

Hrsg. Dr. Hans Lieb, Dr. Wilhelm Rotthaus
Autor: Daniel Voigt
Ängste, Panik, Sorgen
Störungen systemisch behandeln
240 Seiten, Kt.2021
39,95 €
Carl –Auer-Systeme Verlag Heidelberg

Zum Buch:

Das *Angstthema* an sich ist schon komplex genug. Daniel Voigt gelingt es, auf anschauliche Weise aus systemischer Perspektive Angst - Störungen zu skizzieren und in diesem Zusammenhang Grundhaltungen und Kernmerkmale systemischer Therapietheorie aufzuzeigen. Er schreibt, dass es noch sehr wenig Literatur gibt, die systemische Therapie mit den klinischen Störungsbereichen verbindet, wie sie in den psychiatrischen Diagnosesystemen beschrieben werden. Er wünscht sich, dass Kollegen*innen anderer Fachrichtungen sich verstärkt interdisziplinär nach dem Prinzip "Sowohl-als-auch" austauschen und stellt in zwei Kapiteln die klinische Perspektive und einen Ideenpool weiterer theoretischer Perspektiven vs. therapeutische Schulen vor.

Wie das Buch zu nutzen ist, stellt der Autor im Vorwort vor. Je nach eigenem Themenschwerpunkt wechselt man zwischen den sechs Kapiteln hin und her. Das Zitat im Kapitel 1 "Angst ist ein wichtiger Ratgeber, aber ein lausiger Anführer" von Noam Shpancer >Der gute Psychologe<, verweist auf die zwei Gesichter der Angst, die der Autor an anderer Stelle vertiefend erklärt. Angst ist einerseits ein Lebensbegleiter und Ratgeber, andererseits kann Angst sich verselbständigen, somatisch werden und unseren Alltag zerstörerisch dominieren.

Systemische Therapie schaut konstruktiv und wohlwollend auf Ängste, Panik und Sorgen, die uns übermäßig beherrschen. Angstklienten lernen im Umgang mit ihrer zerstörerischen Angst anstatt sie zu verleugnen, zu vermeiden oder zu kontrollieren, sie stattdessen wohlwollender und konstruktiver zu betrachten und mit ihr Frieden zu schließen.

Fachkollegen*innen erhalten im sechsten Kapitel eine Fülle nützlicher Methoden zur systemischen Intervention bei Angststörungen. Das dritte Kapitel mit einem reichhaltigen Ideenpool aus anderen Fachrichtungen möchte dazu beitragen den eigenen fachlichen Blickwinkel zu erweitern, sozusagen „über den eigenen Tellerrand“ zu schauen und sich von der Vielfalt im Umgang mit Angst inspirieren zu lassen.

Im Anhang findet sich eine Übersicht der einzelnen Methoden und Übungen und bei welchen Störungen diese am geeignetsten sind. Es ist ein sehr lesenswertes praktisches Lehr- und Arbeitsbuch für systemische Therapeuten*innen, andere Fachkollegen*innen und Angst-Klienten*innen, das auf Anhieb durch seinen übersichtlichen Aufbau und seine klare Gliederung besticht. Das Buch ist in einem gut lesbaren Schreibstil formuliert.

Zum Autor Daniel Voigt:

Dipl.-Psychologe, Supervisor und Lehrtherapeut (GST Berlin, IF Weinheim) dem Vielfalt und Ausgleich wichtig sind, auch in seiner Arbeit. Beruflich fühlt er sich wohl in den Bereichen Psychotherapie, Coaching, Paartherapie, Supervision und Lehre. Diverse Ausbildungen in Systemischer Therapie/Familientherapie, Traumatherapie, EMDR, Verhaltenstherapie und Klinischer Hypnose runden sein Profil ab.

Rezensor*in: Ingrid Paterok, M.A. Sozial- und Geisteswissenschaftlerin, Lehr- Supervisorin, Coach, Paarberaterin und Erwachsenenpädagogin