

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,

die Voraussetzung für eine verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit“.

Ferner liefert das Buch eine gestraffte Übersicht über die ADHS-Problematik und den theoretischen „Unterbau“ der von Kurt Mosetter entwickelten Myoreflextherapie, der KiD- und Augenübungen. Insbesondere dieses Theoriekonzept ist für den lediglich informierten Laien nur schwer verständlich und für den kritischen Fachmann in Hinblick auf Wirksamkeit und Nutzen zumindest fragwürdig. So mögen die vorgestellten Übungen zur Entspannung des Patienten beitragen, Studien und Statistiken über die angestrebte „Selbstregulation des Organismus zur Veränderung von ADHS“ fehlen leider (noch) und belegen daher Wirksamkeit und vor allem Nachhaltigkeit des Konzeptes nicht. Bis dahin stehen die Autoren unter Verdacht, mit ihrer Idee lediglich auf den lukrativen Zug der vielfältigen Alternativtherapien zur Behandlung von ADHS zu springen.

Dennoch liegt in diesem Trainingsprogramm ein großer Vorteil: Während Betroffene von der Vielzahl der häufig auch unseriösen Informationen über ADHS verunsichert sind und den herkömmlichen Therapien (Medikation und/oder psychotherapeutische Anleitung/Beratung) und deren unterstellten Nebenwirkungen oft mißtrauen, werden solche bei der vorgestellten Methode nicht zu erwarten sein. Auch steht einer Kombination mit anderen Behandlungsmethoden wohl nichts im Weg. Von daher ist dies ein Buch für experimentierfreudige Betroffene, Eltern, Therapeuten und Pädagogen, welche sich durch diese Übungen nicht die einzig Heil bringende ADHS-Therapie erhoffen.

*Christian Wolf*

KALLWASS, Angelika mit RUSCH, Caroline: *Das Burnout-Syndrom. ... wir finden einen Weg.* Stuttgart: Kreuz 2005. 154 S. Br. 14,95.

Seit der amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger 1974 den Begriff „Ausbrennen“ (Burnout) für Personen eingeführt hat, die in ihrem sozialen Engagement erheblich erschöpft und enttäuscht waren, wurde diese Diagnose auf immer mehr Erfahrungsfelder ausgeweitet. Auf dieser Linie verstehen auch die beiden Autorinnen Burnout in einem weiten Sinn. Ohne wissenschaftlichen Apparat, aber sehr sachkundig, behandeln sie das Problem des Ausbrennens in den drei Bereichen Beruf/Gesellschaft, Familie/Partnerschaft und Persönlichkeit/Disposition. Dabei schildern sie jeweils ausführlich ein Fallbeispiel, reflektieren es unter Einbeziehung psychologischer Gesichtspunkte und beschreiben notwendige Schritte zur Lösung.

So werden zum Bereich Beruf/Gesellschaft die Burnout-Ursachen Mobbing am Arbeitsplatz, Streß, Unterforderung, Überforderung und Angst um den Arbeitsplatz dargestellt und analysiert. Zum Bereich Familie/Partnerschaft werden die Probleme der Doppelbelastung von Frauen in Haushalt und Beruf, Hektik mit der Unfähigkeit zu tiefen Beziehungen und depressiven Krisen, das Schicksal der Langzeitgeliebten, die sich ausnützen läßt, die Betreuung eines Kindes mit Stoffwechselstörung und der Ehrgeiz, ein eigenes Haus zu bauen, beleuchtet. Der dritte Teil, Persönlichkeit/ Disposition, sieht von den situativen Ursachen ab und benennt persönliche Faktoren, die für ein Ausbrennen anfällig machen: das zerstörte Selbstwertgefühl einer betrogenen und verlassenen Frau, die Situation einer Ehefrau und Mutter, die ihre Bedürfnisse völlig verleugnet hat und an Krebs erkrankt, sowie die überhöhten Leistungsanforderungen, mit denen eine Berufstätige ihre Kräfte verzehrt.

Die Beispiele mögen „gestellt“ sein, doch wirken sie lebensnah. Die Empfehlung, eine Psychotherapie zu beginnen, wird von den Autorinnen vielleicht zu oft ausgesprochen,