

ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

**Alltagsorientierte
Lösungen**

Die Vorstellung, zur Vermeidung ernährungsbedingter Erkrankungen genüge es, Menschen mit Informationen zu versorgen, die dann – am besten im Kreis der Familie am Wochenende – aufmerksam studiert und dann umgesetzt würden, entbehrt weitestgehend realistischer Grundlagen. Dieser Einsicht trägt Klotter in vielfältiger Weise Rechnung. Zum einen stellt er in anschaulicher Sprache die gesellschaftlich-kulturellen und sozialen Determinanten unserer Ernährung dar, die als stillschweigende Kausalfaktoren unserem Bewusstsein oft so wenig zugänglich sind. Zum anderen

schließt seine Übersicht über ernährungsbezogene Interventionen mit der Public-Health-Nutrition, die durch Politik- und Managementansätze die kollektiven Probleme, vor allem der Über- und Fehlernährung, möglichst bevölkerungsweit angeht.

Jedoch auch der Schwerpunkt dieses Lehrbuchs, die Einführung in psychologische Ansätze und Modelle von Essverhalten und Essstörungen, macht die Komplexität des Verhaltensbereichs deutlich. So ist Essverhalten nicht nur von häufig über Jahrzehnte eingeschliffenen Lern- und Gewohnheitskomponenten bestimmt, sondern auch von vielfältigen kognitiven Faktoren, die Einfluss auf motivationale Prozesse bei Verhaltensänderungen nehmen. Für die Beratung etwa adipöser Patienten bedeutet dies un-

ter anderem, die subjektiven Vorteile (!) ihrer ungesunden (!) Ernährung zu analysieren und alltagsorientiert Lösungen zu erarbeiten.

Insgesamt ein Überblick, der inhaltlich breit (inklusive historischer Bezüge und Forschungsmethoden), didaktisch ambitioniert (zum Beispiel durch orientierende Piktogramme), stilistisch originell (geprägt durch prägnante Formulierungen) und trotz kleinerer Schwächen (zum Beispiel in der Vorstellung des Health Action Process Approach) ernährungspsychologische Grundlagen gewinnbringend vermittelt. *Thomas von Lengerke*

THERAPIEGESCHICHTEN

Blick über die Schulter

Der Psychiaterin und Psychotherapeutin Dr. Evers, vormals in Wien, nun in Gießen niedergelassen, ist es gelungen, einen Erzählraum zu öffnen, der in der Regel der Fachliteratur für Psychotherapie verschlossen bleibt. Bekannte Autoren der erzählenden Psychotherapie sind Irvin Y. Yalom (Psychiater und Psychoanalytiker), der Meister des Geschichtenerzählens, der Wissenschaft und existenzielle Psychotherapie gelungen kombiniert, und Yoram Yovell, ein israelischer Psychoanalytiker, der jedoch in seinen erzählten Fallbeispielen eher Yalom nachzuzahlen scheint.

Es ist eine Herausforderung, neben Yalom die eigene Erzählsprache in diesem Genre zu finden. Die Autorin hat es gewagt und gewährt Fachleuten und Laien den Blick über die Schulter in ihre Arbeit mit Patienten. Sie lässt teilhaben an Gedanken und Gefühlen von Zweifel, Freude,

Zögern, Abneigungen, Unbehagen und erotischen Fantasien. Der Leser nimmt teil am Verlauf der psychotherapeutischen Behandlung, freut sich über Fortschritte, über Sternstunden, durchleidet quälende Sitzungen, Durststrecken und Rückschläge. Evers gibt immer wieder Einblicke in ihre therapeutische Denkweise.

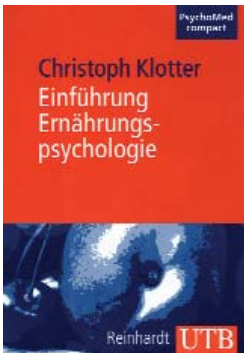
Da Psychotherapie aus guten Gründen hinter verschlossenen Türen stattfindet, gibt es für Berufsanfänger wenig Gelegenheit, durch Zuhören und Zuschauen von erfahrenen Therapeuten zu lernen. Evers Anliegen ist es, Einblick in die verborgenen Räume zu geben. Auf der Schwelle zwischen „Innen“ und „Außen“, das heißt zwischen dem Zugang der inneren Welt der Patienten und der Welt des Therapeuten, ist für sie das Schreiben angesiedelt.

Die Autorin stellt vier Therapieverläufe vor. Ihr Stil ist flüssig und atmosphärisch den jeweiligen Therapiegeschichten angepasst. So unterstützen die in den Text geworfenen Erinnerungs- und Traumsequenzen der Patientin Nelly (dritte Fallgeschichte) die Wahrnehmung beklemmender Gefühle, beschleunigen gleichzeitig das Lesetempo und hinterlassen eine Stimmung des Grauens. Dies muss auch der Leser aushalten.

Evers arbeitet tiefenpsychologisch fundiert mit maximal hundert Stunden, das Theoriegebäude der relationalen Psychoanalyse (Stephen A. Mitchell) sowie die interaktionelle Psychoanalyse („Prinzip Antwort“) von A. Heigl-Evers stehen ihr nah. Gleichzeitig ist sie für viele Ansätze offen, die sie in ihre Arbeit integriert. Neben dem theoretischen Gerüst lässt sie ihren Assoziationen zum Therapieprozess freien Lauf, bezieht Einfälle aus Erzählungen und Romanen, aus der Kunst, Filmen oder Gedichtanfängen in die Gespräche mit ein. Sie verwendet lebendige, nachvollziehbare Bilder und Metaphern in der Sprache mit den Patienten.

Das Buch ist bereichernd für erfahrene Therapeuten und kann jungen Kollegen als Anregung dienen. *Ingritt Sachse*

Gertraud Evers: Sprech-Stunden. Erzählte Psychotherapie. Schattauer, Stuttgart, 2006, 160 Seiten, gebunden, 29,95 Euro



Christoph Klotter: Einführung Ernährungspsychologie. PsychoMed kompakt, UTB 2860. Ernst Reinhardt Verlag, München, Basel, 2007, 278 Seiten, kartoniert, 24,90 Euro

IN KÜRZE

Psychotherapie/Psychiatrie

Josef Paneth: Vita Nuova. Ein Gelehrtenleben zwischen Nietzsche und Freud. Autobiographie · Essays · Briefe. Reihe Bibliothek Gutenberg, Band VI, Edition Gutenberg, Leykam Buchverlagsgesellschaft, Graz, 2007, 288 Seiten, gebunden, 17,50 Euro

Analytische Psychologie. Zeitschrift für Psychotherapie und Psychoanalyse. Zur Wirklichkeit des Mythos. On the Truth of Mythos. Heft

148, 38. Jg. 2/2007. Brandes & Apsel Verlag, Frankfurt/M., 2007, 188 Seiten, kartoniert, Einzelheft 15,50 Euro, Erscheinungsweise vierteljährlich

Ulrike Schäfer, Eckart Rüther: Heile Seelen. Was macht die Psyche gesund, was macht sie krank. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2007, 240 Seiten, kartoniert, 19,90 Euro

Bettina Salis: Psychische Störungen im Wochenbett. Möglichkeiten der Hebammenkunst. Urban & Fischer, Elsevier GmbH, München, 2007, 142 Seiten, kartoniert, 24,95 Euro