

Juni 2008

Zeit

Konstrukt? Phantom? Fiktion? Illusion?
Jetzt: zwischen nicht mehr und noch nicht
Warum immer alle so rennen
Therapie lohnt sich – auch im Alter
SBAP.-Preis 2008 an Peter Schneider

Zeit verhindert, dass alles zugleich passiert

Liebe SBAP.-Mitglieder,
liebe **punktum**.-LeserInnen

«Nimm einen grossen Sack Zeit mit auf die Reise! Überall, wo es dir gefällt, lass ein wenig Zeit, und wenn der Sack leer ist, wirst du dort bleiben können.» Aziz

Zeitwahrnehmung und Zeitauffassung unterscheiden sich von Kultur zu Kultur.

Ich erinnere mich an ein Reiseerlebnis in Algerien. Wir lassen uns zum Weiterflug nach Djanet an den Flughafen von Ouargla fahren. Erstaunt nehmen wir all die im Sand rastenden Leute wahr. Wie wir erfahren, warten sie seit Tagen, einige seit über einer Woche darauf, dass ein Flugzeug den Ort nicht nur überfliegt, sondern auch landet und – Inshallah! – Passagiere auf den Weiterflug nach Djanet mitnimmt. Sie warten, als ob es nichts Selbstverständlicheres gäbe. Zeit scheint etwas mit Geschwindigkeit zu tun zu haben.

Aus Schilderungen von Überlebenden, die sich in Situationen extremer Lebensgefahr befanden, wissen wir, dass diesen die Dauer bis zur Rettung viel kürzer vorkam als die Zeit, die objektiv abgelaufen war. Das Zeitgefühl geht beim Verlust von äusseren Eindrücken verloren, das subjektive Jetzt dehnt sich aus. Anders gesagt: Das subjektive Erleben der Zeit hat wenig mit der objektiven Zeitmessung zu tun.

Denken wir an unseren Alltag. Fünf Minuten im Stau, und wir haben das Gefühl, die Zeit komme nicht vom Fleck. Dieselben fünf Minuten in Leidenschaft – und die Zeit rast! Manchmal möchten wir die Zeit anhalten, denn «Zeit ist Geld» oder «Le temps mange la vie» oder «Time and the hour runs through the roughest day». Oder etwa doch lieber beschleunigen, denn «die Zeit heilt Wunden», obgleich keiner dem «Zahn der Zeit» entgeht?

Offenbar redete man bis ins 18. Jahrhundert nicht von Zeit, sondern höchstens vom Wetter, das durch seine Veränderlichkeit ein natürlicher Ereignisgeber war. Noch heute benut-

zen romanische Sprachen dasselbe Wort für Zeit und Wetter: französisch *le temps*; italienisch *il tempo*; spanisch *el tiempo*. Menschen haben kein inneres Organ, das den Ablauf der Zeit feststellt.

Was also ist Zeit?

Der Begründer der klassischen Physik, Isaac Newton, meint: «Die absolute, wahre und mathematische Zeit fliesst aus sich selbst heraus und gemäss ihrer Natur gleichförmig und ohne Beziehung zu etwas Äusserem dahin.» Dieser Definition hält der Philosoph McTaggart schon Anfang des 20. Jahrhundert entgegen, dass man Zeit nicht erklären könne, ohne Zeit vorauszusetzen. Der führende deutsche Hirnforscher Ernst Pöppel meint: «Die selbstverständlich erscheinende Kontinuität der Zeit, die Newton mit seiner These erfasst, ist eine Illusion, betrachtet man die Arbeitsweise unseres Gehirns, der materiellen Grundlage unserer Erlebnisse und der Vermittlungsstelle unserer Erfahrungen.» Er hat herausgefunden, dass unser Gehirn einem 30-Millisekunden-Rhythmus unterworfen ist: 30 Millisekunden braucht unser Hirn, um zwei optische oder zwei akustische Reize voneinander unterscheiden zu können. Während eines 30-Millisekunden-Intervalls gibt es also kein Vorher und

kein Nachher. Es sind Phasen von Zeitlosigkeit. Es ist das Jetzt, das unser Gehirn konstruiert. Entsprechend formuliert Ernst Pöppel denn auch: «Die Zeit fliesst nicht, sie stösst sich voran.»

Das Ablaufen der Zeit bemerken wir indirekt an der Abfolge der Ereignisse. Die Uhren messen die Zeit, indem sie wiederkehrende Ereignisse zählen und aneinanderreihen.

Albert Einstein zeigt mit seiner Speziellen Relativitätstheorie, dass es eine absolute Gleichzeitigkeit nicht gibt. Gleichzeitig kann ein Ereignis praktisch nur mit sich selbst sein: das Jetzt. Sobald Raum dazwischen ist, ist die Gleichzeitigkeit nicht mehr gegeben. Das Jetzt ist demnach das einzig Existierende. Zeit ist also eine Einbildung, eine Illusion. Der amerikanische Physiker John A. Wheeler formulierte es so: «Zeit ist, was verhindert, dass alles auf einmal passiert!»

Alles geschieht in der Gegenwart, im Jetzt. Auch die Ereignisse der Vergangenheit waren Gegenwart, als sie passiert sind. Das Erinnern an die Vergangenheit ist ein Ereignis im Jetzt. Dasselbe gilt für die Zukunft. Zukunft existiert im Jetzt als Planung, Vision, Projekt.

Fazit: Das Jetzt ist kostbar.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre! Heidi Aeschlimann

Ernst Pöppel: Grenzen des Bewusstseins. Wie kommen wir zur Zeit, und wie entsteht die Wirklichkeit? Insel Verlag, 2000. ISBN: 3458344276



Ernst Pöppel: Zum Entscheiden geboren. Hirnforschung für Manager. Hanser Fachbuchverlag, März 2008. ISBN: 3446414967



Physik

Ein Zustand ohne Zeit wäre Ewigkeit

Offenbar ist Zeit kein Gut, das man besitzen, übertragen, anhäufen, speichern und für später aufbewahren kann, um sie dann sinnvoller oder wirtschaftlicher zu nutzen. Was ist Zeit also dann? Unser Gefühl sagt uns, dass Zeit vergeht, wenn ein Vorgang abläuft. Und was sagt eigentlich Einsteins Relativitätstheorie?

Der Physiker spricht von einem Raum-Zeit-Kontinuum, in dem die Zeit eine den Ortskoordinaten gleichwertige Grösse ist, die aber in unserer realen Welt nur in eine Richtung verändert werden kann. Es gibt kein Zurück in der Zeit, während es ein Hin und Her bei den Raumpunkten gibt. Kontinuum bedeutet, dass die Zeit stetig verläuft und nicht in Schritten, also nicht quantisiert ist. Auch das wurde freilich hinterfragt, nur gibt es keinen Beweis für eine Quantisierung der Zeit. Deshalb hält die Mehrheitsmeinung am von Einstein in der Relativitätstheorie begründeten Modell fest.

Zeit ist relativ. Einstein sagte, dass die Zeit in einem Raumbereich mit starkem Gravitationsfeld langsamer läuft, als wenn die Gravitation schwächer ist. Die Uhren gehen also nicht überall gleich schnell. Ebenso hängt der Gang der Uhren von der Geschwindigkeit der Systeme ab, mit der sie sich relativ zueinander bewegen. Damit haben wir jeden Fixpunkt für die Zeit verloren, und wir könnten fragen, ob Zeit nicht überhaupt eine Fiktion ist. Wir haben ein persönliches Zeitgefühl. Das sagt uns, dass Zeit doch irgendwie da sein muss. Wir nehmen eine Folge von Bildern wahr und haben den Eindruck, dass ein Vorgang abläuft, also Zeit vergeht. Vielleicht ist es die Unmöglichkeit, die Bildfolge in umgekehrter Richtung laufen zu lassen, die uns überhaupt ein Gefühl für Zeit gibt. Wäre das Hin und Her im Ablauf beliebig möglich, würde die Zeit wie die Ortskoordinate funktionieren, und wir bräuchten dann kein Zeitgefühl. Vergangenheit und Zukunft wären so überflüssig.

Wir leben aber in der realen Welt. Vorher und Nachher sind deshalb für uns wichtig, und die Gleichzeitigkeit von Ereignissen muss feststellbar sein. Bei

alltäglichen Problemen ist das nicht so schwierig, da wir dabei nicht die Relativität der Zeit berücksichtigen müssen. Bei Ereignissen im kosmologischen Rahmen wie auch im Bereich der Elementarteilchen ist das Feststellen der Gleichzeitigkeit und des Hintereinanders schon schwieriger. Diese Feststellung ist aber wichtig, um Ursache und Wirkung auseinanderhalten zu können. Wir haben aber Glück, dass der Austausch von Informationen wie auch die Bewegung von Körpern nicht schneller als mit Lichtgeschwindigkeit geschehen können. Das verhindert, dass wir Nachrichten aus der Zukunft erhalten.

Zeit ist messbar. Wir benützen Uhren. Die Masseinheit der Zeit ist gemäss Bundesgesetz über das Messwesen die Sekunde. Hat man sich früher bei der Festlegung der Sekunde an astronomischen Vorgängen orientiert, so wird heute die Sekunde von einem quantenmechanischen Prozess abgeleitet. «Die Sekunde (s) ist das 9 192 631 770fache der Periodendauer der dem Übergang zwischen den beiden Hyperfeinstrukturniveaus des Grundzustands von Atomen des Nuklids ^{133}Cs entsprechenden Strahlung.» So steht es in der Einheitenverordnung zum Bundesgesetz über das Messwesen. Diese Definition und der Betrieb von Atomuhren garantieren, dass die Genauigkeit der Zeitmessung im Nanosekundenbereich liegt. Die Zeit ist eine Grösse, die sich wie keine andere genau messen lässt.



Hermann Knoll, Mag. rer. nat., geboren 1948, Studium der Mathematik und Physik an der Universität Wien, heute Professor für Mathematik und Physik an der Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) in Chur.

Aber was heisst schon genau? Ein Messfehler ist auch bei der Zeitmessung grundsätzlich vorhanden. Nur, mit dem Messfehler treffen wir die Sache noch nicht richtig. Die Quantentheorie mit der Heisenberg'schen Unschärfebeziehung sagt, dass die genaue Lokalisierung eines Ereignisses in der Zeit prinzipiell, also unabhängig von der Messgenauigkeit, unmöglich ist.

Ist Zeit ewig? Wir wissen zwar nicht, ob der Lauf der Zeiten ohne Ende weitergeht. Verschiedene kosmologische Modelle kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen. Anerkannt ist aber heute die Hypothese vom Urknall und damit von der Entstehung des Weltalls. Bei diesem Ereignis ist der Raum entstanden und auch die Zeit, die es möglich macht, Veränderungen des Raumes zu erfassen. Ohne Raum ergibt Zeit keinen Sinn. Somit ist auch die Frage überflüssig, was vor dem Urknall war, denn ein Vorher gibt es nicht. Und wenn das Weltall in einem dem Urknall gegenläufigen Prozess verschwinden sollte, vergeht auch die Zeit. Somit ist ein Nachher auch nicht sinnvoll. Ein Zustand ohne Zeit, das ist Ewigkeit.

Hermann Knoll

Wie genau ist genau?

Wie genau ist genau?

Die Zeiteinheit Sekunde wird auf die Periode einer Mikrowelle, die mit einem ausgewählten Niveauübergang im Caesiumatom in Resonanz ist, zurückgeführt. Atomuhren definieren, was eine Sekunde ist. Der Messfehler liegt bisher bei *einer Sekunde in 30 Millionen Jahren*. Deshalb wird an Zeitmessern gearbeitet, die noch genauer sind. Soeben wurde eine optische Atomuhr entwickelt, welche die Zeit auf wenige *Attosekunden* genau messen kann (eine Attosekunde ist *der millionste Teil eines millionsten Teils einer Millionstelsekunde*).



Schnecke vs. Asafa Powell

Eine Weinbergschnecke benötigt für eine Distanz von *zehn Zentimetern über eine Minute*. Der jamaikanische Leichtathlet Asafa Powell hat im Herbst 2007 die *100-Meter-Strecke in 9,73 Sekunden* zurückgelegt. Damit war Powell über 6000-mal schneller als die Weinbergschnecke.

Vorwärts in die Vergangenheit

Die Erde umkreist die Sonne mit einer mittleren Geschwindigkeit von *29,78 km/s*. Die Lichtgeschwindigkeit beträgt sogar *300 000 km/s* – was bedeutet, dass wir beim Anblick der Sterne am Himmel stets in die Vergangenheit blicken, weil das Licht, bevor es auf der Erde eintrifft, bereits ein Weilchen unterwegs war.

Reiz? Reaktion!

Der Mensch reagiert auf Reize. Reaktionstests haben gezeigt, dass der Mensch mindestens *0,1 Sekunden* benötigt, um auf einen Reiz zu reagieren. Derweil werden ganz unterschiedliche komplexe Prozesse gestartet, Informationen weitergeleitet und Handlungen ausgelöst.

Claudio Moro



SAGKB
GSTIC
KIP

Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Katathymes Bilderleben
Groupement Suisse de Travail d'Imagination Catathymique
Katathym Imaginative Psychotherapie

Imaginative Psychotherapie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

64. Schweizer Seminare KIP in Thun (6. - 9. November 2008)

Postgraduale Weiter- und Fortbildung mit Selbsterfahrung

Angebote zum Kennen lernen

Theorieseminare 06. 11. 2008 (14.00-19.00 Uhr)

- Indikation von KIP
- Symbole früher Entwicklungsphasen

Einführungskurs (Stufenseminar A) **07. bis 09. 11. 2008:** Einführung in das Verfahren KIP: Theorie und Praxis, Selbsterfahrung in Katathymen Imaginationen

Spezialseminar 07. bis 09.11.2008: Symbole früher Entwicklungsphasen

Kontinuierliche Weiter- und Fortbildung 06. bis 09. 11. 2008

Diverse Theorie-, Stufen- und Spezialseminare

Aktuelles Seminarprogramm und weitere Informationen: www.sagkb.ch

KIP-COMPACT

Zweijährige Fortbildung in fester Gruppe für ausgebildete Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen mit Psychologie- oder Medizinstudium (Voraussetzung: Einführungskurs A)

Anmeldeschluss: 3. Oktober 2008

Sekretariat SAGKB/GSTIC:

Brigitte Weber, Postfach, Marktgasse 55, CH 3000 Bern 7, Telefon 031 352 47 22

E-mail: info@sagkb.ch, www.sagkb.ch

Chronobiologie

«Müssten mehr auf die innere Uhr achten»

Chronobiologie befasst sich mit den natürlichen Rhythmen und Zyklen biologischer Prozesse. In der Abteilung Chronobiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) in Basel werden sowohl gesunde Menschen als auch psychiatrische Patienten untersucht. Unter anderem werden chronobiologische Ansätze in der Therapie von Depressiven und Borderline-Patienten erprobt. Christian Cajochen ist Leiter dieses renommierten Instituts.

punktum.: *Ich habe den Chronotypen-Test gemacht und 15 Punkte erzielt, was einem «moderaten Chronotyp» entspricht.*

Christian Cajochen: Die meisten Leute sind zunächst einmal sogenannte moderate Chronotypen. Wenn Sie 100 Personen befragen, sind etwa 90 diesem Typus zuzuordnen. Die Chronotypen sind in der Bevölkerung statistisch gesehen «normal verteilt». Fünf Prozent sind extreme «Lerchen», also Morgenmenschen, fünf Prozent extreme «Eulen», also Nachtmenschen.

Ich dachte immer, ich sei eher eine Eule. Vielleicht hängt mein Ergebnis ja damit zusammen, dass die zeitliche Tagesstrukturierung von vielen externen Faktoren mitbestimmt ist. In meinem Fall etwa von meinem dreijährigen Sohn.

Das ist eigentlich das Problem: Wann erfragt man den Chronotyp? Eigentlich sollte man dies bei Personen untersuchen, die keine Familie haben, keiner regelmässigen Arbeit nachgehen und den Zeitpunkt selber wählen können, wann sie ins Bett gehen: Dann wären viele Menschen Eulen. Sie dürfen das aber nicht sein, weil sie arbeiten, ein Kind haben usw. Daher ziehen wir zur Bestimmung des Chronotyps auch biologische Messgrössen heran, wie Gene aus Hautzellen, und schauen, wie diese oszillieren. Bestimmte Gene zeigen einen bestimmten Rhythmus, und man stellt dabei fest, dass die innere Uhr extremer Eulen rund 25 Stunden lang tickt, beim Morgentyp hingegen eher 23 Stunden.

Es ist also genetisch vorgegeben, welcher Typ man ist – und somit auch

ziemlich schwierig, den Typ grundsätzlich zu ändern.

Ja, wir haben den Gentest bei jungen und bei alten Personen durchgeführt und keine Unterschiede gefunden. Dies weist darauf hin, dass der Rhythmus der inneren Uhr über die Lebensspanne stabil bleibt. Aber: Wenn Sie eine Eule wären, dann würden Sie im Alter keine extreme Eule mehr sein, da Sie dann vielleicht nicht mehr gut schlafen können, früh aufwachen usw. Freilich: Eine Lerche wird im Alter nie eine Eule werden, und eine Eule wird nie zu einer Lerche. Das ist wirklich kein Spleen, sondern genetisch angelegt. Einen wichtigen Zusammenhang gibt es auch zwischen Chronotyp und Schlaflänge: Es gibt Langschläfer, die zehn Schlafstunden brauchen, und andere, die mit sechs oder gar nur fünf Stunden Schlaf auskommen. Da gibt es kaum Einflussmöglichkeiten, das ist ähnlich unveränderbar wie Körper- oder Schuhgrösse.

Was erforschen Sie sonst noch in Ihrem Labor?

Wir untersuchen auch das Melatonin. Der Melatoninspiegel ist nachts hoch, tagsüber tief – auch wenn Sie während dreier Tage in einem Keller oder einer Höhle leben. Das heisst, unser Körper weiss, wann es Nacht und wann Tag ist. Diese Rhythmen sind autonom, auch bei Blinden, die kein Licht sehen. Im Gegensatz zu Sehenden sind die Rhythmen bei Blinden ungenau, sie haben eher einen 24,5- bis 25-Stunden-Rhythmus. Ihre inneren Uhren müssen täglich neu gerichtet werden. Dafür brauchen wir das Licht. Aus diesem Grund sind Blinde immer im Jetlag. Wir versuchen, Ihnen zum Beispiel mit künstlichem Melatonin zu helfen.

Die Augen sind somit wichtig für die innere Uhr?

Viele Untersuchungen haben eindeutig gezeigt, dass einzig die Lichtaufnahme über die Augen – und nicht etwa über die Haut – massgebend für die Verstellung der inneren Uhr ist, übrigens auch beim Tier. Erst vor rund vier Jahren wurden Photorezeptoren, also zäpfchen- und stäbchenförmige Sinneszellen, im Auge entdeckt, die nicht der visuellen Wahrnehmung dienen, sondern einzig



Christian Cajochen, Prof. Dr., wurde 1964 in Chur geboren. Studium der Verhaltensbiologie an der ETH Zürich, danach Doktorat im Themenbereich der Schlafphysiologie beim Menschen. 1997–2000 Forschungsaufenthalt an der Harvard Medical School in Boston, 2000–2006 Förderungsprofessur des Schweizerischen Nationalfonds an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) in Basel. Seit 2006 Titularprofessor an der Uni Basel und Leiter der Abteilung Chronobiologie an den UPK.

und allein für die innere Uhr verantwortlich sind. Wenn diese besonderen Photorezeptoren unversehrt sind, dann sind auch Blinde zirkadian, können sich also auf täglich wiederkehrende Phänomene einstellen, obwohl sie visuell blind sind. Es gibt also Leute, die zwar nichts sehen beziehungsweise nicht sagen können, ob sie Licht sehen oder nicht, aber eine perfekte innere Uhr haben. Im Alter zum Beispiel nimmt die Linsentrübung zu, es gelangt weniger Licht ins Auge, und es entstehen mehr Störungen der inneren Uhr. Deshalb ist das Auge so wichtig, und deshalb arbeiten wir nun auch vermehrt mit Ophthalmologen zusammen: Wenn eine Person mit einem gestörten zirkadianen Rhythmus zu uns kommt, schicken wir sie zuerst zum Augenarzt, um eine Störung im Auge auszuschliessen.

Chronobiologie

Wie kann man sich eigentlich diese innere Uhr bildlich vorstellen?

Bildlich kann man sich das so vorstellen: Die Uhr ist in unserem Gehirn, und zwar zwei bis drei Zentimeter hinter der Nasenwurzel, in den sogenannten suprachiasmatischen Nuclei, die etwa 10 000 Nervenzellen enthalten. Wenn man dieses Gebiet des Hirns ausschaltet, dann wird der Schlaf-Wach-Rhythmus ausser Kraft gesetzt, und man schläft rein zufällig, stundenweise, am Tag, in der Nacht. Dies ist bei Hirntumoren verbreitet. Wenn die innere Uhr funktioniert, dann sind wir tagsüber wach und schlafen nachts. Dieser Rhythmus ist vorprogrammiert, analog einem Herzschrittmacher, der den Takt vorgibt. Wenn Sie sich sagen: «Ich gehe jetzt nicht ins Bett», können Sie dies nach einer Weile nicht mehr durchhalten. Wir sind eigentlich Sklaven dieser inneren Uhr: Wenn sie einem diktiert, schlafen zu gehen, dann ist es äusserst schwierig, sich dagegen zu wehren. Wir können zwar die Diktate unserer inneren Uhren ausgleichen, benötigen aber dafür entsprechend viel mehr Ressourcen.

Kann die innere Uhr unabhängig vom Schlaf-Wach-Rhythmus betrachtet werden?

Das ist eine interessante Frage. Früher hat man immer zwischen dem zirkadianen Rhythmus und dem Schlaf-Wach-Rhythmus unterschieden, weil Letzterer bewusst beeinflusst werden kann, die innere Uhr jedoch nicht. Wenn man zum Beispiel einzuschlafen versucht, ohne dass es gelingt, kann das an exzessivem Stress liegen, der zu einem erhöhten Kortisolspiegel im Blut führt – dann nützt auch die innere Uhr nichts mehr, es entstehen Schlafprobleme. Ein weiterer wichtiger Prozess ist die Schlafhomöostase: Je länger Sie nicht geschlafen haben, desto schläfriger werden Sie. Sie können beispielsweise nicht in einen Schlafstreik treten. Beim Hunger ist es anders: Wenn man nichts isst, hat man zunächst immer stärkeren Hunger – und plötzlich gar keinen Hunger mehr, empfindet mit der Zeit keinen Schmerz mehr, und man stirbt. Im Gegensatz dazu schläft jeder irgendwann ein. Wegen der inneren Uhr, kombiniert mit Schlafbedürfnis.

Was sagen Sie zu künstlichem Melatonin im Zusammenhang mit dem Jetlag?

In der Schweiz ist es nicht erhältlich. Wir setzen es in Studien ein, zum Beispiel bei blinden Personen. Die Schwierigkeit beim Melatonin liegt im richtigen Einnahmezeitpunkt. Wenn Sie es zur falschen Zeit einnehmen, sind Sie – zeitlich gesprochen – plötzlich in Japan! Auch wichtig: Das Melatonin wird bei viel Licht automatisch unterdrückt. Deshalb haben Schichtarbeiter so Mühe: Da sie nachts bei künstlichem Licht arbeiten, meinen ihre inneren Uhren, es sei Tag. Und wenn sie am nächsten Morgen nach Hause gehen, wird das Melatonin nochmals unterdrückt, da es hell ist – ein ewiger Jetlag. Wir Menschen sind genetisch bedingt tagaktiv. Trotz der heute verfügbaren technischen Mittel, um die Nacht zum Tag zu machen, finden Sie nirgends auf der Welt ein Dorf, das beschlossen hätte, man arbeite nachts und schlafe tagsüber. Denn es wäre schwierig, diese Umstellung körperlich längerfristig durchzuhalten.

Welche gesundheitlichen Folgen hat es, wenn man ständig gegen die eigene innere Uhr funktioniert?

Es gibt zwei gut belegte Fakten: Die Schlaflänge ging in den letzten 30, 40 Jahren zurück, und die Anzahl von Schlafstörungen Betroffener nimmt extrem zu. Die Menschen arbeiten gegen ihre innere Uhr, und dies führt häufiger zu Schlafstörungen. Bauern hingegen sind Schlafstörungen sozusagen völlig unbekannt. Sie sind stärker dem natürlichen Wechsel von Tageslicht und Nacht ausgesetzt. Sobald Sie in die Stadt gehen, wo mehr Stress herrscht und es mehr Kunstlicht gibt, finden Sie sofort mehr Fälle von Schlafstörungen und – interessanterweise – auch mehr Fälle von Übergewicht. Der Schlaf hat offenbar auch mit dem Metabolismus zu tun.

In Deutschland wurde kürzlich vorgeschlagen, die erste Schulstunde am Morgen später anzusetzen – gerade bei Teenagern, die tendenziell Eulen sind. Im Schulbereich ist die Schweiz ein extremes Beispiel, mit Schulbeginn um

7.30 Uhr oder teilweise noch früher. Im Kindergarten- und Primarschulalter ist es noch unproblematisch, die meisten Kinder in diesem Alter sind am Morgen fit. Sobald die Pubertät einsetzt, so ab 10, 12 Jahren, wollen die Kinder abends nicht mehr ins Bett. Je älter sie werden, desto später gehen sie ins Bett – zur Verzweiflung der Eltern. Aber Teenager können nicht ins Bett! Ich vermute eine biologische Funktion, dass Teenager am Abend lang wach bleiben können: Partnerfindung. Es ist biologisch ein Vorteil, wenn man zum Zweck der Partnerfindung grundsätzlich fähig ist, lang wach zu bleiben. Der deutsche Forscher Till Roenneberger hat festgestellt: Von der Pubertät an bis zum 19. Lebensjahr steigt die Fähigkeit zum Wachbleiben stetig. Mit 18, 19 Jahren ist der Peak erreicht, danach sinkt diese Fähigkeit ab. Dies ist auch ungefähr der Zeitpunkt, an dem die Pubertät abgeschlossen ist.

Dass die Teenager nicht schlafen gehen wollen, hat also nichts mit rebellischem Verhalten oder schlechtem Einfluss von aussen zu tun?

Absolut. Teenager können nichts dafür, es ist genetisch bedingt. Daher plädiere ich dafür, dass man bei pubertierenden Kindern vor neun Uhr gar nicht erst mit dem Unterricht anfängt, weil alle vorher schlafdepriviert sind – was sich auch auf die Schulleistung auswirkt. Es gibt ja bereits Schulen, die später mit dem Unterricht beginnen, in Finnland oder England etwa. Übrigens: Es ist nicht nur bei Kindern so, dass morgens zwischen sechs und neun keine gute Zeit ist, um etwas lernen zu wollen. Leistungshochs finden eher abends statt.

Der Zusammenhang zwischen Schlafdeprivation und Unfällen ist belegt, vor allem in Zusammenhang mit Autounfällen. Wäre dies nicht ein gutes Argument, um bisherige Erkenntnisse auch in die Arbeitswelt einfließen zu lassen?

Der Sekundenschlaf beim Autofahren ist vor allem bei Schichtarbeitern, die nach der Schicht nachts heimfahren, extrem hoch. Bei der Schichtarbeit sagen wir immer, es wäre gut, wenn die

Chronobiologie

Mitarbeitenden die Schichtplanung mitbestimmen könnten. In den meisten Firmen wird dies fast gar nicht berücksichtigt – dabei wäre es doch gut für die Mitarbeitenden, weil es ihnen besser ginge, und für die Arbeitgeber, weil mit zufriedenen Mitarbeitenden die Produktion wahrscheinlich besser wäre. Wenn der Morgentyp nur Morgens statt Nachtschichten übernehmen darf, hat er auch mehr Freude an der Arbeit und ist leistungsfähiger. Die SBB und auch andere Unternehmen beginnen sich allmählich für unser Wissen in diesem Bereich zu interessieren.

Schlafentzug kann auch positive Auswirkungen haben, zum Beispiel bei der bipolaren Depression. Das Gesundheitsdepartement der Lombardei empfiehlt dies bei deren Behandlung.

Bei den Depressionen haben sich sowohl die Lichttherapie, vor allem bei saisonal bedingten Depressionen, als auch Schlafdeprivation gut bewährt. Komischerweise ist es so: Wenn man depressiven Menschen den Schlaf während mehr als zwölf Stunden entzieht, fühlen sich 60 bis 70 Prozent davon danach besser. Aber dieser Effekt hält nicht lange an: Sobald diese Personen wieder schlafen, erleben sie wieder depressive Symptome unmittelbar nach dem Aufwachen. Chronobiologische oder hormonelle Ursachen für diesen Effekt der Schlafdeprivation wurden noch keine gefunden. Psychologische Ursachen scheinen da eher in Frage zu kommen, beispielsweise dass die Müdigkeit die Betroffenen von exzessivem Grübeln abhält und dass insgesamt der Fokus auf die Müdigkeitsgefühle gelenkt wird.

Bei der Lichttherapie spielen vermutlich eher chronobiologische Faktoren mit, oder?

Ja, beim Licht sieht man eher Zusammenhänge mit der inneren Uhr, ob jemand darauf tendenziell anspricht oder nicht. Auch diese positive Wirkung des Lichts bei saisonaler Depression ist indes nicht restlos geklärt. Beim Licht haben wir aber den Vorteil, dass wir es jeden Tag während einer längeren Zeit einsetzen können – im Gegensatz zur Schlafdeprivation, die unmöglich über

längere Zeit angeordnet werden kann. Die antidepressive Wirkung des Lichtes ist aber eindeutig nachweisbar und wissenschaftlich belegt, auch wenn die zugrunde liegenden Wirkmechanismen noch weiterer Forschung bedürfen.

Schlafstörungen können einerseits Symptom, andererseits auslösender Faktor für Depression oder andere psychische Störungen sein.

Der Konsens geht eher dahin, dass zunächst irgendein Problem besteht, das zu Schlafstörungen führen kann, die bei Chronifizierung das Risiko für eine Depression erhöhen. Wir nehmen an, dass bei einer Schlafstörung auch die innere Uhr gestört ist. Beides zusammen setzt einen Teufelskreis in Gang, der schliesslich zu einer Depression führen kann. Aus diesem Grund versuchen wir, die innere Uhr des Depressiven zunächst wieder ins Lot zu bringen und die Schlafstörung zu behandeln – und prüfen, ob dies bereits eine Besserung bringt. Je nach Fall setzen wir zur Überbrückung der akuten Phase Medikamente ein, bald darauf wenden wir chronobiologische Ansätze an. Bei depressiven Personen ohne Schlafstörungen bzw. Störungen der inneren Uhr nützen solche Ansätze natürlich nicht viel, aber meistens haben Depressive auch Schlafstörungen.

In Ihrem Institut werden auch Borderline-Patienten mit Lichttherapie behandelt.

Wir haben festgestellt, dass viele Borderline-Patienten einen gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus haben und dass sie überraschenderweise sehr gut bei den Studien mitmachen. Interessanterweise haben alle bisher bei uns behandelten Borderline-Patienten die Lichttherapie toll gefunden. Auch die Selbstverletzungstendenz ging zurück. Leider wissen wir noch nicht genau, warum das aus biologischer Sicht so ist.

Was empfehlen Sie, um in unserem beschleunigten Alltag nicht ständig in Konflikt mit der inneren Uhr zu geraten?

Wir können nicht anders, als uns den äusseren Gegebenheiten anzupassen. Ich glaube, die westliche und insbeson-

dere die Schweizer Kultur ist zur Sklaverei der äusseren Zeit geworden. Denken Sie nur an die übertriebenen Pünktlichkeitsansprüche, die in der Schweiz herrschen. In diesem zwanghaften Verhalten liegt das Problem: «Ich muss um 23 Uhr schlafen, weil ich früh aufstehen muss.» Oder: «Ich muss um 7 Uhr aufstehen, sonst bin ich kein guter Arbeitnehmer.» Wir müssten mehr auf unsere innere Uhr achten. Jeder weiss doch, was er am liebsten isst. So müsste es auch in Bezug auf unsere innere Uhr sein. Man müsste sich fragen: Wann würde ich zu Bett gehen, wenn ich den Zeitpunkt völlig frei wählen könnte? Und wie lange müsste ich schlafen, um am nächsten Tag fit zu sein?

Dies würde aber auch entsprechende gesellschaftliche und wirtschaftliche Rahmenbedingungen erfordern.

Ich glaube, es ist in der Schweiz deshalb schwierig, diese Erkenntnisse umzusetzen, weil das Dogma des Frühbeginns der Schweizer Kultur immanent ist: Alle fangen um halb acht, acht Uhr an. In England fangen alle erst um neun mit der Arbeit an. Wie sollte das zum Beispiel in der Schweiz gehen, dass die Kinder erst um neun in der Schule, die Eltern aber schon um acht Uhr bei der Arbeit sein müssen? Im Raum Basel versuchen wir schon lange, Schulen oder zumindest Gymnasien zu überzeugen, später anzufangen – eine Verzögerung von zehn Minuten haben wir immerhin durchsetzen können.

Interview: Heloisa Martino

Eule oder Lerche?

Unter www.chronobiology.ch können Sie online herausfinden, was für ein Chronotyp Sie sind. Dort erfahren Sie auch mehr zu aktuellen Studienprojekten und zum Thema Chronobiologie. Insbesondere sucht die Abteilung Chronobiologie an der UPK Basel für ihre Studien dringend junge nicht medikamentös behandelte Patientinnen, die unter Depressionen leiden. Falls Sie Hinweise hierzu haben, melden Sie sich bitte bei chronobiology@upkbs.ch.

Philosophie

Es gibt keine Zeit an sich

Auf die Frage, was Zeit sei, gibt es keine zufrieden stellende Antwort. Ungezählte Denker haben versucht, das Phänomen Zeit zu definieren, und sich dabei entweder in Widersprüche verwickelt oder aber die Problematik nur in einen anderen Themenbereich verlagert. Der Grund dafür: Als das Selbstverständlichste überhaupt nicht weiter hinterfragbar, bleibt Zeit ein Phantom.

«Philosophisch» meint, sich nicht auf einen gegebenen Denkrahmen einzulassen, sondern den Rahmen *als solchen* in Frage zu stellen, in dem ein Problem diskutiert wird. Dem Philosophen kann es demzufolge nicht um eine inhaltliche Analyse von Phänomenen gehen und auch nicht darum, neue Betrachtungsweisen zu ermöglichen, sondern stets nur darum, die Betrachtungsweise als Ganzes zu thematisieren.

Was heisst das in Bezug auf das Thema Zeit? Eine *philosophische* Frage wäre zum Beispiel, ob sich Zeit überhaupt beschreiben oder anderweitig thematisieren lässt. Angesichts der Vielzahl an gescheiterten Versuchen liegt der Gedanke doch nahe, dass die Frage nach der Zeit gar keine Frage nach etwas ist. Eine philosophische Position zu beziehen, würde dann heissen, die Herangehensweise zu verändern, das heisst, sich den Widersprüchen und Problemen nicht entledigen zu wollen, sondern in ihnen etwas zu sehen, was aus der Beschäftigung mit dem Phänomen Zeit notwendig erwächst. Dies lässt sich am besten an einer berühmten und viel zitierten Passage aus einem Text des Kirchenvaters Augustinus (354–430) demonstrieren: «Was ist also <Zeit>? Wenn mich niemand danach fragt, weiss ich es; will ich es einem Fragenden erklären, weiss ich es nicht» (Bekenntnisse, 11. Buch, 14. Kap.).

Oberflächlich besehen fragt der Autor hier nach dem Sein der Zeit; er ist also ganz offensichtlich der Ansicht, das Thema Zeit zu behandeln. Doch wird hier tatsächlich nach der Zeit gefragt? Oder nicht nach etwas ganz anderem? Tatsächlich steht Zeit hier stellvertretend für einen anderen Begriff:

Was Augustinus hier exakt beschreibt, ist das, was wir als *selbstverständlich* bezeichnen können. Es ist ja das Eigentümliche dessen, was wir selbstverständlich nennen, dass es sich selbst erklärt, keiner Erklärung bedarf und auch nicht erklärt werden kann. In unserem Alltag scheint Zeit allerdings nicht selbstverständlich zu sein. Häufig, so behaupten wir zumindest, haben wir zu wenig von ihr und zeigen dann entschuldigend auf die Uhr. Was aber zeigt eigentlich eine Uhr? Was ist zeitlich am Zeigerstand? Wir schauen auf die Uhr und setzen deren Zeigerstand in Beziehung mit einer anderen, imaginierten Zeigerposition, die wir wiederum mit dem Eintreffen des Zuges, auf den wir warten, verbinden. Oder wir vergleichen den Zwischenraum zwischen den jeweiligen Zeigerpositionen mit der Distanz, die wir noch zurücklegen müssen, um zum Beispiel zu einem vereinbarten Treffpunkt zu gelangen.

Was tun wir also? Wir vergleichen, wir setzen Positionen, Abschnitte, Strecken usw. in Beziehung. Dies ist auch dann der Fall, wenn wir die Zeit «messen», also etwa einen 100-Meter-Läufer (Streckenabschnitt) mit der Stoppuhr (durch Zeiger oder Ziffern gekennzeichnete Abschnitte) – oder eben nicht «messen», sondern vergleichen, in eine Beziehung setzen. Über dieses ganze In-Beziehung-Setzen und In-Beziehung-Stehen von jedem wahrgenommenen Phänomen hinaus gibt es nichts; alles geht darin auf.

Versucht man, den Fokus zu erweitern und beispielsweise den jahreszeitlich bedingten Unterschieden zeitliche Aspekte abzugewinnen, gerät man wieder in Schwierigkeiten: Weder am Schnee noch an der Hitze, weder an den frischen Knospen noch am fallenden Laub lässt sich irgendetwas Zeitliches ablesen. Die Veränderung eines belaubten Baums in einen unbelaubten Baum alleine sagt nichts über die Zeit, sondern nur etwas über biologische Phänomene aus. Auch Temperaturschwankungen sind nicht durch die (Jahres-)Zeit, deren Aktivitäten so wenig zu beobachten sind wie diejenigen eines Wettergotts, sondern durch



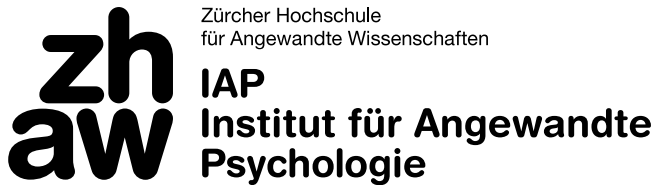
Frank Augustin hat Philosophie und Geschichte studiert. Er ist stellvertretender Chefredaktor der Zeitschrift «der blaue reiter – Journal für Philosophie». Das Heft erscheint zweimal jährlich und stellt jeweils ein Thema ins Zentrum. Philosophie wird darin allgemein verständlich betrieben.
www.derblauereiter.de

ganz konkrete Phänomene wie Sonneneinstrahlung, Winde oder Meeresströmungen bedingt.

In einfachen Worten: Es verändert sich etwas; und Veränderungen kann man beschreiben. Aber Veränderung hat per se nichts mit einem «Darüberhinaus», das heisst mit einer übergeordneten oder dahinter stehenden Zeit, zu tun. Veränderung erklärt sich von selbst.

Desgleichen löst sich auch von Begriffen wie «Tag» und «Nacht», die für Zeiträume stehen, jegliche zeitliche Bedeutung ab, wenn sie über die Phänomene Erdrotation und Sonneneinstrahlung definiert werden. Wir können Planetenbewegungen miteinander vergleichen oder solche und andere Bewegungen mit der Bewegung des Lichts – es ändert nichts daran: Im Grunde steht man in Bezug auf natürliche oder kosmologische Geschehnisse vor einem ähnlichen Dilemma wie schon bei dem Versuch, dem Alltag Zeitliches abzugewinnen. Die beob-

Philosophie



Berufsbegleitende Weiterbildungslehrgänge

MAS Systemische Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem Schwerpunkt

In Kooperation mit ZSB, Bern

Die empirisch abgesicherte, störungsbezogene Psychotherapie-Weiterbildung, in der die praktische Umsetzung im Zentrum steht. Abschluss: Master of Advanced Studies ZFH, Anerkennungen: Fachtitel Psychotherapie FSP, SBAP., FMH empfohlen.

MAS Systemische Beratung

In Kooperation mit ZSB, Bern

Der MAS vermittelt Kenntnisse in systemischer, ressourcen- und lösungsorientierter Beratung und deren Umsetzung in die Beratungspraxis. Abschluss: Master of Advanced Studies ZFH

Infoveranstaltung:

27. Oktober 2008, 18.15 Uhr, IAP, Merkurstrasse 43, Zürich

CAS Gerontopsychologie

Der fundierte, interdisziplinäre Zertifikatslehrgang führt zu einer gerontopsychologischen Berufskompetenz. Der CAS wird Bestandteil des MAS* Psychosoziale Gerontologie (*MAS wird beantragt). Abschluss: Certificate of Advanced Studies ZFH

Infoveranstaltung:

8. September 2008, 18 Uhr, IAP, Merkurstrasse 43, Zürich

MAS Berufs- und Laufbahnberatung

Der MAS vermittelt fundiertes, auf den internationalen Forschungsstand ausgerichtetes Wissen und fokussiert die praxisbezogene Anwendung. Für den Start in eine Tätigkeit als Berufs- und Laufbahnberater/in. Abschluss: Master of Advanced Studies ZFH, Anerkennung BBT wird beantragt.

Info und Anmeldung: Tel. +41 58 934 83 33, info.iap.zhaw.ch

www.iap.zhaw.ch > Weiterbildung > Psychologen/-innen



achtbaren Bewegungen und Veränderungen lassen sich zwar untereinander, nicht aber mit dem Phantom Zeit in eine Beziehung setzen.

Und all dies gilt natürlich auch für die sogenannte «subjektive Zeit», denn auch an den persönlichen Gefühlen, Erinnerungen und Erwartungen selbst ist kein «Darüberhinaus» festzustellen, sondern nur ein «Untereinander» dieser Phänomene.

Das Phantom Zeit scheint sich immer wieder geschickt zu entziehen, sich quasi zwischen den Phänomenen unsichtbar zu machen. Wenn es überhaupt eine Möglichkeit gibt, über Zeit zu sprechen, ohne sich dabei zu widersprechen, dann nur, wenn man sie als das In-Beziehung-Setzen und In-Beziehung-Stehen *als solches* versteht. Also nicht als ein In-Beziehung-Setzen und In-Beziehung-Stehen *von etwas Bestimmtem oder Bestimmbarem*, sondern als die Tatsache, *dass* alles in einer Beziehung steht. Diese Beziehung besteht zwischen allen Phänomenen, weil alle Phänomene (auch Gedanken und Gefühle) nur als in Beziehung gesetzte, als miteinander verglichene existieren – ein einzelnes Etwas ohne Bezug ist nicht vorstellbar, es gibt nur ein «Untereinander».

Wenn aber alles, was ist, in einer Beziehung ist, dann ist das In-Beziehung-Sein – und damit Zeit – das Selbstverständlichste überhaupt. Da diese Selbstverständlichkeit wiederum selbst nicht weiter hinterfragbar oder beschreibbar ist, muss sie gewissermassen per definitionem rätselhaft bleiben. Zeit bleibt stets – quasi als nicht definierbarer Rest – im Hintergrund (und ist Selbstverständlichkeit nicht das, was Kant mit seinen «Anschauungsformen a priori» eigentlich meint?).

Worum ging es dann bei all dem Fragen und Forschen, worum ging es bei der Suche nach einer «Lösung» für das Rätsel Zeit? Letztlich, so scheint es, um die Rätselhaftigkeit selbst. Oder anders formuliert: Die Frage nach der Zeit wurde und wird *um der Frage willen* gestellt. Insofern zeigt sich an dieser Frage vor allem etwas über den, der sie stellt.

Frank Augustin

Gerontopsychologie

Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans immer mehr

In Zeiten knapper werdender Ressourcen und der Kostenexplosion im Gesundheitswesen drängt sich die Frage auf, ob sich Psychotherapie im Alter überhaupt noch lohne. Da ist zuerst einmal das Geldargument. Aber auch negative Altersstereotype machen uns skeptisch: Sind ältere Menschen überhaupt noch willens und in der Lage, sich auf einen Veränderungsprozess einzulassen?

Abgesehen von Demenzen ist bei über 65-Jährigen Depression die am häufigsten gestellte psychiatrische Diagnose, gefolgt von Angsterkrankungen, Belastungsstörungen und somatoformen Erkrankungen – Störungen, die ein hohes Mass somatischer Komorbidität aufweisen. Der Wirkungszusammenhang zwischen physischen und psychischen Erkrankungen ist längst in beide Richtungen nachgewiesen. Körperliche Leiden wie Herzerkrankungen, Krebs oder chronische Schmerzen sind häufig der Auslöser von Depressionen. Menschen, die unter Depressionen leiden, sind wiederum anfälliger für körperliche Erkrankungen.

So ist bei depressiven Patienten nach einem Herzinfarkt deren Rückfallrisiko um das Zwei- bis Vierfache erhöht. Eine angemessene Behandlung des psychischen Leidens könnte also Folgekosten somatischer Erkrankungen senken. Allerdings werden psychische Erkrankungen bei älteren Menschen häufig nicht angemessen behandelt, ja nicht einmal erkannt.

Ältere Patienten mit Störungen des psychischen Wohlbefindens wenden sich zunächst an den Hausarzt. Da sie fürchten, ihr Leiden werde nicht ernst genommen, klagen sie über somatische Symptome. Gar zu oft werden die genannten Symptome mit Benzodiazepinen behandelt und – dank deren rascher Wirksamkeit – gerne konsumiert. Die Folge ist eine sekundäre Medikamentenabhängigkeit, von der schätzungsweise 14 Prozent der über 70-jährigen Frauen betroffen sind. Schädigungen des zentralen Nervensystems, Verwirrheitszustände, Stürze und Unfälle im Strassenverkehr können die Folge sein und ihrerseits Kosten generieren.

Benzodiazepine sind häufig auch Mittel erster Wahl bei Angsterkrankungen. Agora- und spezifische Phobien sind mit je rund fünf Prozent die häufigsten Formen im Alter. Das aufrechterhaltende Moment dieser Störungen, das Vermeidungsverhalten, wird durch eine medikamentöse Behandlung aber kaum beeinflusst, weitet sich meist sogar auf andere Lebensbereiche aus und macht eine selbständige Lebensführung mit der Zeit unmöglich.

Auch länger anhaltende Depressionen beziehungsweise damit einhergehende Insuffizienzgefühle, Inaktivität, Antriebs- und Energielosigkeit führen zu zunehmender Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Nicht zufällig weisen BewohnerInnen von Pflegeheimen mit bis zu 40 Prozent eine signifikant höhere Depressionsrate auf als zu Hause lebende Menschen. Sparsbemühungen bei psychotherapeutischen Behandlungen werden mit Kosten der medizinischen Versorgung und höherem Pflegeaufwand teuer bezahlt.

Sind ältere Menschen bereit?

Im Verlauf des letzten Jahrhunderts ist in der Schweiz die Lebenserwartung bei der Geburt um mehr als 30 Jahre gestiegen. Konnten um 1900 die Menschen in der Schweiz mit 65 Jahren damit rechnen, noch zehn Jahre zu leben, kann heute eine Schweizerin davon ausgehen, dass ihr noch 20,7, einem Schweizer 16,8 Jahre bleiben. Dieser Zuwachs an Lebensjahren ist verbunden mit einer besseren Gesundheit und einem geringeren Risiko für Behinderungen und Abhängigkeit.

Die jetzigen und zukünftigen Kohorten älterer Menschen bleiben aber nicht nur länger gesund und fit, sie haben auch andere Ansprüche an die Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase. Sie möchten die «späte Freiheit» geniessen, ihre im Leben erworbenen Kompetenzen für eine aktive Lebensgestaltung einsetzen und sind offen für entsprechende Bildungsangebote.

Vorbehalte gegenüber Psychotherapie sind allerdings noch weit verbreitet:

Angst vor Stigmatisierung und der Anspruch, mit Problemen selbst fertig zu werden, sowie ein somatisches Krankheitsmodell hindern ältere Menschen oft daran, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Untersuchungen zeigen aber, dass auch diesbezüglich ein Generationenwechsel im Gange ist: Jüngere Alte haben weit weniger Vorbehalte gegenüber Psychotherapie als ältere.

Sind ältere Menschen überhaupt in der Lage?

Dass mit zunehmendem Alter mit Verlusten und Belastungen gerechnet werden muss, ist nicht von der Hand zu weisen: Die körperliche und die kognitive Leistungskapazität nehmen ab, das Risiko für chronische körperliche und psychoorganische Erkrankungen und Behinderungen wächst, es ist mit Beeinträchtigungen der Sinnesfunktionen, sozialer Isolation und Einsamkeit sowie dem Verlust sozialer Rollen und Anerkennung zu rechnen.

Die gerontologische Forschung hat gezeigt, dass dagegen das psychische Wohlbefinden bis in hohe Alter mehr oder weniger stabil bleibt, und spricht in diesem Zusammenhang von einem Zufriedenheitsparadoxon. Wie uns bereits die Stressforschung gelehrt hat, sind für das Ausmass erlebter Belastung auch im Alter weniger die objektiven Belastungsfaktoren als vielmehr vermittelnde Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse entscheidend, Prozesse, die im Rahmen psychotherapeutischer Interventionen unterstützt, modifiziert und gefördert werden können.

«Das Alter der Kranken spielt bei der Auswahl zur psychoanalytischen Behandlung insofern eine Rolle, als bei Personen nahe oder über 50 Jahre einerseits die Plastizität der seelischen Vorgänge zu fehlen pflegt – alte Leute sind nicht mehr erziehbar – und als andererseits das Material, welches durcharbeiten ist, die Behandlungsdauer ins Unabsehbare verlängert.» Freud schrieb dieses Statement bereits vor über hundert Jahren. Dennoch halten sich die darin formulierten Vorurteile auch heute noch hartnäckig.

Gerontopsychologie

Zunächst wird die Veränderbarkeit älterer Menschen in Frage gestellt im Sinne von: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.» Dank bildgebenden Verfahren hat die neurologische Forschung den Beweis der Plastizität auch des alternden Gehirns längst erbracht: Äussere Reize provozieren das Wachstum von Nervenzellverbindungen, durch Übung werden neuronale Netze herausgebildet, sogar die Entstehung neuer Zellen konnte nachgewiesen werden. Lernen ist also bis ins hohe Alter möglich.

Sind die Methoden geeignet?

Selbstverständlich ging Freud davon aus, dass die Aufarbeitung des «Materials», also der Lebensgeschichte des Menschen, unabdingbarer Bestandteil der Psychotherapie sein müsse. Unter dieser Prämisse erscheint eine Psychotherapie zumindest im hohen Alter als hoffnungsloses Unterfangen. Aus und neben der Psychoanalyse hat sich bis heute ein breites Spektrum verschiedenster Psychotherapierichtungen entwickelt, die zum Teil von vollkommen anderen Störungs- und Wirkungsannahmen ausgehen.

Ein ziel- und problemlöseorientiertes Vorgehen bildet heute die Grundlage der meisten wissenschaftlich fundierten Methoden und entspricht dem Bedürfnis der älteren Klientel. Die meisten Schulen haben ihr Methodenrepertoire dahingehend erweitert, dass das Ziel der Interventionen nicht zwingend der Kranke selbst, sondern auch Umgebungsbedingungen, insbesondere das relevante soziale Umfeld, sein können. In diesem Sinne ist beispielsweise die psychologische Schulung von Angehörigen im Umgang mit einem an Demenz erkrankten Familienmitglied durchaus als psychotherapeutische Intervention anzuerkennen – birgt sie doch die Chance, das psychische Wohlbefinden aller Beteiligten zu verbessern.

Anstatt vor der Biographie als nicht zu bewältigende Aufgabe zu kapitulieren, kann sie auch als wunderbarer Schatz genutzt werden. Schul-

übergreifende Ansätze wie derjenige von Grawe betonen die Ressourcenorientierung als einen der wichtigsten Wirkfaktoren. Das Aufspüren und Nutzen funktionaler Bewältigungsstile und positiver Bewältigungserfahrungen in der Vergangenheit des Patienten bereitet den Boden für das Gefühl der Selbstwirksamkeit – aus gesundheitspsychologischer Sicht der entscheidende Faktor für psychische Gesundheit, nicht nur im Alter. Aufgrund der längeren Spanne des bisher gelebten Lebens haben ältere Psychotherapiepatienten möglicherweise sogar bessere Voraussetzungen für eine erfolgreiche Psychotherapie als jüngere. Unter dem etwas provokativen Titel «Sind ältere Psychotherapiepatienten die besseren Patienten?» hat Maercker eine Studie publiziert, die den Schluss nahe legt, dass ältere Patienten dank einem besseren psychosozialen Funktionsniveau und einer gerichteten Therapiemotivation die Behandlung schneller erfolgreich abschliessen können.

Konsequenzen

Psychotherapie im Alter ist also grundsätzlich möglich und erfolgversprechend – vorausgesetzt, die Bedingungen werden den besonderen Bedürfnissen dieser Klientel angepasst. Die Erreichbarkeit muss sichergestellt, der Kommunikationsstil, die Methoden und das Tempo sollten gegebenenfalls modifiziert werden. Inhaltlich ist damit zu rechnen, dass Sinnfragen häufiger und schneller im Zentrum stehen als bei Jüngeren, bei denen sich die Therapieziele aus gesellschaftlichen Leistungsanforderungen ableiten lassen. Therapeuten, die mit älteren Patienten arbeiten, müssen bereit und in der Lage sein, sich solchen Fragen zu stellen.

Hierfür bedarf es einer Weiterbildung, die neben der Auseinandersetzung mit persönlichen Altersbildern und -werten auch die Aneignung von Fachkenntnissen aus der Gerontopsychologie und relevanten Nachbardisziplinen wie Medizin, Neurologie und Soziologie umfassen muss.



Jutta Stahl ist Fachpsychologin für Klinische Psychologie und Psychotherapie FSP und Verhaltenstherapeutin SGVT. Sie hat neun Jahre lang die Tagesklinik für Alterspsychiatrie und -psychotherapie der PUK Zürich geleitet, arbeitet heute am Departement für Angewandte Psychologie der ZHAW und ist freiberuflich tätig als Dozentin und Supervisorin. Im Rahmen ihrer Vizepräsidentenschaft der Schweizerischen Fachgesellschaft für Gerontopsychologie (SFGP) engagiert sie sich für die Etablierung des Berufsbildes der Gerontopsychologin.

Ausblick

Mit einem wachsenden Bedarf an psychotherapeutischen Angeboten für ältere Menschen ist zu rechnen. Diese Bevölkerungsgruppe wächst stetig, und es ist abzusehen, dass zukünftige Kohorten vermehrt den Wunsch nach aktiver ziel- und zukunftsorientierter Lebensgestaltung haben. Die Bereitschaft, dafür psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wächst. Nicht zuletzt sind wir selbst die Alten der Zukunft und haben die Chance, mit einem entsprechenden Engagement unsere eigene Zukunft mitzugestalten.

Jutta Stahl

Archäologie

Geschichten aus einer längst vergangenen Zeit

Marc Bundi ist Mitglied der «Swiss Archeological Mission» im Sudan. Er war dabei, als die «Schwarzen Pharaonen» ausgegraben wurden. Erst stockte ihm der Atem: Die für zweieinhalb Jahrtausende von der Geschichte vergessenen Statuen hatten nichts von ihrem Zauber verloren. Und auf einmal erschien ihm alles zeitlos. Unendlich fern und nah zugleich.

Unser Verhältnis zur Zeit ist einerseits durch unser eigenes Erleben bestimmt, sodass wir Zeit wahrnehmen als etwas Subjektives und Individuelles – etwas, das im Alltag als scheinbar kontinuierlicher Ablauf sinnlicher Impulse und Ereignisse über unseren Körper vermittelt wird. Wahrgenommen wird dieser Ablauf als stetes Fortschreiten der Gegenwart, von der Vergangenheit kommend, zur Zukunft hin. Unser Empfinden von Zeit misst sich am Auftreten und Vergehen von subjektiven Sinneseindrücken, wobei diese körperlichen Erfahrungen sich in sprachlichen Wendungen wie «es bleibt an mir hängen» und «es geht mir unter die Haut» niederschlagen. Es gibt jedoch auch ein Empfinden von Zeit, das nicht direkt an unsere eigenen Körpererfahrungen gekoppelt ist; ein Empfinden von Zeit, das vielmehr Erlebnisse und Eindrücke anderer mit den unsrigen misst. Zeit kann hier wahrgenommen werden als ein Kontinuum, aber auch als eine Parallelität von Ereignissen, wobei wir das

komplexe Nebeneinander von Abfolgen und Gleichzeitigkeiten mittels Sprache in «Geschichten» fassen, die in ihrer Summe zu «Geschichte» werden.

In manchen Konstellationen verweben sich die zwei Aspekte von Zeit, und man darf am eigenen Leib erleben, wie aussergewöhnliche Geschichten zu Geschichte werden.

Seit über zehn Jahren arbeite ich in der Funktion eines wissenschaftlichen Zeichners auf einer archäologischen Grabung der Universitäten Genf und Neuenburg in der nordsudanesischen Stadt Kerma. Seit meinem ersten Aufenthalt im Sudan – meiner ersten Reise auf den afrikanischen Kontinent überhaupt – hat sich mein Zeitbegriff in vielerlei Hinsicht gewandelt, wobei diese Wandlung sowohl menschlichen Begegnungen als auch Landschaftseindrücken zuzuschreiben ist. Die Sudanesischen sind ausserordentlich gastfreundlich, gesellig und hilfsbereit und haben einen ausgeprägten Sinn für Langsamkeit. In zwischenmenschlichen Begegnungen ist Eile fehl am Platz, und auch im Alltag werden Handlungen ruhig und bedächtig verrichtet, denn erst in der Langsamkeit gewinnt man das Augenmass für sinnvolle Veränderung. Unsere sudanesischen Mitarbeiter auf der Grabungsstätte arbeiten in einem Takt, der an das stete Fliessen des nahen Nils erinnert, der hier, am Rand der Wüste, seit vielen tausend Jahren still und unbeugsam nach Norden fliesst. Und



Marc Bundi, 1966, lebt und arbeitet in Zürich. Er hat zwischen 1992 und 1997 in Carrara ein Studium der Bildhauerei absolviert. Seit 1996 ist er Mitglied der «Swiss Archeological Mission» in Kerma, Northern State, Sudan. Marc Bundi studiert seit 2002 Ethnologie, Wirtschafts- und Sozialgeschichte und Arabisch an der Universität Zürich. Künstlerische Tätigkeit im Bereich der Textkunst (Art & Language).

auch die Landschaft ist der Zeit entzückt: Im Schatten von gepflegten Palmenhainen und im glutheligen Wind der Wüste scheinen vergangene und zukünftige Ereignisse unendlich fern und nah zugleich.

Im Jahre 2003 konnte ich im Rahmen der archäologischen Ausgrabungen einem historischen Ereignis beiwohnen. Am Morgen des 11. Januar entdeckte der leitende Archäologe, Prof. Charles Bonnet, in einer Grube innerhalb eines ägyptischen Tempels das erste von 50 Fragmenten von sieben Monumentalstatuen der legendären «Schwarzen Pharaonen». Diese nubischen Herrscher unterwarfen 747 vor Christus das zersplitterte Ägypten und herrschten in der Folge fast ein Jahrhundert lang über Nubien und Ägypten. Die heute restaurierten Monumentalstatuen aus Granit zeigen die



Archäologie

Könige Taharqa, Tanutamun, Senkamaniskun, Anlamani und Aspelta und zeugen von der Blütezeit der 25. nubischen Dynastie. Im Zuge der Invasion von Psametik II. nach Nubien um 592 vor Christus bemühten sich die Ägypter, alle Spuren der «Schwarzen Pharaonen» auszulöschen. In Akten programmatischer Zerstörung wurden beinahe sämtliche bildliche Darstellungen der afrikanischen Könige in Stücke geschlagen und die Kartuschen mit ihren Namen unleserlich gemacht. Die Statuen aus Kerma sind aber in dieser Hinsicht nahezu verschont geblieben und vermitteln einen lebendigen Eindruck vom Antlitz ihrer Vorbilder. Sie sind Zeugnis einer hoch stehenden technischen Perfektion und stilistischen Meisterschaft. Die Statuen

der «Schwarzen Pharaonen» sind beseelt von einer Aura der Vergangenheit, von einer Stimme aus der Ferne, die durch die Zeit an Kraft und Klang gewinnt.

Es war uns als Mitgliedern der Grabungsequipe vom ersten Augenblick an bewusst, dass wir eine historisch und kunsthistorisch bedeutsame Entdeckung gemacht hatten. Mit der unermesslichen Freude über die Entdeckung ging aber auch die Sorge um eine fachgerechte Dokumentation der Fundsituation einher, die Frage nach technischen und logistischen Schwierigkeiten bezüglich der Bergung der bis 600 Kilogramm schweren Fragmente und auch die Frage, wie man einen solch bedeutsamen Fund restauriert und präsentiert.

Die hektischen und bewegenden Stunden an der Fundstelle sind mir noch in lebhafter Erinnerung; kostbare Augenblicke, die sich mir für immer «in den Leib geschrieben» haben. Der Anblick der «Schwarzen Pharaonen» in der Erde Nubiens liess mir den Atem stocken, und ich konnte den Hauch aus einer längst vergangenen Zeit spüren. Die für zweieinhalb Jahrtausende von der Geschichte vergessenen Statuen hatten nichts von ihrer stolzen Kraft eingebüsst. Die Zeit hat ihren Zauber nicht gebändigt. In solchen Augenblicken treffen zwei Zeitachsen zusammen, und man kann – mit Walter Benjamin gesprochen – «die Konstellation, in die seine eigene Epoche mit einer ganz bestimmten früheren getreten ist», erfassen.

Marc Bundi

NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGEBIET

Covey, S. R. et al. (Hrsg.): **Der Weg zum Wesentlichen**

Zeitmanagement der vierten Generation

6., aktual. u. überarb. Aufl. 2007. 312 S., Abb., geb., ca. CHF 44.– (Campus) 978-3-593-38389-7

Abseits von traditionellen Ansätzen im Zeitmanagement der Art «Immer-schneller-mehr-härter-klüger» geht der Bestsellerautor Stephen Covey einen neuen Weg: Wichtig ist die Auswahl derjenigen Dinge, die man erledigt und nicht die Schnelligkeit.

Geissler, K. A. / K. Kümmerer / I. Sabelis: **Zeit-Vielfalt**

Wider das Diktat der Uhr

2006. 224 S., Abb., kart., ca. CHF 35.20 (Hirzel) 978-3-7776-1428-1

Mit unserer zeitlichen Monokultur verursachen wir mehr Schaden als Nutzen – es gilt, die Produktivität vielfältiger Zeitformen zu entdecken. Man muss schnell sein, aber auch langsam, man muss Pausen machen, warten können, manches wiederholen, um Neues zu erkennen und vom Alten zu unterscheiden. Ein Plädoyer wider das Diktat der Uhrenzeit

Klein, S.: **Zeit**

Der Stoff, aus dem das Leben ist. Eine Gebrauchsanleitung

(FI 16955)

2008. 320 S., kart., ca. CHF 16.80 (Fischer) 978-3-596-16955-9

Stefan Klein nimmt uns mit auf eine ungewöhnliche Reise durch unser Bewusstsein. Denn das Zeitempfinden ist eine der erstaunlichsten Leistungen unseres Geistes.

Bestellen ist ganz einfach: Rufen Sie uns an: 0848 482 482 (Normaltarif)

oder schreiben Sie uns eine E-Mail:

contact@huberlang.com

HUBER & LANG



Zeit in Kunst und Denken

Zwischen nicht mehr und noch nicht

Bei dem Versuch, über unsere Zeiterfahrung zu sprechen, müssen wir sehr rasch erkennen, dass wir diese als selbstverständlich voraussetzen. In der Lebenswirklichkeit handelnd, nehmen wir Zeit als gegebene Grösse wahr, ohne sie zu reflektieren. Die Frage, was Zeit überhaupt ist, erweist sich nicht nur für unseren Alltagsverstand als schwer zu beantworten. Auch in der philosophischen Tradition hat sie immer wieder zu einer «Verlegenheit des Denkens» geführt, woraus verschiedene Definitionen von Zeitbegriffen resultierten. Ebenso lassen sich in der Kunst eine Vielzahl von Ansätzen im Umgang mit Zeit ausmachen, die Parallelen zu philosophischen Theorien aufweisen.

Die bereits aus der Antike stammende und bei Augustinus belegte Auffassung, dass Zeit durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft strukturiert ist, findet sich auch im 20. Jahrhundert wieder. So geht der Philosoph William James davon aus, dass wir Zeit in diesen drei Dimensionen als ursprünglich gegeben wahrnehmen. Er bedient sich dazu der einprägsamen Metapher des «Sattlerrückens, auf den wir uns gesetzt finden und von dem aus wir nach zwei Seiten in die Zeit hineinblicken». Dabei steht der Sattlerrücken für die Gegenwart, von der aus sich Zeit in vergangene und zukünftige Einheiten zerlegen lässt. James untersucht den scheinbaren Widerspruch, dass wir Zeit zwar als Kontinuum erleben, jedoch die Erfahrung machen, dass die Vergangenheit *nicht mehr* und die Zukunft *noch nicht* ist.

Wie soll es dann aber möglich sein, dass wir Zeit als einheitliche Abfolge von Momenten auf der linearen Zeitachse wahrnehmen? Wie sollen wir uns erinnern und vorausschauen können, wenn Vergangenheit und Zukunft nicht eigentlich existieren? Nach James wird der Widerspruch dadurch gelöst, dass wir die Gegenwart als etwas Dauerhaftes voraussetzen. Um vergangene und zukünftige Momente zu einer sinnvollen Erfahrung verknüpfen zu kön-

nen, müssen wir uns diese im gegenwärtigen Moment vorstellen. Erst die Gegenwart als Dauer garantiert, dass in unserem Bewusstseinsstrom Vergangenes und Zukünftiges zu einem Kontinuum assoziiert werden.

Die Linearität der Zeit in der Fotografie

Was sich James in philosophischer Reflexion erschloss, veranschaulichten nahezu zeitgleich die bahnbrechenden Serienfotografien von Eadweard Muybridge. 1878 gelang es ihm bei einem in die Fotogeschichte eingehenden Experiment, die Beinstellung eines trabenden Pferdes zu dokumentieren. Aufgrund der technischen Möglichkeiten galt das Festhalten eines solchen Bewegungsablaufes als Pioniertat, da die Serienfotografie noch in ihren Kinderschuhen steckte. Muybridge hatte eine komplizierte Anordnung von zwölf hintereinander auslösenden Kameras zu entwerfen, um die gesamte Dauer der Bewegung aufzeichnen zu können. Jede der zwölf Kameras nahm chronologisch einen Bewegungsintervall auf. Daraus resultierte die Wiedergabe der Beinstellungen in zwölf Aufnahmen. Muybridge erbrachte damit den Beweis, dass sich zu einem bestimmten Moment alle vier Beine des Pferdes in der Luft befanden. Es gelang ihm somit erstmals, «an image of a subject in motion beyond the realm of ordinary human vision» (Phillip Prodger: «Time Stands Still», New York 2003, S. 135) zu erzeugen, da dieser Moment nicht mehr mit dem freien Auge, sondern nur noch mit der Kamera wahrnehmbar war.

In der Folge unternahm Muybridge weitere fotografische Experimente, bei der auch menschliche Bewegungsabläufe in bis zu 33 Bildsequenzen zerlegt wurden (über ein Hindernis springen, sich aufrichten, einen Salto machen usw.). Eindrücklich machte er damit sichtbar, wie der sich bewegende Körper die hintereinander liegenden Punkte auf der linearen Zeitachse durchläuft. Vom Anfangs- bis zum Endpunkt werden die verschiedenen Stadien der Bewegung in Einzelbildern



Birgid Uccia hat Philosophie, vergleichende Literaturwissenschaft sowie Kunstgeschichte studiert. Sie ist Geschäftspartnerin der Galerie für Gegenwartskunst Bob van Orsouw sowie des Projektraumes «Suzie Q» in Zürich.

wiedergegeben. Damit der gesamte Ablauf als zusammenhängend erfahren werden kann, muss ihm ein zeitliches Kontinuum zugrunde liegen. Erst durch dieses wird die Verknüpfung der einzelnen Sequenzen zu einer Einheit und einem sinnvollen Gesamtbild möglich.

Die ewige Wiederkehr des Seienden

Ganz anders als die linear wahrnehmbare Zeit stellt sich die mystische Zeit dar. In den archaischen Schöpfungsmythen der Zivilisationsgeschichte wird ihre Struktur zyklisch verstanden und nicht mehr als eine Abfolge von chronologisch messbaren Momenten. Dennoch spricht man auch bei der zyklischen Zeit von einer Dauer oder einem Kontinuum. Denn als Ursprung der Schöpfung ist sie die Grenze «zwischen Sein und Nichts, Bewegung und Ruhe» (Günter Dux: «Die Zeit in der Geschichte», Frankfurt am Main 1998, 184) und bedeutet so die ewige Wiederkehr des Seienden. Kulturübergreifend wird die zyklische Zeit durch die sich in den Schwanz beissende Ur Schlange Ouroboros symbolisiert. Ouroboros ist der Zeitenschöpfer oder Urgrund des Seins, aus dem alles hervortritt und in den alles zurückgeht.

Der mystischen Zeit widmet die isländische Künstlerin Gabriela Fridriksdóttir (*1971) ihren Film aus dem Jahr 2006, dem sie leitmotivisch den Titel «Ouroboros» gab. Ausgehend von den sieben Wirbeln der Urschlange, ist das filmische Geschehen in sieben Szenen aufgebaut. Auf dem Höhepunkt des Films gebiert eine Göttin aus ihrem Mund schwarzes Gestein und erschafft so das Meerestgestade, während ihr gleichzeitig der Tod in majestätischer Gestalt gegenübertritt. In einer anderen Szene kauert ein altes Paar gedankenverloren an einem Holztisch. Seine Erinnerungen legen sich als weisser Mehlstaub auf den Körpern nieder, so als ob es sich dabei um die konkrete Emanation der Seelen handeln würde. Die Verschiedenheit der beiden Szenen lässt sich insbesondere an der zeitlichen Struktur verdeutlichen. Die von der Göttin und

dem Tod verkörperte ewige Wiederkehr impliziert eine Dauer, welche die unablässige Regeneration des Seienden ermöglicht. Zeit wird als Wiederholung verstanden, in deren Verlauf der Anfang am Ende eines Zyklus zurückkehrt. Als Garanten der Ewigkeit stehen diese beiden Mächte ausserhalb jener Zeitordnung, in die sich das alte Paar gestellt sieht. Als sterbliche Wesen werden sie vor der Vollendung ihres Lebensalters von Erinnerungen heimgesucht, in denen Zeit gerafft oder gedehnt, in jedem Fall jedoch als endlich erlebt wird.

«Fortwirkende Lebendigkeit» von Traditionen

Das Phänomen der Zeit lässt sich nicht nur von seiner Struktur her, sondern auch in seinem wirkungsgeschichtlichen Aspekt begreifen. So lassen sich kunsthistorisch über mehrere Epochen

Zeit in Kunst und Denken

Gattungen und Kategorien ausmachen, die bis in die Gegenwart hinein ihre Gültigkeit haben. Ein eindrückliches Beispiel dafür bietet das fotografische Werk der iranischen Künstlerin Shirana Shahbazi (*1974). Mit ihren Früchtebildern (siehe Abbildung) referiert sie auf die Gattung des Stillebens, die in der niederländischen Malerei des 16. Jahrhunderts ihren Höhepunkt fand. Virtuos bringt Shahbazi die kompositorischen und ikonographischen Elemente dieser Malerei zum Einsatz. Wie im klassischen Stilleben werden Früchte und Schmuck minutiös in ihrer stofflichen Beschaffenheit wiedergegeben. Auch wird das Totenkopfmotiv als Ausdruck der Vanitas, die an die Vergänglichkeit aller Dinge erinnert, eingesetzt.

Dennoch entwickelt Shahbazi die tradierte Form des Stillebens weiter. In Anlehnung an die Werbefotografie

Shirana Shahbazi: From the Series Flowers, Fruits & Portraits. Copyright the Artist. Courtesy Bob van Orsouw Gallery, Zurich



Zeit in Kunst und Denken

verfeinert Shahbazi die Bildästhetik derart, dass die Früchte wie eine verführerische Ansammlung von käuflichen Produkten wirken. Durch die makellose und Begehrlichkeit weckende Inszenierung verliert die ursprüngliche Symbolkraft des Stillebens an Bedeutung. Auch der dezentralisiert im Bild erscheinende Totenkopf wirkt auf der Fotografie von Shahbazi wie ein semantisch entleertes Zeichen. Nicht mehr die Nichtigkeit aller irdischen Güter wird durch ihn symbolisiert, vielmehr wird er in einer hedonistischen Konsumwelt selbst zum Objekt des Begehrens stilisiert.

Indem Shahbazi an eine frühkapitalistische Gattung der Malerei anknüpft, schreibt sie die *Kontinuität* der Kunstgeschichte fort. Andererseits findet gerade durch die technischen Errungenschaften des fotografischen Mediums eine Auflösung der Tradition statt. Erst in dieser Auflösung, die mit einer *Diskontinuität* des historischen Zusammenhanges einhergeht, liegt ein neuer Umgang mit dem Bild und seiner Botschaft begründet. Der Hermeneutiker Hans-Georg Gadamer spricht im Hinblick auf das intrinsische Verhältnis von Kontinuität und Diskontinuität von einem zeitlichen «Übergang». Dieser Übergang ist durch das Vergehen einer Epoche, das immer schon ein Werden enthält, charakterisiert. Eine vergangene Epoche wird nicht als abgeschlossene Einheit verstanden, weil gerade in ihrer Auflösung das zeitgleiche Entstehen von etwas Neuem angelegt ist. Nur so wird die Hervorbringung origineller Kunstformen möglich und die «fortwirkende Lebendigkeit» der Tradition garantiert.

Das Paradox der Avantgarde

Gegen diese fortwirkende Lebendigkeit haben sich jedoch gerade die Avantgardisten am Anfang des 20. Jahrhunderts, namentlich die Vertreter des italienischen Futurismus, vehement zur Wehr gesetzt. So forderte Marinetti von der Kunst eine radikale Negation der Vergangenheit, um den Geltungsanspruch des absolut Neuen erheben zu können. In seinem 1909

erschienenen Gründungsmanifest des Futurismus heisst es, dass «ein Rennwagen schöner ist als die Nike von Samothrake». Es war die masslose Begeisterung für die Beschleunigung und die Technisierung der modernen Lebenswelt, welche die neue Form von Schönheit in der Geschwindigkeit sah. Die ungezähmte Innovationswut der Futuristen erklärte auch die Museen zu vormodernen «Friedhöfen». Da in ihnen nur dem Kult der Vergangenheit gefrönt wurde, boten sie für Werke, die Ausdruck einer die Gegenwart verherrlichende und auf die Zukunft gerichtete Modernität waren, keinen Platz.

Wie sehr der Anspruch einer radikalen Erneuerung aller künstlerischer Ausdrucksformen durch die Befreiung aus den Fesseln der Tradition eine Utopie bleiben muss, macht Hermann Lübbe in seinem Buch «Im Zug der Zeit. Verkürzter Aufenthalt in der Gegenwart» deutlich, wenn er von «einem Selbstwiderspruch im avantgardistischen Willen» spricht. Je stärker die Avantgardisten dem Drang nach einem Fortschritt in der Kunst erliegen und je schneller sie zur künstlerischen Produktion von Neuem aufrufen, desto rascher sind die neuesten Werke dem Prozess des Alterns ausgesetzt. Denn sobald ein avantgardistisches Werk von einem anderen derselben Art überholt wird, ist es vergangen. «Wer heute bereits von morgen sein will, ist übermorgen von gestern», schreibt Lübbe und verleiht damit dem Paradox, welches das unausweichliche Schicksal dieser Neuerer zu sein scheint, anschaulich Gestalt. Ihr Anliegen, die Zeitordnung durch einen jähen Umbruch zu erschüttern, führt zu einer evolutionären Verkürzung der Zeit. Die eben noch neuen, die Gegenwart und Zukunft verherrlichenden Kunstwerke werden schnell zu historischen, was ihre Musealisierung beschleunigt. Denn um als Zeitenstürmer nicht völlig in Vergessenheit zu geraten, müssen sich auch die Avantgardisten einen Platz in den heiligen Hallen der Museen sichern, die als Hüter der Zeit die Lebendigkeit der Tradition verbürgen.

Birgid Uccia



Tagung «Liebe und Gewalt» in nahen Beziehungen am 5. und 6. September 2008 in Zürich-Oerlikon

Ob in Paar-, Eltern-Kind- oder therapeutischen Beziehungen: Zwischen Fordern und Gewährenlassen, Strukturgeben und Sichleitenlassen, Ausgeliefertsein und Sicherheit, Aggression und Liebe tun sich Spannungsfelder auf, um die es in dieser Tagung geht. Hauptaugenmerk liegt auf Entstehungsbedingungen und Erscheinungsformen problematischer, gewaltfördernder Muster und den Hilfestellungen, die Therapeutinnen und Berater betroffenen Paaren und Familien geben können.

Vorträge und Workshops von

Rochelle Allebes, Eia Asen, Ulrike Borst, Ulrich Clement, Monika Egli-Alge, Klaus E. Grossmann, Karin Grossmann, Urs Hepp, Bruno Hildenbrand, Ingrid Hülsmann Weber, Cornelia Kranich Schneiter, Andrea Lanfranchi, Georg Lind, Dagmar Pauli, Astrid Riehl-Emde, Martin Rufer, Andrea Schedle, Inge Seiffge-Krenke, Norbert A. Wetzel

Lesung von

Ruth Schweikert

Vertiefungskurs (3. Weiterbildungsjahr):

Oktober 2008 bis August 2009
Beginn: 30. Oktober 2008

Weiterbildung in **systemischem Coaching**

und **Supervision**: November 2008 bis Juli 2010, Beginn: 20. November 2008

Workshops: Unser ausführliches Workshop-Programm finden Sie auf unserer Website.

Programme / Auskünfte / Anmeldungen:

Ausbildungsinstitut Meilen
Systemische Therapie und Beratung

CH-8706 Meilen • Tel. +41 (0)44 923 03 20
www.ausbildungsinstitut.ch

Institut «Zeit & Mensch»

Warum rennen wir alle so?

Familie, Beruf, Weiterbildung, Nebenbeschäftigung, Nebenbeschäftigung, Hobby, Freunde – es wird immer schwieriger, sich Zeitsachen zu schaffen. Zwar versuchen viele mittels Zeitmanagement, den Druck zu mindern, doch reicht dies nicht aus. Was es sonst noch brauchen würde, damit beschäftigt sich Ivo Muri, Zeitforscher am Institut «Zeit & Mensch» in Sursee.

Will man die vielschichtigen und oft wechselseitig abhängigen Zeitprobleme an der Wurzel anpacken, ist es unabdingbar, drei Zeitformen, die miteinander in Beziehung stehen, begrifflich klar voneinander zu unterscheiden: *Zeit ist die Uhr*, *Zeit ist das Leben* und *Zeit ist Geld*. Denn oft liegt die Ursache für Verwirrung in der mangelnden Unterscheidung dieser drei Formen von Zeit. Es ist zentral, welche Begriffe eine Kultur im Alltag verwendet. Eine Kultur, welche die Zeit des Lebens mit der Zeit der Uhren oder gar mit der Zeit der Wirtschaft verwechselt, darf sich nicht wundern, wenn Massnahmen, die Zeitarmut zu lindern, Gegenteiliges bewirken.

Bevor wir die Wechselwirkung von Uhrenzeit, Lebenszeit und Zeit der Wirtschaft (Zeit ist Geld) näher betrachten, ist festzustellen, dass bestimmte Kulturen bereits in früheren Zeiten durchaus in der Lage waren, die drei Formen von Zeit auseinanderzuhalten. Die Griechen nannten die Uhrenzeit nach dem Gott der Zeit «Chronos». Der Begriff ist noch präsent, etwa wenn Ereignisse «chronologisch» aufgelistet werden. Die Zeit des Lebens bezeichneten sie als «Kairos». Psychologen würden die Lebenszeit als psychische Zeit, Theologen als seelische Zeit bezeichnen. Chinesen verwenden für die Lebenszeit schlicht «Qi» – und meinen damit das Fliesen der Lebensenergie, die jedem Organismus eigen ist. Was Philosophen also als Eigenzeit von Pflanze, Mensch und Tier bezeichnen, ist nichts anderes als die Lebensenergie, die im materialisierten Pflanzen-, Tier- oder Menschenkörper bis zum physischen Tod vorhanden ist.

Zeit ist die Uhr

Die Zeit der Uhr ist die Zeit der Physiker. Definitionsgemäss entspricht die Uhrenzeit der Bewegung der Planeten im Raum. Die Erde dreht sich um die eigene Achse, und der daraus folgende Tag-Nacht-Rhythmus entspricht dem 24-Stunden-Tag. Der Mond umkreist die Erde und gibt den Monatsrhythmus vor. Und die Erde umkreist die Sonne im Jahreszyklus. Sekunde, Minute, Stunde, Tag, Monat und Jahr stellen eine Art Metermass dar, mit dem die Bewegung der Planeten im Universum gemessen und verglichen wird und uns dazu dient, uns zu organisieren und abzusprechen. Je globaler die wirtschaftlichen Zusammenhänge wurden, umso notwendiger war es, über entsprechende Messgeräte – Uhren – zu verfügen, die es zulassen, sich über Länder und Kontinente hinweg koordinieren zu können.

Anfänglich reichte eine Sonnenuhr, welche die Planetenbewegung direkt abbildet, später kam die Kirchturmuhren hinzu, dann folgten die Zeitzonen rund um den Globus. Mit der Internetzeit wird die Zeit der Uhren auf eine einzige global einheitliche Zeitzone verdichtet.

Zeit ist das Leben

Die zweite Form von Zeit steht für die Lebensenergie der verschiedenen Lebewesen – von Menschen, Tieren und Pflanzen. Allem Organischen wohnt eine Lebensenergie inne, die den Organismus von der Geburt bis zum Tod belebt. Wenn Menschen davon sprechen, unter Stress zu stehen, so ist aus irgendeinem Grund das «Qi» – die Lebensenergie – nicht in Harmonie mit der Umwelt. Energieblockaden verhindern den natürlichen Fluss und damit ein beschwerdefreies Leben. Chinesische Heilmethoden wie Akupunktur, Qi-Gong, Tai-Chi oder Shiatsu zeigen eindrücklich, wie solche Blockaden abgebaut werden können.

Die Zeit des Lebens steht in enger Beziehung mit der Planetenbewegung, mit der Zeit der Uhren. Die Planetenbewegungen stimulieren in vielfältiger Weise die Zeit des Lebens – den täglichen Schlafrythmus der Menschen,



Ivo Muri, Zeitforscher und Gründer des Institutes «Zeit & Mensch» in Sursee. Ivo Muri entstammt einer Unternehmerfamilie, die Kirchenuhren und Glockenantriebe herstellt. Mit seinem Institut will er das Wissen über die Instrumente der Zeitmessung und -planung, ihren Sinn und darüber, wie man sie sinnvoll anwendet, vermitteln.
www.zeitmensch.ch

die Winterruhe von Tieren oder das Pflanzenwachstum. Die harmonische Beziehung zwischen Lebens- und Uhrenzeit ist essenziell: Menschen müssen sich dem Rhythmus der Planetenbewegungen, dem Tag-Nacht-Rhythmus, dem Monatsrhythmus und dem Jahresrhythmus anpassen, wollen sie kein Burn-out erleiden. Vor allem der Tag-Nacht-Rhythmus kommt im Wirtschaftsalltag durcheinander. Die unendliche, durch Internet und Mobiltelefon geförderte Verfügbarkeit zum Beispiel führt vielfach und zunehmend zu Schlafstörungen, die mit weiteren gesundheitlichen Störungen wie Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselproblemen verbunden sind.

Auch ohne Regenerationszeit brennen Menschen aus. In der heutigen Freizeitgesellschaft ist echte Erholung indes ebenfalls selten geworden. Selbst die Freizeit wird zum Stress – die kontemplative Art der Erholung hat einer konsumtiven Platz gemacht. Die notwendige Regeneration bleibt aus.

Institut «Zeit & Mensch»

Zeit ist Geld

Dass jedoch immer mehr Menschen ein Burn-out erleiden, steht vor allem mit der dritten Form von Zeit in Zusammenhang: der Zeit der Wirtschaft. Durch verschiedene Koppelmechaniken ist das Geld heute an die Uhrenzeit gebunden. Diese Koppelmechaniken sind überall dort zu finden, wo die Buchhalter Fixkosten verrechnen. «Fixe Kosten» heissen fix, weil sie an die Zeitachse – an die Uhrenzeit – fixiert sind. Im Wesentlichen sind dies der Zins, der Monatslohn, der Stundenlohn, die Monatsprämie, der Mietzins und so weiter und so fort. Hat jemand fixe Kosten, so steht auf der anderen Seite immer jemand, der fixe Einnahmen bei sich verbucht. Mit Blick auf die aktuelle Hypothekarkrise in den USA: Bei Rezession können Hypothekarschuldner die Zinsen – also ihre Fixkosten beziehungsweise die Fixeinnahmen ihrer Gläubiger – nicht bezahlen, wenn sie arbeitslos werden, und sie verlieren dadurch ihr Vermögen im Konkurs. Diese Situation hat der Schweizer Volkswirtschaftler Heinrich Bortis bereits 1992 vorausgesagt («EWR und EG: Irrwege in der Gestaltung Europas»). Er untersuchte damals die Folgen der europäischen Währungs-

union, also den Fall, wenn ganz Europa unter der zentralen Währung des Euro vereinigt würde. Bortis war überzeugt, dass sich der politische Raum und der Wirtschafts- beziehungsweise Währungsraum nicht voneinander trennen oder unabhängig voneinander organisieren lassen. Bortis' Folgerungen und Erkenntnisse waren folgende:

- Industrien werden keine Standorte mehr kennen, weil Geld immer an den gerade günstigsten Produktionsstandort abfließt.
- Daraus folgend werden die Menschen dauernd von Arbeitslosigkeit betroffen sein.
- Weil die Menschen in diesem Fall dauernd um ihre Existenz fürchten, erkranken sie psychisch. Die psychiatrischen Kliniken werden überfüllt sein.

Da heute nun alle den Fixkosten nachrennen und nicht alle fixe Einnahmen haben, entwickelt sich durch die beschriebenen Koppelmechanismen ein drastisches Armutsgefälle zwischen Arm und Reich – wie dies in der Geschichte der Menschheit immer wieder der Fall war. Die Fixkostenbezahler geraten zunehmend unter Druck. Zu ihnen gehören auch die Kleinunternehmer, da sie Zinsen und als Arbeitge-

ber Löhne bezahlen müssen. Diejenigen hingegen, die fixe Einnahmen in Form von Mieten, Zinsen oder wiederkehrenden Fixgebühren – etwa Versicherungen oder Telekomfirmen – verbuchen können, werden immer reicher. Würden die sozialökonomischen Fragen und Beziehungen zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern, Kapitalbesitzern und Schuldner, Steuerzahlern und Staat anhand der Koppelmechaniken der fixen Kosten und Einnahmen neutral analysiert, dann liessen sich systemische Fehler in der Geldorganisation aufdecken und gängige Feindbilder auflösen.

Ivo Muri

Drei Fragen an Ivo Muri

punktum: Können Menschen ihre Zeit wirklich nutzen?

Ivo Muri: Leider zwingen Ungleichheiten im Wirtschaftssystem Menschen immer wieder dazu, ihre Lebenszeit zu übernutzen. Wer fixe Kosten hat, muss diesen permanent hinterherrennen. Wer fixe Einnahmen für sich verbucht, hat es da komfortabler. Er kriegt unabhängig einer wirtschaftlichen Leistung regelmässig sein Geld und darf dieses rechtlich einfordern.

Zeit ist vornehmlich Struktur. Sind wir Opfer dieser Struktur?

Zeit ist eigentlich nicht Struktur. Zeit ist Lebensenergie. Diese würde jedoch einfach ungenutzt abfließen, würden wir sie nicht strukturiert einsetzen. Die Uhrenzeit bildet also die Struktur, welche uns hilft, unsere Lebensenergie sinnvoll zu nutzen.

Was ist besser: wenig oder reichlich Zeit haben?

Zeit kann man nicht haben – man kann sie nur leben. Wer das Gefühl hat, wenig Zeit zu haben, hat eher das Gefühl, seine Zeit nicht frei nach seinem Wunsch nutzen zu können.

Interview: Claudio Moro

NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSEGEBIET

Morgenroth, O.: **Zeit und Handeln**
Psychologie der Zeitbewältigung
2008. 223 S., kart., ca. CHF 58.70 (Kohlhammer)
978-3-17-019843-2

Der Autor zeigt das Zusammenwirken von Person und Umwelt bei der zeitlichen Organisation von Handlungen auf und stellt die Einflüsse des Zeitmanagements auf das Verfolgen langfristiger Ziele und die psychosoziale Befindlichkeit dar.

Bestellen ist ganz einfach: Rufen Sie uns an:
0848 482 482 (Normaltarif)
oder schreiben Sie uns eine E-Mail: contact@huberlang.com

HUBER & LANG



Peter Schneider, Träger des SBAP.-Preises 2008

«Psychoanalyse ist ohne Philosophie in einem wörtlichen Sinne nicht denkbar»

Der diesjährige SBAP.-Preis für Angewandte Psychologie geht an den Psychoanalytiker und Publizisten Peter Schneider. Die Verleihung findet im Oktober in Zürich statt. Das folgende Interview wurde geführt wie ein Pingpongspiel. Die erste Frage – ping! – wurde per E-Mail gestellt, Peter Schneider durfte sich Zeit nehmen. Und dann kam die erste Antwort – pong! Und so ging es dann weiter, hin und her.

Brillante Kolumnen sind selten. Einer, der das Metier besonders virtuos beherrscht, ist Peter Schneider. Er schreibt für den «Tages-Anzeiger» sowie die «SonntagsZeitung» und begeistert seit fast 20 Jahren die HörerInnen von DRS 3 mit einer satirischen Radiokolumne. Der heute 50-Jährige stammt aus Dorsten, einer rund 80 000 Einwohner zählenden Stadt im nördlichen Ruhrgebiet. Dort besuchte er die Schulen und schrieb sich nach dem Abitur im Jahre 1976 an der Ruhr-Bochum-Universität in den Studienfächern Germanistik und Philosophie ein. Ein Jahr später nahm er zusätzlich das Studium der Psychologie auf. 1983 machte Peter Schneider seinen Abschluss in Philosophie, Germanistik und Sozialpsychologie.

Daraufhin zog es ihn nach Zürich, wo er am Psychoanalytischen Seminar Zürich die Ausbildung in Angriff nahm. Vier Jahre später promovierte Peter Schneider an der Universität Bremen im Fach Psychologie. Im Jahr 2004 folgte die Habilitation, ebenfalls in Bremen.

Seit 1988 ist Peter Schneider verheiratet und seit 1990 Vater eines Sohnes. Heute arbeitet er in Zürich als Psychoanalytiker und Autor. Daneben lehrt er als Privatdozent für Psychoanalyse an der Universität Bremen und wirkt als Dozent im postgradualen Master-Studiengang «Psychoanalytische Psychotherapie» an der Uni Zürich.

punktum.: Herr Schneider, wie sind Sie zur Kolumne gekommen?

Peter Schneider: Der «Tages-Anzeiger» – genauer gesagt: die Ressortleiterin der Seite «Leben», Ulrike Hark, und der Chefredaktor, Peter Hartmei-

er – hat mich gefragt, ob ich eine Kolumne im Blatt übernehmen würde. Und ich habe zugesagt, unter der Bedingung, dass es mal zur Abwechslung nichts Satirisches sei. Schliesslich bin ich auf die Idee gekommen, wie es wäre, das altbackene Genre der psychologischen Lebensberatung in einer nicht gar zu betulichen Form wiederzubeleben.

Wie entstehen Ihre Kolumnen?

Ich schaue in meinem Archiv der eingegangenen Fragen nach, was mich gerade interessieren könnte. Manchmal muss man Fragen eine Zeit lang gut lagern, bis sie für eine Antwort reif werden. Anders ausgedrückt: Ich versuche so lange zu warten, bis ich einen zündenden Gedanken habe, von dem aus ich meine Antwort aufrollen kann, und zwar so, dass sowohl die Antwort als auch die Frage von allgemeinem Interesse sein können. Am schönsten ist es, wenn man an einem vermeintlich kleinen Alltagsproblem eine «grosse» Sache veranschaulichen kann.

Wann ist eine Frage reif?

Wie gesagt: dann, wenn mir irgendwann etwas leidlich Gescheites dazu einfällt. Möglichst etwas, das mich selber überrascht. In dem Sinne, dass ich es mir selbst auf diese Weise noch nie zuvor klar gemacht habe.

Wie viel «Lebensberatung» brauchen wir denn heute?

«Lebensberatung» gefällt mir, weil es so ein hübsches altmodisches Wort ist. Es enthält eine ironische Selbstdistanzierung, ohne die es sonst nur die Bezeichnung für eine dumme Anmassung wäre, den Leuten zu sagen, wo es langgeht. Das Leben ist dann doch eine zu grosse und komplexe Angelegenheit, als dass man jemanden beraten könnte, wie er es zu führen hat. Aber es macht doch Spass, über das Leben, über Gott und die Welt zu sinnieren und rasonieren, ohne dass man auch nur im Geringsten glauben kann, man hätte «Antworten» auf «Lebensfragen».

Das Thema des aktuellen punktum.



Verleihung des SBAP.-Preises 2008

Die Verleihung des SBAP.-Preises in Angewandter Psychologie, der besondere angewandt-psychologische Leistungen würdigt, findet am 23. Oktober 2008 im Kunsthaus-Saal in Zürich statt. Die musikalische Umrahmung wird vom Quintett Brass Power gestaltet, und auch für das leibliche Wohl wird nach der Feier gesorgt sein. Reservieren Sie sich den Termin. Gäste sind herzlich willkommen!

ist «Zeit». Wie viel Zeit brauchen Sie, um eine Kolumne zu schreiben?

Wenn ich lange genug warte, geht es schnell. Am längsten dauert es, wenn ich den Eindruck habe, ich muss mir die Antwort aus den Fingern saugen.

Wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um?

Ruinös. Na ja, das ist vielleicht ein bisschen übertrieben; aber ich kann sehr schlecht Nein sagen, wenn es um Verpflichtungen geht. Andererseits arbeite ich nicht ungern; allerdings kann ich auch nicht schlecht faulenz. Wäre ich ein Workaholic, hätte ich es vermutlich einfacher mit mir.

Workaholic sind Sie also nicht. Wie würden Sie Ihre Persönlichkeit sonst beschreiben?

Als immer etwas neben mir stehend.

Sie leben in einem parallelen Universum?

Nein, die Sache ist viel einfacher: Es bedeutet nur, dass es wahrscheinlich kaum etwas gibt, bei dem ich mir nicht etwas verwundert, leicht ungläubig und manchmal auch peinlich berührt zuschaue. Ich misstrauere allem, was allzu identisch ist mit sich selbst, empfin-

Peter Schneider, Träger des SBAP.-Preises 2008

Publikationen von Peter Schneider (Auszug)

«Soll man nackte Menschen grüssen?»: eine Sammlung seiner Kolumnen für den «Tages-Anzeiger», Zürich 2006

«Wahnsinn und Methode. Die Alzheimerisierung der öffentlichen Meinung»: Berlin 1993

«Freud-Deutung: Traum – Narzissmus – Objekt – Religion»: mit Olaf Knellessen, Pierre Passett und Daniel Strassberg und einem Vorwort von Samuel Weber, Tübingen 1994

«Wahrheit und Verdrängung. Eine Einführung in die Eigenart der psychoanalytischen Erkenntnis»: Berlin 1995

«Darf man am Sabbat psychoanalytisieren? oder Die Ironie der Aufklärung»: Tübingen 1996

«Übertragung und Übertretung»: herausgegeben mit Pierre Passett, Olaf Knellessen, Tübingen 1998

«Sigmund Freud»: München 1999 (3. Auflage 2005)

«Die Psychoanalyse ist kritisch, aber nicht ernst. Zur Psychoanalyse der Politik der Psychoanalyse»: Giessen 1999

«Erhinken und erfliegen. Psychoanalytische Zweifel an der Vernunft»:

Göttingen 2001

«Das Deuten der Psychoanalyse»: mit Olaf Knellessen, Pierre Passett, Wien 2003

«Freud, der Wunsch, der Mord, die Wissenschaft und die Psychoanalyse. Ein kleiner Essay zur Tradierung der Psychoanalyse»: Giessen 2003

«Freudlose Psychoanalyse?»: herausgegeben mit Olaf Knellessen, Wien 2007



de ein tiefes Unbehagen an allem Präzentiösen. Daraus speist sich eine antiautoritäre Haltung, die auch vor mir selber nicht haltmacht.

Sie leben seit 20 Jahren in Zürich. Welches Bild haben Sie von der Schweiz?

Ich lebe sogar schon seit 25 Jahren in Zürich. Ein Bild von der Schweiz? So grossformatige Bilder mache ich mir eigentlich nicht.

Ein Kleinformat würde schon genügen.

Auch damit kann ich Ihnen nicht dienen. Solche «Bilder» entsprechen nicht meiner Wahrnehmung. Sie setzen eine Homogenität und Kontinuität des Wahrnehmens und des Gegenstandes voraus, die ich nicht zustande bringe und die mich auch nicht interessiert. Es ist ähnlich wie beim

«Menschenbild». Diskussionen, in denen dieses Wort vorkommt, sind mit ziemlicher Sicherheit gähnend langweilige und betuliche Veranstaltungen.

Okay, derartige Bilder sind nicht Ihr Ding. Liegt gerade darin eine Quelle für das Schreiben einer Kolumne?

Nicht die Quelle, aber der Grundton der Kolumnen, den ich so umschreiben würde: ein grosser Respekt vor dem Nichtverallgemeinerbaren.

Gerade ist Ihr Buch «Theorie an der Bar» erschienen. Der Band will uns zum Nachdenken anregen. Sind Sie der Meinung, dass wir in unserer Zeit zu wenig nachdenken?

Solche Aussagen über den Verfall des Denkens liegen mir fern. Mit «Nachdenken» meine ich in meinem Buch ganz wörtlich das Nachvollziehen von

Gedanken und Argumenten. Wozu ich in diesem Buch mit Essays über ein Dutzend philosophische Theorien anstossen möchte, ist also eine Art des Denkens, die dem «Nachspielen» grosser Schachpartien gleicht. Indem man sieht, wie es andere machen und warum, kommt man selber auf den einen oder anderen guten Gedanken.

Folglich ein Übungsbuch für das eigene Denken?

Eher – um einen anderen Vergleich zu bemühen – ein Reiseführer mit Wandertipps.

Im Band räumen Sie Sigmund Freud viel Raum ein. Wie prägte der Vater der Psychoanalyse Ihre eigene Denkbiographie?

Ganz entscheidend. Freud ist ein Theoretiker, mit dem ich mich bereits sehr früh beschäftigt habe. Allerdings auf immer wieder andere Weise. Es sind nicht vor allem die Inhalte dieses Denkens, die mich faszinieren, sondern das, was dieses Denken ständig an neuen Entdeckungen ermöglicht. Es ist ein Schlüssel, der einem den Zugang zu vielem anderen ermöglicht.

Freud war unter anderem auch ein grosser Stilist. Auch ein Vorbild für Sie?

Klar. Allerdings muss man auch sagen, dass das Lob des Schriftstellers Freud oft mit einer Abwertung des Theoretikers einhergeht. Was mich an der Schreibweise Freuds interessiert, ist aber nicht zuletzt die Tatsache, wie Form und Inhalt einander vorantreiben, sich in die Quere kommen, einander nachahmen usw. Stil und Aussage lassen sich nicht trennen – nicht nur bei Freud nicht.

Kommt es vor, dass Sie einen Gedanken für eine Kolumne einfach nicht in die Form bringen können? Und was tun Sie dann?

Dann lasse ich es tunlichst bleiben.

Im erwähnten Buch geht es um philosophische Theorien. Wie viel Philosophie braucht die Psychologie?

Ich kann nur von der Psychoanalyse sprechen, nicht etwa von der experi- >>>

Rose-Marie Tamborini, dipl. Psychotherapeutin, SBAP.-Mitglied

«Die lösungsorientierte Kurzzeittherapie sollte im Zentrum stehen»

Rose-Marie Tamborini ist seit über 20 Jahren in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis in Glattbrugg tätig, hauptsächlich mit Kindern und Jugendlichen. Sie plant, sich auf Ende Jahr aus dem Erwerbsleben zurückzuziehen – und möchte einer Kollegin oder einem Kollegen die Möglichkeit bieten, ihre Praxis zu übernehmen.

punktum.: *Frau Tamborini, Sie haben vor über 30 Jahren studiert. Welche Erinnerungen haben Sie?*

Rose-Marie Tamborini: Es war für mich keine einfache Zeit. Als allein erziehende Mutter von zwei Kindern musste ich für den Lebensunterhalt sorgen und daneben eben noch studieren. Die Belastung war hoch, aber es hat sich gelohnt. Meine zwei Kinder haben damals stark mitgeholfen, dass alles überhaupt möglich war.

Sie haben sich in Kinder- und Jugendpsychologie spezialisiert. Welche Stationen folgten nach dem Studium?

Es folgte ein Praktikum im schulpсихologischen Dienst. Dann habe ich als selbstständige Therapeutin gearbeitet. 1985 eröffnete ich diese Praxis, und seither bin ich hier. Zudem arbeitete ich mit einem Pensum von 35 Prozent als leitende Schulpsychologin in einer kleinen Zürcher Gemeinde. Ich bin auch Supervisorin in Schulen und internen Wohnschulen und veranstalte Weiterbildungen in lösungsorientiertem Arbeiten.

Ihr Herz schlägt für die lösungsorientierte Kurzzeittherapie. Wieso?



Die Ausbildung bei Steve de Shazar und Insoo Kim Berg hat mich beeindruckt und geprägt. Es ist eine Haltung, die den Klienten als Experten für sich und sein Leben setzt. Nur er weiss, was gut für ihn ist. Dieser Ansatz stellt Ziele und Ressourcen des Jugendlichen ins Zentrum und die Frage, wie diese Ziele erreicht und die Ressourcen genutzt werden können. Das bringt das Kind oder den Jugendlichen rasch weiter und ist motivierend, weil sie erfahren, dass sie viele Fähigkeiten haben, die es zu nutzen gilt.

Wann wird Ihre Hilfe in Anspruch genommen?

Vielfach werden SchülerInnen überwiesen, die starke schulische Leistungseinbrüche haben. Oft führt ein Migrationshintergrund der Kinder zu Problemen. Sie haben Mühe, sich in die hiesige Kultur einzubringen. Dann spielen Todesfälle in der Familie eine Rolle. Mangelndes Selbstwertgefühl, Drogen, Gewalt oder ungenügende Beachtung sind weitere Elemente, denen ich oft begegne.

Rose-Marie Tamborini (69), dipl. Psychotherapeutin und SBAP.-Mitglied, ist seit 1985 in der eigenen Praxis in Glattbrugg tätig. Sie arbeitet vornehmlich mit Kindern und Jugendlichen und stellt die lösungsorientierte Kurzzeittherapie in den Mittelpunkt ihrer therapeutischen Arbeit.

Sie möchte einer interessierten Kollegin oder einem interessierten Kollegen die Möglichkeit geben, ihre Praxis in Glattbrugg zu übernehmen.

Bei Interesse: Tel. 044 810 80 54 oder r.tamborini@vtxmail.ch.

Welches Ziel verfolgen Sie beispielsweise bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund?

Es geht einfach darum, dem Jugendlichen einen Weg aufzuzeigen, wie er in der Kultur seiner Eltern und in der unsrigen bestehen kann. Um dies zu erreichen, müssen oft auch die Eltern eingebunden werden. Ein Ziel ist zuweilen, dass ich einen Vater überzeu-

>>> mentellen Psychologie. Ich glaube, dass Psychoanalyse ohne Philosophie in einem sehr wörtlichen Sinne nicht denkbar ist. Die Fragen der Psychoanalyse sind Fragen, die in einer philosophischen Tradition stehen. Man versteht die Psychoanalyse nicht, wenn man sie auf ein Ensemble positiver Aussagen reduziert. Nehmen wir das Beispiel der psychoanalytischen Entwicklungspsychologie. Für mich geht es in der Psychoanalyse nicht um die altersgemässe Zuordnung psycho-

sexueller Entwicklungsstufen, sondern um eine Dekonstruktion des Begriffs der «Entwicklung». Die menschliche Sexualität «entwickelt» sich eben gerade nicht; wenn schon, dann «verwickelt» sie sich ständig. Sie entsteht aus einer solchen «Verwicklung» und streift diesen Charakter des in sich selbst Exzentrischen und Uneinheitlichen niemals ab.

Wie wichtig ist Ihnen diese Arbeit am Begrifflichen?

«Begriffsarbeit» ist für dieses kleine Wortspiel ein vielleicht etwas hochgestapeltes Wort. Aber tatsächlich finde ich Arbeit am Begriff etwas sehr Wichtiges. Allerdings nicht im Sinne definitorischer Klärung, sondern vor allem hinsichtlich der Genealogie und der Vernetzung von Begriffen. Wer keine Freude an Begriffsgeschichte hat, der verpasst etwas Wesentliches in der psychoanalytischen Theorie.

Interview: Claudio Moro

Rose-Marie Tamborini, dipl. Psychotherapeutin, SBAP.-Mitglied

gen kann, sein Kind nicht mehr auf den Kopf zu schlagen, da dies gefährlich ist. Was ich damit sagen will: Manchmal sind es für uns grundlegende Aspekte, die ich klären und gemeinsam mit Kind und Eltern angehen muss. Wichtig ist aufzuzeigen, dass multikulturelle Erfahrungen eine Chance sein können, wenn man gewillt ist, sie zu nutzen.

Haben Sie ein weiteres Beispiel?

Nicht allen Eltern ist es klar, dass ein Kind über Mittag etwas zu essen benötigt. Über Lernschwierigkeiten des Kindes kommt man zuweilen auf derartige Grundzusammenhänge.

Welche Ideen leiten Sie bei der Arbeit mit Eltern und Kindern?

Aus meiner Erfahrung ziehe ich eine einfache Schlussfolgerung: Eltern wollen das Beste für ihr Kind, und das Kind will, dass seine Eltern mit ihm zufrieden sind.

Wie passen Handgreiflichkeiten von Elternteilen in dieses Bild?

Wenn ein Vater sein Kind schlägt, dann ist dies ein Zeichen von Überforderung. Sie tritt meist dann auf, wenn das Kind sich nicht so verhält, wie es sollte. Das Kind weicht vom Weg ab, den sein Vater als den besten für das Kind auserwählt hat. Es ist wie ein Regelverstoss, der Ängste auslöst.

Stellen Sie diesen Zusammenhang bei allen Kindern fest?

Ja, das hat eigentlich mit Schweizer- oder Ausländersein nichts zu tun.

Integration ist eine Herausforderung für jede Gesellschaft. Wie könnte man es besser machen?

Ich bin der Meinung, dass wir mehr verlangen sollten. Unsere Gesellschaft sollte gewisse Pflichten fordern. Dies hiesse auf der anderen Seite, dass wir den Kindern, Jugendlichen oder Eltern etwas zutrauen. Das ist doch eine ganz andere Haltung. Jede Gesellschaft muss klare Pflichten und Rechte aufstellen. Daran kann man sich orientieren. Ein anderes Problem besteht darin, dass die Gesellschaft – also wir alle – zu spät reagiert. Vielleicht scheu-

en wir die Arbeit, die damit zusammenhängt, oder fühlen uns in einem ersten Moment nicht dafür verantwortlich.

Probleme tauchen stets im Kontext der Schule auf. Ist es dann bereits zu spät?

Womöglich ist es schwieriger, je nach Alter des Kindes. Wichtig ist aber, dass man etwas tut. Aber Sie haben recht, Auffälligkeiten treten leider erst dann zutage, wenn Forderungen von aussen kommen. Ich wüsste nicht, wie man sie vorher feststellen könnte.

Ich wäre nun ein solches Kind und käme zur ersten Sitzung zu Ihnen. Wie beginnen Sie?

Am Anfang steht immer dieselbe Frage: Was müssen wir tun, damit die Therapie überflüssig wird? Was muss heute hier passieren, dass du denkst, es habe sich gelohnt zu kommen?

Kein einfacher Start: Überfordern Sie das Kind nicht mit diesen Fragen?

Nein, Sie wären überrascht. Wir unterschätzen unsere Kinder und Jugendlichen massiv. Das Kind ist der Experte für sich selber. Meine Arbeit besteht nur darin, es zu unterstützen, auf seine Ressourcen aufmerksam zu machen.

Was folgt dann?

Wir versuchen gemeinsam herauszufinden, in welchem Bereich das Kind Erfolgserlebnisse erlebt und womit diese zusammenhängen könnten. Anschliessend versuchen wir, diese Erfolgsstrategie beispielsweise auf die Schule zu transferieren.

Sie arbeiten in gewisser Weise am Selbstbewusstsein des Kindes?

Ja. Ein erstarktes Selbstbewusstsein ist oftmals der Weg zur Lösung ganz anderer Probleme. Das Kind erlebt sich positiv.

Sie setzen sich seit Jahrzehnten mit Kindern und Jugendlichen auseinander. Haben sich die Probleme der Jugendlichen in dieser Zeit verändert?

Was ich feststelle, ist, dass sie nicht mehr einen Traumberuf haben. Sie

glauben irgendwie nicht mehr daran. Die gängige Vorstellung lautet: Ich muss ja froh sein, wenn ich überhaupt einen Job finde nach der Schule.

Es fehlen Perspektiven?

Ja.

Das erstaunt wenig. Vielen Eltern mangelt es ja auch an Perspektiven.

Klar. Das Problem kann nur umfassend betrachtet werden. Was die Erwachsenen bedrängt, bleibt den Kindern nicht verborgen.

Ende Jahr möchten Sie Ihre Praxis übergeben. Was für eine Person suchen Sie als NachfolgerIn?

Mir ist wichtig, dass die Person die lösungsorientierte Kurzzeittherapie ebenfalls ins Zentrum ihrer Arbeit stellt. Das heisst, dass erste Resultate nach maximal 15 Stunden vorliegen müssen. Ausser bei gewissen Ausnahmen. Und Kinder und Jugendliche müssen im Vordergrund stehen.

Planen Sie eine Übergangsphase?

Ich denke, dass man in der zweiten Hälfte dieses Jahres den Übergang einleiten könnte.

Was sind Ihre Ziele ab 2009?

Etwas mehr Zeit haben für anderes. Und spontaner entscheiden können. Selbstverständlich werde ich weiterhin Supervisionen und Weiterbildungen machen.

Was bedeutet Ihnen Zeit?

Sie bietet mir eine Orientierung, und ich geniesse es, wenn ich nicht unter Druck bin.

Nächstes Jahr werden Sie 70 Jahre alt. Denken Sie über das Ende nach?

Ich habe das Leben nie verschoben. Ich könnte morgen tot sein, was ich natürlich nicht wünsche – aber ich hätte keine verpassten Träume. Ich habe stets im Hier und Jetzt gelebt, das möchte ich auch weiter so halten. Das Ende ist unumgänglich, aber es ist für mich nicht bedrohlich.

Interview: Claudio Moro

Berufspolitische News

Bündelung der Kräfte für das PsyG

An der Mitgliederversammlung des Schweizer Psychotherapeutinnen- und Psychotherapeuten-Verbands (SPV) wurde der Antrag Schulthess (Präsident Charta) mit 54 zu 30 Stimmen gutgeheissen. Demnach wird der frühere Entscheid, dass künftig nur PsychotherapeutInnen im SPV aufgenommen werden, die ein Psychologiestudium absolviert haben, rückgängig gemacht.

Der SBAP. ist über diese Entwicklung äusserst besorgt. Wir glauben, dass der Entscheid nicht nur dem Berufsstand der Psychotherapeuten schadet, sondern sich auch negativ auf das Gesetzgebungsprojekt PsyG auswirken wird, an dessen Gelingen wir ein ausgeprägtes gemeinsames Interesse haben.

Der Vorentwurf zum PsyG bezeichnet das Psychologiestudium als unumgängliche Voraussetzung zur Ausübung psychologischer Berufe. Diese Anforderung beruht auf einem praktisch einhelligen Konsens der an der Vorbereitung des Entwurfs beteiligten Fachleute. Der Entscheid des SPV läuft dieser klar absehbaren Stossrichtung zuwider. Dies ist deshalb höchst problematisch, weil wir wissen, dass der Erfolg des PsyG in der bevorstehenden wichtigen Phase der politischen Weichenstellung massgeblich davon abhängt, ob die Fachverbände in der Lage sind, die Notwendigkeit des Erlasses durch einen gemeinsamen Standpunkt zu unterstreichen und entschlossen auf der Realisierung des Vorhabens zu beharren.

Mitglieder des SPV haben uns signalisiert, dass sie unsere berufspolitische Haltung namentlich in der Frage der inhaltlichen Ausrichtung des PsyG unterstützen und an einem Beitritt zum SBAP. interessiert sein könnten. Der SBAP.-Vorstand hat daraufhin verschiedene Abklärungen getroffen und nimmt in der Folge sehr gerne Beitrittsgesuche von SPV-Mitgliedern entgegen. Trotz der historisch bedingten engen Verknüpfung mit der im Rahmen eines Fachhochschulstudiums vermittelten Angewandten Psychologie haben wir uns gegenüber Fachleuten mit einem anderen Ausbildungshinter-

grund stets offen gezeigt, und auch unsere Statuten sind entsprechend formuliert. Insbesondere sind wir der Meinung, dass die für eine Verbandsmitgliedschaft verlangte Fachkompetenz retrospektiv mit Blick auf früher herrschende berufspolitische Anschauungen ohne Weiteres durch eine anerkannte Psychotherapieausbildung und eine einschlägige berufliche Tätigkeit nachgewiesen werden kann. Sollte eine grössere Anzahl von SPV-Mitgliedern an einem Verbandsbeitritt interessiert sein, sind wir auch gerne bereit, über eine angemessene Vertretung dieser Mitglieder im Vorstand des SBAP. zu verhandeln.

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

Der SBAP. engagiert sich zusammen mit den Auftraggebern des Projektes – dem Bundesamt für Berufsbildung und Technologie (BBT) und der Schweizerischen Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Berufs- und Studienberatung (KBSB) – und den Partnerorganisationen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung bei der Entwicklung des Qualifikationsverfahrens für die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. *Peter Gugger*, unser Ressortverantwortlicher, nimmt diese Aufgabe wahr.

Die **Arbeitsgruppe Runder Tisch der Psy-Berufsverbände** tagt wieder. Die Verbände SGDP, SGKJPP, FMPP, SPV, FSP, GedaP und SBAP. trafen sich seit Juni 2003 halbjährlich mit dem Ziel, die Koordination und Zusammenarbeit untereinander zu optimieren. Zudem werden Themen von übergeordneter Relevanz, zum Beispiel delegierte Psychotherapie, gemeinsam diskutiert, und es wird nach Lösungen gesucht.

Wussten Sie, dass **FH-AbsolventInnen an deutschen Universitäten** grundsätzlich promotionsberechtigt sind? Falls Sie eine Promotion in Erwägung ziehen – auch ohne nach Deutschland ziehen zu müssen –, berät Sie *Prof. Christoph Steinebach*, der neue Direktor des Departementes Angewandte Psychologie der ZHAW, gerne. christoph.steinebach@zhaw.ch

Konversion des Titels**dipl. Psych. FH in Master of Science**

Der SBAP. kämpft an vorderster Front und hartnäckig für die Titelumwandlung. Es ist unglaublich, was wir von akademischen (sic!) Würdenträgern zu hören bekommen: «Die FHs wollen nicht dieselben Fehler begehen wie die Universitäten», «Etikettenschwindel» usw.

Tatsache ist, dass das Prinzip der Gleichwertigkeit verletzt wird, solange nur die Lizentiate in Master umgewandelt werden dürfen. Denn schliesslich wurden Lizentiate ebenso wenig unter dem Bologna-System erworben wie die FH-Diplome.

Hingegen steht auch uns das Recht zu, unseren Titel in «Bologna-Sprache» ausdrücken zu können. Und da wird doch spätestens klar: Der dipl. Psych. FH ist kein Bachelor! Längst haben Bundesstellen (BSV, BAG) und kantonale Gesundheitsdirektionen die Äquivalenz von FH-Diplomen und Lizentiat vollzogen.

Oder geht es gar um eine Genderfrage? Mindestens 90 Prozent der Psychologiestudierenden an der FH sind Frauen!

Bundesrätin Doris Leuthard, wir PsychologInnen FH wollen weder in der Schweiz noch im Ausland benachteiligt sein. Der SBAP. wird nicht locker lassen.

Certificate of Equivalence

Die ZHAW, Departement Angewandte Psychologie, stellt den AbsolventInnen der HAP mit Titel dipl. Psych. FH auf Wunsch ein Äquivalenzschreiben aus.

Diese Gleichwertigkeitsbescheinigung dient vor allem der Zulassung zu Weiterbildungen, die einen konsekutiven Masterabschluss voraussetzen, und hilft bei Bewerbungen auf Stellen, für die der Masterabschluss in Psychologie als Voraussetzung angegeben wird. Beizubringen sind: Kopie des Diplommzeugnisses; Angabe von Wohnort und Geburtsdatum.

Beantragen bei: *Departement Angewandte Psychologie der ZHAW, z. Hd. Frau Elisabeth Malacrida, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich, mael@zhaw.ch*

Berufspolitische News

psyCH – der studentische Dachverband Psychologie Schweiz

Als Dachorganisation der lokalen Fachschaften vertritt psyCH schweizweit die Interessen der Psychologiestudierenden der Universitäten und neu nun auch der Fachhochschulstudierenden. Bereits sind mehrere FH-Studierende dem Vorstand beigetreten. Sie gestalten so die weitere Entwicklung von psyCH mit. Der SBAP begrüsst den Zusammenschluss sehr und ist auch bereit, psyCH in Zukunft – auch finanziell – zu unterstützen.

In den vier Jahren seines Bestehens hat sich psyCH zu einem gut funktionierenden Austausch- und Informationsorgan entwickelt, das den Studierenden mit Dienstleistungen im Alltag und bei wichtigen Weichenstellungen im Studium zur Seite steht. Hinter allen Aktivitäten von psyCH steht das Ziel, die Psychologiestudierenden der Schweiz miteinander zu vernetzen, auch über die Sprachgrenzen hinweg. Dies geschieht über verschiedene Internetplattformen, die wertvolle Informationen zum Studium bereitstellen, Diskussionen in Foren ermöglichen und den Studierenden die Praktikumsuche erleichtern (siehe Links).

Mit dem «psyKo», dem nationalen Psychologiekongress für Studierende, den psyCH organisiert, wird der wissenschaftliche und soziale Austausch am direktesten gefördert: Der Kongress bietet Studierenden eine Plattform, ihre Arbeiten einem grösseren Fachpublikum vorzustellen, Einblicke in die facettenreichen Branchen der Psychologie zu erhalten und wertvolle Kontakte zu knüpfen.

Mit «psyLive» hat sich psyCH im Februar erstmals an die Öffentlichkeit gewendet. Ziel der diesjährigen Tagung war es, psychologische Fragen zu «Vorurteilen und anderen Wissenslücken» auf lebhafte Weise zu vermitteln. Neben wissenschaftlichen Informationen, Lesungen, Improvisationstheater und Filmen luden Workshops sowie eine «lebende Bibliothek» zur direkten Interaktion mit Betroffenen ein. Am Podium, das von rund 250 Besuchern aktiv mitverfolgt wurde, diskutierten unter anderem eine Prostituierte, eine Polizistin und der dun-

kelhäutige Berner SP-Nationalrat Riccardo Lumengo.

Felicie Notter

Links

www.psyNet.ch (Hauptseite)
www.psyPra.ch (Praktikumsplattform)
www.psyko08.ch (Kongress)
www.psyLive.ch (Tagung)



Die Theatergruppe «Inprophil» bei ihrem Auftritt an der Tagung «psyLive».

Psychoonkologie: Mitgliederversammlung und Tagung der SGPO

Mitte April fand die Mitgliederversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Psycho-Onkologie (SGPO) statt. Traktandiert war unter anderem die Ratifizierung des Reglements «Titelvergabe Psychoonkologie». Dieses Reglement zur Vergabe der Zusatztitel «psychoonkologische Beratung SGPO» und «psychoonkologische Psychotherapie SGPO» wurde mit dem Hauptziel ausformuliert, diese Titel zu schützen und klare Kriterien für deren Erlangung festzulegen. Fernziel ist gemäss Vorstandsmitglied Peter Betschart die Anerkennung und Verleihung dieser Fachtitel durch die Berufsverbände. Im Entwurf dieses Reglements wurde unter den Voraussetzungen zur Erlan-

gung des Zusatztitels «psychoonkologische Psychotherapie SGPO» festgehalten, dass Antragsteller unter anderem über einen Fachtitel in Psychotherapie der Berufsverbände FSP, SPV oder FMH verfügen müsse – ohne Erwähnung des Fachtitels «Psychotherapie SBAP.».

Nach Klärungsgesprächen mit der Präsidentin der SGPO, *Brigitte Wössmer*, und Peter Betschart wurde diese Lücke im nun genehmigten Reglement geschlossen: Sowohl der Fachtitel «Psychotherapie SBAP.» als auch ein Hochschulabschluss in Psychologie (Universität oder FH) haben nun neben anderen Bedingungen Eingang ins Reglement gefunden.

An der Mitgliederversammlung wurden die Mitglieder der «Anerkennungs- und Rekurskommission Titelvergabe» gewählt. Ebenfalls gewählt wurden neue Vorstandsmitglieder, und die bisherige Präsidentin wurde in ihrem Amt bestätigt.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung wurde die öffentliche Jahrestagung der SGPO zum Thema «Standpunkte bewegen, Zusammenarbeit im multiprofessionellen Team» eröffnet. Im Plenum stellten der Schweizer Psychiater Friedrich Stiefel (CHUV Lausanne) sowie die deutsche Diplompsychologin Beate Hübner (Nachsorgeklinik Tannheim, Deutschland) ihre eigenen Erfahrungen und Ansichten zur psychoonkologischen Arbeit im Spannungsfeld zwischen Ärzten, Pflegenden und Patienten dar, während Stefan Dietrich (Präsident GedaP) über den Tarmed ausführlich informierte. Am Nachmittag hatten die Tagungsteilnehmenden Gelegenheit, im Rahmen von Workshops ihre Erfahrungen in der Praxis gemeinsam zu reflektieren. Abgerundet wurde die Tagung durch die Vorstellung der interaktiven Theatergruppe Knotenpunkt, die Tabuthemen wie Depression oder Krebs in ihren Stücken thematisiert und dabei die Zuschauer zur aktiven Beteiligung am Stück animiert. Mehr Informationen zur SGPO oder zu den regionalen Psychoonkologie-Gruppen erteilt Ihnen gerne: heloisa.martino@sbap.ch.

Heloisa Martino

Vorstandsnews

Neue Berufsfelder

Der SBAP. bemüht sich einerseits, in der Öffentlichkeit die Dienstleistungen der Angewandten Psychologie zu promoten, und andererseits, für seine Mitglieder Arbeitsfelder zu erschliessen.

Nun ist ein Anfang gemacht. Die Firma Makora ist in Zürich domiziliert und bietet für Versicherer und Arbeitgeber Gesundheitsmanagement-Programme an, die «einen attraktiven Return on Investment» bieten. Um den vielfältigen Aufgaben gerecht zu werden, sucht die Firma hoch qualifizierte PsychologInnen. Und die sind bekanntlich im SBAP. organisiert! Wir haben per E-Mail unsere Mitglieder auf dieses Arbeitsangebot aufmerksam gemacht und sind nun auf die Erfahrungen der Firma Makora und unserer Mitglieder gespannt.

www.makora.ch

In Kooperation mit dem Institut für Angewandte Psychologie und Care-Link führt der SBAP. eine **interdisziplinäre Weiterbildung in Notfallpsychologie** durch. Der erste Kurs war in 14 Tagen ausgebucht. Und der zweite Kurs, der Ende Mai 2009 abschliesst, ist ebenfalls bereits besetzt. Wir planen diese Weiterbildungen regelmässig und jährlich durchzuführen. InteressentInnen melden sich bitte auf der Geschäftsstelle des SBAP. bei Manuela Lisibach, info@sbap.ch.

Neue Fachtitel

Wir erarbeiten zurzeit die Grundlagen für die Fachtitel in Verkehrs- und Rechtspsychologie. Wer hat Zeit und Lust mitzuarbeiten?

Bitte melden Sie sich auf der Geschäftsstelle des SBAP. bei Manuela Lisibach, info@sbap.ch.

«Störungsspezifische Psychotherapie. Fluch oder Segen?»

Am 28. Juni 2008 findet an der ETH Zürich der 3. Kongress der Schweizer Psy-Verbände statt. Die Platzzahl ist beschränkt!

Anmeldung:

www.psychotherapiekongress.ch
oder Telefon 044 252 50 30.

1. Renna-Nezos-Graphologiepreis

Marie Anne Nauer, Mitglied des SBAP., gewann den 1. Renna-Nezos-Preis. Unter der Schirmherrschaft der Association Déontologique Européenne de Graphologues (ADEG) hat Renna Nezos, Präsidentin der British Academy of Graphology, einen Preis von 1000 Pfund ausgeschrieben, der für die beste in den drei letzten Jahren zum Kenntnisstand, zur Validierung und für die Praxis der Graphologie eingereichte Arbeit verliehen wird.

In ihrer Arbeit vergleicht Marie Anne Nauer die Ergebnisse von Gruppen-Assessments, wie sie häufig für Anwärter von Kaderstellen durchgeführt werden, mit den Befunden von graphologischen Analysen. Es wurden insgesamt 317 einzelne Beurteilungen, die aufgrund der direkten Beobachtungen im Assessment gewonnen wurden, in eine neutralisierte Polaritätenliste umgewandelt und durch 28 Graphologen mittels einer Analyse des Schriftbildes den betreffenden Kandidaten als «zutreffend» oder «nicht zutreffend» zugeordnet – ohne Kenntnis der Assessment-Protokolle, versteht sich. Auf diese Weise erhielt man 4600 einzelne Einschätzungen als Grundlage zum statistischen Vergleich: Es ergab sich eine hochsignifikante (weit überzufällige) Übereinstimmung zwischen den beiden Instrumenten Assessment und Handschriftanalyse.

Der SBAP. gratuliert Marie Anne Nauer ganz herzlich!

Weitere Informationen auf:

www.sbap.ch

SBAP. und FHNW

An der FHNW wird *Heloisa Martino* den SBAP. erstmals den Studierenden direkt vorstellen dürfen. Erfreulich ist der Zuwachs in den SBAP. sowohl von AbgängerInnen als auch Studierenden der FHNW.

Geschäftsstelle SBAP.

Manuela Lisibach hat per 1. April 2008 ihre Arbeit auf der Geschäftsstelle des SBAP. aufgenommen. Neu ist die Geschäftsstelle täglich von 8 bis 12 Uhr besetzt.

Meist ist auch *Heloisa Martino*, unsere Verbandssekretärin, anwesend.

Das Powerteam ist bereits gut eingespielt. Besuchen Sie uns, eine Tasse Kaffee und der Austausch von News aus der Berufspolitik sind Ihnen gewiss!

Rücktritt aus der Psychotherapie-Kommission

Leider muss *Silvio Clavuot* aus gesundheitlichen Gründen auf die weitere Mitarbeit in der Psychotherapie-Kommission verzichten. Wir bedauern dies sehr – obschon klar ist, dass die Gesundheit an erster Stelle kommt. So wünschen wir *Silvio Clavuot* von Herzen gute Besserung und möglichst viel Freizeit in den von ihm so geliebten Bergen. Vielen Dank für das jahrelange grosse Engagement! Neu heissen wir *Heinz Marty* in unserer Kommission herzlich willkommen!

Beste Studienarbeit

Der Vorstand freut sich, dass die neue Leitung des Departements Angewandte Psychologie es dem SBAP. ermöglicht, was bereits an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) etabliert ist, nun auch in Zürich zu verwirklichen: die Verleihung eines Preises für die beste Studienarbeit.

SBAP.-Praxisstudie

Die SBAP.-Praxisstudie wird definitiv in der Fachzeitschrift «Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie» («PPmP») des Thieme Verlages publiziert werden.

www.thieme.de/fz/ppmp/index.html

Heidi Aeschlimann

Die Entblössung des Seelenarztes

Neue Mitglieder

Neue Mitglieder

Priska Garbely, Suhr
Sandra Giacalone, Gebenstorf
Petra Heiz, Winterthur
Gerold Lacher, Winterthur
Judith Lengwiler, Herrliberg
Marie Anne Nauer-Meier, Zürich
Tobias J. Wegenast, Winterthur

Neue Studentenmitglieder

Claudia Buob, Wallisellen
Regula Bürge-Jost, Frauenfeld
Roger Burkhard-Mindiyarov, Bern
Christian Grässle, Bern
Esther Kissling, Olten
Maya Krell, Männedorf
Claudia Matter, Dättwil
Patricia Schnuderl, Magden
Laura Spadarotto, Bern
Rudolf Tobler-Pachioli, Pfyn
Myrjam Zraggen, Olten

Herzlich willkommen!

PsychotherapeutInnen SBAP.

Judith Biberstein-Rüegg, Bern
Maya Cajöri, Fislisbach
Vera Demant, Winterthur
Barbara Ganz Khanna, Zürich
Gabriele Gavina Heiz, Altnau
Rita Hollenstein, Chur
Jacqueline Huguenin, Winterthur
Judith Lengwiler, Herrliberg
Marie Anne Nauer-Meier, Zürich
Monica Roth, Männedorf
Alexandra Schuler de Lorenzo, Zürich
Stephanie Senn, Luzern
Erika von Arx Cuny, Basel

Fachpsychologinnen SBAP. in Kinder- und Jugendpsychologie

Petra Fehlmann, Küsnacht
Ute Sieber, Schliern
Corinna Wolf, Winterthur

Fachpsychologin SBAP. in Klinischer Psychologie

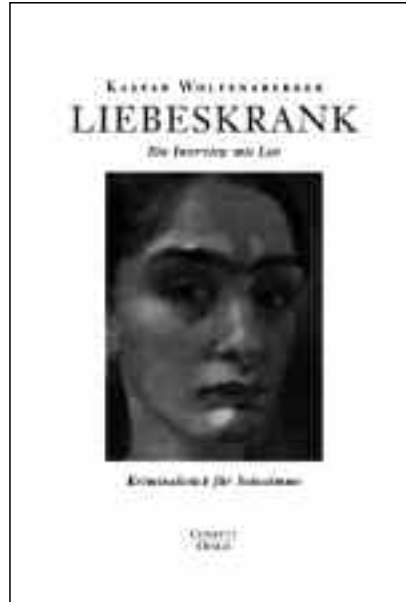
Angela Isler, Zürich

Fachpsychologin SBAP. in Schriftpsychologie

Marie Anne Nauer-Meier, Zürich

Der SBAP. gratuliert!

Kaspar Wolfensberger: Liebeskrank. Interview mit List



Kaspar Wolfensberger: Liebeskrank. Interview mit List. Kriminalstück für Solostimme.

Oesch Verlag, Thalwil 2007
127 Seiten, Fr. 30.90
ISBN 3-0350-9003-3.

Der Entdecker der Liebeskrankheit, Chefarzt Horst-Günther List, fürchtet um sein Leben. Die Psychiatrische Klinik Seeblick am Zürichsee ist ein gefährlicher Ort. Verschlossene Türen, tödliche Behandlungsfehler und ein von Gewalt faszinierter Co-Chefarzt machen seine lukrativen Erforschungen der Liebeskrankheit zu einem gefährlichen Unterfangen. Eine rätselhafte Interviewerin bringt den Psychiater dazu, ihr Einblick in die klinikinternen Intrigen und Machtkämpfe zu gewähren. Dr. List ist gleichermaßen misstrauisch wie angezogen von der mysteriösen Schönen, die kein einziges Wort spricht. In seinem Argwohn zweifelt er an ihrer Identität als Journalistin und rechnet mit dem Schlimmsten: Forschungsklau, Wissenschaftsbetrug, Kunstfehler bis hin zu Erpressung oder Mord. Allen Befürchtungen zum Trotz kann sich der eitle Psychiater dem wachen Interesse seines stummen Gegenübers nicht entziehen. Die Enthüllungen nehmen ihren Lauf ...

Kaspar Wolfensberger präsentiert seine dritte Kriminalgeschichte aus der

Therapieszene Zürichs als Sendemanuskript eines Hörspiels. Dieses beschränkt sich auf den Text von Dr. List sowie kurze Regieanweisungen. Die Figur der Gesprächspartnerin lässt der Autor kein einziges Wort sprechen. Sie entfaltet sich als stummes Gegenüber und aufmerksame ZuhörerIn, der haarsträubende Geschichten aus der Psychiatrie präsentiert werden. Der mitteilende Psychiater kommt in Fahrt, ein Termin folgt dem anderen, und das Interview trägt mehr und mehr psychoanalytische Züge. Damit werden nicht nur Missstände in der Psychiatrie enthüllt, sondern auch die persönlichen Abgründe eines einsamen und geltungssüchtigen Psychotherapeuten offen gelegt. Der Seelenarzt, der sich naiv und teilweise betrunken in der Hoffnung auf Liebe und Verständnis entblösst, steht im scharfen Kontrast zu seinen beruflichen Aufgaben und der geforderten persönlichen Reife.

Die geheimen Bekenntnisse lesen sich mit Spannung, auch wenn die Ausschweifungen des narzisstischen Chefs nicht immer leicht zu ertragen sind.

In diesem *Kriminalstück für Solostimme* hat Kaspar Wolfensberger mit einer spannenden und irritierenden Form Mut bewiesen und auf seinen beliebten, angenehm leichten und farbigen Erzählstil verzichtet. Trotz seiner Experimentierfreude ist er glücklicherweise dem Therapieplatz Zürich und seinem Hang zur Komik treu geblieben. Mit «Liebeskrank» ist ihm eine eigensinnige, skandalöse Kriminalgeschichte gelungen, mit Schärfe, Witz – und List.

Olivia Wais

Die Sprache der Depression

Julia Kristeva: Schwarze Sonne. Depression und Melancholie

Von der Antike bis hin zur Literatur der Nachkriegszeit durchzieht das Buch eine Menge historischer Beispiele, die auf die Ambivalenz des Depressiven hinweisen. Wie die nervale Metapher der schwarzen Sonne im Titel offenbart, oszilliert der Depressive zwischen Leid und einer schöpferischen Kraft, die im klinischen Alltag oft vergessen geht. Mit «Schwarze Sonne Melancholie und Depression» eröffnet Julia Kristeva, Psychoanalytikerin, Sprachwissenschaftlerin und seit kurzem Trägerin des Hannah-Arendt-Preises, einen neuen Diskurs, indem sie das psychopathologische Verständnis der Depression um eine der Depression innewohnende schöpferische Kraft erweitert.

Das Buch beginnt mit einer psycholinguistischen Auseinandersetzung der Sprache des Depressiven. Im Sinne von Melanie Kleins Verständnis der Spaltung erleben die Zeichen der Sprache eine Spaltung von ihrer Bedeutung und münden in eine grenzenlose Sinnlosigkeit. Die Sprache erleidet einen symbolischen Zusammen-

bruch und wird Ausdruck jener Sinnlosigkeit, Leere und Apathie, die den Depressiven mit Leid besetzen. Die Sprache des Depressiven ist verlangsam, verstümmelt und arm. Als Kern der depressiven Position steht die «Verleugnung der Verneinung» im Vordergrund, die den Depressiven der Sinngabe beraubt. Er versinkt im Sinnlosen und im Unnennbaren. Die Verfasserin sieht in der Auflösung der Verleugnung die Chance einer psychoanalytischen Behandlung und glaubt dadurch das Fundament einer Sinngabe zu schaffen.

Anhand von klinischen Beispielen sowie literatur- und kunsthistorischen Zeugnissen illustriert die Autorin, in welcher Form Leiden dargestellt werden kann: Holbeins Bildnis «Der Leichnam Christi im Grabe», Nervals Sonett «El Desdichado», Dostojewskis «Schrift des Leids und der Vergebung» und Duras' «Schmerz». Durch diese Illustration zeigt Kristeva auf, wie die Literatur sowie die Kunst die Grenzen des Nennbaren brechen und ein Mittel zur Autonomisierung und



Julia Kristeva: Schwarze Sonne. Depression und Melancholie.
Brandes + Apsel, Frankfurt am Main 2007, 263 Seiten, Fr. 50.90
ISBN 3-86099-736-X.

Individualisierung des Subjekts werden können. Daraus erwächst die schöpferische Kraft des Depressiven, aus seiner Apathie zu erwachen. Das Buch beeindruckt durch das breite fachliche und literarische Wissen der Autorin und beliefert den Leser auch mit einer entsprechenden Dichte an Gedanken. Besonders der erste Teil des Buches ist in dichter Sprache geschrieben und setzt fundierte Kenntnisse des psychoanalytischen Gedankenguts sowie in Linguistik und Literatur voraus. Das Buch inspiriert durch seine geistige Fülle und eröffnet neue Wege, die Sprache der Depression besser zu verstehen.

Silja Käslin, lic. hum., Psychologin

NEUE TITEL AUS IHREM INTERESSENGBIET

Seiwert, L.: **Das neue 1 x 1 des Zeitmanagements**
Zeit im Griff, Ziele in Balance. Kompaktes Know-how für die Praxis
6. Aufl. 2006. 95 S., Abb., kart., ca. CHF 23.90 (GU)
978-3-7742-5670-5

In dieser völlig überarbeiteten, neu gestalteten und erweiterten Ausgabe zeigt Seiwert, wie jeder seine täglichen Aufgaben und Routinen ganz einfach so organisieren kann, dass er mehr Lebensqualität gewinnt.

Seiwert, L.: **Die Bärenstrategie**
In der Ruhe liegt die Kraft
2005. 127 S., Abb., geb., ca. CHF 29.90 (Hugendubel)
978-3-7205-2572-5

In der «Bärenstrategie» lässt Lothar Seiwert die Bären selbst zu Wort kommen. Sie vermitteln die notwendige Gelassenheit einerseits und Power andererseits, mit der wir unser Leben aktiv gestalten können.

Bestellen ist ganz einfach: Rufen Sie uns an:
0848 482 482 (Normaltarif)
oder schreiben Sie uns eine E-Mail: contact@huberlang.com

HUBER & LANG



- 28.06.2008 **3. Kongress der Schweizer Psy-Verbände in Zürich** www.psychotherapiekongress.ch
- 16.09.2008 Forum 13: Kindesrecht und Kinderschutz.
Referentin: Dr. phil. Heidi Simoni, Institutsleiterin Marie-Meierhofer-Institut für das Kind, Zürich
Restaurant Rigihof, Zürich. Ab 18 Uhr Apéro. 19 Uhr Referat. Gäste herzlich willkommen
- 23.10.2008 Verleihung des SBAP.-Preises in Angewandter Psychologie im Kunsthaus Zürich
- 08.11.2008 ZHAW-Fest des Departements Psychologie (Ex-HAP-Fest) für alle Studierenden und Freunde der
ZHAW-P und ehemalige Studierende der HAP sowie alle, die gerne feiern.
Ab 18.30 Uhr in der Labor-Bar, Schiffbaustrasse 3, 8005 Zürich

Redaktionskommission:

Heidi Aeschlimann
Barbara Fehlbaum
Claudio Moro

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:

Heidi Aeschlimann
Frank Augustin
Marc Bundi
Christian Cajochen
Silja Käslin
Herman Knoll
Manuela Lisibach
Heloisa Martino
Claudio Moro
Ivo Muri
Felicie Notter
Peter Schneider
Jutta Stahl
Rose-Marie Tamborini
Birgid Uccia
Olivia Wais

**Koordination /
Inserate und Beilagen:**
SBAP. Geschäftsstelle

Auflage:
1100 Exemplare

Redaktionsschluss
Nr. 3/2008: 14. Juli 2008

Druck und Ausrüsten:
Druckerei Peter & Co., Zürich

Lektorat:
Thomas Basler, Winterthur

Konzept und Gestaltung:
greutmann bolzern zürich

Adresse:
SBAP. Geschäftsstelle
Merkurstrasse 36
8032 Zürich
Tel. 043 268 04 05
Fax 043 268 04 06
info@sbap.ch
www.sbap.ch