

Neuerscheinung



Alois Heinemann

Wachsen mit guten und schlechten Gefühlen

In der Wechselbeziehung zwischen Umwelt, Körper, Geist und Erfahrung

Entwicklung und Entwicklungsstörungen von Personen, Beziehungen, Gruppen
aus der Perspektive nichtlinearer Systeme und der Neuropsychoanalyse
Mit einer interdisziplinären Studie von Nikolai Axmacher und Alois Heinemann

Flyer mit fünf Kurzrezensionen

Das Leitmotiv

Menschlich ist es,
unangenehme und schlechte Gefühle zu haben.
Unmenschlich ist und macht es,
unangenehme und schlechte Gefühle zu unterdrücken und zu verdrängen.
Stark und glücklich macht es,
unangenehme und schlechte Gefühle teilen zu dürfen.

Alois Heinemann

Aktuelle Relevanz

Die Idee, dass nur die positiven Gefühle (Freude und Lust) und positives Verhalten (Lob und Verständnis) die Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen fördern, ist eine geistige, kulturelle Erfindung. Sie ist in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts, besonders seit den 70iger Jahren zum Kult geworden.

Genauso wie der Kult der Strukturen und Regeln in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts führte und führt der Kult der positiven Gefühle bis heute zur Unterdrückung der negativen bzw. schlecht erlebten Gefühle (Schmerzen und Aggressionen).

Die Unterdrückung und Verdrängung, besonders der Schmerzen bewirken bzw. verstärken körperliche und seelische Krankheiten, verhindern Klärungen in privaten und beruflichen Beziehungen, führen häufig zu dramatischen und traumatisierenden Trennungen und fördern abweichendes Verhalten.

Die Unfähigkeit des positiven Kults, sich und andere mit negativen Befindlichkeiten und Gefühlen auseinanderzusetzen, bewirkte die Rückkehr zum Kult der Regeln und Strukturen (u.a. im Qualitätsmanagement).

Die Erforschung der Natur des Menschen durch die Biologie und Neurobiologie (Hirnforschung) hat gezeigt, dass wir die natürlichen Anlagen (neuronale Netzwerke) besitzen, Schmerzen und Aggressionen früh wahrzunehmen und sie im Kontakt mit unseren Bezugspersonen zu spüren und zu bewältigen.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden aus der Sicht der Hirnforschung nicht durch den Kult des Positiven und der positiven Gefühle stark und selbstsicher, sondern durch die rechtzeitige Wahrnehmung, den Ausdruck und Austausch (auch heftiger) negativ erlebter Gefühle und durch die Fähigkeit, von negativen zu positiven Gefühlen zu schwingen (oszillieren).

Die Möglichkeit, von negativen zu positiven Gefühlen zu schwingen, verbindet Körper und Geist, festigt Bindungen und Beziehungen.

Reinhard K. Sprenger (2012, S. 51) bringt es auf den Punkt, wenn er sagt:

Wir sind gut beraten, der Stimme der Biologie wenigstens zuzuhören (die negativen Gefühlsregungen wahr und ernst zu nehmen), bevor wir sie mit den kulturellen Argumenten (dem Kult des Positiven, dem Gleichheitswahn und der Inklusion) unseres

Zeitgeistes endgültig zum Schweigen bringen und noch mehr Schaden in der Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, von privaten und beruflichen Beziehungen anrichten.

Inhaltliche Schwerpunkte

Erstellung eines Entwicklungskonzeptes und eines Modells zur Beschreibung gesunder Entwicklungsprozesse und zur Diagnose und Therapie von Entwicklungsstörungen:

- das die Gefühle als Brücke zwischen Körper, Umwelt, Geist und Erfahrung sieht, d. h. die wahrnehmende, wertende, motivierende und aktivierende Funktion der guten und schlechten Gefühle berücksichtigt,
- das die schwingende (oszillierende) Dynamik zwischen unangenehmen und angenehmen, negativen und positiven Gefühlen als entwicklungsförderndes Prinzip in unklaren, mehrdeutigen, widersprüchlichen Situationen akzeptiert,
- das die fördernden und zerstörerischen Gefühls- und Affektmuster (d. h. die erwünschten und unerwünschten bzw. verbotenen Gefühlsarten und -stärken) der privaten und beruflichen Bezugspersonen und -gruppen, der gesellschaftlichen, kulturellen, religiösen Institutionen aufdeckt,
- das durch die Analyse der Affektmuster den Gegensatz zwischen normal und unnormal, gesund und krank in Frage stellt,
- das psychosozial gestörte Personen aufdeckt, die unter dem „Deckmantel der Normalität“ die Entwicklung von Personen, Gruppen, Gemeinschaften, Institutionen belasten, stören oder gar zerstören (vgl. dazu besonders die Beschreibungen der Hysterischen-, Paranoiden-, Borderline- und Soziopathischen-Persönlichkeitsstörung),
- das bei der Analyse gesunder und gestörter Prozesse nicht nur die Verhaltensmuster, die Symptome, sondern auch die affektive Dynamik beachtet,
- das offen ist für den Einfluss des Unbewussten, d. h. bestrebt ist, den Einfluss früherer Erfahrungen zu erkennen und die entwicklungsstörenden Affekthemmungen zu lösen,
- das bio-psycho-sozial und interdisziplinär orientiert ist (sowohl philosophische, psychologische, sozialwissenschaftliche als auch neurobiologische, genetische, epigenetische und systemische Forschung einbezieht).

1. Kurzz Rezension

Gute und schlechte Gefühle in der therapeutischen und pädagogischen Praxis

Ich schreibe diese kurze Buchbesprechung vor allem aus der Perspektive des therapeutischen und pädagogischen Praktikers, der jeden Tag mit Klienten in einer stationären Langzeittherapie lebt und arbeitet. Für mich selbst und die Klienten, die sich mir anvertrauen, ist der Titel des Buches „Wachsen mit guten und schlechten Gefühlen“ gelebter und erlebbarer Alltag.

Der Autor schlägt einen weiten Bogen, um zu belegen, dass Theorien, Therapieansätze und auch Entwicklungskonzepte nur einen begrenzten Gültigkeitsbereich haben. Nicht wenige dieser Ansätze und Konzepte unterschätzen die vom Autor als so wichtig eingeschätzten „schlechten“ Gefühle. Dr. Heinemann belegt konsequent, wie wichtig unangenehme, schmerzhaft Gefühle in ihrer Bedeutung und Notwendigkeit zur gesunden Entwicklung und auch zu einer zielführenden Auseinandersetzung des Einzelnen mit seiner Umwelt sind. Sie stehen gleichberechtigt neben „guten“ lustvollen und befriedigenden Gefühlen.

Er erteilt alten wie neuen Theorien oder therapeutischen Ansätzen, die sich vor allem auf die positiven, als angenehm erlebten Gefühle beziehen, eine klare Absage. Damit sind naive ressourcenorientierte Ansätze des humanistisch-liberalen Weltbildes, wie sie sich im „Ich bin OK – Du bist OK“ der siebziger und achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts zeigen gemeint, die mit ihrer einseitigen Ausrichtung auf die Stärken und positiven Gefühle bis heute einen prägenden Einfluss in Therapie und sozialer Arbeit haben. Aber auch neue boomende, nicht weniger naive Ansätze, wie die sog. „Positive Psychologie“ eines Martin Seligman, greifen in ihrer Einseitigkeit zu kurz. Die Positive Psychologie knüpft mit ihrer ausschließlich ressourcenorientierten Sichtweise an die Ideen der „Humanistischen Psychologie“ an und viele dieser Aspekte sind bereits in der ressourcenorientierten Psychotherapie zu finden.

Dr. Heinemann macht deutlich, dass auch die Grundannahmen und -einstellungen des humanistisch-liberalen Entwicklungskonzeptes nicht allgemein gültig sind. Die Ablehnung von strukturierenden und konditionierenden Eingriffen im humanistischen Konzept (das Ideal des nicht-direktiven Umgangs) ist nicht für alle Menschen in allen Situationen förderlich und manchmal schadet es sogar. Dr. Heinemann fasst wie folgt zusammen: *„Wenn verstehendes, nicht-direktives Verhalten die Blockaden (in Entwicklungsprozessen, Anm. d. Verf.) nicht löst, müssen die negativen Emotionen durch konfrontierendes Verhalten der Bezugspersonen aktiviert, ausgelebt und verarbeitet werden“* (S. 45).

Er stellt dem humanistisch-liberalen Entwicklungskonzept das dialektisch-kritisch-integrative Entwicklungskonzept entgegen:

„Der Mensch und seine Umwelt sind vielseitig, mehrdeutig, wechselhaft und widersprüchlich; in der Auseinandersetzung mit der Umwelt und sich selbst, mit seinen vernünftigen, emotionalen, affektiven und triebhaften Anteilen, mit seinen aktuellen und früheren, seinen bewussten und unbewussten Erfahrungen (seiner Geschichte) muss er sein Verhalten entwickeln“ (S. 61f).

“Die Bedingungen für gesunde Entwicklungsprozesse sind im Menschen selbst und in seiner Umwelt zu sehen, d. h. im Prozess der Auseinandersetzung zwischen beiden. Wichtig für diesen Prozess ist die Fähigkeit, mit negativen Gegebenheiten fertig zu

werden, mit Widerständen umzugehen und Frustrationen zu ertragen, bis Lösungen gefunden sind. Verhaltens- und Entwicklungsstörungen entstehen aus der Perspektive des dialektisch-kritisch-integrativen Konzeptes durch die mangelnde Beachtung und durch den fehlenden Umgang des Menschen mit negativen äußeren und inneren Reizen, mit unangenehmen Bedürfnissen, Trieben, Emotionen, Gefühlen, Gedanken, Situationen, Erlebnissen, Erfahrungen“ (S. 62).

Es geht also darum, den als negativ empfundenen Emotionen, Gefühlen und Affekten Aufmerksamkeit zu schenken und Ausdruck zu verleihen, um sie in annehmbare und/oder gute Emotionen, Gefühle und Affekte zu verwandeln. Wobei ein andauernder Zufriedenheits- oder gar Glückszustand nichts sein kann, was anzustreben ist. Dr. Heinemann schreibt selbst: *„Die Auseinandersetzung wird zur Lebensaufgabe und mit ihr wird die Annahme sowie die Bewältigung des nie endenden Wechsels von Frustration und Lust, Freude und Leid, Glück und Unglück zur Grundvoraussetzung einer gesunden Entwicklung“ (S. 67.)*

Daraus ergibt sich der herausgehobene Stellenwert von Emotionen, Gefühlen und Affekten in allen Erscheinungsformen und Stärken als absolut lebensnotwendige Mechanismen in der notwendigen und gesunden Auseinandersetzung zwischen Individuum und Umwelt.

So lässt sich das Credo des Autors am Anfang des Buches verstehen: *„Menschlich ist es, unangenehme und schlechte Gefühle zu haben. Unmenschlich ist und macht es, unangenehme und schlechte Gefühle zu unterdrücken und zu verdrängen. Stark und glücklich macht es, unangenehme und schlechte Gefühle teilen zu dürfen.“*

Er setzt den beschriebenen Entwicklungskonzepten, die in ihrem Kern komplexe, geschlossene Systeme mit linearer Dynamik sind, das von ihm favorisierte dialektisch-kritisch-integrative Entwicklungskonzept, basierend auf dem Konzept komplexer, offener Systeme mit nichtlinearer Dynamik entgegen. Geschlossene lineare Systeme können nur andere geschlossene Systeme beschreiben und erklären. Nur unter Verwendung offener nicht-linearer Konzepte und Sichtweisen lassen sich, seiner Meinung nach, die komplexen und offenen Systeme des Individuums in ständiger Wechselwirkung mit seiner Umwelt sinnvoll beschreiben und erklären. Auch therapeutische und pädagogische Interventionen lassen sich mit dieser Betrachtung sinnvoller entwickeln.

Vor diesem Hintergrund beschreibt er die Rolle der (primären und sekundären) Emotionen, Gefühle und Affekte in ihrer Wechselbeziehung zwischen Umwelt und Organismus. So sind die Gefühlsarten in all ihren Ausprägungen und Stärken eben kein „verzichtbarer Luxus“, sondern absolute Notwendigkeit, um äußere und innere Reize sinnvoll, einordnend zu verarbeiten und eine tragfähige Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen zu schaffen und aufrecht zu erhalten:

- *„Abwehr-, Aggressionsgefühle schützen vor Schmerz - kämpfen verbend um Nähe und Bindung – sind aufs engste verbunden mit dem Erleben von Kraft, Potenz und Stärke,*
- *Unlust-, Schmerzgefühle signalisieren Störungen und Gefahr – entkrampfen durch schmerzliches Weinen, beruhigen und stabilisieren die Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt,*
- *Kontakt-, Nähegefühle geben Trost und Halt - schaffen Bindung, stärken Erotik und Sexualität,*

- *Lust-, Freudegefühle geben Kraft, stärken den Glauben an Sinn (Kohärenz) - festigen Beziehungen, Gruppen und Gemeinschaften“ (S. 204).*

Dazu gehört für gelingende, realitätsbezogene Beziehungs-, Handlungs- und Verhaltensmuster die schwingende (oszillierende) Verbindung zwischen guten und schlechten Gefühlen. Selbst starke Aggressionsgefühle sind, wenn sie in Verbindung mit Nähe- und Kontaktgefühlen gelebt werden, hilfreich und manchmal notwendig, um wieder mit sich selbst und dem Anderen in guten Kontakt zu kommen.

a) *„das Schwingen vom Schmerz - in die tröstende Nähe und den wertschätzenden Kontakt - zur Freude und Lust,*

b) *das Schwingen vom Schmerz - in die Aggression - in den Kampf um Aufmerksamkeit und Mitgefühl - zurück in den Schmerz - in die tröstende Nähe und den wertschätzenden Kontakt - zur Freude und Lust,*

c) *das Schwingen von der Freude, von der Lust und dem wertschätzenden Kontakt - in den Schmerz - in die Aggression - in den Kampf um Aufmerksamkeit und Mitgefühl - zurück in den Schmerz - in die tröstende Nähe und in den wertschätzenden Kontakt - zur Freude und Lust“ (S. 204).*

Erst wenn Hemmungen und Verdrängungen gelöst werden können:

„...wird die Schwingung von der Aggression in den Schmerz, durch Trost in die Nähe und die Lust, d. h. die oszillierende ambivalente emotionale Dynamik, reaktiviert und stabilisiert. Ohne die Schwingung in den Schmerz (besonders den heftigen) fixiert sich die Aggression in mehr oder minder heftiger Abwehr; erst der Ausdruck des erlebten Schmerzes öffnet die Schwingung in die Nähe und die Lust. Der erlebte, gelebte und getröstete Schmerz ist der Scheidepunkt ... von der Einsamkeit in die Nähe, von der Unlust in die Lust“ (S. 456).

Dr. Heinemann kritisiert die beiden gängigen Diagnosesysteme DSM und ICD. Beide Systeme verlieren sich in der Detailkomplexität, d. h. sie gehen gerade bei Persönlichkeitsstörungen über die bloße Symptombeschreibung nicht hinaus. Diese Systeme differenzieren und erweitern zwar mit jeder Auflage die Beschreibung der entsprechenden Symptome, aber verzichten zunehmend, bis zur Unkenntlichkeit, auf eine schlüssige Genese von Störungen. So mag man es zwar schaffen, keiner Therapierichtung auf die Füße zu treten, verliert aber gleichzeitig immer mehr Praxisrelevanz.

Erst die Verbindung der Detailkomplexität mit der dynamischen Komplexität, also die Verknüpfung der Symptome mit den Basisstörungen führt darüber hinaus und ergibt ein vollständigeres Bild.

Dr. Heinemann unterscheidet drei Gruppen der emotionalen Basisstörungen:

Die erste Gruppe entspricht dem „Neurosen-Konzept“ Freuds und dem Konzept der „depressiven Position“ bei Melanie Klein.

Das bedeutet: *“...die mögliche kreiskausale Aktivierbarkeit ambivalenter Emotionen, Gefühle und Affekte, d. h. der primären und sekundären, positiven und negativen Gefühlsarten und -stärken in der Gestaltung der Subjekt-Objekt-Beziehungen. Die Aktivität bzw. Aktivierbarkeit ambivalenter Gefühle kann allerdings in einer bestimmten Gefühlsart bzw. in bestimmten Gefühlsarten und ihrer Stärke gehemmt sein“ (S. 234).*

Die zweite Gruppe entspricht dem „Psychosen-Konzept“ und dem Konzept der „paranoid-schizoiden Position“ bei Melanie Klein:

„Typisch für die Psychose und die paranoid-schizoide Position sind der Verlust der Gefühlsambivalenz und die Dominanz negativer Gefühle. Die Organismus-Objekt-Beziehung ist aufgrund von Traumata (bei fehlenden Möglichkeiten zur Verarbeitung und bei fehlenden „Sicherheit bietenden Bezugspersonen“) einseitig geprägt von Ängsten und Schmerzen, von Ohnmacht, Verzweiflung und Panik. Zum Schutz vor Destabilisierung und Dekompensation werden starke Abwehrformen entwickelt“ (S.236).

Die dritte Gruppe orientiert sich am Konzept des „primären Narzissmus“ bei Sigmund Freud und dem „Soziopathie-Konzept“ von Hervey Cleckley:

„Die primär-narzisstischen Selbst- und Objektbeziehungen werden bestimmt vom Lustprinzip, nicht vom Realitätsprinzip. Die Widersprüche, Gegensätze oder Ambivalenzen zwischen den Bedürfnissen des Individuums und den Erwartungen, Anforderungen, Ansprüchen der Umwelt werden ignoriert. Die Konkurrenz der selbst- und objektbezogenen Triebe wird verleugnet“ (S. 238).

Besonders nützlich, für Praktiker wie mich, ist der von Dr. Heinemann entwickelte „Projektivfragebogen zur Einschätzung der Psycho- und Soziodynamik, der emotionalen und sozialen Intelligenz“.

Zudem wird das ganze Buch immer wieder mit Schlüsselgeschichten von Klienten untermauert, die für mich viel zum Verständnis beigetragen haben. Auch sind die vielen und sorgfältigen Grafiken zu loben, die herausnehmbar gestaltet sind und ein ständiges Hin- und Herblättern im Buch vermeiden helfen. Auch sie sind zum Verständnis des Buches unverzichtbar. An dieser Stelle sei auch der umfangreiche „Rote Faden“ erwähnt, der am Ende des Buches zu finden ist und der es erleichtert, sich gut zurechtzufinden.

Neben der wissenschaftlichen Ausrichtung des Buches ist der Autor auch mit beiden Beinen fest in der praktisch, therapeutischen Arbeit verwurzelt.

Er zeigt bei allen Persönlichkeitsstörungen/Persönlichkeitstypen neben einer ausführlichen Symptombeschreibung, die dynamische Komplexität, die Affektregulation, Affektmuster und -hemmungen. Er erklärt anhand ausführlicher, praxistauglicher Fragebögen und wieder vieler Schlüsselgeschichten jede einzelne Persönlichkeitsstörung, jeden Persönlichkeitstyp in all seinen Facetten. Zu jeder Störung liegt ein für die Praxis verwendbarer Fragebogen vor. Und außerdem entwickelt er stringent die Genese jedes Persönlichkeitstyps. Daraus können vielfältige therapeutische Interventionen abgeleitet werden.

Der Autor bezieht therapeutisch klar Stellung. Er vertritt sozialpsychologische und neuropsychanalytische Standpunkte. An vielen Stellen des Buches wird deutlich herausgearbeitet, wie entscheidend die soziale Umwelt des Kindes und auch das soziale Milieu des Erwachsenen bei Entstehung, Ausprägung, Aufrechterhaltung und Heilung einer Störung oder auch einer gesunden Entwicklung ist.

„Das Leben ist ein permanenter Wechsel zwischen guten und schlechten Erfahrungen, zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen. Schon Kinder müssen lernen, diese grundlegende Tatsache zu akzeptieren, auch wenn dies enttäuschend, schmerzhaft und deprimierend sein kann. In der Tat stellt die Akzeptanz negativer Gefühle einen entscheidenden Schritt in der menschlichen Entwicklung dar“ (S. 468).

Besonders beeindruckend fand ich das Vorwort. Es zeigt in seltener Offenheit die persönliche und soziale wie auch wissenschaftlich-fachliche Entwicklung des Autors und macht so den Hintergrund des Buches verständlich.

Dieses Buch gehört sicher nicht in die Kategorie der bequem zu lesenden, populärwissenschaftlichen Werke. Sich aber die „Mühe“ zu machen, das Buch durchzuarbeiten, wird mit vielen neuen und ungewöhnlichen Einsichten belohnt.

Ralph Ernst

2. Kurzrezension

Moderne Führung ohne emotionale Intelligenz ist nicht möglich

Es ist inzwischen unbestritten, dass intelligente Führung in Unternehmen ohne die Einbeziehung von Emotionen zwar möglich, aber mangelhaft und oft kontraproduktiv ist. Der Grund hierfür ist sehr einfach: Emotionale Prozesse sind immer anwesend und wirken, meist unerkannt, sowieso in jede Arbeitssituation hinein. Wenn Führungskräfte Emotionen ausgrenzen mit der Begründung, Führung muss auf die Sachebene begrenzt und damit kontrollierbar bleiben, ignorieren sie die immerwährende Anwesenheit von Emotionen und Gefühlen bei allen Beteiligten. Die Konsequenzen sind multipel:

Etwas Vorhandenes wird verschleiert und erst dadurch unkontrollierbar gemacht; das Ziel der situativen Kontrolle wird nicht nur nicht erreicht, sondern dessen Gegenteil bewirkt. Die Negativfolgen sind verheerend: schlechtes Arbeitsklima, Mobbing, Stress und damit reduzierte Arbeitsleistung durch eine chronische Vergiftung durch das Stresshormon Cortisol.

Weit darüber hinaus wird durch die Ausgrenzung von Emotionen ein wichtiger neuro-physiologischer Fakt ignoriert und damit nicht genutzt: seit Antonio Damasio's Untersuchungen des Falles Phineas Gage ist nachgewiesen, dass wichtige Entscheidungen in ihrem letzten Stadium unter starker Einbeziehung von Emotionen / Gefühlen / Intuitionen getroffen werden. Das bestätigen viele Fortune 500 Top-Manager in zahllosen Interviews. Wenn Führungskräfte dies bewusst nutzen, wird die Fehleranfälligkeit von Entscheidungen deutlich geringer.

In welchem Aspekt des Kanons von Führungsaufgaben das Thema Emotionen und Gefühle auch erscheint – um deren positive Wirkung respektvoll einsetzen zu können, müssen sich Führungskräfte des Imperativs der Selbstkenntnis stellen: nur wenn ich mit meinen eigenen Gefühlen - egal welcher Qualität - vertraut bin, werde ich als authentisch und vertrauenswürdig wahrgenommen.

Ich habe in meiner Führungsarbeit viele Situationen erlebt und selbst gestaltet, in denen die bewusste Thematisierung von Emotionen und Gefühlen (meiner eigenen und der Anderer) einen starken positiven Katalysatoreffekt hatte: anstatt sich fortwährend auf Affektneutralität zu verpflichten (was nur an der Oberfläche möglich und damit nicht authentisch ist) oder **gute** Gefühle als Standard zu postulieren (was im *positive thinking* und bei chronisch postulierter Lösungsorientierung und ebensolcher Problemlösung ungesund durchkonjugiert wird), entsteht durch das Erkennen, die Akzeptanz und dynamische Integration von schwierigen Gefühlen Öffnung und damit körperliche und mentale Entspannung bei den Führungskräften und den zu führenden Menschen. Die Perspektiven werden weiter, und oft genug stellen sich rasche und effektive Lösungen für scheinbare unlösbare Probleme ein. Anders gesagt: die Energie, die für die Unterdrückung von schwierigen Gefühlen notwendig war, wurde freigesetzt, umgelenkt und im besten Sinne aller genutzt.

Interessant ist hier auch, dass die Menschen, die glauben, emotionale Offenheit anderer für ihre Zwecke missbrauchen zu können, ausgesprochen schnell isoliert werden und ihre Akzeptanz in Gruppen von Führungskräften verlieren.

Leider ist psychopathologisches Verhalten von Führungskräften häufiger als angenommen und zudem oft nur sehr schwer erkennbar. Auf allen Führungsebenen agieren Personen, die besser keine Führungsverantwortung haben sollten. Wer einmal erlebt hat, welchen massiven Schaden beispielsweise Borderline-Persönlichkeiten unbehelligter, weil unerkannter Weise anrichten können, ist gewarnt. Diese polarisieren, spalten ganze Teams, manipulieren Mitarbeiter und richten dadurch mittelbaren, aber großen betriebswirtschaftlichen Schaden an: Mitarbeiter werden krank, demotiviert oder kündigen aus schierer Verzweiflung. Das Perfide hierbei ist, dass die Mitarbeiter meist die Verantwortung bei sich selbst suchen, oder aber es wird ihnen mangelnde Eigenverantwortung attestiert. Die Wurzelursache aber bleibt im Verborgenen und vergiftet das Arbeitsumfeld. Das allseits eingeforderte positive Denken tut sein Übriges und stigmatisiert Menschen, die dummerweise nicht in der Lage sind, Niedertracht als solche zu erkennen oder gar zu benennen. Wenn sie es doch tun, werden sie als für den unternehmerischen Alltag ungeeignet betrachtet und ausgesondert.

Um sich im emotionalen Aspekt eines Arbeits- und Führungsumfelds – auf der hellen wie auf der dunklen Seite des Mondes - gut zurechtzufinden, ist das Buch von Dr. Alois Heinemann ein ebenso anspruchsvolles wie unverzichtbares (Nachschlage-) Werk. Es ist aus meiner eigenen Erfahrung erstaunlich, wie sehr, wie schnell und wie präzise sich Führungssituationen anders und besser interpretieren lassen, wenn man den systemisch – integrativen Ansatz von Dr. Heinemann ernst nimmt und als mentales Modell nutzt, um besser führen zu lernen – sich selbst und damit auch andere. Und sollten wir wirklich kranken Menschen in einem Unternehmen begegnen, dann wissen wir, dass wir uns schützen müssen – so schmerzlich dies auch sein mag.

Peter Baumgärtel

3. Kurzrezension

Es gibt keine richtigen und falschen Gefühle

Grundannahmen prägen unsere Wahrnehmung, deren Interpretation und unsere Identität. Wenn man den Begriff „Grundannahmen“ durch den Begriff „Normalität“ ersetzt, wird das Anliegen von Alois Heinemann und seiner wissenschaftlichen Arbeit und therapeutischen Praxis deutlich: Normalität ist ein normatives Konzept, mit dem Menschen sich bezogen auf ihre Identität und ihr soziales Handeln meist unbewusst, seltener bewusst orientieren und zwar im Sinne von richtig und falsch.

Diesem alltagspraktischen, positiv gemeinten Konzept von Normalität stellen die meisten Menschen „Unnormalität“ als die dunkle, negative Seite von Normalität gegenüber, womit im umgangssprachlichen Kontext alle Formen von Abweichung, anders sein, abstoßenden, destruktiven und befremdlichen Verhaltensweisen gemeint sein können, von denen man sich distanzieren möchte.

Diese normative Dichotomie ist eine weit verbreitete Wahrnehmungs- und Verhaltensrealität, die sich aus dem einfachen Umstand erklärt, dass Menschen soziale Wesen sind, die von machtvollen Bedürfnissen nach Zugehörigkeit, Anerkennung, Nähe und Verstanden werden motiviert sind. „Normal“ zu sein wird im sozialen und gesellschaftlichen Kontext als Bedingung verstanden, um die oben genannten Bedürfnisse befriedigt bekommen zu können.

Alois Heinemann steht nicht nur dem Konzept von Normalität skeptisch gegenüber, sondern auch deren Spiegelbild, d.h. der „Abnormalität“, was im wissenschaftlichen Kontext „Pathologie“ heißt. Heinemann kann über die Beschreibung und Analyse weit verbreiteter „Grundannahmen“ nachweisen, dass sowohl „Normalität“ wie „Pathologie“ untaugliche Konzepte für „richtig oder falsch“, „gesund oder krank“, „erstrebenswert oder abstoßend“, „positiv oder negativ“, „gut oder schlecht“ zur Beschreibung und Beurteilung menschlichen Verhaltens sind.

Stattdessen stellt Alois Heinemann ein theoretisches und praktisches Konzept vor, das mit den Begriffen Funktion und Dysfunktion arbeitet. Heinemann beschreibt ein seelisch-emotional-kognitives System, das abhängig von seiner individuellen Struktur (genetisch-charakterlichen Disposition) und dem sozialen-erfahrungsgebundenen Kontext, in dem es agiert („Erziehung“, Beziehungen, Erfahrungen, kulturelle und soziale Normen) mehr oder weniger geeignet ist, in ambivalenten Situationen funktionsfähig zu sein.

Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht die Erkenntnis, dass es keine richtigen oder falschen Gefühle gibt. Heinemann zeigt, dass wir Menschen in unserer genetischen Ausstattung ein Set von Verhaltens- und Reaktionsweisen mitbekommen, die in uns – abhängig von inneren und äußeren Faktoren – ständig positive (angenehme) und negative (unangenehme) Emotionen anregen und zwar unabhängig davon, ob wir als Menschen diese Emotionen wahrnehmen oder akzeptieren.

Um die soziale Dimension von Heinemanns Konzept vollständig verstehen zu können, muss man sich auf die Vorstellung einlassen, dass Menschen in sozialen Kontexten eine Vielfalt von Emotionen unbewusst oder bewusst kommunizieren, ohne sich im Einzelnen dieser Tatsache und deren Wirkung auf andere bewusst zu sein. Vielen Menschen fällt es schwer, die Tatsache anzuerkennen, dass der Ausdruck ihrer eigenen Emotionen bei ihrem jeweiligen Gegenüber ebenfalls eine Vielfalt emotionaler Reaktionen hervorruft. Wenn man dies anerkennt, kann man sich vorstellen, wie groß das Potential von Missverständnissen, Unverständnissen und Konflikten ist, wenn menschliche Kommunikation ständig in diesem Wechsel von seelisch-emotional-kognitiven Aktionen und Reaktionen stattfindet, und zwar unabhängig davon, inwieweit die beteiligten Menschen diese seelisch-emotional-kognitiven Aktionen und Reaktionen an sich selber und ihrem Gegenüber wahrnehmen, verstehen oder akzeptieren können.

Diese Dynamik bekommt nach Heinemann eine weitere Komplexität durch die Tatsache, dass neben dem Wechselspiel von Aktion und Reaktion zwischen Menschen ein ständiges Wechselspiel zwischen positiven und negativen Emotionen in jedem Menschen stattfindet. Wir Menschen „oszillieren“ ständig zwischen Aktion und Reaktion, Nähe und Distanz und positiven und negativen Emotionen und zwar in unterschiedlicher Intensität und Frequenz, die abhängig sind von dem sozialen Kontext, in dem wir uns gerade befinden.

Deswegen hat Heinemann als Kriterium für die Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenz den Begriff der Tauschfähigkeit geprägt. Damit meint Heinemann die

Fähigkeit, die eigenen positiven und negativen emotionalen Aktionen und Reaktionen, in denen ein Mensch sich befindet, als eigene emotionale Realität annehmen und bestenfalls bewusst kommunizieren zu können, und gleichzeitig aber auch die positiven und negativen emotionalen Aktionen und Reaktionen seines Gegenübers, als dessen emotionale Realität aufnehmen und annehmen zu können.

Heinemann erkennt sehr wohl an, dass Menschen das Bedürfnis haben, einen Zustand des Wohlbefindens anzustreben, in dem sie sich wohlfühlen. Nach Heinemann ist es aber nicht wünschenswert für die seelisch-emotionale Entwicklung von Menschen, jeden Zustand zeitweiligen Unwohlseins abzuwehren. Heinemann geht sogar noch weiter, indem er sagt, dass nicht die Menge oder Intensität an negativen, frustrierenden oder verletzenden Ereignissen an sich darüber entscheiden, ob ein Mensch emotional krank wird, sondern ob er jemanden an seiner Seite hat, der ihm in dieser schmerzhaften Realität empathisch beisteht, ohne ihm seine negativen Empfindungen durch Interpretation oder Bewertung zu nehmen. Erst ein solches Angenommen sein („Containment“) schafft die Voraussetzung, nach stark negativen Erlebnissen emotional wieder in die Gegenbewegung zu kommen, also fähig zu sein, neben Schmerz, Trauer und Wut auch wieder positive Gefühle wahrnehmen und tauschen zu können.

Negative Emotionen werden erst dann potentiell zerstörerisch, wenn der Mensch in solchen Gefühlen „stecken bleibt“ oder die Realität dieser Gefühle abspaltet, um sich vor ihren schmerzhaften Wirkungen zu schützen. Depression, Gewalt, Krankheit können dann die Folge dieser Erstarrung oder Spaltung sein.

Eine ähnliche Dynamik gilt für positive Gefühle. Es gibt keinen anhaltenden Zustand des Wohlbefindens, noch ist ein solcher nach Heinemann erstrebenswert. Weder Glück noch Selbstbewusstsein, Zufriedenheit oder Freude sind dauerhaft erreichbare Zustände. Aber auch ihr Erleben kann gestört sein, wenn negative Emotionen vermieden oder abgewehrt werden. Heinemann hat belegt, dass Schmerzen und Wut die in gängigen Grundannahmen am stärksten tabuisierten Emotionen sind. Gerade in Trennungskonflikten werden Menschen mit den angestauten, verdrängten seelischen Schmerzen, aber auch heftigsten Aggressionen konfrontiert. Gerade in diesen Situationen zeigt sich deutlich, wie untauglich und unmenschlich das sogenannte humanistische Leitmotiv ist.

Aus der Perspektive diese Leitmotivs existieren in der „Normalität“ sowohl für die direkten Konfliktbeteiligten, aber auch für die indirekten Konfliktbeteiligten in Familie, Freundeskreis, Jugendämtern und Familiengerichten häufig keine Konzepte, mit der Realität der erlebten intensiven negativen Gefühle angemessen umgehen zu können, statt zu bagatellisieren, wegzuschauen, verleugnen oder abzuspalten.

Andreas Gehlen

4. Kurzrezension

Theorie des Buches, Therapie und Lebensalltag

So kompliziert für mich als Laie die Theorie und die einzelnen Verhaltensmuster in diesem Buch fachlich beschrieben und belegt sind, so einfach ist die Theorie in einem Satz beschrieben: „Der Mensch wächst nur geistig gesund auf, wenn er gute und

schlechte Gefühle durchlebt.“ Für mich ist das eigentlich ein ganz normales menschliches Verhalten.

Meine Beziehung zu meinem Partner war mit vielen Problemen behaftet. Wir brauchten Hilfe und fanden diese bei Herrn Dr. Heinemann. Als ehemalige „Patientin“ einer seiner Therapiegruppen kann ich die Theorie seines hier vorliegenden Buches nur voll bestätigen.

Als fünftes von sieben Kindern zähle ich zu der Gruppe der „Ersatzkinder“. Meine Person wurde nicht wahrgenommen. Besonders vom Vater kam keine Anerkennung, kein Stolz, keine Unterstützung, kein Respekt, es kam nur Ablehnung, Missachtung, Abwertung. In der Gruppe wurde ich mit den Defiziten meiner Kindheit (mit den schlechten Gefühlen) konfrontiert. Wie sehr ich von meinem Elternhaus geprägt bin, wie sehr ich meinen Wünschen und Sehnsüchten nachgerannt bin, mein strampelnder, schreiender Kampf gegen meine unangenehmen Gefühle auf der Suche nach den nicht erlebten guten Gefühlen wurde mir mehr und mehr in der Gruppe bewusst.

In der Gruppe musste ich meine schlechten Gefühle wieder wahrnehmen, die lange versteckt und verdrängt waren. Gemeinsam mit meinem Partner habe ich seine und meine schlechten Gefühle immer wieder durchlebt und die Zusammenhänge zur erlebten Kindheit hergestellt. So konnten wir die eigenen und die Gefühle des anderen richtig verstehen und die Dissonanzen der ungleichen Wahrnehmungen lösen. Das war ein schmerzhafter Prozess. Ich habe mich dadurch neu kennen gelernt, mein Verhalten neu entdeckt, so wie ich bin und nicht so, wie ich sein wollte, oder wie ich mich selbst gerne gesehen habe. Das Hineinrutschen in meine Geschichten jedoch geht schnell: „Klick“ und schon bin ich drin. Das geht schneller, als man denken kann. Ich bin immer wieder versucht, diesen schlechten Gefühlen aus dem Weg zu gehen. Der Umgang damit ist nicht einfach, auch heute nicht.

Heute kann ich besser das Verhalten meines Partners von dem Verhalten meines Vaters unterscheiden und ich erkenne Personen früher, die im Verhalten sehr meinem Vater ähnlich sind. Diesen Personen versuche ich aus dem Weg zu gehen, oder halte mich fern. Nur gemeinsam mit meinem Partner kann ich die Hürden (die Bewältigung meiner Geschichte) immer wieder schaffen und durchlebe die guten und schlechten Gefühle mit ihm gemeinsam. Und es geht besser, je mehr ich im „Training“ bleibe.

Nach vielen Jahren der Gruppentherapie, habe ich heute den Eindruck, auf einer anderen weiteren Entwicklungsebene zu stehen, kann bewusster mit meinen schlechten Gefühlen leben und bin dankbar, Herrn Dr. Heinemann begegnet zu sein. In diesem Sinne ist das Buch sehr empfehlenswert.

Maria Fortmann

5. Kurzrezension

„Es ist, was es ist, sagt die Liebe.“ Erich Fried

Die Erde ist ungefähr 4,6 Milliarden Jahre alt. Leben begann sich etwa eine Milliarde Jahre später zu entwickeln. Was sich seither an evolutionären Prozessen abgespielt hat, ist an Wundern kaum zu übertreffen. Dass nun alles so ist, wie es ist, sollte uns täglich

Staunen, Bescheidenheit und riesiges Glücksempfinden darüber entlocken, am Leben zu sein.

So beeindruckend diese 10-stelligen erdgeschichtlichen Zahlen auch sind – wir können sie kognitiv ebenso wenig realisieren wie das Verhältnis der letzten 600 Jahre im Verhältnis zur gesamten Erdgeschichte: 0,0000167%.

Doch der Zeitraum von vor 600 Jahren bis heute ist fassbar. Zurückgerechnet führt er uns in die Ära der Renaissance: die Dreidimensionalität in der Bildenden Kunst entsteht, die Musik wird aus der Sklaverei des Klerus entlassen, das ICH wird entdeckt und zu einem Haupttreiber der gesellschaftlichen Entwicklung. Manufakturen werden gegründet und bilden so den Grundstock für den mittelfristigen Kampf gegen Leibeigenschaft und vollständige, gottgegebene Abhängigkeit.

Als die Menschen ihre Lust am nicht - religionsgebundenen Denken entdeckt hatten, gab es fast kein Halten mehr: Wissenschaftler und Forscher gaben ihrer Ahnung nach, dass man die Schöpfung nicht nur bewundern, sondern auch messen, sezieren, analysieren und mittels Experimenten gar rekonstruieren konnte. Wissenschaftliche Gesellschaften wurden gegründet, die ungebremst neue Weltbilder erschufen und nachwiesen (oder dieses glaubten zu tun). Die Brauchbarkeit dieser Messbarkeit und Verwendung der Wissenschaft bewies Isaac Newton in der Theorie, und die Entstehung der industriellen Produktion in der Praxis.

Diese Entwicklung ist historisch zu sehen, obwohl sie sehr aktuell immer noch wirkt und weitergeht: indem sich der Mensch von Gott und der Welt emanzipiert dadurch, dass er sie beherrschbar macht (wie in der Genesis vorgesehen), verliert er sich auch in den Labyrinthen der analysierten Details und filetiert die Welt und seine Wahrnehmung davon. Mehr noch: was nicht in die Wahrnehmungsfilets passt, wird eliminiert: Zweifel, Angst vor den Folgen, negative Auswirkungen der Analytik auf das Grundvertrauen in die Welt, fast aufmüpfige Verneinung evolutionärer Fakten. Doch auch die Auflehnung gegen die funktional gedachte Beherrschbarkeit der Lebenswelt hat Jahrtausende alte Tradition: die Vertreter der ‚Philosophia Perennis‘ wie Lao Tse, Aristoteles, Thomas von Aquin oder Wilhelm Leibniz haben immer postuliert, die abgesonderten Teile des Nicht-Brauchbaren zu reintegrieren.

Denn die bis heute geltende und ständig perfektionierte Weltsicht der Kontrollierbarkeit hat Folgen für den Menschen: die Passung in die geforderte Weltsicht der Beherrschbarkeit drückt auf das natürliche Befinden. Die Menschen beherrschen sich selbst, vertreiben im Sinne der gesellschaftlichen Funktionalität Grundbedürfnisse, die eigentlich in der Zellhistorie des Menschen niedergelegt sind: gehalten werden, Trost, Geborgenheit, Ganz –Sein. Wenn diesen Aspekten keine Rechnung getragen wird, entstehen Interferenzen. Es ist kein Zufall, dass nach zwei Jahrhunderten des rasanten gesellschaftlichen Fortschritts die Psychoanalyse entsteht, die versucht, intrapsychische Erscheinungen, die aus gesellschaftlichen Phänomenen entstehen, zu erforschen und zu behandeln. Dass zur selben Zeit Einstein, Planck und Bohr den Grundstein dafür legten, die materielle Welt wieder mit anderen (alten und weisen) Augen zu sehen, ist so gesehen durchaus logisch.

Dass Wirkung und Konsequenzen dieser gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Kontra-Position der genannten Wissenschaftler erst nach weiteren fast 80 Jahren vollumfänglich zum Tragen kommen, beweist die Tragweite und Wahrheit ihrer Entdeckungen. Denn gegen nichts muss sich die menschliche Spezies mehr wehren als

gegen umfassende Widerlegungen der herrschenden Lehrmeinungen und Handlungsmaximen. Dies umso mehr, als Freud, Einstein und ihre Schüler unter Nutzung der etablierten Forschungsparadigmen vorgegangen sind. Sie haben das System unter Nutzung der Argumentationsparadigmen von innen heraus wenn nicht widerlegt, dann doch bis auf die letzte Schicht erschüttert.

Heute ist es in wachsendem Maße unstrittig, dass etwas anderes als eine systemische, nicht segmentierende Herangehensweise an das, was wir Realität nennen, gar nicht mehr in Frage kommen kann: die Chaos-Theorie sorgt für Erklärungsmuster komplexer, nicht-linearer Modelle wie das Wetter; Peter Senge arbeitet am MIT in Boston an der Umsetzung der Theorie lernender Organisationen; Francisco Varela und Humberto Maturana erforschten die sich selbst erschaffenden biologischen Systeme; David Bohm und John Bell haben nachgewiesen, dass kleinste Teilchen ein Gedächtnis haben; Peter Higgs hat für die Identifizierung der innersten subatomaren Kräfte den Nobelpreis 2013 erhalten. Es ist im wachsenden Maße ebenso unstrittig, dass ohne diese systemische Betrachtungs- und Handlungsweise die Menschheit nicht überleben wird.

Vor allem die drei letzten Aspekte moderner Forschungsansätze bekommen nun ihr psychologisches Äquivalent in der vorliegenden Arbeit von Dr. Alois Heinemann. Warum?

Er zeigt mittels einer jahrzehntelangen Forschungsarbeit, dass der Preis für die Beherrschbarkeit der Welt der Verlust tiefer, weil genetisch verankerter Menschlichkeit sein kann. Gefühllosigkeit, Kälte, isolierte Zielorientierung und Vereinsamung mögen funktional zu unserer gesellschaftlichen Realität gehören, aber sie zerstören nachweislich Gewebestrukturen in unserem neuronalen System, in Extremfällen irreversibel. Das im wahrsten Sinne Wahnsinnige hierbei ist, dass jeder Mensch als ontogenetisches und phylogenetisches Erbe die Fähigkeit zu Liebe, Mitgefühl, Respekt und Empathie in sich trägt (das sind die 99,999823% der Menschheitsgeschichte bis vor 600 Jahren).

Jenseits der von Dr. Heinemann geführten Methoden- und Lösungsdiskussion psychotherapeutischer Ansätze der letzten 100 Jahre (diese lesen sich oft wie ein sehr spannender psychologisch-methodischer Geschichtsroman) ist das Werk am Ende des Tages ein wissenschaftlich fundierter Aufruf dazu, dieses tiefe Erbe der Menschlichkeit, Mitfühlen bzw. Liebe und Verantwortung für den Anderen empfinden zu können, nicht auf den Müllhaufen der Geschichte zu werfen. Dr. Heinemann lässt uns tief in den Fundus seiner soziotherapeutischen Praxis und seiner sozialpsychologischen Forschungsarbeit blicken, und wir sehen, wie weit wir bereits von den eigentlich tief verankerten Aspekten der Menschlichkeit entfernt sind. Er empfiehlt uns allen sehr nachdrücklich, diese 99,999823% unserer Evolution ernst zu nehmen und nicht im Größenwahn der Allmacht und Beherrschbarkeit der Welt versinken zu lassen, vor allem aber, diesen Größenwahn auf gar keinen Fall mit Freiheit zu verwechseln.

Der Berater- und Therapeuten-Welt empfiehlt Dr. Heinemann, sich der systemischen Denk- und Handlungsweise zu verschreiben und ganzheitlichen Behandlungsansätzen zu folgen, die den Menschen in seine Vollständigkeit entlassen: reif in seiner Verletzlichkeit; verletzbar in seiner Reife; wertvoll in seiner Unvollkommenheit; in ständiger Entwicklung; glücklicherweise instabil im Sinne von nicht starr; fähig zu halten und gehalten zu werden. Der Mensch ist ein Wesen in einem ständigen und lebendigen Prozess der Entfaltung und Kontraktion.

Heraklit hätte das als PANTA RHEI (alles fließt) bezeichnet. Das chinesische Buch der Wandlungen würde hier sagen: „Nichts ist beständiger als der Wandel“. Dr. Heinemann würde sagen: wer in seinem Erleben und Fühlen arretiert ist, wird krank.

Dabei könnte es so einfach sein: wir besinnen uns auf sehr alte, in unserem Körper verankerte Teile unseres Menschseins und weichen nicht davon ab: wir akzeptieren uns selbst und sind für einander da, an guten wie in schlechten Tagen. Das Alte ist hier zugleich das Revolutionäre: wir nehmen nicht mehr hin, dass die Gesellschaft nur die guten Tage will, denn nur an diesen funktionieren wir im Sinne des Zieles derer, die davon profitieren. Es geht um die Aufhebung der Abtrennung von etwas, was doch so normal ist.

Wir alle wissen, dass dies wahr ist und eine wirkliche Veränderung unseres Lebens herbeiführen kann. Warum sonst gäbe es die Zehn Gebote, die Forderung nach Bescheidenheit bei Lao Tse, die Erkenntnis der Untrennbarkeit bei Buddha? Und doch: die Entwicklung dorthin ist Arbeit. Ein chinesisches Sprichwort sagt:

Wie sollen wir das Einfache begreifen, wenn wir nicht einmal das Komplizierte verstehen?

Antje Büchenschuß

Der Autor



Dr. phil. Alois Heinemann, Sozialpsychologe; Studium der Philosophie und Theologie; 8 Jahre aktiv in der Seelsorge; Studium der Soziologie, Theorie der Psychoanalyse und Psychologie mit den Schwerpunkten klinische Psychologie, Gruppendynamik, Organisationspsychologie und Organisationssoziologie; 1980 Promotion zum Doktor der Philosophie in den Fächern Soziologie und Psychologie; langjährige Lehrtätigkeit an der Universität Siegen und der Fachhochschule Düsseldorf; seit 1977 freiberufliche Tätigkeit als Berater, Supervisor und Soziotherapeut; 1982 Gründung des Instituts für angewandte Sozialpsychologie (www.eq-sq.de). Seit 2006 Mitglied der Gesellschaft „International Neuropsychoanalysis Society“ (<http://www.neuropsa.org>); seit 2008 kooperierender Partner des Neurowissenschaftlers Priv. Doz. Dr. med. Nikolai Axmacher, Leiter der Emmy Noether Forschungsgruppe der Epileptologie Universität Bonn, Professor für Neuropsychologie an der Universität Bochum seit 2014.

Verlag: VPPA Willich 2014, MVB-Kennnummer: 88838 ISBN 978-3-941520-02-8
www.eq-sq.de, info@eq-sq-verlag.de, Barschbleek 14, D-47877 Willich

Buch (Hardcover gebunden, 460 S.) und **Arbeitshilfen:** Tabellen, Schaubilder, Illustrationen (Spiralbindung, 60 S.)

Gesamtkosten 64,80 € inkl. MwSt., zgl. 3,00 € Versandkosten

Bestellung: www.eq-sq.de oder Amazon.de

e-Book incl. Arbeitshilfen: ISBN:978-3-941520; Preis: 49,80 €

Bestellung: <https://eq-sq.e-bookshelf.de/> (Domain auf der Zentralen eBook Download Plattform ‘**ceebo by media control**’: <https://www.mc-ceebo.de>)

The English version “Growing with pleasant and unpleasant feelings -
In correlation between environment, body, mind and experience”
was published in July 2014

