

fühlen und Schuldzuweisungen oder der Rollentausch, der eintritt, wenn starke Eltern plötzlich schwach werden und auf die Hilfe ihrer Kinder angewiesen sind.

Die einzelnen Themenblöcke erschöpfen sich nicht in Information, sondern bringen auch interessante Gespräche mit Betroffenen (z.B. „Man wünscht sich etwas, das man nicht haben kann“, „Wirklich verzeihen kann ich ihr nicht“, „Wir sind uns nie wieder näher gekommen“, „Ich habe meine gestörte Mutterbeziehung akzeptiert“, „Zwischen Wut und Pflichtgefühl“, „Unsere Versöhnung war ein Geschenk“) sowie zwei weitere Gespräche mit den Psychotherapeutinnen Helga Käsler-Heide und Irmin Grube-Eckhard. Man wird vielleicht nicht jeder ihrer Ansichten zustimmen können, aber sie bieten auf dem Hintergrund ihrer therapeutischen Erfahrung und ihrem fachlichen Know-how spannende Analysen.

Bei mir ist beim Lesen vieles „aufgeblitzt“, das ich so oder so ähnlich selbst erlebt habe. Das Buch erweist sich als sehr brauchbar für alle, die ihre Eltern oder einen Elternteil betreuen und dabei noch Zeit finden zum Nachdenken über Prozesse, die in dieser Phase freigesetzt werden oder unbewußt mitlaufen. Es regt zur Auseinandersetzung an, erschließt oder deckt Zusammenhänge auf und erweist sich somit als echte Lebenshilfe. *Mathilde Mätzler*

WARDETZKI, Bärbel: *Kränkung am Arbeitsplatz*. Strategien gegen Mißachtung, Gerede und Mobbing. München: Kösel 2005. 239 S. Br. 15,95.

Die Zahlen sprechen für sich: Nach Schätzungen der Bundesärztekammer kann ein Mobbingfall ein Unternehmen zwischen 25 000 und 75 000 Euro im Jahr kosten (131). Die Rate der Dienstunfähigkeit und des vorzeitigen Ruhestands bei Lehrern beträgt seit Jahren etwa 50 Prozent,

während sie bei Verwaltungsbeamten um mehr als die Hälfte niedriger liegt (173). Nicht verarbeitete Kränkungen wirken sich zerstörerisch für den einzelnen wie für die Institution bzw. das Unternehmen aus. Für drei Personengruppen ist Bärbel Wardetzki's Buch geschrieben: für diejenigen, die unter Kränkungen im Beruf leiden, für Führungskräfte, die damit konfrontiert sind und schließlich für Personen, die von einer Kränkung Kenntnis haben und vielleicht versuchen zu intervenieren (13).

Im ersten Teil beschreibt und erklärt die Autorin das Phänomen der Kränkung. Sie greift dabei zurück auf das aus der Transaktionsanalyse bekannte Dramadreieck „Opfer – Verfolger – Retter“, differenziert zwischen beruflichen und privaten Kränkungen und macht auf die Unvereinbarkeit sich widersprechender Rollen als Person, als Funktionsinhaber und Angehöriger einer Profession aufmerksam. Schaubilder über den „Kränkungszyklus“ (31), typische Konfliktverläufe (50) und die Verfestigung traumatischer Kränkungen (79) erleichtern es, den lebensnah und immer wieder mit Praxisbeispielen erläuterten Ausführungen zu folgen.

Im zweiten und ausführlichsten Teil des Buchs werden Kränkungen im Berufsalltag erörtert, in dem äußere Einflüsse ebenso eine Rolle spielen wie zwischenmenschliche Faktoren. Wardetzki benennt die häufigsten Konfliktursachen. Sie beschreibt anschaulich verschiedene Persönlichkeitstypen und deren spezifische Kränkbarkeit. Schutzmaßnahmen gegen Mißachtung und Mobbing sieht sie im Erlernen sozialer Kompetenz, in der Stabilisierung des Selbstwertgefühls und in der Fähigkeit, die eigene Angst zu kontrollieren. Sie beschreibt Arbeitsstrukturen mit Kränkungspotential, die Rolle der Vorgesetzten und welche Punkte Mitarbeiter als kränkend empfinden. Das Problem der sexuellen

Belästigung am Arbeitsplatz und ein Kapitel über „Frauen und Macht“ finden Erwähnung. Um Kränkungsituationen konstruktiv zu bewältigen, rät die Autorin zum Perspektivenwechsel und zur Entdeckung und Entfaltung eigener Möglichkeiten. Wenn eigenes Nachdenken und Dienstgespräche nicht weiterhelfen, ist auch professionelle Unterstützung zum Beispiel mit Hilfe von Coaching oder Supervision in Erwägung zu ziehen. Dabei übersieht die Autorin nicht die mögliche Verstrickungsdynamik zwischen Ratsuchendem und Coach.

Im dritten Teil des Buchs plädiert sie dafür, eine eigene „Kränkungskompetenz“ zu entwickeln. Die direkte Kommunikation ist immer noch die effektivste Methode, um Kränkungen zu vermeiden bzw. zu überwinden. Der idealtypische Ablauf eines kooperativen Konfliktgesprächs wird beschrieben, der Unterschied zwischen Kränkungsreaktion auf einen Konflikt und problemlösendem Handeln an einem Schaubild verdeutlicht (216).

Gelingende Kommunikation in Unternehmen zeigt sich in regelmäßigen Teamsitzungen, Visiten, Fallbesprechungen, Betriebsversammlungen und Mitarbeitergesprächen, in Kundenbefragungen und im Austausch mit Konkurrenzunternehmen. Genauso wichtig ist die Förderung der informellen Kommunikation zum Beispiel durch Betriebsausflüge, Feste und persönliche Gespräche. Kränkungen gedeihen im Arbeitsleben nur da, wo Führungskräfte diesen Prozeß durch Wegschauen zulassen, mittragen oder gar selbst initiieren bzw. nicht fähig sind, angemessen darauf zu reagieren. Wenn sie rechtzeitig einschreiten, entsteht das Problem nicht. Eine konfliktfähige Person kann sich auf andere einstellen, ohne dabei die eigenen Ziele aufzugeben.

Wardetzki's Buch zeichnet sich durch einen hohen Nutzwert aus. Der Leser findet genaue Beschreibungen und Differenzie-

rungen; er erfährt Hintergründe und Zusammenhänge. Ihm werden Möglichkeiten für Lösungsstrategien an die Hand gegeben, wozu eine Reihe praktischer Übungen beitragen (32, 183–186). Die präzise und schnörkellose Sprache macht das Lesen leicht. Ein wirklich hilfreiches Buch zu einem fairen Preis, dem man gern eine weite Verbreitung wünscht.

Hermann Kügler SJ

MOSETTER, Kurt – MOSETTER, Reiner: *Die neue ADHS-Therapie*. Den Körper entstressen. Ein Übungsbuch. Düsseldorf: Walter 2005. 155 S. Br. 14,90.

Im Rahmen der aktuellen Diskussion um alternative Therapieformen bei ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) läßt sich auch in der Literatur eine Zunahme einschlägiger Veröffentlichungen beobachten. Diese decken mehr oder minder wertvoll die Bandbreite der schulmedizinischen Behandlungsmethoden ab und finden häufig Aufmerksamkeit bei aufregtensensibilisierten Betroffenen, oft belächelt von traditionell Behandelnden. Wohltuend unhysterisch präsentiert sich dabei das Buch von Kurt und Reiner Mosetter.

Die beiden Autoren stellen darin ihre Methode „Kraft in der Dehnung“ (KiD) zur Therapie von ADHS vor. Sie plädieren dafür, Körper und Psyche über die Bearbeitung neuromuskulärer Verhaltensmuster zu beeinflussen, um durch Eigenaktivität und Selbstwahrnehmung sensomotorische Lernerfolge zu erzielen. Die Beschreibung und ausführlich bebilderte Darstellung der hierzu empfohlenen Übungen machen den Hauptteil der 150 Seiten aus. Auch für den Nicht-Fachmann ist dieser Übungsteil leicht nachvollziehbar. Zweimal täglich zehn Minuten sollten ausreichen, um die innere Anspannung im Muskel-Nerven-System aufzulösen und damit „körperliche Entspannung und innere Ruhe zu erzielen,