

## Rezension

*Theodor Itten*

### **Rosmarie Barwinski: Resilienz in der Psychotherapie**

Entwicklungsblockaden bei Trauma, Neurosen und frühen Störungen auflösen

2016, Stuttgart, Klett-Cotta. 286 Seiten. €34,95 (DE)

Für die deutsche Gesundheitskasse AOK führte Prof. Uta Herbst von der Universität Potsdam eine grosse Studie zum Thema „Stress und Resilienz im Studium“ durch. Befragt wurden mehr als 18.000 Studierende. Die Resultate wurden im Oktober 2016 präsentiert. Vor allem der Stress, der durch Zeit- und Leistungsdruck sowie Angst vor Überforderung entsteht, macht den jungen Menschen das Leben schwer. 53 Prozent sehen sich auf einem hohen Stresslevel. Insgesamt verfügen Studierende heute über eine geringe Stressresilienz. Ihre Widerstandsfähigkeit im Umgang mit der Belastung ist nicht gut genug kultiviert.

Was und wie die Seelenheilkunst und die Seelenkunde dazu beitragen, dass Resilienz verbessert und gestärkt werden kann, sind die zentralen zeitgemässen Themen des neuen Buches der bekannten Zürcher Psychoanalytikerin Barwinski. In diesem, ihrem sechsten Buch legt die als Privatdozentin an der Universität zu Köln, in Winterthur als Leiterin des Schweizer Instituts für Psychotraumatologie tätige, erfahrene Psychologieforscherin einen über Jahre reichhaltigen Erfahrungsfundus vor.

Dieses an der und für die Praxis orientierte Buch kommt in drei Teilen daher. Erst reflektiert die Autorin die notwendigen Bedingungen der Resilienz. Danach gibt sie uns Tipps, wie diese seelenheilende Fähigkeit der Widerstandskraft durch Erfahrung in der Psychotherapie gefördert werden könnte. Drittens teilt und diskutiert sie ihre Resultate empirischer phänomenologischer Forschung im Praxisfeld der eigenen psychotherapeutischen Arbeit in den verschiedenen Interventionsfeldern. Durch das ganze Buch hält sie gekonnt ihren Blick auf die Ressourcen der selbstheilenden Kraft unserer menschlichen Seele. Die grosse Verwundung (das Trauma) wird oft als schrecklicher, existenzerschütternder Schicksalsschlag erlebt. „In meiner 30-jährigen psychotherapeutischen Arbeit“, schreibt sie, „begegnete ich immer wieder Menschen, die ausweglos erscheinende Situationen mit einem Mut und Zuversicht bewältigten, die mich tief beeindruckten.“ Barwinski schildert, wie sie die emotionalen, kognitiven und handelnden Prozesse versteht. Sie will für die Fragen, was wie, warum und wodurch hilft, aus der seelischen Verwundung wieder herauszufinden, hilfreiche Antworten finden. Resilienz erkennt sie als die Fähigkeit einer Person, sich in widrigen Lebensschwierigkeiten neu zu orientieren, damit sie oder er den Leidensweg im Jammertal beschreiten kann. Ihr Definitionsaufakt ist vielstimmig. Diese Ressourcenvielfalt für uns psychotherapeutisch Tätigen zeigt, was Resilienz in und mit all ihren Faktoren vermag. Wie nehme ich mich selber war? Was ist meine eigene Selbstwirksamkeit? Was sind meine sozialen Kompetenzen? Wie kann ich mich selber regulieren? Was sind meine Fähigkeiten, mich selber zu reflektieren? Auf diese drängenden Fragen gibt Barwinski anhand theoretischer Reflektionen über die neuesten neurologischen Befunde der Bindungstheorie, die Bedeutung von Mitwelt und Gemeinschaftsfaktoren sowie reflektiertes interaktives Handeln und Erleben im psychosozialen Kontext Antworten. Die stimmige Kontinuität der eigenen Identität des Selbst zu den anderen macht deutlich, diese Widerstandskraft und Gesundheit kommt von innen. Die durch die Traumatherapie animierte heilende Eigenaktivität dient schlussendlich der Aufrechterhaltung seelischer Gesundheit. Wie das schrittweise geht, zeigt die Autorin unter Benützung des Rasters von strukturellen Konzepten Piagets. Die Reifestufen, die Abstraktionsfähigkeit, die Entwicklungsblockaden, die Erkenntnisinstrumente und die Veränderungsprozesse sind nur einige davon. Theorie und Praxis werden gut und verständlich sowie anwendbar verwoben. Das Antinomie-Konzepts des Berner Philosophen Thomas Kesselring flicht Barwinski in ihre Umsetzung von Resilienz in der Psychotherapie ein. Um den hier für den Leser oft schwierigen Durchblick durch dieses hoch theoretische Denken zu gewährleisten, kommen bildlich machende, behelfsmässige Fallbeispiele zu Hilfe. Das dialektische Veränderungsmodell ihres leider verstorbenen Kölner Kollegen Gottfried Fischer sieht sie als fördernd im Umgang mit Traumata und für deren Heilung. In einem Fünf-Punkte-Programm für die Praxis – Ausfindigmachen des problematischen Verhaltens; Bestimmung eines Gegenpols zum problematischen Verhalten; Suche nach positiven Komponenten der beiden problematischen Beziehungsmuster; Verknüpfung der zwei positiven Komponenten und Suche nach einer Haltung, wie dies umgesetzt werden kann – fasst Barwinski zusammen. Mit diversen Hinweisen, wie sich diese entwickelnden Fähigkeiten einüben und aufrechterhalten lassen, schliesst sie den Mittelteil ab. Schlussendlich folgt der sorgfältig gestaltete Überblick der Interventionsfelder, die zur Behandlung eines Traumas und seiner Folgeerkrankungen benützt werden können. Wer hier leichte Kost erwartet, sei gewarnt. Es werden volle Konzentration fordernde Abläufe, die nicht ohne Einübung verstanden werden können, beschrieben und mit spannenden Fallbeispielen illustriert. Hier wurde es mir als Leser leicht unbehaglich, da ich anstand wie bei logischen Formeln. Ein erneutes Aha-Erlebnis, dank der Praxisbezüge, gab mir den gewünschten Schubser.

Barwinski fasst ihre dichten Kapitel jeweils gekonnt zusammen. Damit wird dieses Buch auch für Betroffene und ihre Angehörigen nutzbar. Die heilende Selbstbewusstwerdung fühlen. Das tiefe Selbstvertrauen zurückgewinnen. Die lebensnotwendige Selbstsicherheit gut genug pflegen und hegen können. Diese verschiedenen Momente des sich wiedervereinigenden Selbst kraftvoll spüren können, nachdem es durch ein, oder mehrere traumatische Erlebnisse zersplittert wurde. Von der von aussen erzwungenen Passivität als Schutz im Zusammenrollen der Seele, hin zur frischen Aktivität der aufkeimenden Widerstandskraft. Im Hier und Jetzt trotz allem sein eigenes Leben weiterzumachen.

Wie wir Praktiker(innen) uns zusammen mit unseren Patient(inn)en dem Ziel von Resilienz-Selbstwirksamkeit nähern können, ist in Barwinskis klarer Präsentation ihres gut anwendbaren Stufenmodells mit ätiologisch spezifischen Behandlungshinweisen verständlich dargestellt. Ein markantes Buch zur richtigen Zeit.