

*Peter Schulthess*

Rezension von: Maria Zimmermann (2023): Anders,  
nicht falsch



**à jour!**  
**Psychotherapie-Berufsentwicklung**  
9. Jahrgang, Nr. 1, 2023, Seite 30–31  
DOI: 10.30820/2504-5199-2023-1-30  
Psychosozial-Verlag

# Impressum | Mentions légales

## à jour! – Psychotherapie-Berufsentwicklung

ISSN 2504-5199 (Print-Version)

ISSN 2504-5202 (digitale Version)

9. Jahrgang Heft 1 / 2023, Nr. 17

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2023-1>

## Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP  
Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)  
Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist ein Informationsorgan der ASP. Zugleich versteht sie sich als Forum ihrer Mitglieder, in dem auch Meinungen geäußert werden, die unabhängig von der Meinung des Vorstandes und der Redaktion sind.

## Redaktion

Peter Schulthess | Redaktionsleitung  
[peter.schulthess@psychotherapie.ch](mailto:peter.schulthess@psychotherapie.ch) | Tel.: 076 559 19 20  
Marianne Roth | [marianne.roth@psychotherapie.ch](mailto:marianne.roth@psychotherapie.ch)  
Veronica Defébre | [veronica.defebre@psychotherapie.ch](mailto:veronica.defebre@psychotherapie.ch)  
Sandra Feroletto | [sandra.feroletto@psychotherapie.ch](mailto:sandra.feroletto@psychotherapie.ch)

## Redaktionsschluss

1. März für Juni-Heft | 15. September für Dezember-Heft

## Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG  
Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de) | [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

## Abo-Verwaltung | Bezugsgebühren

Psychosozial-Verlag | [bestellung@psychosozial-verlag.de](mailto:bestellung@psychosozial-verlag.de)  
Jahresabonnement € 44,90 (zzgl. € 6,- Versand)  
Einzelheft € 24,90 (zzgl. € 6,- Versand)  
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt auf das Abonnement.  
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende des Bezugszeitraums erfolgt.  
ASP-Mitglieder erhalten das Jahresabonnement zu einem Sonderpreis von € 35,- (zzgl. € 6,- Versand).

## Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen richten Sie bitte an den Verlag ([anzeigen@psychosozial-verlag.de](mailto:anzeigen@psychosozial-verlag.de)) oder die Geschäftsstelle der ASP ([asp@psychotherapie.ch](mailto:asp@psychotherapie.ch)).  
Es gelten die Preise der auf [www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de) einsehbaren Mediadaten.  
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an die Geschäftsstelle der ASP.

## Titelbild

© Adobe Stock / Arthimedes

## Digitale Version

Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist auch online einsehbar:  
[www.a-jour-asp.ch](http://www.a-jour-asp.ch)



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert. Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter: [creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de)

## à jour! – Evolution de la profession de psychothérapeute

ISSN 2504-5199 (Version papier)

ISSN 2504-5202 (Version numérique)

9. tome numéro 1 / 2023, 17

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2023-1>

## Editeur

Association Suisse des Psychothérapeutes ASP  
Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)  
La revue à jour! Évolution de la profession du psychothérapeute est un organe d'information de l'ASP. En plus, c'est un forum dans lequel on exprime des avis qui sont indépendants de l'avis du comité et de la rédaction.

## Rédaction

Peter Schulthess | Directeur de rédaction  
[peter.schulthess@psychotherapie.ch](mailto:peter.schulthess@psychotherapie.ch) | Tel.: 076 559 19 20  
Marianne Roth | [marianne.roth@psychotherapie.ch](mailto:marianne.roth@psychotherapie.ch)  
Veronica Defébre | [veronica.defebre@psychotherapie.ch](mailto:veronica.defebre@psychotherapie.ch)  
Sandra Feroletto | [sandra.feroletto@psychotherapie.ch](mailto:sandra.feroletto@psychotherapie.ch)

## Date de rédaction finale

1er mars pour juin | 15 septembre pour décembre

## L'éditeur

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG  
Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de) | [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

## Gestion des abonnements | Frais de souscription

Psychosozial-Verlag | [bestellung@psychosozial-verlag.de](mailto:bestellung@psychosozial-verlag.de)  
Abonnement annuel € 44,90 (plus € 6,- de frais de port)  
Prix du numéro € 24,90 (plus € 6,- de frais de port)  
Les étudiants bénéficient d'une réduction de 25 % sur l'abonnement sur présentation d'un justificatif.  
L'abonnement est reconduit d'année en année, à moins qu'une annulation ne soit effectuée au plus tard huit semaines avant la fin de la période d'abonnement.  
Les membres de l'ASP reçoivent l'abonnement annuel au prix spécial de € 35,- (plus € 6,- de frais de port).

## Annonces

Veillez adresser vos demandes de renseignements sur les annonces à l'éditeur ([anzeigen@psychosozial-verlag.de](mailto:anzeigen@psychosozial-verlag.de)) ou au bureau de l'ASP ([asp@psychotherapie.ch](mailto:asp@psychotherapie.ch)).  
Les prix valables sont ceux publiés dans les données médiatiques sur [www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de).  
Les membres ASP sont priés de s'adresser directement à la rédaction.

## Couverture

© Adobe Stock / Arthimedes

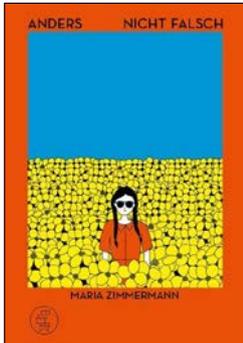
## Versión numérique

La revue à jour! Psychothérapie-Développement professionnel est également consultable en ligne : [www.a-jour-asp.ch](http://www.a-jour-asp.ch)



Les articles de cette revue sont disponibles sous la licence Creative Commons 3.0 DE en respectant la paternité des contenus – pas d'utilisation commerciale – sans œuvre dérivée. Cette licence autorise l'utilisation privée et la transmission sans modification, interdit cependant le traitement et l'utilisation commerciale. Veuillez trouver de plus amples informations sous : [creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de)

# Buchbesprechungen



Maria Zimmermann (2023): *Anders, nicht falsch*  
Kommode, ISBN: 978-3-905574-97-5,  
222 Seiten, 29.60 CHF, 25.– EUR

Maria Zimmermann beschreibt in diesem Buch ihr Leben im autistischen Spektrum. Seit Kindheit hat sie wiederkehrend das Gefühl gehabt, «falsch» zu sein. Ihre Psychotherapeutin hat sie im Alter von 29 Jahren darauf gebracht, sich mit dem Thema Autismus zu befassen und eine entsprechende Abklärung zu machen. Die Erkenntnis, dass sie im autistischen Spektrum lebt und erlebt, und deswegen anders ist, war für sie entlastend und gab den Anstoss zum Buchtitel. Menschen im autistischen Spektrum sind anders, nicht falsch.

In berührend persönlicher Weise beschreibt die Autorin, was bei Menschen im autistischen Spektrum eben anders ist als bei neurotypischen Menschen. Als einfache Definition beschreibt sie Autismus als «ein anderes Wahrnehmen und Begreifen und Kommunizieren mit der Welt». Autismus sieht sie nicht als absolute Kategorie, sondern in einem Spektrum, in dem verschiedene autistische Daseinsformen vorkommen. Und sie sieht Menschen im autistischen Spektrum nicht als krank oder gestört, wie dies psychiatrische Diagnostik-Manuale festlegen wollen, sondern als anders in einem unendlichen Spektrum der Formen des Menschseins. Sie verweist auf die Theorie der Neurodiversität, wonach neurobiologische Unterschiede als menschliche Varianten angesehen und respektiert werden wollen. Atypische neurologische Entwicklungen sollen als natürliches Spektrum menschlicher Daseinsformen gelten.

Einleitend beschreibt die Autorin die Merkmale des Autismus: Enthusiasmen (intensive Faszination für bestimmte Themen), sensorische Sensibilität gegenüber Reizen, motorische Eigenheiten wie Ungeschicklichkeiten, ungewöhnliche kognitive Fähigkeiten, bemerkenswerte Sprachfähigkeiten, anderer Zugang zu einem sozialen Verständnis und ein kompli-

zierter Zugang zur Kommunikation und der Kontrolle von Gefühlen.

Das Buch ist in elf Kapitel gegliedert, die diese Merkmale anschaulich vertiefen anhand des eigenen Erlebens. Deutlich wird, wie sehr sich Menschen im autistischen Spektrum anstrengen müssen, sich anzupassen an das Verhalten und die Normen neurotypischer Menschen, um nicht permanent ausgesondert und als falsch beurteilt zu werden, da sie oft in ihrer Andersheit verkannt werden (auch von TherapeutInnen). Sie versuchen mit grossem Kraftaufwand zu lernen, so zu sein wie die anderen, und entwickeln dabei grosse schauspielerische Fähigkeiten, nur um nicht gänzlich ausgeschlossen zu werden. Der Preis ist, dass sie sich dabei von sich selbst entfremden und dabei so sehr verausgaben, dass sie in Erschöpfungszustände geraten können, deren Ursachen oft verkannt und als Depression behandelt werden.

Es gelingt der Autorin, in gut verständlicher Weise Wissen über Menschen im autistischen Spektrum zu vermitteln und mit der eigenen Erfahrung zu verbinden. So ist ein Sachbuch entstanden, das dazu geeignet ist, über das andersartige Erleben aufzuklären und für mehr Toleranz gegenüber der Diversität verschiedener Daseins- und Erlebensformen zu plädieren. Das Buch ist mehrfarbig gestaltet und von der Autorin selbst illustriert worden mit Zeichnung, die die besprochenen Themen auf gelungene Weise veranschaulichen. Insgesamt ist so ein Kunstwerk entstanden, das zeigt, welche Kreativität und Sprachbegabung in Menschen im autistischen Spektrum stecken können.

Ich empfehle es gern auch PsychotherapeutInnen zur Annäherung an und Einführung in die Autismus-Thematik.

Peter Schulthess

Verena Kast (2023): *Leben ist Beziehung. Vom Selbst zur Welt*  
Ausgew. u. hrsg. v. Christiane Neuen  
Patmos, ISBN: 978-3-8436-1461-0, 192 Seiten, 26.70 CHF, 22.– EUR

Zum 80. Geburtstag von Verena Kast ist ein Buch erschienen, das ausgewählte Schriften aus dem reichhaltigen Werk der Autorin enthält. Ausgewählt und herausgegeben wurden diese Beiträge von Christiane Neuen. Sie geben Einblick in die Themen, die Kast wichtig sind. Das Buch liest sich zugleich als gut verständliche Einführung in die Jung'sche Psychologie, zu deren Verbreitung Kast viel beigetragen hat im Laufe ihres Wirkens als Dozentin und Autorin wie auch als Forscherin.

Ein Merkmal von Kasts Publikationen ist die gut verständliche Sprache. Ihre Texte sind auch lesbar für Menschen, die nicht AkademikerInnen und ForscherInnen sind. Wie der Titel es nahelegt, liegt der Schwerpunkt der ausgewählten Publikationen auf dem Aspekt der Beziehung, der Bezogenheit. Menschen leben nicht für sich allein, sie sind eingebettet in soziale Beziehungen, in eine Gesellschaft und Kultur, die dazu beitragen, der oder die zu sein, die man ist. Das Buch enthält acht Texte, die diese Beziehungsorientierung beleuchten.

Der erste Text mit dem Titel «Bezogen auf ein Du» liest sich fast wie ein Text aus der humanistischen Psychologie mit seinem starken Bezug zu Martin Buber. Die Autorin referiert über Resonanz, die zwischen Menschen in Beziehung entsteht und zur Bildung eines Beziehungselbst beiträgt.

Der zweite Text trägt den Titel «Was die Liebe prägt: Beziehungspantasien». Er handelt von Idealisierungen in der Verliebtheit, der Sehnsucht nach Ganzheit und der Schwierigkeit, sich nach dem Tod eines Partners neu zurechtzufinden, weil die Beziehung Teil des Selbstseins war. Anhand eines Traums eines Analysanden erläutert Kast diese Aspekte und führt weiter zur Bedeutung und Kraft von Mythen.

Ein zentraler Text für das Denken der Autorin ist «Identität entsteht in Beziehungen». Sie beleuchtet darin die Wechselwirkung zwischen Umwelt und Individuum und wie über die Zeit eine Konstanz der Identität entstehen kann. Ein prägender Satz lautet: «Identität entwickelt sich im Dazwischen [...] in Beziehungen, zwischen Ich und Du, zwischen mir und der Welt».

Der Beitrag «Komplexe sind Beziehungsmuster» führt in einen wichtigen Begriff der Jung'schen Theorie ein und zeigt, wie sich festgefahrene Verhaltensmuster aufgrund zurückgehaltener Emotionen aus Lebensereignissen behindernd auswirken können.

Der Text «Individuation: Selbstwerdung in Beziehung» führt das Thema der Beziehungseinbettung des Menschen weiter und erläutert zugleich anhand von Fallbeispielen, was in der Jung'schen Psychologie mit dem Individuationsprozess gemeint ist.

Der sechste Text fokussiert auf die therapeutische Beziehung und führt anhand weiterer Fallbeispiele die Thematik des Individuationsprozesses als therapeutisch induziertes Geschehen zu einem schöpferischen Wachstumsprozess weiter. Es folgt ein Text zum Jung'schen Begriff des Schattens: «Der Schatten im Zusammenleben». Der Schatten ist das, was man nicht sieht und man an sich lieber nicht wahrhaben möchte. In der Therapie geht es aber darum, sich seiner Schattenseiten bewusst zu werden und sie anzunehmen, statt auf andere zu projizieren. Kast erläutert, wie es auch kollektive Schatten gibt und wie nicht integrierte Schatten zu Angst vor dem Fremden führen, was wiederum zu Angst und Hass wie auch zu Gewalt führen kann.

Der letzte Beitrag «Wege aus Angst und Hass» reflektiert Verschwörungsnarrative, Fanatismus und Fundamentalismus, die auf Angst begründet sind. Ich halte diesen Beitrag für gesellschaftspolitisch hochaktuell und relevant. Einen Ausweg sieht die Autorin darin, dass Angst als normales Gefühl zugelassen werden kann und Empathie mit anderen Gruppen gefördert wird. Das Buch beleuchtet wichtige Themen des Menschseins und vermag in der Tat Verena Kasts Wirken mit einem deutlichen Fokus auf das soziale Eingebettetsein und die Bedeutung von Beziehungen wiederzugeben.

Herzliche Gratulation zum 80. Geburtstag!

Peter Schulthess

