstelligen, ist die Selbststeuerung des Menschen gefragt. Die Forschung zeigt denn auch, dass Zufriedenheit und psychisches Wohlbefinden – im Gegensatz zu Glück, welches primär dispositionell bedingt ist und nicht so einfach zu beeinflussen ist – im Sinne von Einstellungswerten gut und gewinnbringend trainiert werden können. Vor dem eingangs Gesagten ist also davon auszugehen, dass Menschen mit zunehmendem Alter immer geübter werden in der Regulation ihrer psychischen Befindlichkeit. Wie geht das?

Erklärungen

Immer wieder wurde in der Forschung versucht, das Wohlbefindens-Paradoxon zu «entlarven». So wurden beispielsweise methodische Einwände wie etwa systematische Antwortverzerrungen oder Selektionseffekte geltend gemacht. Genauere Analysen weisen allerdings darauf hin, dass die genannten Effekte nur einen kleinen Teil der Varianz des Phänomens erklären können. Es spricht hingegen vieles dafür, dass individuelle psychische Anpassungsprozesse und optimierte Bewältigungsstrategien eine entscheidende Rolle für die verbesserte Wohlbefindensregulation spielen und dass mit zunehmendem Alter die subjektive Interpretation das Primat über die objektiven Gegebenheiten übernimmt.

So hat die Forschung eindrücklich gezeigt, dass die individuellen mentalen Strategien – konkret die selbstwertdienlichen Interpretationen sowie die Schutz- und Anpassungsmechanismen – mit zunehmendem Alter keineswegs dysfunktional werden. Sie werden ganz im Gegenteil in der

Regel immer gezielter und effizienter eingesetzt. Diese rational-kognitiven Selbstregulationsprozesse der Lebenszufriedenheit bestehen vor allem darin, das Anspruchsniveau und die Vergleichsstandards an die veränderten Umstände anzupassen. So werden etwa Ziele, die nicht mehr erreicht werden können, abgewertet, und man gibt sich mit weniger zufrieden. Oder aber man vergleicht sich mit jenen, denen es noch schlechter geht.

Gesamthaft gesehen spricht einiges dafür, dass solche adaptive Einschätzungen der eigenen Lebenssituation und Befindlichkeit von alten Leuten eher bevorzugt werden als die euphorische Glückssuche. Dieser Willensakt wird ganz offensichtlich von den meisten älteren Menschen – angesichts der vielen alterskorrelierten Verluste – forciert und zur besseren Lebensbewältigung und Regulation des Wohlbefindens eingesetzt.

So gesehen ist die Wohlbefindensregulation zu weiten Teilen ein willentlicher Prozess, eine Frage der Einstellung zum Leben. Nach Victor Frankl (1993) fallen in der Tat Einstellungswerte erst dann wirklich ins Gewicht, wenn der Mensch auf unabänderliche Lebensumstände stößt. Hierbei kommt den meisten älteren Menschen die Lebensweisheit zu Hilfe: Mit zunehmendem Alter wissen die Leute immer besser Bescheid über den Umgang mit dem Schicksal. Sie sind darüber hinaus in der Regel immer besser befähigt, dieses Wissen anzuwenden – sie kennen ihre Möglichkeiten und Grenzen bei der Gestaltung ihrer eigenen Entwicklung. Sie sind erfahrener geworden im Umgang mit Problemen und Krisen. Durch das bewusste Einsetzen von Anpassungs- und Schutzmechanismen relativieren alte Menschen viele Verluste und Widerwärtigkeiten und regulieren somit das eigene Kontroll-erleben, die Zielsetzung und somit auch die Sinnfindung.

Dieser Sachverhalt spricht für ein *psychisches Regulativ*, wonach das Leben – trotz beachtlichen Beeinträchtigungen in der objektiven Lebensqualität – als im gleichen Masse

wertvoll, sinnerfüllt und zufrieden erlebt werden kann. Diese Macht der Psyche hält uns allen ganz offensichtlich eine Tür zu einer optimistischen Zukunftserwartung offen. So gesehen erscheint das Phänomen des Paradoxons des Wohlbefindens im Alter gar nicht mehr so paradox. Vielmehr widerspiegelt es eine dem menschlichen Wesen inhärente, äusserst sinnvolle und funktionale Lebensstrategie.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Glück, das heisst die intensiven Momente des totalen Im-Einklang-Seins mit sich und der Umwelt, ist eine Erlebensdimension, die unabhängig vom Alter vorhanden ist und primär von unserer Persönlichkeit abhängt. Anders verhält es sich mit der Zufriedenheit und der psychischen Befindlichkeit. Selbst wenn bei diesen beiden dispositionelle Anteile nicht zu leugnen sind, so handelt es sich um eine Erlebensdimension, die vom Willen und von der Lebenserfahrung abhängig und somit auch erlernbar ist. Diese Lernfähigkeit gilt es bis ans Lebensende zu erhalten, ist sie doch die Grundbedingung für ein zufriedenes und gutes Altern. Und gerade diese elementare Einsicht scheinen die meisten alten Menschen durchschaut zu haben!

Pasqualina Perrig-Chiello

Literatur

Frankl, V. (1993, 3. Aufl.). Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder.

Perrig-Chiello, P. (2011). Glücklich oder bloss zufrieden? Hintergründe und Fakten zum Paradoxon des Wohlbefindens im Alter. In A. Holenstein, R. Meyer Schweizer, P. Perrig-Chiello et al. (Hrsg.). *Glück*. (pp. 241–255). Bern: Haupt..

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Lacey, H.P., Smith, D.M., & Ubel, P.A. (2006). Hope I die before I get old: Mispredicting happiness across the adult lifespan. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 167–182.

Berufspolitische News

Projekt «Psychologische Psychotherapie in die Grundversicherung»

Die «Tarifgruppe» – die für dieses Projekt verantwortliche, verbandsübergreifende Arbeitsgruppe, bestehend aus Vertretern der drei Psychologie-Berufsverbände ASP, FSP und SBAP – plant im ersten Quartal 2016 eine umfassende Erhebung. In diesem Zusammenhang wurde die Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) damit beauftragt, eine Praxisstudie zu organisieren. Diese Studie umfasst eine detaillierte Kosten-Leistungs-Erhebung und eine Arbeitszeiterfassung sowohl der selbständig als auch der delegiert arbeitenden psychologischen PsychotherapeutInnen. Zu dieser Erhebung werden alle Mitglieder der drei Berufsverbände eingeladen, die einen Fachtitel in Psychotherapie besitzen, was rund 5000 Personen entspricht. Mittels dieser Erhebung wird eine nachweisbare Verhandlungsbasis mit den Versicherern geschaffen. An dieser Stelle dankt der SBAP allen Mitgliedern, die an dieser aufwendigen Erhebung teilnehmen.

Zum Stand dieses Projekts liess das Bundesamt für Gesundheit (BAG) Ende 2015 endlich Neuigkeiten verlautbaren: In einem Brief an die FSP informierte das BAG, es möchte zurzeit einige grundsätzliche Fragen klären. Zum einen werde die Möglichkeit geprüft, die geplante Veränderungsänderung in das Massnahmenpaket zur psychischen Gesundheit einzubetten, welches wiederum Teil der «Nationalen Strategie nichtübertragbarer Krankheiten» ist. Zum anderen sei das BAG auf seines Erachtens widersprüchliche Befunde gestossen, die einer Klärung bedürfen: einerseits die Differenz zwischen der hohen Prävalenz psychischer Krankheiten und der tiefen Inanspruchnahme professioneller Hilfe; andererseits der Befund, dass trotz der relativ hohen PsychiaterInnen-Dichte in der Schweiz seltener professionelle Hilfe in Anspruch genommen werde. Für die Untersuchung dieser Fragen hat das BAG Ende 2015 zwei Mandate ausgeschrieben. Die Prüfung des Anordnungsmodells ist gemäss BAG bis September 2016 geplant.

Die Tarifgruppe hat derweil entschieden, das politische Lobbying für dieses Anliegen zu verstärken. Im November 2015 hat sie zu diesem Zweck die Agentur Köhler, Stüdeli & Partner mandatiert. Bereits im Januar 2016 führte diese Agentur einen Workshop mit der Tarifgruppe durch, an dem mögliche politische Szenarien diskutiert und geeignete Massnahmen darauf erörtert wurden.

Ferner hat die Tarifgruppe weitere Projekte im Zusammenhang mit dem Einzug in die Grundversicherung aufgegleist. Unter anderen sind verschiedene Angebote für die Mitglieder geplant, wie Buchführung, Inkasso-, Beratungsleistungen etc. Des Weiteren wird auch die Überführung der Tarifgruppe in eine juristische Gesellschaft abgeklärt: Diese noch zu gründende Gesellschaft, deren Gesellschaftsform (Aktiengesellschaft, GmbH etc.) noch nicht beschlossen wurde, soll später als Eignerin der erarbeiteten Tarifstruktur für deren Unterhalt und Weiterentwicklung verantwortlich sein.

Heloisa Martino,
Christoph Adrian Schneider

Anhörung zur Verordnung über das Psychologieberuferegister (PsyReg)

Das Psychologieberufegesetz sieht die Einführung eines Registers vor, in dem InhaberInnen eidgenössischer und anerkannter ausländischer Weiterbildungstitel, Personen mit einer Bewilligung zur privatwirtschaftlichen Ausübung der Psychotherapie sowie Personen, die nach PsyG Art. 23 meldepflichtig sind, eingetragen werden. Dieses Register soll gemäss PsyG diversen Zwecken dienen: zum einen der Information sowie dem Schutz vor Täuschung von PatientInnen, zum anderen der Qualitätssicherung und statistischen Zwecken sowie der Information ausländischer Stellen. Mit der Einführung des Registers sollen auch die Prozesse zur Erteilung von Berufsausübungsbewilligungen vereinfacht werden.

Anfang September 2015 hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) einen Entwurf zur «Verordnung über das Psychologieberuferegister (Re-

gisterverordnung PsyG; PsyReg)» in die Anhörung geschickt. Die Berufsverbände ASP, FSP und SBAP haben die Verordnung in der vorliegenden Form abgelehnt. In einer gemeinsamen Stellungnahme an das BAG wurde insbesondere kritisiert, dass: die Datenlieferanten (Berufsverbände, Weiterbildungsinstitute) in die Erarbeitung der Registerverordnung nicht einbezogen wurden; die Frist zwischen Inkraftsetzung (1. März 2016) und Zugang der Öffentlichkeit (spätestens ein Jahr nach Inkraftsetzung) zu knapp sei; der Aufwand für die Datenlieferanten nicht absehbar sei und beträchtlich sein könne, wobei weder der personelle noch der finanzielle Aufwand einplanbar seien. Besonders stossend ist auch, dass das BAG Aufgaben an private, nicht steuerfinanzierte Organisationen delegieren will, ohne diese angemessen zu entgelten.

Inwiefern das BAG die aus obigen Kritikpunkten abgeleiteten Forderungen der Psychologie-Berufsverbände berücksichtigt hat, war bis zum Redaktionsschluss für diese Ausgabe nicht bekannt.

Akkreditierung der Weiterbildungsgänge in Klinischer Psychologie

Per 1. Januar 2016 sind die Qualitätsstandards für die Akkreditierung der Weiterbildungsgänge in Klinischer Psychologie in Kraft getreten. Diese Qualitätsstandards sind in der «Verordnung des EDI über Umfang und Akkreditierung der Weiterbildungsgänge der Psychologieberufe (AkkredV-PsyG)» festgehalten. Bereits früher in Kraft getreten sind die Qualitätsstandards für die Akkreditierung der Weiterbildungsgänge in Kinder- und Jugendpsychologie, Neuropsychologie und Gesundheitspsychologie, die ebenfalls in der AkkredV-PsyG festgelegt sind. Die Akkreditierung von Weiterbildungsgängen im Bereich der Psychologieberufe ist Voraussetzung für die Erteilung eidgenössischer Weiterbildungstitel.

Die AkkredV-PsyG kann unter <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20132533/201601>

Berufspolitische News

010000/935.811.1.pdf oder auf der SBAP.-Website unter der entsprechenden Fachrichtung heruntergeladen werden.

Aktionsplan Suizidprävention

Bislang existiert in der Schweiz keine nationale Strategie im Bereich der Suizidprävention: Die Suizidprävention ist grundsätzlich Sache der Kantone. Dennoch hat in den letzten Jahren der politische Druck auf den Bund zugenommen, in diesem Bereich aktiv zu werden. Einen konkreten Auftrag der Politik erhielt der Bundesrat mit der Motion von Nationalrätin *Maja Ingold*, «Suizidprävention. Handlungsspielraum wirkungsvoller nutzen», von 2011: Die Motion beauftragt den Bundesrat, einen Aktionsplan zur Suizidprävention vorzulegen und umzusetzen, um die Suizidrate in der Schweiz zu reduzieren. Besondere Beachtung soll dabei den Risikofaktoren Depression und soziale Isolation gegeben werden. Die Thematik der assistierten Suizide wird folgerichtig ausgeklammert.

Die Projektleitung für den Aktionsplan übernimmt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) zusammen mit der Schweizerischen Konferenz der kantonalen GesundheitsdirektorInnen (GDK) und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Die Erarbeitung des Aktionsplans wird vom «Dialog Nationale Gesundheitspolitik» gesteuert und getragen, wobei ein partizipativer Ansatz verfolgt wird, das heisst, alle wichtigen Akteure in diesem Bereich werden in die Erarbeitung des Aktionsplans einbezogen. Ende Oktober 2015 lud das BAG diverse Akteure, darunter den SBAP., zu einem Workshop ein, an dem ein erster Entwurf des Aktionsplans inklusive Massnahmen diskutiert wurde. Im Wesentlichen besteht der Aktionsplan aus fünf Arbeitspaketen: 1. Hilfe in Krisen und sekundäre Suizidprävention in der Versorgung; 2. Suizidprävention durch Gesundheitsförderung und Prävention psychischer Krankheiten; 3. Suizidprävention durch Einschränkung des Zugangs zu den Mitteln; 4. Suizidprävention durch Prävention / Intervention Ver-

Information zum SBAP.-Projekt «futuro»

Als erste Umsetzungsmassnahme im Verbandsentwicklungsprojekt «futuro» bietet der SBAP. diesen Frühling regionale Diskussions- und Austauschplattformen, sogenannte «round tables futuro», an. Dabei will der SBAP.-Vorstand zusammen mit seinen Mitgliedern die Entwicklung in der Psychologie-Landschaft Schweiz sowie die mitgliederorientierten Wirkungsfelder des Verbands thematisieren.

Die «round tables futuro» werden an folgenden Tagen stattfinden:
Mittwoch, 18. Mai 2016, ab 17 Uhr: in Olten
Dienstag, 24. Mai 2016, ab 17 Uhr: in Zug
Mittwoch, 25. Mai 2016, ab 17 Uhr: in Winterthur

Mehr Infos und Anmeldung: info@sbap.ch

einsamung; 5. Monitoring und Forschung.

Unter anderem wurde von den Akteuren kritisiert, dass auch für diesen Aktionsplan die Finanzierung für die Umsetzung der vorgesehenen Massnahmen ungeklärt ist. Im Frühling 2016 wird der überarbeitete Entwurf in eine informelle Anhörung geschickt; verabschiedet soll er voraussichtlich Ende 2016 werden.

Geliko-Studie

Die Schweizerische Gesundheitsligen-Konferenz (Geliko) hat letztes Jahr eine Studie zu den Leistungen der Gesundheitsligen in Auftrag gegeben. Die vom Forschungsbüro Infrac durchgeführte Studie «Gesundheitsligen in der Schweiz: Aufgaben, Rolle und Perspektive» wurde Ende 2015 publiziert und präsentiert zum ersten Mal Zahlen zur Arbeit der Gesundheitsligen. Die Analyse zeigt die grosse Bedeutung der Gesundheitsligen für die Gesundheitsversorgung auf, denn diese bieten privat finanzierte Dienstleistungen wie Beratungen oder Hilfe zur Selbsthilfe an, welche die staatliche Versorgung nicht (mehr) erbringt. Insbesondere bei chronisch erkrankten Menschen erbringen die Gesundheitsligen wertvolle Leistungen.

Hierzu konstatiert Geliko-Vizepräsidentin *Doris Fischer-Taeschler* in der Medienmitteilung zur Studie: «In bestimmten Bereichen sind bereits heu-

te Versorgungslücken erkennbar, wo unter anderem die Gesundheitsligen gefordert sind. Dies betrifft insbesondere die patientenorientierte Information, die psychosoziale Betreuung und die Koordination von Leistungen.» Der Bedarf für die Leistungen der Gesundheitsligen dürfte vor dem Hintergrund der demografischen und medizinischen Entwicklungen weiter steigen, so die Geliko-Vizepräsidentin. Deshalb wollen nun die Geliko-Mitglieder eine stärkere Zusammenarbeit untereinander und mit den LeistungserbringerInnen prüfen. Die Studie kann unter www.geliko.ch (Publikationen) heruntergeladen werden.

Heloisa Martino

Vostandsnews

Laufbahn- und Rehabilitationspsychologie

Seit der letzten **punktum.**-Ausgabe hat sich einiges getan: So hat das Schweizerische Dienstleistungszentrum Berufsbildung (SDBB) das **Weiterbildungsprogramm für 2016** veröffentlicht. Einige Tagungen und Kurse sind bereits ausgebucht, doch sind gegebenenfalls noch Nachmeldungen möglich:

<http://www.weiterbildung.sdbb.ch/>. Das Redesign der beliebten Informationsplattform **www.berufsberatung.ch** ist nun für den 27. Mai vorgesehen. Weitere Infos finden sich unter: <http://www.sdbb.ch/dyn/191098.asp>.

Auch gehen die Bestrebungen bezüglich **PhD (Doktorat)** an den Fachhochschulen immer weiter. Da sich die Bemühungen der Verantwortlichen zurzeit in Richtung Kooperationen statt eines eigenständigen PhD entwickelt haben, hat die FH SCHWEIZ einen offenen Brief formuliert, der die Forderung nochmals klar aufgreift: http://www.fhschweiz.ch/default_detail-n791-i10023-sD.html.

Katja Iseli

2016: «Jahr der Kinder psychisch belasteter Familien und Eltern»

In diesem Jahr stehen Kinder psychisch belasteter Familien im Fokus diverser Veranstaltungen. Auch der SBAP. plant einen Fortbildungssamstag mit Spezialisten zu diesem Thema.

Der diesjährige SGPP- und SGKJPP-Kongress vom 17. bis zum 19. August in Basel widmet sich der «Psychischen Gesundheit aus der Generationenperspektive». Im Rahmen des Kongresses findet die 5. Internationale Konferenz zu Familien und Kindern mit psychisch belasteten Eltern. Mehr Informationen finden Sie unter www.psy-congress.ch.

Kinder- und Jugendpsychologie: Kongresse, Tagungen, Weiterbildungen

Vom 24. bis zum 28. Juli findet in Yokohama in Japan der **ICP-Welt-Psychologie-Kongress** statt. Informationen: www.icp2016-jp.

Der **ISPA-Kongress** (International School Psychology Association) findet vom 20. bis zum 23. Juli in Amsterdam statt. Informationen: www.ispa2016.org.

Die **SKJP-Tagung** am 18. März in St. Gallen hat die «Krisenarbeit in der Kinder- und Jugendpsychologie» zum Thema und wird von diversen Workshops begleitet. Informationen: www.skjp.ch.

Die ZHAW bietet ein **MAS in Kinder- und Jugendpsychotherapie** an (60 ECTS, Start 29. September, Dauer: vier Jahre).

Eine **Fortbildung zum Umgang mit modernen Medien** bietet das KJF-Institut Luzern am 30. April an: «Facebook, YouTube, Instagram & Co. – aufwachsen in der Medienwelt». Die Fortbildungsleitung hat unter anderem *Isabel Willemse*, wissenschaftliche Mitarbeiterin am ZHAW Departement Angewandte Psychologie. Details und Anmeldung: www.institut-kjf.ch (unter Fortbildung).

Kurzmeldungen aus dem Bereich Kinder- und Jugendpsychologie

Von den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel gibt es eine hilfreiche Informationsbroschüre für Kinder- und JugendpsychologInnen über den Ablauf der Untersuchung des Gehirns: «Ein Blick ins Gehirn». In spielerischer Weise wird zum Beispiel erklärt, wie ein MRI funktioniert. Die Broschüre kann als PDF-Dokument auf www.upkbs.ch (News für Kinder- und Jugendliche) heruntergeladen werden.

Prof. Dr. *Alain Di Gallo*, Klinikdirektor der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik der UPK Basel, hat das «Gotte-/Götti-Prinzip» für die Begleitung von Kindern psychisch belasteter Eltern entwickelt: Erfahrene Personen begleiten die Kinder und die belasteten Familien in ihrem Alltag.

Am Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst Zürich läuft zurzeit ein Projekt im Bereich Lese-/Rechtschreib-Störung. Informationen: www.kjpd.uzh.ch (unter «Multimo-

dales Neuroimaging / Developmental Neuroimaging), aktuelle Projekte).

An den Universitären Psychiatrischen Diensten (UPD) Bern gibt es spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche, wie die Migration-Sprechstunde Region Bern und die Migration-Kompetenz für Kinder und Jugendliche (seit 2014).

Das Kinderspital Bern hat im Bereich «Einbezug der Eltern» eine Behandlung entwickelt, die Kindern und Eltern aktiv hilft, Ängste abzubauen. Dies ist insbesondere für die Behandlungsvorbereitung sinnvoll.

Der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Luzerner Psychiatrie (LUPS) führt eine Heilpädagogisch-Psychiatrische Fachstelle mit einem spezialisierten Beratungsteam und langjähriger Erfahrung für Kinder und Jugendliche mit einer geistigen Behinderung sowie für deren Angehörige, betreuende Personen und für Institutionen.

Der Berufsverband Deutscher Psychologen (BDP), Sektion Schulpsychologie, hat einen Infodienst: «Praxis Schulpsychologie». Anmeldung: www.praxis-schulpsychologie.de.

Die Zeitschrift «P&E» («Psychologie und Erziehung») vom Oktober 2015 (152. Ausgabe) hat zum Thema: «Alles Neuro – oder was?». Die erste Ausgabe 2016 ist dem «Bauen für Kinder – verdichtet, integrativ, kinderfreundlich» gewidmet. Informationen: info@skjp.ch.

Beatrice Stirnimann

Flächenbrand in der Streichholzschachtel

Jörg Fengler, Andrea Sanz (Hg.): Ausgebrannte Teams

Nach wie vor scheint der Sachverhalt, dass nicht nur einzelne Mitglieder, sondern ein ganzes Team von einem eigentlichen «Ausbrennen» bedroht oder gar betroffen sein können, nicht ausreichend wahrgenommen und ebenso wenig in organisationalen Prozessen und Strukturen mitbedacht und reflektiert zu werden. Das Herausgeberwerk von Jörg Fengler und Andrea Sanz nimmt dieses Desiderat anhand von zehn Beiträgen und über die drei Betrachtungsebenen Diagnostik, Risikofaktoren und Prävention in den Fokus.

Im ersten Kapitel beschreibt Fengler 13 Charakteristika von ausgebrannten Teams im Hinblick auf eine adäquate Gefährdungseinschätzung. Im zweiten Beitrag stellt Sanz ein hilfreiches Etappenmodell vor. Dabei steht eine mehrperspektivische und auf Lösung orientierte Prozessdiagnostik im Zentrum.

Im dritten Kapitel führt wiederum Jörg Fengler ein breit abgestütztes Sechsfaktoren-Risikomodell ein, mit dessen Hilfe valide Aussagen in Bezug auf das Ausbrennen eines Teams im Einzelfall möglich werden. Im vierten Beitrag macht Jeanette Moosbrugger offenbar, wie sich ein leistungsorientierter Teamgeist in freiwillige Selbstaussbeutung verwandeln und wie anhand «einer noch zu entwickelnden Soziologie des Burnout» Lösungswege an-

gedacht werden können. Im fünften Kapitel gehen Hubert Eichmann und Alfons Bauernfeind der Frage nach, «wie viel Team optimal» sei, indem sie die unterschiedlichen Konstellationen der Team-, Projekt- und Alleinarbeit in Bezug auf ihren je unterschiedlichen Belastungscharakter vergleichen und abschliessend hilfreiche Empfehlungen und Anleitungen abgeben.

Im Weiteren stehen Massnahmen der Prävention im Fokus. Dabei greift Fengler im sechsten Kapitel erneut die sechs Faktoren seines Risikomodells auf, anhand deren er nun ein Sechsfaktoren-Präventionsprogramm und nachhaltige Interventionen für ausgebrannte Teams vorstellt und erörtert. In Beitrag sieben veranschaulicht Sanz anhand einer Einzelfallstudie, wie eine Gefährdung des Ausbrennens wirksam abgewendet und gleichzeitig das Pathologisieren und damit Individualisieren der Indexperson im Teamkontext vermieden werden kann. Im achten Beitrag stellt Isabella Deuerlein anhand von zwei Fallstudien zum einen die orientierungsgebenden Möglichkeiten, andererseits die Grenzen des Einsatzes von psychodynamischen Interventionen bei ausgebrannten Teams vor. In Kapitel neun beschreibt Fengler das Coaching als eine mögliche Intervention bei ausgebrannten Teams. Um einer eigentlichen «Selbstverbrennung» der beratenden Person



Jörg Fengler, Andrea Sanz (Hg.): Ausgebrannte Teams. Burnout-Prävention und Salutogenese. Klett-Cotta, Stuttgart 2015 (Jubiläumsausgabe), 255 Seiten, Fr. 29.90, ISBN 978-3-608-89097-6.

entgegenzuwirken, expliziert er im Besonderen den Aspekt der Rollengestaltung. Im abschliessenden zehnten Kapitel leitet Willem Lammer nach einer grundlegenden Erörterung der organisational erlebbaren Kompetenz- und Überlebensmodi über in sein Mehrebenen-Team-Modell der Burnout-Prävention. Die dort geführte Beschäftigung mit den drei Dimensionen Fähigkeiten, Struktur und Kultur macht deutlich, dass die Burnout-Prävention in Organisationen vermehrt auf strategischer Ebene angegangen und ausgetragen werden sollte.

Das Lesen des Buches lässt nicht kalt. So werden sich Beratende unterschiedlicher Provenienz von den gut gewichteten Inhalten und Beiträgen angeregt und bereichert fühlen. Dasselbe dürfte Mitarbeitenden wie auch Führungspersonen widerfahren, wenn sie sich vom einen oder anderen angebotenen Gedankenfunken zu einem angenehmen Lauffeuer nachhaltiger Reflexion oder Neuorientierung entfachen und verleiten lassen.

Hansjörg Abegglen

Neue Mitglieder

Glauser Sibylle, Bern
Hardegger Katharina, Zürich
Hübscher Bettina, Bern
Schreiber Delia, Männedorf

Neue Studentenmitglieder

Bosshart Aline, Bern
Deutinger Angela, Cham
Hüttenmoser Alexandra, Dietlikon
Flubacher Melanie, Allschwil
Klopfenstein Carole, Zürich
Kühnis Romana, Aarau
Kuhn Sarah, Rütihof
Loepfe Susanne, Zürich
Roos Simona, Uerikon
Schmid Tobias Michael, Winterthur

Herzlich willkommen!

PsychologInnen SBAP.

Glauser Sibylle, Bern
Hardegger Katharina, Zürich
Kohli Björn, Zürich
Schreiber Delia, Männedorf

PsychotherapeutInnen SBAP.

Abegglen Hansjörg, Spiez
Baechler Carmen, Zürich
Kaufmann Sandra, Zürich

FachpsychologIn SBAP. in Kinder- und Jugendpsychologie

Raisle Ivo, Bülach

FachpsychologIn SBAP. in Sportpsychologie

Béatrice Jungo, Evilard

Der SBAP. gratuliert!

Zwischen den Rädern des medizinischen Systems

Wilfried Huck: Wahnsinnig jung

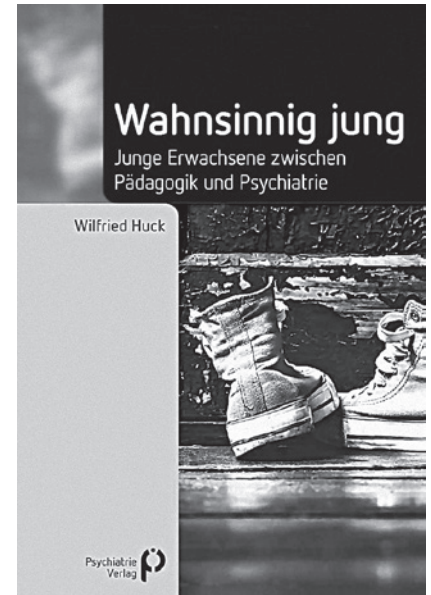
Psychisch erkrankte junge Erwachsene finden in psychiatrischen Einrichtungen kaum ein altersadäquates Behandlungsangebot. Mit 18 Jahren sind sie zu alt für die Kinder- und Jugendpsychiatrie und werden in die Erwachsenenpsychiatrie «entlassen», deren Konzepte den alterstypischen Entwicklungsaufgaben nicht gerecht werden. Wilfried Huck, Psychiater und Familientherapeut, versteht sein Buch «Wahnsinnig jung» als Appell an alle Fachkräfte aus Psychiatrie, Psychologie und Pädagogik, interdisziplinäre Konzepte anzubieten beziehungsweise zu entwickeln, um die jungen Erwachsenen in dieser schwierigen Lebensphase alltagsnah zu unterstützen.

Im ersten Abschnitt beleuchtet der Autor die Lebenssituation junger Menschen zwischen 18 und 25 anhand des entwicklungspsychologischen Konzepts der «Emerging Adulthood». Daraus abgeleitet werden die Aufgaben für die therapeutische Praxis, mit einem kritischen Blick auf den Einsatz von Psychopharmaka in dieser Altersgruppe. Weiter werden anhand von Fallbeispielen alltagsnahe Behandlungs- und Begleitpläne im Rahmen von Case- und Care-Management aufgezeigt. Der Autor fa-

vorisiert systemtheoretische Modelle, stellt aber auch andere therapeutische Methoden und Ansätze vor.

Ein weiteres Buchkapitel befasst sich mit Ursache und Wirkung spezifischer Krankheitsbilder junger Erwachsener; besonders zu erwähnen ist hierbei die zeitgemässe Darstellung der gesellschaftlichen Herausforderungen wie Leistungsdruck, Bildungsanspruch, Medienangebot und Drogenkonsum. Im Diskussionsteil äussert sich der Autor zur Notwendigkeit praxisnaher Aus- und Weiterbildung der Fachkräfte und kritisiert die Verwissenschaftlichung wie auch die Bürokratisierung im Gesundheitswesen.

Fachpersonen erhalten mit diesem Buch praxisnahe Tipps und konkrete Handlungsanweisungen für die Arbeit mit jungen Erwachsenen, die vorgestellten Fragenkataloge, Texte und Übungen werden zudem als Downloads zur Verfügung gestellt. Etwas weniger gefällt das Buch in Bezug auf Struktur und Übersichtlichkeit: Die Durchmischung von Theorie, Forschungsergebnissen, Beurteilungen, Fallbeispielen und Übungen erfordert vom Leser eine hohe Eigenleistung an Gliederung und Strukturierung. Für das angesprochene Zielpublikum bietet «Wahnsinnig jung» aber überzeu-



Wilfried Huck: Wahnsinnig jung. Junge Erwachsene zwischen Psychiatrie und Pädagogik.

Psychiatrie Verlag, Köln 2015, 224 Seiten, Fr. 42.90, ISBN 978-3-88414-627-9.

gende, praxistaugliche Instrumente für die Begleitung junger Erwachsener.

Susann Christeler,
Dipl. Psychologin FH

Psychotherapie im Internet

Alfred Krieger et al. (Hg.): Geht die Psychotherapie ins Netz?

Die Beiträge dieses Bandes basieren auf einer Veranstaltung der hessischen Psychotherapeutenkammer im November 2013. Drei Beiträge befassen sich mit der Evidenz und der Wirksamkeit internetbasierter Ansätze, in weiteren zwei Beiträgen werden diese kritisch betrachtet. Dabei wird zwischen Beratung/Information, Selbsthilfegruppen unterstützter Intervention und Mischformen von Face-to-face-Psychotherapie und in-

ternetbasierter Therapie unterschieden. Die Forschung auf diesem Gebiet steht jedoch noch am Anfang, umso wichtiger scheint mir eine klare Definition, um was es überhaupt geht.

Im Vorwort verweist der Mitherausgeber Alfred Krieger auf die bewusste Doppeldeutigkeit des Buchtitels «Geht die Psychotherapie ins Netz?». Benützt die Psychotherapie die Möglichkeiten des Internets im weitesten

Sinne und im Wissen darum, dass das hilfeschuchende Subjekt vom technologischen Fortschritt geprägt ist und auf dessen Möglichkeiten zurückgreift? Oder geht Psychotherapie den einseitigen ökonomischen Forderungen ins Netz?

Diese Frage wird im vorliegenden Band kontrovers erörtert und reflektiert den heutigen Stand des Diskurses, auch wenn dieser sich auf die Situation der nachfragebasier-

Krieg als psychosoziales Inferno

Luise Reddemann: Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie

Die Autorin geht in ihrem Buch auf das Leiden der vom Krieg und von der Nachkriegszeit betroffenen Menschen und der nachfolgenden Generationen ein. Dabei sind ihr Mitgefühl und Respekt sowie die Zurückhaltung im Urteilen wichtig. Lange hat kaum eine Auseinandersetzung im Sinne von Trauerarbeit stattgefunden. Siebzig Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs scheint eine Begegnung mit den Geschehnissen und den traumatisierenden Folgen zunehmend möglich zu sein.

Das Buch richtet sich in erster Linie an TherapeutInnen, gibt aber auch Hinweise für Betroffene. Viele Augenzeugenberichte wie auch eigene Erfahrungen der Autorin, Literaturhinweise sowie Therapiemöglichkeiten bereichern dieses Buch. Hintergrundinformationen zu traumauslösenden Situationen werden besprochen und Fallbeispiele für eine mitfühlende und sensible Erinnerungsarbeit mit KlientInnen verschiedener Generationen dargelegt. Dabei appelliert Luise Reddemann auch an die jüngere Generation von PsychotherapeutInnen, das Erzählte in den entsprechenden Kontext zu setzen und Lösungswege zu würdigen. Eine Bearbeitung der Traumatisierungen bedarf einer sorgfältigen diagnostischen Einschätzung unter Berücksichtigung der Ressourcen und einer

Akzeptanz der Grenzen, welche die Klientin, der Klient vorgibt.

Verschiedene Herangehensweisen werden besprochen. So kann zum Beispiel die Psychodynamische Imaginative Traumatherapie (PITT) nach Reddemann ein sinnvoller Ansatz sein. Es wird geschildert, wie eine ältere Klientin erst durch die mitfühlende Therapeutin, später dann durch eigenes Mitfühlen mit ihren inneren Kindanteilen – im Sinne einer imaginativen Nachbeelung – Entlastung erfahren kann.

Das Buch hat klar die Situation der Deutschen in Bezug auf den Zweiten Weltkrieg im Fokus, doch dürfte es auch für Therapien mit Kriegs-betroffenen und nachfolgenden Generationen aktueller Kriegsgeschehnisse Input geben. So zitiert Reddemann in ihrem Werk auch Ermann dahingehend, «dass ein jeder Krieg, egal zwischen wem und wo er stattfindet, immer ein generationenübergreifendes, psychosoziales Inferno darstellt: Überall auf der Welt zerbrechen Kriegstraumatisierungen die Seelen – die Seelen der Grosseltern, der Eltern und der Kinder ...» (Seite 118).

Ein Buch, das berührt, das von Mut geprägt ist, ohne an Sorgfalt einzubüssen, das sich Zeit nimmt, zu würdigen und kritisch zu hinterfragen; ein Buch, das Mut macht, die Thematik anzusprechen, und das einen



Luise Reddemann: Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten – Eine Annäherung. Klett-Cotta, Stuttgart 2015, 182 Seiten, Fr. 32.90, ISBN 978-3-608-89171-3.

immer wieder innehalten lässt, auch anhand konkreter Fragen oder Denkaufgaben, die gestellt werden.

Ann-Kathrin Ebner

›ten Richtlinien der Psychotherapie in Deutschland bezieht. Das meiste in den Beiträgen hat seine Brisanz auch ohne die Fokussierung auf das Internet. Forderungen von Versicherungsträgern nach kostengünstigen, schnelleren Varianten zu den oft langwierigen psychotherapeutischen Behandlungen, aber auch Fragen zu versorgungspolitischen Themen sind ja bekanntlich nicht neu, tauchen aber im Zusammenhang mit dem Internet mit einer scheinbar neuen Legitimität auf.

Der vorliegende Band ist hierfür eine wertvolle Diskussionsgrundlage für alle an der wissenschaftlichen Weiterentwicklung der Psychotherapie und

Alfred Krieger, Heike Winter, Ulrich A. Müller, Matthias Ochs, Wiebke Broicher (Hg.):

Geht die Psychotherapie ins Netz? Möglichkeiten und Probleme von Therapie und Beratung im Internet. Psychosozial-Verlag, Giessen 2015, 135 Seiten, Fr. 27.90, ISBN 978-3-8379-2489-3.

an deren gesellschaftlicher Relevanz interessierten Personen.

Thomas Merki,
Psychotherapeut SBAP
und Psychoanalytiker PSZ



Projektion innerer Bilder

Diana Drexler: Einführung in die Praxis der Systemaufstellungen

Systemaufstellungen werden hier als eine Arbeitsweise dargestellt, bei der ein inneres Bild mit Hilfe von Repräsentanten in einen Raum projiziert wird, um auf dem Weg dieser Veräumlichung etwas zur Sprache zu bringen, was für die Klärung eines zuvor formulierten Anliegen hilfreich ist. Allgemein bekannt sind die Aufstellungen von Familiensystemen, wie sie in eigens dafür ausgerichteten Seminaren angeboten werden.

Dies ist auch eines der Arbeitsfelder der Autorin Diana Drexler, Psychotherapeutin und Lehrtherapeutin für Verhaltenstherapie sowie für Systemische Therapie und für Systemaufstellungen, die uns in diesem Buch Einblick in das Arbeitsmodell gewährt, das sie selber anwendet und das sie als «systemisch integrativ» positioniert. Die Grundausrichtung ist die systemische Therapie der Heidelberger Schule und ergänzend sind

Elemente der «klassischen» Aufstellungsarbeit sowie psychodynamische und körperorientierte Konzepte.

Nach einem kurzen Überblick über die Geschichte der Aufstellungsarbeit und der Erörterung ihrer theoretischen Grundlagen werden sogenannte «Ordnungsprinzipien» (Hellinger) sowie Konzepte (zum Beispiel Stierlins Delegation) vorgestellt, die für die Leitungsarbeit wichtig und hilfreich sind. Nachdem Charakteristika des Aufstellungsprozesses herausgearbeitet worden sind, der als «Triolog zwischen Aufstellungsleitung, Klientin und den Repräsentanten im Aufstellungsfeld» verstanden wird, bietet ein weiteres Buchkapitel einen ganz konkreten Ablauf eines Gruppenseminars. Eine Besprechung der Haltung der Kursleiterin sowie Ausführungen zu (Kontra-)Indikationen runden dieses Werk ab.

(Fortsetzung auf Seite 27 unten) >



Diana Drexler: Einführung in die Praxis der Systemaufstellungen.
Carl-Auer, Heidelberg 2015, 126 Seiten, Fr. 22.90,
ISBN 978-3-8497-0081-2.

SBAP.

Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie
Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée
Associazione Professionale Svizzera della Psicologia Applicata

Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie
in Koordination mit autismus deutsche schweiz, elpos ADHS-Organisation
und dem geplanten Weiterbildungsangebot der Schweizerischen Fachgesellschaft ADHS



Weiterbildung in Coaching mit Möglichkeit zur Vertiefung fürs Coaching von Menschen mit AD(H)S oder einer Autismus-Spektrum-Störung

Im **Frühjahr 2016** startet die neue SBAP.-Weiterbildung mit einem Grundmodul in Coaching und einem ersten Aufbaumodul im Bereich AD(H)S- und Autismus-Spektrum-Störung-Coaching. Vermittelt werden im Grundmodul aktuelles Wissen und die Förderung der Kompetenzen für das Coaching und im Aufbaumodul für das spezifische Coaching von KlientInnen mit der Diagnose AD(H)S und/oder einer Autismus-Spektrum-Störung.

Das Grundmodul kann alleine gebucht werden, und sofern bereits eine Coachinausbildung absolviert wurde, kann auch direkt das Aufbaumodul gebucht werden.

Zielgruppen: Fachpersonen aus den Bereichen Psychologie und Psychotherapie, Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, Ergo-, Psychomotorik- und Lerntherapie. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen sowie Pflege- und Personalfachleute.

Die Kursdaten und das Detailprogramm sind auf der SBAP.-Website www.sbap.ch ersichtlich.

Kosten Grundmodul: CHF 2500.–, Kosten Aufbaumodul: CHF 2080.–

Modulpreise verstehen sich inkl. Eignungsabklärung, Prüfungsgebühr und Zertifikat, exkl. Supervision.

SBAP.-Mitglieder erhalten 5% Rabatt.

Detailprogramm und Anmeldung: info@sbap.ch oder Tel. 043 268 04 05 – Wir freuen uns auf Sie!

Gestaltung einer humaneren Arbeitswelt

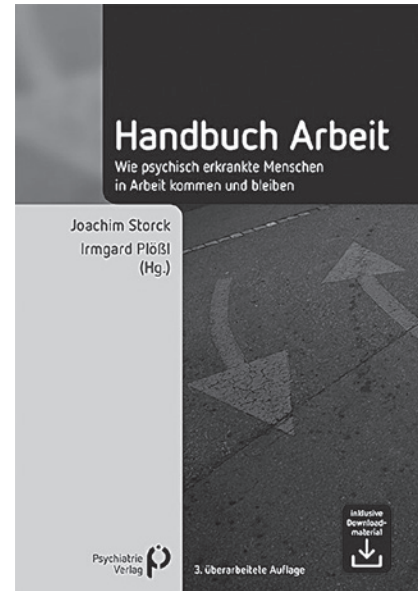
Joachim Storck, Irmgard Plössl (Hg.): Handbuch Arbeit

Marie Jahoda formulierte bereits in den 1930er Jahren die positiven Wirkungen der Arbeit: Sie stütze das Selbstwertgefühl, strukturiere den Tag, ermögliche Kontakt, fordere, aktiv zu sein, und stifte Identität.

Vielleicht kennen Sie das auch – mir geht es jedenfalls so, dass ich PatientInnen in der ambulanten Praxis begleite, die wegen Krankheit ihre Arbeitsstelle verloren haben und den Einstieg nicht mehr schaffen. Manche von ihnen waren wegen eines Lehrabbruchs oder einer frühen IV-Rente noch nie richtig im Arbeitsprozess integriert. Massnahmen durch die IV greifen nur zögerlich. Nicht immer können Arbeitgeber mit speziell für psychisch Kranke geschaffenen Arbeitsstellen mit den krankheitsbedingten Ausfällen umgehen. Die schwierige Stellensuche sowie die finanziellen und sozialen Probleme erschweren den therapeutischen Prozess. Dieses Buch zeigt wertvolle Lösungswege und begeistert mich.

Das Buch weist eine gute Mischung von Selbsterfahrungsberichten und Fachartikeln auf. Obwohl in Deutschland geschaffen, macht seine Vielfalt

es auch für die Schweiz interessant. Das Buch ist in neun Teile gegliedert. Im ersten und zweiten Teil werden die Bedeutung der Inklusion und ihre Bedingungen für Menschen mit psychischen Problemen erörtert. Die Bedeutung der Arbeit und Beispiele für Empowerment-Prozesse werden aufgezeigt: sich trotz der Krankheit fähig fühlen, arbeiten zu gehen. Die Autoren machen sich dafür stark, die berufliche Teilhabe am Arbeitsmarkt in den Vordergrund zu stellen und ungewöhnliche Wege zu wagen. Was ist Supported Employment, welche Bedingungen müssen bei einem Job-Coach erfüllt sein? Wie hat sich der Arbeitsmarkt im gesellschaftlichen Wandel verändert, was sind dabei salutogenetische und pathogene Faktoren? Im dritten Teil äussern sich Betroffene und zeigen eigene und gesellschaftliche Barrieren, aber auch Lösungen auf. Es wird deutlich, dass sie Vorreiter dabei sein können, die Arbeitswelt wieder humaner zu gestalten. Was ist EX-IN, und wie führt dieses zur Inklusion? Der vierte Teil zeigt auf, wie eine Entlastung der Arbeitgeber hilft, Arbeitsplätze zu er-



Joachim Storck, Irmgard Plössl (Hg.): Handbuch Arbeit. Wie psychisch erkrankte Menschen in Arbeit kommen und bleiben. Psychiatrie Verlag, Köln 2015, 438 Seiten, Fr. 52.–, ISBN 978-3-88414-593-7.

halten oder zu schaffen. Wie kann ich Arbeitgeber gewinnen; welche Hilfestellungen benötigen KollegInnen am Arbeitsplatz? Das H-I-L-F-E-Konzept wird vorgestellt. Die Sozialgesetzgebung in Deutschland finden die LeserInnen in Teil fünf. Besonders hilfreich werden im Teil sechs das nötige Handwerkszeug, so das Kölner Instrumentarium, diverse psychologische Tests sowie die konkrete Planung beim Wiedereinstieg vorgestellt. Es schliessen sich Massnahmen zur Rehabilitation sowie Trainingsprogramme (Vorbereitung in der Klinik, Integrationsdienste, Bewerbung, die ersten 100 Tage im Job) an. Ein spezielles Kapitel ist jungen Menschen zwischen Schule und Arbeit gewidmet. Wie können neue Modelle aussehen? Internetadressen und eine Auswahl von Download-Angeboten runden das Buch ab.

Ein vielseitiges und informatives Buch!

Romana Hartmann,
Psychotherapeutin SBAP.

Das Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Albert Schweitzer

Das Glück ist die Harmonie, in der wir zu den Dingen, die uns umgeben, stehen.

unbekannt

Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.

Carl Spitteler

(Fortsetzung von Seite 26)

Das Buch ist klar und gut verständlich geschrieben. Es hält exakt das ein, was der Titel verspricht. Die Autorin bringt es fertig, in differenziertem und durchaus auch kritischem Geist auf schmalen Raum Wesentliches und Praktisches zu vermitteln und

problematische Punkte zu benennen. Ferner finden sich viele nützliche Hinweise auf weiterführende und vertiefende Fachliteratur. Eine perfekte Einführung ins Thema!

Helena Glatt,
Psychotherapeutin SBAP.

Mitgefühl im Fokus

Mirjam Tanner: Compassion Focused Therapy

Tanners Buch ist spannend und nachvollziehbar – der Ansatz der Compassion Focused Therapy (CFT) benennt, was eigentlich selbstverständlich sein sollte, und bettet es wissenschaftlich ein. Die Mischung zwischen Theorie und praktischen Anleitungen ist ausgewogen.

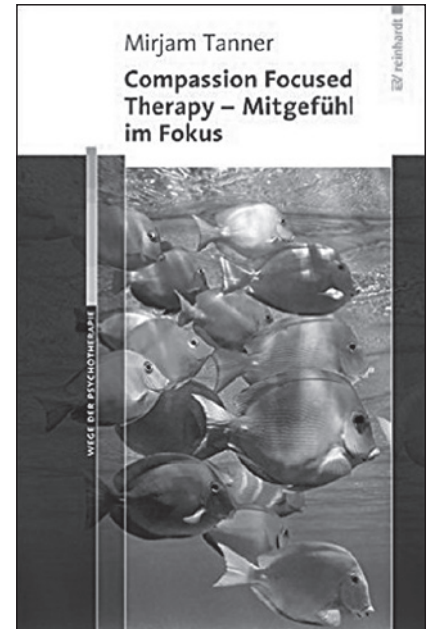
Zur Fundierung werden zunächst neurowissenschaftliche Erkenntnisse ausgeführt und die drei basalen Emotionsregulationssysteme erläutert: das Aktivierungs- und Anreizsystem, das Bedrohungs- und Selbstschuttsystem sowie das Beruhigungs- und Fürsorgesystem. Letztgenanntes sei (wohl unbestritten) bei vielen Menschen zu wenig entwickelt, und hier setzt die Fokussierung auf Mitgefühl an. Denn: Vorgelebtes und vermitteltes Mitgefühl ist nachweislich ein grosser Wirkfaktor in der Therapie, indem es das Beruhigungs- und Fürsorgesystem der Klientin, des Klienten nährt und damit die Öffnung für Entwicklungsschritte ermöglicht. Gerade bei der Bearbeitung schambelasteter Themen ist der von der CFT angestrebte Aufbau eines mitfühlenden, wohlwollenden und starken Selbst notwendig und heilsam.

Die Formel: «Mitgefühl = Achtsamkeit + wohlgesonnene Anerkennung und warme Freundlichkeit». Oder: «Mitgefühl ist die Antwort des Herzens auf den Schmerz.»

Es wird unterschieden zwischen Mitgefühlseigenschaften (welche ermutigen, sich für das Leiden zu öffnen) und Mitgefühlfertigkeiten (die einen hilfreichen Umgang damit ermöglichen). Und wie so oft: Als TherapeutIn kann ich das vermitteln, was ich selber entwickelt habe und damit auch als Modell vorlebe. Darum ist es unabdingbar, in persönlicher Praxis das eigene Mitgefühl ständig weiterzuentwickeln sowie die Grenzen des eigenen Mitgefühls und die persönlichen Vermeidungsstrategien zu kennen.

So ermuntert dieses Buch TherapeutInnen, hinzuschauen und noch bewusster zu verstehen, was sich da innerpsychisch und zwischenmenschlich abspielt, wenn man sich intuitiv mitfühlend verhält. Die Umsetzung im therapeutischen Prozess wird in konkreten Schritten erläutert.

Dass Mitgefühl als «eine aus einem Buch gelernte und dann angewandte Technik» nicht funktioniert, versteht sich. So betont Tanner, dass weder kognitive Einsicht noch Übungen allein weiterhelfen. Die CFT legt viel Wert auf die Entwicklung einer grundsätzlich annehmenden, warmen und mitfühlenden Weise, über sich selbst und die Welt nachzudenken. Damit positioniert sie sich als anthroposophisch-philosophischer Ansatz, der über eine therapeutische



Mirjam Tanner: Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus. Ernst Reinhardt, München 2015, 170 Seiten, Fr. 35.90, ISBN 978-3-497-02538-1.

Methode weit hinausgeht. Und es ergibt sich eine grosse Relevanz dieser Thematik vor allem auch für Therapieweiterbildungen.

Susanne Heule,
Psychotherapeutin SBAP,
Integrative Psychotherapie FPI/EAG



Manchmal suchen wir so lange den Schlüssel zum Glück, bis wir entdecken, dass er steckt.

Arbeit mit Trauerreaktionen

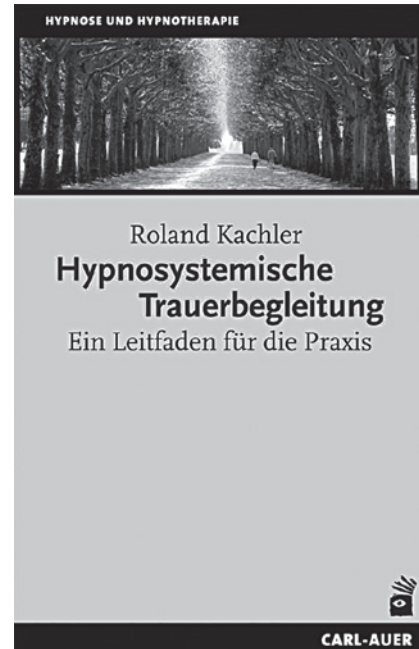
Roland Kachler: Hypnosystemische Trauerbegleitung

Den Trauerweg vom Berg aus zu betrachten und die Landschaft achtsam wahrzunehmen und zu gestalten, ist eine Anleitung für eine innere Reise, Imagination, wie der Autor Roland Kachler sie in seinem Buch vielfach beschreibt. Das Werk ist denn auch eine gut zu lesende und reiche Fundgrube an Anleitungen für Interventionen, Rituale und Übungen etc.

Theoretisch fundiert werden die Lesenden in die zentralen Ressourcen der Trauerarbeit eingeführt: die Trauer- und Beziehungsgefühle der Hinterbliebenen. Kachler stützt sich dabei auf die Bindungsstile (nach AutorInnen wie Bowlby, Brisch, Mikulincer & Shaver etc.) ab. Er folgert, dass Trauerprozesse individuell unterschiedlich sind und sich dies auf die unterschiedlichen Bindungsstile und Beziehungserfahrungen zurückführen lässt.

Kachler unterscheidet in der Trauerbegleitung zwischen den beiden Ebenen der Realisierung und der Beziehung, die sich als roter Faden durch das Buch ziehen. Der Autor geht bei der Begleitung sehr respektvoll und behutsam vor. Trauernde sollen nicht

gedrängt werden, sondern die Trauerarbeit in ihrem eigenen Tempo leisten. Nur vage gibt er an einer Stelle doch eine zeitliche Idee davon, ab wann sich ein Trauerprozess chronifizieren könnte. Er führt entschieden weg von der Pathologisierung von Trauerreaktionen hin zu einer akzeptierenden Arbeit mit ihnen und zur Nutzung von Traumatherapie (nach Reddemann) für Hinterbliebene von geliebten Menschen. Dies alles macht das Buch zu einer wertvollen Lektüre, für Betroffene und für Fachpersonen. Der Autor führt durch das Buch hindurch durch einen Trauerprozess, beginnend bei der Aktivierung der Überlebensressourcen mittels zirkulärer Fragentechnik. Danach führt er, wie von der Traumatherapie bekannt, den sicheren Ort für die Trauernden ein. Hier dient dieser Ort der Begegnung mit den Verstorbenen. Kachler bedient sich eingestreuter neurowissenschaftlicher Erklärungen, für Schmerz beispielsweise, der nach einer Dissoziation oder nach einem Totstellreflex plötzlich und heftig auftreten kann und auch körperlich wahrgenommen wird. Bei diesem



Roland Kachler: Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis. Carl-Auer, Heidelberg 2014, 224 Seiten, Fr. 35.90, ISBN 978-3-89670-742-0.

Trauererleben sind das Schaffen einer sicher schützenden Umgebung und das würdigend-wohlwollende Aufnehmen und Aushalten auch schwieriger Gefühle notwendige Bestandteile der Trauerbegleitung.

Weiter kann dann das Bindungssystem aktiviert werden durch das Nachfragen nach der verstorbenen Person im Leben. Dies dient als Basis für eine sich verändernde innerliche Beziehung zur geliebten verstorbenen Person und als Ausgangslage für die Reinternalisierung dieser geliebten Person – wie schon Frankl sagte – als Teil des betrauten Hinschieds. Für diese geliebte Person wird nun ein sicherer Ort gesucht.

Die Arbeit an der Beziehung beinhaltet auch das Klären liegen gebliebener Konflikte und das Zurückgeben von unerfüllbaren delegierten Aufgaben, welche ebenfalls mit den reinternalisierten geliebten Personen stattfindet.

Die Veränderung durch die Trauer soll schliesslich im zeitlichen Verlauf sichtbar gemacht werden, so dass zur aktiven Gestaltung dieses Prozesses eingeladen wird.

Bea Schild,
eidg. anerkannte Psychotherapeutin



Mit Hypnotherapie nutzen wir Ressourcen,

...die uns verborgen sind.

Die Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz bietet mit der *Zusatzausbildung ghyps* eine qualifizierte Weiterbildung für PsychologInnen mit Hochschulabschluss und für ÄrztInnen an.

Beachten Sie unsere aktuellen Daten für 2016!

Nächste Grundkurse I + II der Zusatzausbildung:

Dr. med. Corinne Marti + 18.-19.03.2016 + Meilen
lic. phil. Jacqueline 10.-11.06.2016
Blumenthal Jegher

Dr. phil. Peter Hain 09.-10.09.2016 + Zürich
11.-12.11.2016

Anmeldung und alle weiteren Veranstaltungen unter:
www.hypnos.ch

Umgang mit «Multiproblemfamilien»

Marie-Luise Conen: Zurück in die Hoffnung

Ein erfrischend anderer, hilfreicher Zugang für unsere Arbeit mit «Multiproblemfamilien». Raus aus den erschwerenden, hinderlichen Strukturen, hinein in die Hoffnung.

Die Autorin, Psychologin und Pädagogin Marie-Luise Conen, stellt sich den herausfordernden Fragen in der Arbeit mit betroffenen Familien. Die beschriebene Arbeit aufsuchender Familientherapie in Deutschland richtet sich mit zukunftsweisenden Aussagen auch an Therapeuten, Jugendämter, Gerichte und zuständige Behörden der Schweiz.

Conen plädiert für die ressourcenorientierte Sichtweise bei «Multiproblemen», konträr der üblicherweise defizitären. Dem defizitären Ansatz seien Therapeuten oft ausgesetzt, weil Ämter und Behörden zunehmend mit zu «einfachen» Lösungen steuernd in therapeutische Entwicklungsprozesse eingreifen. Diese Eingriffe würden die Familien endgültig destabilisieren. Systemtherapeuten sollen in diesen Familien an den verbliebenen Fähigkeiten aufbauend arbeiten. Die Autorin betont die Wirkung des respektvollen, stützend-strukturierenden, beziehungsfördernden Umgangs mit den Familienmitgliedern. Sie be-

schreibt anschaulich, wie zirkuläre Fragen wirken können, wie wichtig die kindsgerechte Einbeziehung und die Fokussierung auf das Kindeswohl in der Therapie seien. Sie unterstützt die zielführende Entwicklung der Familien, anstatt negatives Verhalten stoppen zu wollen.

Was in komplexen Familientherapien den Prozess verhindere, spiegle sich meist in den Ängsten und Projektionen der Helfer und derjenigen, welche die Therapien verordnen. «Zwang» bewirke bei den Familien ein «Ausloten der Grenzen der Therapeuten» oder Resignation. Systemtherapeutisch gelte es hier, die Wiederholung der Doppelung zu verhindern, indem bewusst die Reaktion der «Grenztzung» einbezogen und Hoffnung vermittelt wird. Auch sei der Loyalitätsbindung der Kinder an ihre Eltern Rechnung zu tragen. Die unfreiwillige Therapie führe häufig zu Auseinandersetzungen, weil die Problemdefinition unterschiedlich sei. Dabei werde oft übersehen, dass eine professionell geführte Diskussion über die unterschiedliche Problemauffassung bereits den Lösungsansatz beinhalte.

Im Buch wird auf Gefahren hingewie-



Marie-Luise Conen: Zurück in die Hoffnung. Systemische Arbeit mit «Multiproblemfamilien». Carl-Auer, Heidelberg 2015, 292 Seiten, Fr. 48.90, ISBN 978-3-8497-0072-0.

sen, zum Beispiel das Annehmen von Aufträgen, die implizierten Helfer wären «bessere» Eltern. Es gelte, mit den Möglichkeiten jedes Familienmitgliedes eine Struktur zu schaffen, die in der Summe ressourcen- und entwicklungsstärkend wirkt. Diese Struktur basiert auf der Beziehungsfähigkeit der Therapeuten, auf reflektiertem, qualifiziertem Sachverständnis, Berufs- und Lebenserfahrung und dem dadurch entstehenden Vertrauen. Im Weiteren wird im Buch unter anderem auf die Arbeit mit Rekonstruktionen und die Aufarbeitung von deutschen Mehrgenerationengeschichten eingegangen.

Für einmal ein Buch, in dem mit Stil fundiert Kritik am Umgang mit «Multiproblemfamilien» geübt wird. Marie-Luise Conen bleibt dabei selbstreflektiert und impliziert mit erprobten Lösungsansätzen Hoffnung.

Beatrice Stirnimann,
eidg. anerkannte Psychotherapeutin,
Fachpsychologin SBAP,
in Psychotherapie,
Fachpsychologin
in Kinder- und Jugendpsychologie

Wenn du aufhörst, es zu suchen,
findest du das Glück.

Johann Wolfgang von Goethe

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit
in kleinen Dingen.

Wilhelm Busch

Man kann nur so glücklich sein,
wie man es zulässt.

unbekannt

Genügend gut genügt!

Ulrike Anderssen-Reuster: Wie Bindung gut gelingt

Endlich ein handliches Buch, geschrieben für Väter und Mütter, die nicht aus einer perfekten Welt kommen. Eltern, die spüren, dass der Umgang mit ihrem Kind sie immer wieder an den Rand ihrer Kraft, Geduld und ihrer Möglichkeiten bringt. Eltern, die selber schlechte Bindungs- und Beziehungserfahrungen gemacht haben und die es mit ihren Kindern besser machen möchten. Begleitet werden sie von der Schwangerschaft bis in die ersten Kinderjahre.

In kurzen Hinweisen wird erwähnt, was wichtig ist für ein rundum gesundes Aufwachsen des kleinen Kindes wie Zuwendung und Einfühlung der Eltern sowie das Beachten der kindlichen Signale. Hauptthema ist, wie Eltern dem Kind zu einer guten Bindungs- und Beziehungsfähigkeit verhelfen können.

Thema Nummer zwei sind die Eltern selbst. Das, was sie für sich tun können, damit es ihnen gutgeht und sie zur Ruhe kommen. Und wann sie auf

fachliche Hilfe zurückgreifen sollten. Dies, wenn der Stress mit Kind oder Partner zu gross wird oder psychische Probleme eine Belastung für Eltern und Kind werden.

Jedes Kapitel wird begleitet von einer Übung, die hilft, Stress abzubauen und wieder zu Kräften zu kommen. Verschiedenste Probleme, die viele Eltern kennen, werden in kurzen Beispielen angesprochen. Etwa eine Mutter, die sich selber als ungenügend und versagend einstuft, oder ein gestresster Vater einer zweijährigen, nervenaufreibend quengelnden Tochter. Eine Teenie-Mutter wird beschrieben, die ihre Schwangerschaft gar nicht wahrhaben will, eine depressive Mutter, die mit Minderwertigkeitsgefühlen kämpft, oder Eltern, die öfters ausrasten. Es wird geschildert, wie sie Hilfe bekommen können. Da schöpft die Autorin aus ihrer grossen Erfahrung als Leiterin einer psychotherapeutischen Elternambulanz.



Ulrike Anderssen-Reuster: Wie Bindung gut gelingt. Was Eltern wissen sollten. Schattauer, Stuttgart 2015, 176 Seiten, Fr. 35.90, ISBN 978-3-7945-3099-1.

SBAP.

Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie
Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée
Associazione Professionale Svizzera della Psicologia Applicata

Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie
in Kooperation mit IAP Institut für angewandte Psychologie und Carelink

NOTFALLPSYCHOLOGIE

Im September startet erneut die NNPN-zertifizierte SBAP.-Ausbildung in Notfallpsychologie. Die Weiterbildung vermittelt das aktuelle Wissen und die Kompetenz zur psychologischen Akut- und Krisenintervention in Notfallsituationen und Grossschadenereignissen.

Zielgruppe: PsychologInnen, Ärzte, SozialpädagogInnen, Pflegepersonal, PädagogInnen, TheologInnen, Polizeikräfte.

Kursdaten Herbst 2016: 16./17.09., 14./15.10., 28./29.10., 18./19.11., 02./03.12. und 16./17.12.2016

Kosten: 6 Module CHF 4250.–

SBAP.-Mitglieder erhalten 5% Rabatt

Detailprogramm und Anmeldung: info@sbap.ch oder Tel. 043 268 04 05

Wir freuen uns auf Sie!

Ein Kapitel wird dem Umgang mit kindlichen Schlaf- und Essproblemen gewidmet sowie dem Baby, das nicht mit Schreien aufhört. Es gibt Informationen, was in welchem Alter möglich ist und was in schwierigen Situationen helfen kann. Es wird auf Eltern eingegangen, die Mühe haben, sich auf ihr Kind einzustellen, oder andere, die immer wieder die Geduld verlieren. Mögliche Gründe werden aufgezeigt und regen zum Nachdenken an.

Aufgelockert wird jedes Kapitel durch Illustrationen. Wer die Anweisungen zu den Übungen gerne hören möchte, wird auf die entsprechende Internetseite hingewiesen.

Dies ist ein wichtiges, handliches und sehr hilfreiches Buch, das man allen jungen Eltern in die Hand geben sollte! Ein Buch, das Paare ermutigt, ihre Elternfähigkeiten zu entwickeln, aber auch Hilfe zu holen, wenn es angezeigt ist, und das helfen will, von zu hohen Idealen wegzukommen unter dem Motto: Genügend gut genügt!

Marianne Zweifel,
Psychoanalytikerin, Eltern-
Säuglings-Kleinkind-Therapeutin, Zug

- 23.03.2016 **65. SBAP. Mitgliederversammlung, Volkshaus Zürich, Blauer Saal,**
Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich.
18.15 Uhr: Beginn Mitgliederversammlung; ab ca. 20 Uhr: Apéro
- 08.04.16 Kursstart der SBAP.-Weiterbildung
«**Modulare Weiterbildung in Coaching mit optionaler Vertiefung
fürs Coaching von Menschen mit AD(H)S oder einer Autismus-Spektrum-Störung**»
- 18.05.16 Ab 17 Uhr: «round table futuro» in Olten
- 24.05.16 Ab 17 Uhr: «round table futuro» in Zug
- 25.05.16 Ab 17 Uhr: «round table futuro» in Winterthur
- 16.09.16 Kursstart der SBAP.-Ausbildung in Notfallpsychologie

Redaktion:

Lianne Fravi (Redaktionsleitung)
Heloisa Martino (Produktionsleitung)
Janine Sutter (Anzeigenleitung)
Beat Honegger

Autoren:

Hansjörg Abegglen
Ines Bodmer
Susanne Christeler
Ann-Kathrin Ebner
Petra Eggenhofer-Rehart
Franz Eidenbenz
Helena Glatt
Romana Hartmann
Susanne Heule
Beat Honegger
Katja Iseli
Sonia Laszlo
Markus Latzke
Heloisa Martino
Wolfgang Mayrhofer
Thomas Merki
Pasqualina Perrig-Chiello
Annemarie Pieper
Bea Schild
Christoph Adrian Schneider
Beatrice Stirnimann
Janine Sutter
Martin Tomasik
Marianne Zweifel

Inserate/Beilagen:

SBAP. Geschäftsstelle

Auflage:

1400 Exemplare

Redaktionsschluss:

Nr. 2/2016: 11. April 2016

Layout:

Helmut Estermann

Druck und Ausrüsten:

Druckerei Peter & Co., Zürich

Lektorat:

Thomas Basler, Winterthur

Konzept und Gestaltung:

greutmann bolzern zürich

Adresse:

SBAP. Geschäftsstelle
Konradstrasse 20
8005 Zürich
Telefon 043 268 04 05
info@sbap.ch
www.sbap.ch