

## **Buchzeichen, ZTA**

### **Maja Storch und Julius Kuhl: Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. Verlag Hans Huber 2012**

Wissenschaftlichkeit, Humor und originelle Anregungen zeichnen dieses Buch aus und machen es äußerst lesenswert. Für diese Merkmale stehen die Autoren und der programmatische Titel des Buches: Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. Witzige Illustrationen unterstreichen den humorvollen Zugang und das Interesse, ein einigermaßen leicht lesbares Buch für komplexe theoretische Zusammenhänge anzubieten.

Beide, Maja Storch als Psychoanalytikerin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ sowie Julius Kuhl als Professor für Persönlichkeitspsychologie, der sein ganzes Wissenschaftsleben das Unbewusste untersucht hat, zeigen, dass wir das Unbewusste wie unsere Muskeln im Fitnessstudio trainieren können. So finden wir einen Zugang zu unserem Unbewussten, aktivieren seine Intelligenz und beleben unser Selbst. Die beiden lassen sich in ihrer Theoriebildung von der Jung-Schule und aktueller Hirnforschung bereichern; in ihren Übungen erinnern sie an Verhaltenstherapie; die unterschiedlichen Aspekte von Theorievermittlung und Ratgeber für die Praxis fügen sie in einer flüssigen Gesamtdarstellung zusammen.

Das Buch kann eine Freude für alle sein, die eine schöne Gestaltung zu schätzen wissen. Graphiken und Zeichnungen sind mit optisch geschmackvoll gewählten Unterlegungen hervorgehoben, so sind sie einleuchtend zu verstehen und zu merken; jede Seite des Buches ist ästhetisch ansprechend gegliedert.

Die PsychoGyms gründen auf der Persönlichkeits-System-Interaktion –Theorie (PSI) von Julius Kuhl, praktisch beruhen die meisten Übungen auf Methoden, die im Rahmen der Arbeiten zum Zürcher Ressourcen Modell ZRM entstanden sind. Für diese Teile steht Maja Storch.

Die PSI-Theorie, die im ersten Teil des Buches vorgestellt wird, vermittelt einen fundierten Einblick in die Funktionsweise unbewusster psychischer Vorgänge. Sie beschreibt vier Teilsysteme des Menschen, die Wahrnehmen, Fühlen und Handeln betreffen und unterschiedlich ausgeprägt sind. Die Lebensaufgabe heißt, die vier Gebiete so zu trainieren, dass jedes System situationsangemessen funktioniert. Die Teilsysteme sind dadurch charakterisiert, dass sie ständig miteinander interagieren. Wir lernen Tina Fischer, Kindergärtnerin, Roland Kramer, EDV-Beauftragter, Sabine Chorsteg, Buchhalterin und Olaf Mendel, Allgemeinarzt, kennen, die uns diese Systeme mit eingängigen, anschaulichen und witzigen Beispielen als Typen nahe bringen:

- Intuitive Verhaltenssteuerung
- Verstand
- Fehler-Zoom
- Selbst

Die Kernaussage der PSI-Theorie besagt, dass das Wechseln zwischen den psychischen Systemen die Fähigkeit verlangt, aktiv die Affektlage zu wechseln. Selbststeuerung bezeichnet diesen aktiven Umgang mit Gefühlen. Wie kann es gelingen, das passende System einzuschalten? Die Autoren beschreiben dazu eine Theorie der Gefühle, in der sie zwischen Affekten, Emotionen und Stimmungen unterscheiden. Gefühle sind für sie der Oberbegriff. Emotionen enthalten, anders als Affekte, Kognitionen; Stimmungen sind Gefühle über eine längere Zeit. Signale des Körpers geben Auskünfte über die Gefühle.

Die Autoren untermauern diese Gedanken mit Theorien ihrer Hirnforschung. Sie erklären, wie das Hirn positive Affekte einerseits und negative andererseits mit unterschiedlichen Quellen erzeugt. Lediglich das Teilsystem des Selbst kann positive und negative Affekte gleichzeitig gelten lassen. Die Differenzierung der positiven und negativen Affekte ist in der Beratung ausgesprochen hilfreich. Es tut der Selbstentwicklung gut zu üben, negative und positive Gefühle unabhängig zu beurteilen und in ihrer Verschiedenheit und scheinbaren Widersprüchlichkeit in einer Affektbilanz wahrzunehmen.

Die Autoren halten fest: Persönlichkeitsentwicklung funktioniert umso besser, je besser gerade die gegensätzlichen Systeme wie Intuition und Verstand bzw. Fehler-Zoom und Selbst zusammenarbeiten. Das Selbst nimmt eine zentrale Stellung ein, da es parallel und ganzheitlich mit einem hohen Integrationsniveau arbeitet.

Als Lohn für die Lektüre ihres Buches bekommen die Lesenden im Vorwort ein solides Grundlagenverständnis darüber versprochen, wie das eigene Innenleben funktioniert und nach welchen Gesetzmäßigkeiten man sein Handeln, Entscheiden und die eigene Motivation fördern kann, wie „Kraft aus dem Selbst“ zu schöpfen ist. Das gewonnene Wissen sei ebenso für sich selbst wie für andere in der Beratung anwendbar.

In den Übungsteilen des Buches sind wertvolle Tools enthalten, die ideenreich und vergnüglich vorgestellt werden. Ich nenne einige Stichworte wie Affektbilanz, Ideenkorb, Somatogramm, Schuldverteilungsübung, Wunderrad mit Affektlagen-Check, Kalt-erwischt-Listen, Ideenkorb für Bremshilfen und verschiedene Selbst-Tests. Vielleicht ahnen Sie beim Lesen, was sich dahinter verbirgt. Sonst freue ich mich, wenn ich Sie neugierig mache. Arbeitsblätter sind im Download in der Maja Storch eigenen Freigebigkeit zu erhalten: [http://www.verlag-hanshuber.com/media/uploads/download/Arbeitsblaetter\\_Storch/kraftausdemselbst.pdf](http://www.verlag-hanshuber.com/media/uploads/download/Arbeitsblaetter_Storch/kraftausdemselbst.pdf)

Für uns als TA'lern ist die dem Buch zugrunde liegende Zielvorstellung der Autonomie vertraut und bestens mit unserem Ansatz von Beratung vereinbar. Auch wenn Autonomie nicht explizit genannt wird, ist sie im bewussten Ansteuern des jeweils situationsangemessenen Teilsystems enthalten. Die Autoren verzichten trotz des besonders im ersten Teil theoretisch anspruchsvollen Unterfangens weitgehend auf wissenschaftliche Fachausdrücke und finden stattdessen Ausdrücke aus der Alltagssprache, für uns TA'ler ebenso ein von Berne bekanntes Vorgehen.

Eine interessante Fortsetzung der PSI-Theorie wäre, eine Theorie zu entwickeln, wie die Teilsysteme durch transaktionale Beziehungen stimuliert werden. So könnte möglicherweise die intrapsychische Interaktion, die im Buch detailliert beschrieben wird, im Beziehungsgeschehen breiter erforscht werden, um die Wirkungsweisen der Teilsysteme in ihren relationalen Bedingtheiten situativ besser zu verstehen. Es würde sich dann um eine relationale Persönlichkeits-System-Interaktion –Theorie handeln: „RPSI“.

Ich schreibe diese Rezension als TA - Beraterin und finde, dass es sich gerade für den Bereich Beratung lohnt, dieses Buch zu lesen, wenn wir Klient-innen auf ihren Wegen zum Selbst unterstützen.

**Nora Borris**