

Aktuell für Sie:

Fast alle haben es so oder ähnlich schon mal erlebt: man betritt einen Raum und sieht den Mann, die Frau seines Lebens... **Liebe auf den ersten Blick ?!** Einer Studie der Zeitschrift Cora zufolge geschieht das den Deutschen besonders häufig: 54 % aller Deutschen in der Stichprobe geben an, dass sie dieses momentane Gefühl kennen (Untersuchte Gruppe: 6000 Männer und Frauen aus 22 Ländern) Können daraus wirklich dauerhafte Beziehungen entstehen ? Jeder dritte Mann und jede vierte Frau fanden sich als Konsequenz vor dem Traualtar wieder; ganz im Gegensatz die USA wo nur 3% der „erste-Blick-Lieben“ heiraten. Leider fehlen die Zahlen, wie es um die Trennungen steht.

Die Praxis hat jetzt auch eine **Internetseite** über die Psychotherapeutenliste des DPTV: <http://www.psychotherapeutenliste.de>; hier geben Sie als Nachname Henschen an und klicken dann auf das kleine Homepage-Haus. Darüberhinaus können Sie hier jederzeit bundesweit TherapeutInnen suchen, die kassenanerkant und zugelassen sind.

Zitat des Monats:

Der Körper merkt sich, was das Bewusstsein vergessen will. ELLEN BASS

Aktivitäten:

Momentan nimmt die Praxis an den Vorbereitungen einer Studie teil, die sich mit der Sicherstellung der **Qualität von Psychotherapien** befasst; hierfür hat der Arbeitskreis „Qualitätsmanagement“ des BDP ein computergestütztes Verfahren entwickelt, dessen Einsatz wir hier gerade vorbereiten. Sobald das Projekt weiter gediehen ist, werde ich Sie noch ausführlicher informieren; der Nutzen für Sie als KlientIn liegt darin, dass wir gemeinsam den Prozess Ihrer Behandlung ansehen können und einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess auf Ihre Veränderungsziele hin gemeinsam planen können.

Symptome begreifen:

Frauen zwischen Fressattacken und Schlankheitsideal: die **Bulimie**, Freß-Brech-Sucht wurde das erste Mal 1979 wissenschaftlich publiziert. Es ist ein Kreislauf aus übermäßigem oder restriktivem Essen, der körperlichen Veränderung, der Angst vor dem Dicksein; dabei dienen die Fressattacken meist dem Stressabbau, das Erbrechen meist der Angstreduktion (vor dem Dicksein); in der therapeutischen Arbeit geht es darum, Hintergrundkonflikte (Schlankheitsideal, frühe Beziehungsstörungen, Partnerkonflikte etc.) zu erkennen und zu verstehen, um dann an der Verhaltensänderung, dem emotionalen Stressabbau und einer Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber zu arbeiten. Es sind Grundüberzeugungen und auch Denkweisen von essauffälligen Menschen ebenso wesentlich dabei zu verändern, wie die lebensgeschichtliche und soziale Situation einer gemeinsamen Aufmerksamkeit von KlientIn und Therapeut bedürfen.

Literaturtipps:

Hannes, Ralph (2000): Glück ist keine Glückssache: ein Lese und Lernbuch, Transparent:Göttingen, DM 29.80

Glücklichsein und Glücklichbleiben: dazu leitet der Autor an, beschreibt Methoden, die leicht einsetzbar sind und ermöglicht so neue Sichtweisen des Wohl-Fühlens.

Holenstein, Peter (2000): Die Innenseite der Schuld, Alkoholismus als Verführung,
Haffmanns:Zürich, EUR 18.36

*Wie fließend die Grenzen sind von Alkohol als Stimmungshit, über Alkohol als
Entspannungsdroge, als Hemmungshelfer hin zu dem Nicht-mehr-ohne-ihn-Können zeigt dieses
Buch; es stellt differenziert dar, wie mit dem auftretenden Schuldgefühl umgegangen werden
kann.*

Tunner, Wolfgang (1999): Psychologie und Kunst: vom Sehen zur sinnlichen Erkenntnis,
Springer:Berlin, DM 49.00

*Kunsthistorisch ist das Buch ein Leckerbissen, psychologisch bleibt es dünn: es ist aber ein
gutes Buch für geistige Auseinandersetzung mit Kunst und deren psychologischen Aspekten.*

Höfner, Eleonore (1999): Die Kunst der Ehezerüttung, Rowohlt:Hamburg, DM 12.90

*Humoristisch böse wird hier eine Anleitung gegeben, wie frau Mann bzw. wie man(n) Frau
vergrault: so ist das Buch eine Quelle schmerzlicher Beziehungsselbsterkenntnis auf eine spitze
und pointierte Art: am Lachen, auch über sich selbst kommt mensch nicht vorbei.*

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2000