

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

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 verlassen 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,

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

doch sind die Erörterungen und Informationen, die die Fallbeispiele begleiten, so einfühlsam und hilfreich, daß das Buch Betroffenen und ihren Angehörigen rundum empfohlen werden kann.

Bernhard Grom SJ

NUBER, Ursula: *Was Paare wissen müssen*. 10 Grundregeln für das Leben zu zweit. Frankfurt: Krüger 2005. 234 S. Br. 13,90.

Die Autorin hat ein Buch über die Liebe geschrieben. Eine Apologie der Liebe sogar, aber anders, als man es erwarten würde. Es ist ein Versuch, die Liebe zwischen Mann und Frau – zwischen Frau und Mann vor Verwechslung und Mißverständnis zu bewahren und ihren eigentlichen Wert für das Zusammenleben von Mann und Frau herauszustellen. Nicht selten werden Ehen geschieden und Partnerschaften aufgelöst mit der Begründung: Wir lieben uns nicht mehr. Aber wird dabei nicht Liebe mit dem Gefühl des Verliebtseins gleichgesetzt? Und ist Verliebtsein vielleicht nur der Anfang des Prozesses „gemeinsames Leben“, der Liebe heißt?

Als Mann und Frau miteinander leben – und sich lieben – ist ein Lernprozeß, den beide gemeinsam leben, reflektieren und gestalten müssen, so die Autorin. Für diesen Prozeß brauche es einen Orientierungsrahmen, der Halt gibt. In früheren Generationen haben kulturelle Überlieferungen den Partnern diesen Rahmen abgegeben. Aber diese Traditionen reichen heutzutage nicht mehr aus, um eine Ehe zu leben und zu gestalten. Die Herausforderung für heutige

Paare heißt: sich von falschen Vorstellungen und Mißverständnissen über Liebe lösen, sich mit den Grundbedingungen des Miteinanders in Liebe vertraut machen und die Beziehung reflektieren und gemeinsam gestalten. Mit ihren zehn Grundregeln möchte die Autorin gleichsam das Rüstzeug für diesen Lernprozeß der Liebe anbieten: Liebe entwickelt sich. Liebe akzeptiert das Fremde im anderen (und bei sich selbst). Liebe versteht. Sie braucht Distanz, braucht Raum für die eigenen persönlichen Bedürfnisse und die des anderen. Liebe ist achtsam und respektvoll, besonders wenn es um Kritik geht. Liebe ist offen und ehrlich, zumindest versucht sie es; sie braucht eine Kultur des Streitens und der Auseinandersetzung. Liebe kennt auch die verlorene Lust, die Untreue und andere Kränkungen. Sie kennt das Gefühl, machtlos zu sein und im Augenblick nichts zum Positiven hin verändern zu können. Und die Liebe kennt auch Trennungsphantasien und Trennungswünsche – und setzt sich damit auseinander.

Für den Fall, daß die Partner in ihrer gemeinsamen Reflexion über ihre Liebe nicht mehr weiter wissen, verweist Nuber auf bestehende Einrichtungen der Ehe- und Partnerschaftsberatung. Nuber hat ein sehr nützliches Buch für Ehepaare und Lebenspartnerschaften geschrieben. Es ist gut lesbar und vermittelt eine Fülle von Einsichten. Es kann zu einer Art Vademecum für Ehe und Partnerschaft werden, wird aber wohl nur solchen Paaren helfen können, die bereit sind, in der Liebe mehr zu sehen, als das Gefühl verliebt zu sein. *Norbert Mulde SJ*

Politik

VICTOR, Barbara: *Beten im Oval Office*. Christlicher Fundamentalismus in den USA und die internationale Politik. München: Pendo 2005. 341 S. Gb. 19,90.

Die äußere Erscheinung des Buchs „Beten im Oval Office“ ist recht reißerisch. Die Photomontage auf dem Titelbild zeigt das Weiße Haus in Washington, über dem ein