

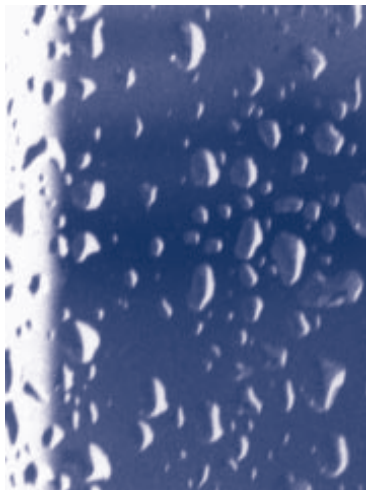
GESUNDHEITSWISSEN

Keine Angst vor der Psyche

Von Annefried Hahn

Berührungängste mit Psychologie, Psychotherapie oder Psychiatrie haben viele Menschen. »Ich bin doch nicht verrückt!« »Ich hab' doch nichts am Kopf!« Diese oft gehörten Aussagen deuten an, warum viele nichts von ›Psycho‹ wissen wollen: Es ist immer noch ein gesellschaftliches Stigma, psychische Probleme zu haben. Überhaupt schiebt man der Psyche gerne das Problematische zu. Psychische Gesundheit dagegen wird im Alltag selten auch so genannt. Dafür stehen andere Worte: glücklich, Wohlfühl, heiter, Hochgefühl, zufrieden, erfreut, gelassen.

Mit der Psyche beschäftigt sich jede(r) jeden Tag. Das geschieht eher unmerklich. Wir tun das,



wenn wir den Gesichtsausdruck oder die Körperhaltung eines anderen deuten. Wir tun das, wenn wir manchem nicht weiter zuhören, sondern angefangene Sätze innerlich vervollständigen. Beides – das Deuten eines Ausdrucks und das Zu-Ende-Denken – begründet sich in unserem psychologischen Alltagswissen und ist für die meisten Menschen Gewohnheit. Wir können uns in andere hineinversetzen. Das tun

wir sozusagen automatisch: für ›gute‹ Kommunikation und als Abwehr gegen Gefahren. Dabei hilft uns unsere Lebenserfahrung.

Psychologisches Alltagswissen

Psychologisches Alltagswissen ist nicht dasselbe wie psychologisches Fachwissen.

Die fachlichen Auffassungen von psychischer Gesundheit orientieren sich überwiegend am Fehlen von Krankheitssymptomen.

Das psychologische Alltagswissen basiert auf dem Wunsch oder der Sehnsucht nach Wohlbefinden: mit sich selbst, mit den privaten Kontakten und mit der Kooperation bei der Arbeit, mit der Nähe und Distanz zu anderen, mit der eigenen Leistung.

Über psychische Gesundheit wissen Sie, die Sie dieses Journal lesen, eine Menge. Sie wissen, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich wohl fühlen. Sie wissen, auf welche Weise Sie Ihre Krise(n) und Frustrationen bewältigt haben. Sie wissen, wie Sie sich am besten erholen können. Sie wissen auch, wie es sich anfühlt, wenn Sie angenehm satt sind, wenn

Liebe Leserin,
lieber Leser

Perspektive Gesundheit ist der neue Untertitel des **zwischen.mensch**. Damit wollen wir die Sichtweisen der Salutogenese und des Empowerments in den Vordergrund stellen.

Was ist latent vorhandenes psychosoziales Gesundheitswissen? Dieser Frage gehe ich in meinem Beitrag »Keine Angst vor der Psyche« nach. Die Zahl der psychischen Erkrankungen in der Arbeitswelt steigt an. Zugleich ist die Abneigung gegen das ›Psychologische‹ verbreitet, u.a. aufgrund allgemeiner Stigmatisierung psychischer Erkrankungen. Das mag ein Grund sein, weshalb ›man‹ sich so wenig mit seinem psychosozialen Wissen befasst.

»Mind-Mapping« beschreibt ein Experiment, das einzeln oder in der Gruppe durchgeführt, Gesundheitswissen verfügbar machen kann.

»Mein Alltag frisst mich auf. Ernährungsberatung ist mehr als die Optimierung der Nährstoffzufuhr« ist der Titel des Beitrags von **Stephanie Wetzel**. Mit anschaulichen Beispielen beschreibt sie praktische Ernährungsberatung. Dabei steht für sie die aktive und selbstbestimmte Gestaltung des Alltags im Mittelpunkt.

Annefried Hahn

Fotos von
Ulrike Haffke

Sie sich an der frischen Luft bewegt haben oder wenn Sie eine liebevolle Begegnung haben. Sie kennen die Erleichterung, wenn Sie einen Konflikt gelöst haben. Sie wissen, was sich ändert, wenn Sie Ihre Lieblingsmusik hören oder Ihren Lieblingsduft riechen. Sie kennen die Zufriedenheit, wenn Sie eine Arbeit gut gemacht haben. Das sind alles Momente von Gesundheit. Das und wahrscheinlich noch viel mehr wissen Sie über Ihre psychische Gesundheit.

Psychologisches Alltagswissen umfasst den/die Einzelne(n) und die Kommunikationen in seinen/ihren Lebenswelten, das ›Zwischen-den-Menschen‹, das Soziale. Deshalb nenne ich psychologisches Alltagswissen das **psychosoziale Wissen**.

Arbeit und psychosoziales Wissen

Psychische Erkrankungen nehmen zu in Unternehmen und Institutionen. Unter- oder Überforderung bei der Arbeit, Unsicherheit des Arbeitsplatzes, geringer gemeinschaftlicher Zusammenhalt, Mangel an Informationen, unzureichende Anerkennung oder Vergütung und fehlender Sinn sind Risikofaktoren für Stressreaktionen.¹ Einige Merkmale psychosozialer Gesundheit in der Arbeit sind die folgenden drei:

- 1. Sinn der Arbeit.** Der Sinn der Arbeit kann für verschiedene Menschen verschieden sein. Manche finden den Sinn ihrer Arbeit in der Arbeitsaufgabe selbst, z.B. etwas Sinnvolles herzustellen. Andere sehen den Sinn ihrer Arbeit eher in einem ethischen oder rechtlichen Auftrag wie: Führung einer Suppenküche oder Polizeiarbeit. Welchen Sinn sehen Sie, die Leserin oder der Leser, in Ihrer Arbeit?
- 2. Anerkennung.** Anerkennung wünschen sich die meisten

Menschen in der Arbeit. Denn Anerkennung stärkt das Selbstwertgefühl. Um Selbstwertgefühl zu entwickeln oder zu erhalten, braucht ›man‹ Wertschätzung durch andere.



- 3. Zugehörigkeit.** Sich zugehörig zu fühlen ist eine Grundlage für Wohlbefinden und für das Gefühl der Sicherheit. Ausgrenzungsprozesse dagegen ›kränken‹ und können in der Folge krank machen. Ein drastisches Beispiel ist Mobbing.

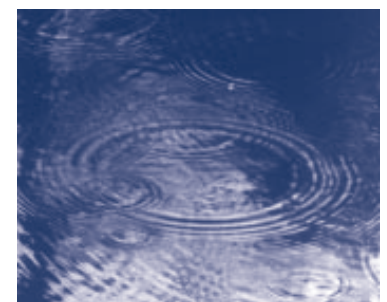
›Wissensspeicher‹

Viel Wissen, das jede(r) von uns hat, ist **latent** vorhanden, jedoch nicht ohne weiteres verfügbar. Das kennt jede(r): Habe ich längere Zeit ein Wissen – wie zum Beispiel eine Fremdsprache oder Kuchen backen – nicht genutzt, muss ich es erst wieder ›auffrischen‹. Also macht man einen Französischkurs oder liest das Kuchenrezept nach. So ähnlich verhält es sich auch mit dem Gesundheitswissen. Wollen wir es nutzen, müssen wir es aus den Wissensspeichern herausholen.

Wissen speichern wir selbstverständlich im ›Kopf‹ – aber nicht nur: Unser ganzer Körper ist beteiligt und gibt unser Wissen quasi zurück als Bedürfnis, als Gefühl wie Freude oder Ärger, in Form von inneren Bildern oder als Körperempfindungen wie Schmerz, Jucken, Anspannung, Kribbeln. Die Hirnforschung hat inzwischen Erstaunliches über diese Vorgänge herausgefunden.²

Latentes Gesundheitswissen finden wir auch in den so genannten Alltagskulturen. In dem gewohnten Verhalten, an dem sich die meisten beteiligen, zeigt sich alltagskulturelles Wissen. So wenn wie selbstverständlich im Team Anteil genommen wird an der Befindlichkeit von Kolleg(inn)en. Oder wenn sich im Sportverein Gemeinschaftssinn in Geburtstagsfeiern etabliert. Auch in Geschichten über Ereignisse oder Personen ist psychosoziales Wissen gespeichert: die entfernte Verwandte, die immer Eisbaden ging und über 90 Jahre alt wurde oder der Kollege, der ›volle Leistung‹ erbrachte, während er doch seine kranke Frau pflegte und zwei Kinder aufzog. Beide Geschichten handeln davon, dass man für sich sorgen sollte: Das Eisbaden stärkt die Gesundheit und ermöglicht so ein langes Leben. Sein Schicksal auf die eigenen Schultern zu nehmen – bei Beständigkeit in der Arbeit – führt zu hohem Ansehen.

Latentes Gesundheitswissen finden wir auch in den Strukturen. Zum Beispiel in einem transparenten Aufstiegsmodell, in eindeutigen Zeitstrukturen, bei klarer Aufgabenstellung oder in der Raumgestaltung.



Psychosoziales Wissen ist zwar wie selbstverständlich vorhanden. Doch ›man‹ denkt kaum darüber nach oder spricht mit anderen, erst recht nicht in strukturierter Weise. Das aber würde latentes Wissen erst verfügbar machen. Ein Weg zum **verfügbaren** psychosozialen Wissen ist das **Mind-Mapping**, das wir Ihnen auf der nächsten Seite zeigen.

¹ Lesen Sie mehr in »Über den Umgang mit psychosozialen Problemen und die Reduzierung von arbeitsbedingtem Stress« (2003), Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Zu finden in der Website: <http://osha.europa.eu/OSHA>

² Siehe auch Buchempfehlung auf Seite 6 sowie Gerhard Roth (2003): Fühlen, Denken, Handeln. Wie unser Gehirn unser Verhalten steuert. Frankfurt am Main. suhrkamp taschenbuch wissenschaft.

Mind-Mapping

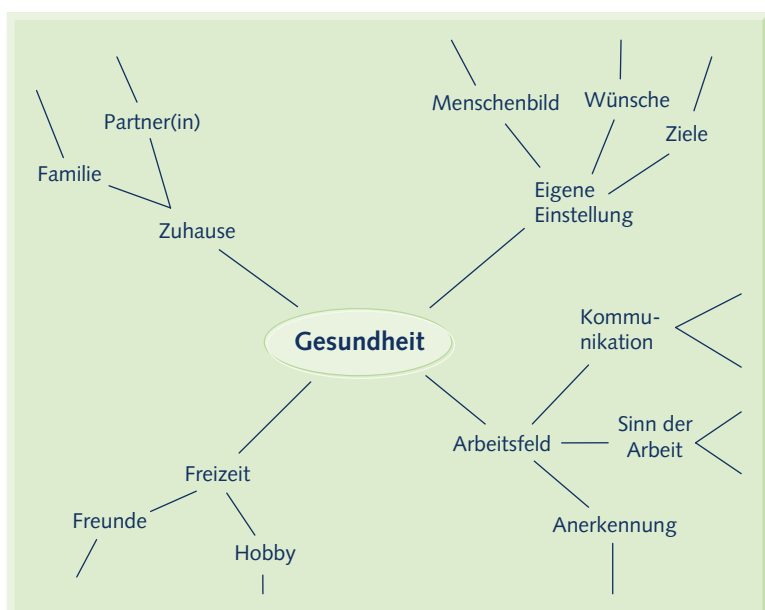
Gesundheitswissen ist Wissen vom Wohlbefinden. Es ist – unter der Oberfläche – vorhanden. Jede(r) weiß etwas über Gesundheit. Eigene Erfahrungen, Gespräche, überliefertes Gesundheitswissen und Angelesenes bilden diesen Wissenshintergrund. Um über unser Wissen zu verfügen und es nutzen zu können, müssen wir es aber zuerst erkennen, ordnen und in Beziehung zu uns und unseren Lebensfeldern setzen. Im Folgenden machen wir Ihnen einen Vorschlag, wie Sie sich Ihr Gesundheitswissen (wieder) aneignen können. Sie können das für sich allein tun oder gemeinsam mit anderen, z.B. im Team.

1. Schritt: Regeln vereinbaren
(Nur, wenn Sie diesen Prozess mit anderen gemeinsam machen.)

1. Wir bewerten keine Personen.
2. Wir respektieren Grenzsetzungen.
3. Wir reden außerhalb der Gruppe über das Ergebnis – sofern dies Konsens ist, nicht aber über Einzelheiten oder Personen.
4. Das Ergebnis ist das Ergebnis der ganzen Gruppe.

2. Schritt: Mind-Mapping

In einem Mindmapping-Prozess listen Sie die Lebensbereiche und Faktoren auf, die Wirkung auf Ihre Gesundheit haben. Die folgende Mind-Map ist ein Vorschlag. Sie können sie als Vorla-



ge nutzen und mit Ihren eigenen Begriffen versehen.

3. Schritt: Auswertung

Werten Sie jetzt Ihre Gesundheits-Mind-Map nach dem folgenden Schema aus. Tragen Sie die Bereiche und Faktoren ein. Dabei können Sie die Spalten beliebig erweitern. Beantworten Sie die Fragen und bewerten Sie jedes Feld auf einer Skala von 1 bis 10.

	1. Zuhause	2. Arbeitsfeld	3. Freizeit	4. Eigene Einstellung	5. Menschenbild
Welchen Stellenwert haben die Bereiche/Faktoren in Ihrem Leben?					
Wie gerne/wie oft tauschen Sie sich mit anderen in den Bereichen bzw. über die Faktoren aus?					
In welchen Bereichen sorgen Sie wie gut für sich selbst? (Nur 1 bis 3)					
In welchen Bereichen sorgen andere für Sie? (Nur 1 bis 3)					
In welchen Bereichen/mit welchen Faktoren haben Sie Konflikte?					
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Konfliktlösung?					

4. Schritt: Veränderung

Sie haben jetzt Ihr Gesundheitswissen strukturiert und sich ein Bild vom Stellenwert der Gesundheit in Ihrem Leben gemacht. Jetzt können Sie etwas verändern. Was wollen Sie verändern? Überlegen Sie genau, was Sie verändern **wollen**. Tappen Sie nicht in die Falle des Sollens und Müssens. Wenn Sie etwas verändern wollen, probieren Sie in kleinen Schritten aus, wie sich die Veränderung anfühlt. Kleine Schritte zu machen, bedeutet, genau zu sein. Dabei helfen Ihnen die berühmten W's: was, wie, wo, wann, wozu, wer.

»Mein Alltag frisst mich auf«

Ernährungsberatung ist mehr als die Optimierung der Nährstoffzufuhr

Von Stephanie Wetzel

»Mein Alltag verschlingt mich und so esse ich auch.« – Viele »Ernährungsalltage« von Menschen zu Beginn einer Ernährungsberatung sehen so aus. Der Alltag dominiert das Ernährungsverhalten. Essen und Trinken *passiert*, so wie es in den Arbeitsalltag passt oder mit dem Familienleben in Einklang zu bringen ist. Essen und Trinken wird nicht bewusst *gestaltet*. Zwei Beispiele:

1. Monika G.¹, 52 Jahre und freiberufliche Politikberaterin, Single.

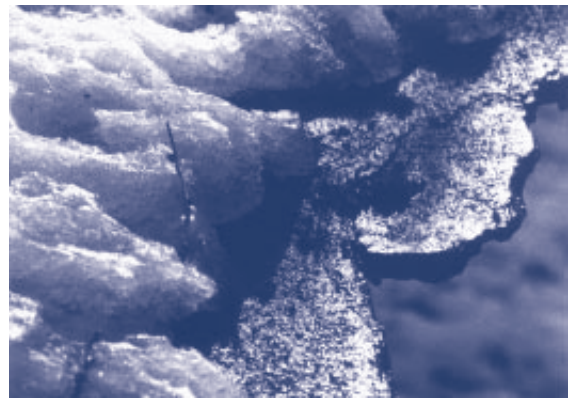
Monika arbeitet zu Hause, wenn sie nicht gerade Termine mit Kunden hat. Monika arbeitet eigentlich immer, auch samstags und sonntags. Freizeit ist für sie, wenn sie zwischendurch mit Kunden oder Freunden – häufig beides in einer Person – zusammensitzt und über Projekte spricht. Ihr Tag beginnt um 7 Uhr morgens und endet um 1 Uhr nachts. In dieser Zeit arbeitet sie Stellungnahmen aus, verfasst Presstexte, telefoniert, bereitet Veranstaltungen vor – und isst. Sie isst eigentlich ständig. Wenn sie gerade mit einem Thema nicht weiterkommt, geht sie in die Küche und isst etwas. Sie isst, wenn sie sich mit Kunden trifft. Sie isst, wenn sie spät abends über einer Stellungnahme brütet. Ein Ernährungstag von Monika sieht zum Beispiel so aus: 7 Uhr: Kaffee, ein Apfel; 7-12 Uhr: eine Tüte (200 g) Erdnusskekse; 12 Uhr: ein Stück Rindfleisch vom Vorabend, Senf, vier saure Gurken; 12-15 Uhr: 20 Weintrauben; 15 Uhr mit einer Kundin und Freun-

din: zwei Stücke Apfelkuchen mit Schlagsahne, ein Milchkaffee; 15-20 Uhr: zwei Nektarinen, eine Rolle Schoko-Bonbons, zwei Kaugummis, ein Glas Wein; 20 Uhr: eine Kartoffel, zwei Stück Sülze mit Remouladesoße, ein Bier; 20 bis 1 Uhr: zwei Gläser Wein, zwei Nektarinen, ein Becher Fruchtjoghurt, ein Stück Mettwurst.

2. Beispiel: Harald M., 41 Jahre, Polizeibeamter im Zwölf-Stunden-Wechselschichtdienst, verheiratet, zwei schulpflichtige Kinder.

Harald ist Polizeibeamter im Wechselschichtdienst, d.h. er arbeitet im Wechsel zwölf Stunden lang von 6 bis 18 Uhr und von 18 bis 6 Uhr. Besonders nach der Nachtschicht kann er nicht länger am Stück schlafen. Nach drei, vier Stunden ist er spätestens wieder wach. Außerdem möchte er Zeit mit seiner Familie, mit seinen Kindern verbringen: Auch das treibt ihn aus dem Bett. Ein Ernährungstag von Harald im Anschluss an eine Nachtschicht sieht ungefähr so aus: 7 Uhr Frühstück mit den Kindern, zwei Brötchen (frische Brötchen sind das Ritual an freien Tagen!), Margarine, Marmelade, Honig, Kaffee. Anschließend drei Stunden schlafen. Aufstehen, zwei Becher Kaffee. Harald verspürt etwas Appetit, aber er will erst Mittag essen, wenn die Kinder da sind. Die Kinder kommen um 14 Uhr aus der Schule. Harald isst zum Überbrücken nach und nach eine Tafel Schokolade auf. Später beginnt er, das Mittagessen zuzubereiten. Spaghetti Bolognese

gibt es heute, die Kinder freuen sich. Harald isst zwei Teller voll und trinkt ein Glas Apfelsaft dazu. Am Nachmittag erledigt er ein paar Besorgungen und repariert etwas am Haus. Abends Abendessen mit Frau und Kindern: drei Scheiben Mischbrot mit Margarine, Wurst, Käse, ein Bier; anschließend Fernsehen, eine Schale Erdnüsse, ein zweites Bier. Um 11 Uhr ins Bett. Etwas unruhiger Schlaf bis 4 Uhr. Dann Aufstehen und Vorbereitung auf den Tagesdienst.



Monika und Harald sind beide unzufrieden, nicht eigentlich mit ihrem Leben oder ihrer Ernährung, aber mit ihrem Körpergewicht. Monika wiegt 15 kg über ihrem Normal- und Wohlfühlgewicht, Harald sogar 20 kg »über normal«. Bei beiden steigt das Gewicht langsam, aber stetig an. Beide suchen Rat in der Ernährungsberatung.

Bis jetzt lassen Monika und Harald ihre Ernährung einfach *laufen*. Sie *ergeben sich* sozusagen ihrem Lebensstil.

Wenn sie aber abnehmen oder etwas für ihre Gesundheit tun wollen, müssen sie sich mit ihrem Lebensrhythmus beschäftigen. Monika fällt auf, dass sie nervös ist und ständig das Bedürfnis hat, etwas im Mund zu haben. Essen hilft ihr, über Widerstände bei der Arbeit hinwegzugehen.

Harald bekennt sich zu seiner starken Familienorientierung. Er isst, wenn die Kinder essen. Wenn er selbst Hunger hat, überbrückt er die Zeit mit Süßigkeiten. Oft

¹ Alle Namen sind geändert und die Fallbeispiele verfremdet.

kämpft er mit Schokolade gegen die Müdigkeit an.

Beide sind unzufrieden mit ihrem Körper, sie finden sich nicht mehr schön, wollen sich beweglicher fühlen. Ihr Verstand sagt ihnen, dass sie ihre Gesundheit gefährden, wenn sie weiter zunehmen.

In der Beratung beginnt jetzt ein oft langwieriger Prozess: Was sind meine Ziele? Was möchte ich mithilfe der Beratung erreichen? Bin ich bereit, etwas in meinem Leben zu verändern? Soll das die Ernährung einschließen? Wie möchte ich essen, welche Veränderungen erscheinen mir möglich? Fordere ich die Unterstützung von anderen?

Monika G. stellt in der Beratung fest, dass sie kaum Zeit hat, zu entspannen, etwas nur für sich zu tun. Sie plant, sich einen Zeitkorridor von zwei Stunden am frühen Morgen einzurichten, in dem sie liest, Sport treibt oder Yogaübungen macht. Um insgesamt weniger zu essen, versucht sie über Wochen, einen Rhythmus für regelmäßige Mahlzeiten zu finden. Beides fällt ihr ungeheuer schwer. Bilanz nach drei Monaten Beratung: Monika hat das Gefühl, allein durch die Gespräche in der Ernährungsberatung etwas für sich zu tun. Sie genießt, dass in der Beratung jemand nur für sie da ist und sie ihren Alltag in regelmäßigen Ab-

ständen reflektieren kann. Sie hat sich auf fünf Mahlzeiten »eingeschossen«, die Zusammenstellung ist vitaminreich und ausgewogen. Den Zeitkorridor am frühen Morgen hat sie allerdings bisher nicht umgesetzt, die Arbeit »überrollt« sie nach wie vor. An Gewicht hat sie zwei Kilogramm verloren.

Harald M. fällt im Gespräch mit der Beraterin auf, dass er sehr häufig außerhalb der Mahlzeiten zu Süßigkeiten greift und dass das ein wichtiger Grund für seine Gewichtszunahme ist. Er beschließt, nach dem Aufstehen lieber Milchkaffee zu trinken, um das Vormittagstief zu überbrücken. Seinen Alkoholkonsum am Abend hat er auf vier »Drinks« pro Woche kontingiert, die er beliebig verteilen kann. Er trinkt jetzt regelmäßig Mineralwasser und nur noch ausnahmsweise Saft. Am Abend essen er und seine Frau jetzt etwas Obst anstelle von »Knabberzeug«. Seine Frau unterstützt ihn dabei, indem sie den Obstteller vorbereitet. Bilanz nach zwei Monaten: Harald hat fünf Kilogramm abgenommen und fühlt sich körperlich wohler. Er steht voll hinter den Veränderungen und will sie weiter verfolgen.

Ziel ist, dass *das persönliche Essen und Trinken*, so wie der Klient es sich wünscht, einen Platz in seinem Leben bekommt. Lässt der Klient es laufen, sich von

seinem Alltag überrollen, gerät es häufig irgendwann aus der Balance. Der/die Ratsuchende muss lernen,

- sich als komplexe Person mit ihren körperlichen und anderen Bedürfnissen (nach Geselligkeit, Entspannung durch das Essen) deutlicher als bisher wahrzunehmen und
- diese Bedürfnisse untereinander und gegenüber den Anforderungen der Umwelt bewusster abzuwägen.

Nur wenn es gelingt, eine gewisse Distanz aufzubauen, zum Beispiel gegenüber den Anforderungen des Alltags, kann der Ratsuchende seinen Ernährungsstil verändern, seine Gesundheitschancen steigern.

Arbeiten und Essen, Essen und Lebensstil – bei näherer Betrachtung erscheint der *Ernährungsstil als Barometer* für den Lebensstil von Menschen: Wie läuft Essen ab? Welchen Stellenwert hat es in meinem Leben? Welchen Stellenwert haben die Bedürfnisse meines Körpers in meinem Leben? Welchen Stellenwert habe ich mit meinen Bedürfnissen in meinem Leben? Diese allgemeinen Fragen schälen sich bei der Beschäftigung mit dem Thema Essen heraus. Über Essen und Trinken zu sprechen, heißt Stellung zu beziehen – oft dem gesamten Leben gegenüber.

Psychische Gesundheit in der EU

»Förderung der psychischen Gesundheit der Erwerbstätigen

Eine gute psychische Gesundheit fördert Arbeitsleistung und Produktivität; schlechte Arbeitsbedingungen, einschließlich Mobbing durch Kollegen, verursachen psychische Störungen, Fehlzeiten und Krankheitskosten. Bis zu 28% der Arbeitnehmer in Europa leiden unter

Stress am Arbeitsplatz. Die Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit und der Abbau von Stressoren im Arbeitsumfeld sind der Gesundheit und der Wirtschaftsentwicklung zuträglich.

Einige durch EU-Projekte eingeleitete erfolgreiche Aktionen:

Einen Download des Gesamttextes finden Sie in der Website des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen (Suchbegriff: Grünbuch): <http://www.bmgf.gv.at/cms/site>

Partizipative Arbeits- und Managementkultur; Erkennung psychischer Erkrankungen des Personals; den Bedürfnissen der Belegschaft entsprechende Arbeitsorganisation (z.B. Arbeitszeitflexibilisierung).«

Aus: Grünbuch »Die psychische Gesundheit der Bevölkerung verbessern – Entwicklung einer Strategie für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Union«, Generaldirektion »Gesundheit und Verbraucherschutz« (2005)

Buchempfehlung

Joachim Bauer (2006). **Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren.**

Hoffmann und Campe, Hamburg, 19,95 €. 256 Seiten

Der Mensch sei für gelingende Beziehungen konstruiert. Kooperation sei seine Verwirklichung. Das ist der Tenor dieses Buches. Dabei beschreibt Joachim Bauer nicht etwa eine etwas weltfremde Utopie, sondern er bezieht sich auf die neuesten Ergebnisse der Gehirnforschung, der Biologie und der experimentellen Wirtschaftswissenschaft.

Er widerspricht einem Menschenbild, das auf der Annahme beruht, Menschen seien »von Natur aus« auf ihren Vorteil bedacht und würden sich dafür nahezu jeden Mittels bedienen. Für den Nachweis führt Bauer eine präzise Auseinandersetzung mit Darwin, dem er unzulässige Vermischung frühkapitalistischer Sachverhalte mit biologischen Erkenntnissen vorwirft. Auch Richard Dawkins' populär gewordene These vom egoistischen Gen greift er an und widerlegt die Auffassung vom biologisch determinierten Egoismus Schritt für Schritt.

Seine eigene Theorie entwickelt er ebenso präzise wie verständlich.

Dabei spannt er den Bogen von den Mikroprozessen des Körpers bis zu den Beziehungen und der Umwelt des Menschen.

»Die verschiedenen Spielarten des Sich-Kennens werden durch einen beim Menschen und bei Säugetieren vorhandenen körpereigenen Botenstoff möglich gemacht: Oxytozin. (...) Es wird einerseits verstärkt hergestellt, wenn es zu einer Vertrauen stiftenden oder zu einer feste Bindung einleitenden Begegnung kommt. Oxytozin hat andererseits aber auch umgekehrt den Effekt, dass es Bindungen, die zu seiner Ausschüttung geführt haben, rückwirkend stabilisiert, indem es die Bereitschaft erhöht, Vertrauen zu schenken.« (S. 45)

Aggression und Gewalt sind nach Bauer eine Antwort auf die misslungene Suche nach Kooperation, Anerkennung, Sinn, Beziehung. Für die Arbeitswelt fordert er von Führungskräften, »offen und offensiv das Gespräch zu suchen und das Problem zu benennen«. (S. 207) So in die Waagschale geworfen, macht Kooperation die Wiederaufnahme einer – zuvor misslungenen – Suche nach Beziehung möglich.

Annefried Hahn

Impressum

zwischen.mensch wird zweimal jährlich herausgegeben vom IQ Institut für Qualitative Organisationsentwicklung, Stierstr. 14, 12159 Berlin. Telefon: 030 / 85 07 92 90 Email: institut@iq-entwicklung.de

Redaktion

Annefried Hahn c/o IQ Institut

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Anfragen betreffend Nachdruckrechte richten Sie bitte an die Redaktion.

Unverlangt eingesandte Manuskripte lesen wir gerne. Ein Abdruck ist leider nicht immer möglich.

Leserbriefe wünschen wir uns ausdrücklich. Eine Kürzung behalten wir uns vor.

Layout und Satz

MarktTransparenz Giese
Telefon: 030 / 873 13 53

Druck: USE gGmbH

Telefon: 030 / 469 05 70-16

ISSN 1860-8485

Autorinnen



Annefried Hahn M.A., Sozialpsychologin, Politologin, Psychotherapeutin ECP, Gestalttherapeutin (DVG) und Supervisorin (DVG). Geschäftsführerin des IQ Instituts für Qualitative Organisationsentwicklung. Redaktion (v.i.S.d.P.) »zwischen.mensch«, Journal des IQ Instituts. Zwei Jahre empirische Sozialforschung (TU Hannover); empirische Sozialforschung (Promotion) zur »Bewältigung psychosozialer Belastung bei der Polizei« seit 1999. Acht Jahre kommunale Erwachsenenbildung (leitende Position). Eigene Praxis für Psychotherapie, Supervision und Beratung seit 1986. Verschiedene Fachartikel.



Stephanie Wetzel. Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin VDOe. Seit 11 Jahren selbständig als Seminarleiterin und Verbraucherjournalistin. Schwerpunkt: die Kommunikation von Ernährungsthemen von der Wissenschaft zum Verbraucher. In der Beratung begleite ich Menschen dabei, eine Ernährung zu realisieren, die ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit unterstützt und maßgeschneidert in den Alltag passt. Die Menschen befinden sich dabei in den unterschiedlichsten Berufs- und Lebenssituationen. Ich arbeite v.a. mit Unternehmen, Krankenkassen und Verbänden zusammen.

IQ Institut für Qualitative Organisationsentwicklung

... in eigener Sache

Neue Website

Unsere neu gestaltete Website finden Sie unter den Webadressen www.iq-entwicklung.de und www.zwischen-mensch.de. Hier können Sie unser Journal **zwischen.mensch** downloaden oder die Printversion bestellen. Hier finden Sie auch unsere jeweils aktuellen Angebote und vieles mehr. Schauen Sie doch mal vorbei.

Werkstatt Gesundheit

Die Fortbildung **Werkstatt Gesundheit** beginnt im April 2007. An insgesamt sieben Tagen setzen sich die Teilnehmer(innen) mit den Themen: **Gesundheitswissen, Vom Wahrnehmen zum Handeln, Haltung-Bewegung-Begegnung, Essen und Trinken** auseinander. Leitung: Annefried Hahn M.A., Günter Hahn, Stephanie Wetzel. Mehr Informationen im Institut.

Telefon: 030-85 07 92 90 · Fax: 030-852 00 95
Email: info@iq-entwicklung.de