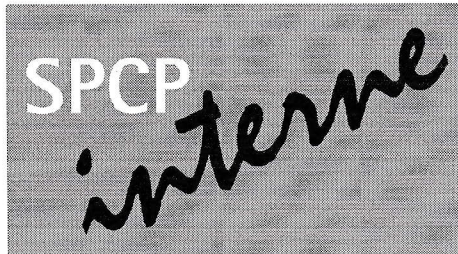




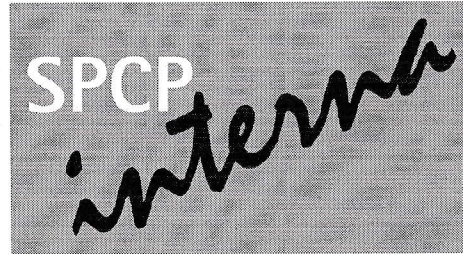
Dezember 2007

Nr. 24



Décembre 2007

No 24



Dicembre 2007

No 24

## Liebe SGGT-Leute

Schon bald werden wir mit grosser Wahrscheinlichkeit diese Anrede ändern müssen, wie ihr dies – nebst anderen Informationen – dem Protokoll und dem Artikel «MV in Kürze» entnehmen könnt.

Ihr findet unter «Positive und negative Erfahrungen in der Supervision» Informationen über die SGGT-Tagung in Bern, welche die Qualitätssicherung der Supervision in Zusammenarbeit mit der Uni Fribourg betrifft.

Ab dieser Nummer erscheint die neue Rubrik «Spots – aus der Praxis». Mark Galliker betreut sie und erklärt die neue Plattform.

SGGT-Mitglieder verfassen zurzeit emsig Bücher, so dass wir in der Redaktion kaum nachkommen mit Rezensieren. Wer liest gerne Neuerscheinungen und wäre bereit, fürs **intern** eine Rezension zu schreiben?

Im Namen der Redaktion wünsche ich euch allen frohe Festtage. Geniesst im 2008 noch ganz bewusst das Kürzel SGGT, denn im 2009 werden wir voraussichtlich das 30-jährige Jubiläum unserer «Schweizerischen Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung» mit einem **n e u e n** Namen feiern.

Kathrin Roth-Staudacher

## Chers membres de la SPCP

*(jn) Dans le procès-verbal ainsi que dans l'article «L'AG en bref», vous pourrez lire que très probablement nous devrons bientôt modifier cette appellation.*

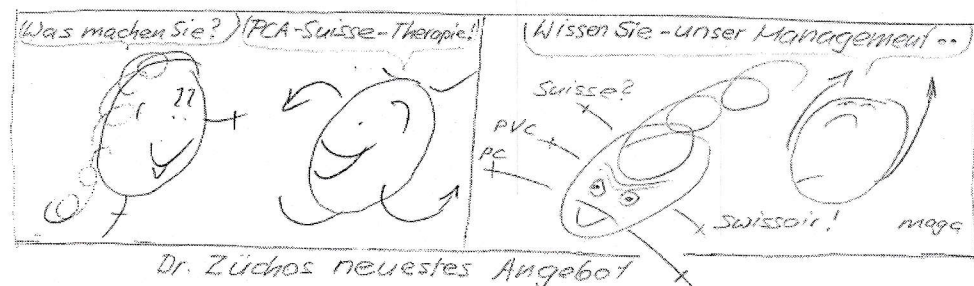
*L'article «Expériences positives et négatives en supervision» vous informe sur le contrôle professionnelle SPCP à Berne sur l'examen de la qualité en supervision qui se fait en collaboration avec l'uni Fribourg.*

*Dès ce numéro, vous découvrirez la nouvelle rubrique «Spots – la pratique». Mark Galliker en est responsable et explique cette nouvelle plateforme.*

*Les membres SPCP publient beaucoup de livres, de sorte que nous avons de la peine à suivre avec les critiques. Qui aimerait lire l'une ou l'autre des nouvelles publications et serait prêt à écrire une recension pour l'**interne**?*

*Au nom de la rédaction, je vous souhaite des bonnes fêtes en fin d'année. Savourez encore consciemment l'abréviation SPCP en 2008, car en 2009 nous fêterons sans doute le 30ème anniversaire de notre «Société Suisse pour l'Approche et la Psychothérapie centrée sur la personne» avec un **n o u v e a u** nom.*

Kathrin Roth-Staudacher



Que faites-vous?  
De la thérapie PCA-Suisse!

PC...PVC... Suisse? Swissair!  
Vous savez – notre direction...

Nouvelle prestation du Dr. Zücho

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	1
Inhaltsverzeichnis	1
SGGT – was tut sich?	3
Institut – wer trifft sich?	9
Leute – who's who?	11
Spots – aus der Praxis	15
Literatur und mehr?	16
Agenda – wann, was, wo?	19
PCA – Karriere?	22
Impressum	24

## Sommaire

Editorial	1
Sommaire	1
SPCP – quoi de neuf?	5
Institut – se rencontrer?	9
Membres – infos	11
Spots – la pratique	15
Bibliographie – et divers?	16
Agenda – quand, quoi, où?	19
ACP – carrière?	23
Impressum	24

## Neuveröffentlichungen / Nouvelles publications

Mark Galliker

- Beyer, S. (2007). *Demenz ist anders. Über den Versuch einer einführenden Begleitung*. Hamburg: Balance buch + medien.
- Cooper, M., O'Hara, M., Schmid, P., & Wyatt, G. (Eds.) (2007). *The handbook of Person-centred psychotherapy and counselling*. Basingstoke: Palgrave.
- Hüther, G. (2007). *Die Evolution der Liebe. Was Darwin bereits ahnte und die Darwinisten nicht wahrhaben wollen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Galliker, M., Klein, M. & Rykart, S. (2007). *Meilensteine der Psychologie. Die Geschichte der Psychologie nach Personen, Werk und Wirkung*. Stuttgart: Kröner.
- Giger-Bütler, J. (2007). «*Endlich frei*». *Schritte aus der Depression*. Weinheim: Beltz. **(Rezension in diesem intern)**
- Gillon, E. (2007). *Person-centred counselling psychology. An introduction*. London: Sage.
- Greenberg, L. (2006). *Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen*. Tübingen: DGVT.
- Kirschenbaum, H. (2007). *The life and work of Carl Rogers*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Kriz, J. & Slunecko, T. (Hrsg.) (2007). *Gesprächspsychotherapie. Die therapeutische Vielfalt des personzentrierten Ansatzes*. Facultas: Wien.
- Höger, D. (2007). Die Bindungsmuster von Psychotherapeuten. *PERSON. Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung*, 11, 5-12.
- Lohaus, A. (2006). *Gesundheit und Krankheit aus der Sicht von Kindern*. Göttingen: Hogrefe.
- Mearns, B. & Thorne, B. (2007). *Person-centred counselling in action*. 3<sup>rd</sup> ed. London: Sage.
- Purton, C. (2007). *The Focusing-oriented counselling primer*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Rohner, K. (2007). *Freier leben – Neues wagen*. Zürich: Verlag Beobachter **(Rezension in diesem intern)**
- Sanders, P. (Ed.) (2007). *The contact work primer. An introduction to Pre-Therapy and the work of Garry Prouty*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Witschko, J. (2007). *Was ist Focusing-Therapie?* *PERSON. Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung*, 11, 64-71.

Josef Giger-Bütler

### Endlich frei

#### Schritte aus der Depression

Rezension von Mark Galliker

Der seit mehr als 30 Jahren in Luzern in freier Praxis tätige Psychotherapeut und SGGT-Ausbildner Josef Giger-Bütler hat kürzlich ein weiteres Werk zum Thema Depression vorgelegt. Die Ausführungen des ersten Bandes («Sie haben es doch gut gemeint») werden nach Angaben des Autors «präzisiert» und mehr als zwei Fünftel des Werkes sind nun dem Ausstieg aus der Depression gewidmet.

Eine weitere relevante Differenz zum ersten Band: Die Brüchigkeit im Leben einer Person wird nicht mehr ausschliesslich mit der Brüchigkeit des Familienlebens, sondern darüber hinaus mit jener des gesellschaftlichen Lebens überhaupt in einen Zusammenhang gebracht – jedenfalls im 4. Kapitel, das die Überschrift trägt: «Depression und heutige Zeit» (S. 158-181). Dort finden sich auch Sätze wie beispielsweise der folgende:

«Und so wie das Gesamtberufsfeld brüchig geworden ist, so brüchig ist das Arbeiten in den einzelnen Betrieben und so brüchig ist das Leben jedes einzelnen Arbeitnehmers geworden. Diese Brüchigkeit hält Einzug in jede Familie und prägt deren Existenzgrundlage und bestimmt das Leben der Eheleute, der Familie und der Kinder» (S. 160).

Hauptsächlich wird aber in diesem Werk der innere Weg in und aus der Depression beschrieben. Die Individuen werden losgelöst von den vielfältigen Lebensbezügen in ihrer privaten Welt dargestellt. So mutet das Werk seltsam abstrahierend und allgemein an, doch gerade dadurch vermag es wohl sehr viele LeserInnen anzusprechen. Die langsame, geduldige und auch bescheidene Schreibart des Autors hat trotz der ernsthaften und für viele auch bedrohlichen Thematik etwas Geruhiges und Behagliches an sich – ja etwas schön Konservatives, das die Hektik der modernen Alltagswelt zeitweise vergessen lässt. Eine Problematisierung des im Zusammenhang mit der Depression oft behandelten Themas «Haushalten mit der Aggression» (nach aussen, nach innen und wieder mehr nach aussen – ja, nein, aber wohin denn sonst?) bleibt den Lesern gottseidank erspart.

«Endlich frei» richtet sich nicht zuletzt direkt an depressive oder latent depressive Personen. Das Buch ist bewusst redundant geschrieben und zwar nicht nur der leichteren Verständlichkeit wegen, sondern vermutlich auch um ebenso aufmunternd wie besänftigend zu wirken – in dieser Beziehung etwa Stifters Nachsommer durchaus vergleichbar – nur wird nicht wie dort das richtige Leben

im falschen beschrieben, sondern umgekehrt ein bislang falsches in einem letztlich doch richtigen und zwar wohl dosiert in gleichsam homöopathischen Art und Weise. Mit den Wiederholungen des Gleichen in immer neuen Zusammenhängen hat das Werk für geneigte LeserInnen eine suggestive, ja schon fast antidepressive Wirkung gerade durch die dunkle Grundstimmung hindurch.

Die eigentümliche Atmosphäre in diesem Werk kann hier nicht annähernd richtig wiedergegeben werden, doch in inhaltlicher Hinsicht lässt sich sicherlich ein erster Eindruck vermitteln. Ein recht grosser Teil der Botschaft findet sich komprimiert in folgenden Worten des Autors:

«Am Anfang steht die Überforderung der Eltern, 1. was für die Kinder zu einer Erfahrung der Brüchigkeit und der fehlenden Sicherheit in der Familie führt. 2. Dieser unsichere Boden bewirkt eine fehlende Nestwärme und eine fehlende Geborgenheit, 3. Diese wiederum schafft eine Grundstimmung von Angst und Bedrohung. 4. Die Kinder versuchen, die fehlende Sicherheit durch eigene Anstrengungen auszugleichen und eine Stabilität zu schaffen. Ihre Anstrengung zielt auf die 5. ausschliessliche Ausrichtung auf die Eltern und das Erfüllen von Erwartungen, das Erspüren, was die Eltern brauchen, damit sie durchhalten und das System nicht gefährden, und dafür 6. eignen sie sich eine Fülle von Verhaltensweisen an. 7. Diese Ausrichtung auf die Eltern hat zur Folge, dass sie zwar deren Stimmungen und Befindlichkeiten wahrnehmen, sich selbst aber immer weniger spüren. Einher damit geht ein Verlust an Selbständigkeit und Identität. Sich nicht spüren heisst auch Angst, heisst Ausgeliefertsein den diffusen Gefühlen von Schuld, Unsicherheit und Leere. 8. Auf diesem Boden entwickeln sich die depressiven Muster und das depressive Erleben und die depressive Persönlichkeit (...).» (S. 106f).

Natürlich könnte man sich fragen, ob wirklich sämtliche Depressionen auf weitgehendes Einstimmen auf die primären Bezugspersonen (v.a. auf die Mutter) unter Vernachlässigung eigener Bedürfnisse reduzierbar sind oder ob es nicht auch andere Ursachen geben könnte, beispielsweise eine von Anfang an nicht genügende oder gestörte Interaktion mit der Mutter und/oder später gleichermassen oder vielleicht mehr noch mit dem Vater, doch das primäre Anliegen des Buches liegt wohl kaum in der Abklärung der Ursachen der Depression. Bedeutungsvoller

scheint diese schon ansatzweise heilsame Stimmung in der momentanen Interaktion zwischen Autor und LeserIn zu sein. Und wenn es sich bei der LeserIn um eine Therapeutin oder einen Therapeuten handelt, mag die vorgenommene Diagnose in vielen Fällen ja auch zutreffend sein.

Nach dem Autor überfordern sich depressive Menschen ständig, leben physisch und psychisch über ihre Verhältnisse, treiben Raubbau mit ihren Kräften, weil sie ihre Grenzen nicht spüren und sich dann auch selbst nicht mehr ernst nehmen. Bisher sei auch von der Fachwelt zu wenig zur Kenntnis genommen worden, dass beständige Ermüdung und Erschöpfung wesentlich zur Depression gehörten. Wenn der Teufelskreis von Überforderung und Erschöpfung die letzten Kraftreserven aufgebraucht habe, wechsle die bis anhin latente Depression ihr Erscheinungsbild und werde zu einer manifesten.

Was tun? Sich verloren haben und sich wieder finden – so umschreibt der Autor den Zusammenhang zwischen dem Entstehen der Depression und dem Ausstieg aus derselben. Er stellt dabei keineswegs in Abrede, dass ein Abbau schwierig ist, es keine Abkürzungen

gibt und im Gegenteil immer wieder mit neuen Schranken zu rechnen ist. Depressive Personen haben sich über Jahre hinweg immer auf den gleichen, überfordernden Gleisen bewegt. Deshalb sei es schwer, von diesen Verhaltensmustern wegzukommen und das Leben neu aufzugleisen.

«Aus depressiven Mustern aussteigen ist ein langwieriger Prozess, der nicht mit Medikamenten abgekürzt werden kann. Es ist ein Prozess, der viel Zeit und Geduld erfordert und nur in kleinen Schritten gegangen werden kann. Es geht um mehr als um blosser Verhaltensänderungen. Wie soll denn eine depressive Entwicklung, die sich langsam aufgebaut und dann jahrzehntelang zementiert hat, innerhalb weniger Stunden verändert werden? Veränderungsprozesse, die so sehr die Persönlichkeit betreffen, müssen geduldig angegangen und sorgfältig geführt werden» (S. 17)

Nach Giger ist beim Ausstieg aus der Depression vor allem wichtig, sich ernst zu nehmen und von den eigenen Bedürfnissen auszugehen. Depressive Personen wüssten viel besser als ihre wohlmeinenden Bezugspersonen, wozu ihre Kraft im Moment ausreiche und

was sie sich an möglichen Misserfolgen und allfälligen negativen Reaktionen der Mitmenschen im schlimmsten Fall zutrauen könnten. Die Sensibilität, die eine depressive Person in einem so ausgeprägten Sinne besitze, könne sie schliesslich auch hinsichtlich ihrer eigenen Person nutzen.

Der Autor beschreibt all das und noch einiges mehr sehr einfühlsam. Fachpsychologische Begriffe werden dabei sparsam verwendet. Der Text ist anschaulich ausgestaltet mit schönen Metaphern durchsetzt. Er erinnert manchmal in inhaltlicher Hinsicht an Alice Miller und seltener auch an John Bowlby. Hinweise auf empirische Untersuchungen, welche die wichtigsten Hypothesen stützen könnten, wären hilfreich im Sinne einer Weiterführung. Der Autor beruft sich ausschliesslich auf seine eigenen Erfahrungen im Umgang mit Depressionen und schafft damit eine Authentizität eigener Güte. ■

Endlich frei. Schritte aus der Depression.  
Josef Giger-Bütler. (2007). Verlag: Beltz.  
Weinheim und Basel  
330 Seiten. Fr. 35.50

**Koni Rohner**

## Freier leben – Neues wagen

Rezension von Martin Brezina

«Ich bin 32 und mit meinem Sexualleben unzufrieden. Im Lauf der Jahre bin ich immer mehr auf den Geschmack gekommen und möchte von meinem Partner am liebsten wild gepackt werden. Leider läuft es umgekehrt. Er möchte fast nur noch kuscheln. Ob er wohl überarbeitet ist?» Lucia G.

Solche Zuschriften beantwortet Koni Rohner seit Jahren in der Zeitschrift «Beobachter». Nun ist sein viertes Buch mit dem Untertitel «In 7 Schritten zu mehr Mut und Selbstvertrauen» erschienen. Koni Rohner – Psychotherapeut FSP und Mitglied der SGGT – will die Leserschaft dafür gewinnen, dass «die Seele weiter wachsen kann, dass sich unser Bewusstsein erweitern und sich unsere Beziehungsfähigkeit verbessern können – alles bis ins hohe Alter». Mit seinem Buch bietet er dazu «Anregungen und Rezepte».

Das Buch richtet sich nicht an ein Fachpublikum, sondern an eine breite Leserschaft. Welche Fragen diese LeserInnen an «die Psychologie» haben, sieht man oben am Beispiel von Lucia G. Wer für diese Leserschaft schreibt, muss sich nicht nur das «was» sondern auch das «wie» gut überlegen. Koni

Rohner setzt auf einen schnellen Wechsel zwischen Fallbeispielen, Tipps, Selbsttests, psychologischem Fachwissen und ein wenig Weltschmerz – die Mischung wirkt auflockernd und erhöht die Lesbarkeit. Auch die eingesetzte Oberflächlichkeit leistet einen Beitrag, allseits verständlich zu bleiben. Die Kritik, dass psychologische Literatur immer wieder unnötig kompliziert ist, kennen wir ja zur Genüge – und haben wohl auch schon selbst nicht damit gespart.

Mich hat beim Lesen deshalb zunehmend die Frage beschäftigt: Ist das nun der geniale Ausbruch aus dem Elfenbeinturm? Oder macht es sich der Autor allzu leicht, indem er sich einfach in die populärpsychologische Landschaft einpasst? Wo ist der Beitrag, der über die Anpassung an die Leserschaft hinausgeht, indem auch Schwieriges oder Unpopuläres versucht wird. Zum Beispiel, dass Psychologie und Psychotherapie Grenzen haben und vieles eben nicht einfach lösbar oder erklärbar ist. Vieles im Buch bleibt explizit oder implizit bei den volkstümlichen Vorstellungen über uns und unseren Beruf: Viele kleine Selbsttests mit fünf bis zehn Ja-Nein-

Fragen münden ganz im Zeitschriftenstil in eine «Sie sind eher so ein Typ»-Auswertung; das Kapitel «so gelingt die Partnerschaft» benötigt nur gerade zwei Buchseiten; oder Schritt 6 verspricht Konfliktlösungen, wo alle gewinnen. Koni Rohner blickt immerhin auf eine 20-jährige Praxis als Lebensberater zurück. Das lässt Raum für die Hoffnung, dass der «Beobachter-Psychologe» ein realistisches Gespür dafür entwickelt hat, was dem Leser zugemutet werden kann bzw. was ihn bei der Stange hält.

Koni Rohner unternimmt einmal mehr einen Versuch, die breite Bevölkerung für psychologische Fragen und Themen zu sensibilisieren. Das verdient Lob und Anerkennung. Und wenn ihm dies schon nur ein Stück weit gelingt ... Die Frage, ob das doch auch ganz anders geht, wird mich noch eine Weile beschäftigen. ■

Freier leben – Neues wagen.  
Koni Rohner. (2007). Verlag: Beobachter  
208 Seiten, Fr. 36.–