

Bettina Russold,  
 Michaela Langecker-Wohatschek

# „If you're going to San Francisco ...“



Tagebuchaufzeichnungen zweier  
 Systemikerinnen zur Study-Tour 2017

**D**ie „Study-Tour“ nach San Francisco Bay Area in Kalifornien wird seit 1997 von Stefan Geyerhofer organisiert und fand bislang sieben Mal statt. Die Reise beinhaltet ein zehntägiges klinisches und akademisches Programm mit Highlights aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie zu Stationen, wie der Stanford University, der Universität von Berkely und anderen.

Mit der Fülle an Eindrücken im Gepäck standen wir vor der Herausforderung, worauf wir unseren Focus bei unserem Reisebericht legen sollten.

Die hinter uns liegenden zehn Tage waren gekennzeichnet durch Sightseeing und täglich wechselndes klinisches bzw. akademisches Programm. Was gleich geblieben ist, war jene Grundstimmung, die sich am ehesten als Leichtigkeit und Fröhlichkeit beschreiben lässt, die vom Organisator selbst, von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern und den einzelnen Vortragenden eingebracht wurde. Und wesentlich auch die Freude daran, Neues lernen, Unterschiede erfahren und reflektieren zu dürfen.

Wir haben uns von der Studienreise erwartet, Theorie mit allen Sinnen (VAKOG) zu erfahren, und unsere Erwartungen wurden nicht enttäuscht. Über Stefans Erwartungen können wir nur spekulieren. Was wir aber wissen ist, dass er seine frühere geschätzte Tätigkeit als Pfadfinderführer wieder ausüben konnte.

## VORBEREITUNGEN

Vom Zeitpunkt des Bekanntwerdens der Reise bis hin zum Tag des Abfluges vergingen etwa zwei Jahre. Sie waren geprägt von regem E-Mail-Verkehr (etwa 80 Mails) zwischen dem Organisator und den insgesamt 22 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die Vorfreude wuchs ständig, speziell durch einen Countdown, der sich über 10 Wochen vor Abflug erstreckte und alle Kriterien einer hypnosystemischen Trance erfüllte. Hier ein Auszug:

„... Dear participants,  
 it's 5 weeks to go! On Saturday March 11th we will wake up tired from the flight and from jet lag. Some of us will have met at the fitness room early in the morning, others for an early swim in the heated outdoor pool of the Creekside Inn (what else can you do when you can't sleep anymore and the restaurant is still closed?). We will leave the hotel early morning in pouring rain to drive through the green hills of [...]. John, Joel and I will also „let the cat out of the sack“ („die Katze aus dem Sack lassen“) and lift the secret of our Wednesday surprise party – maybe ... :-)

(Stefan Geyerhofer)

In einem Preparation-Meeting konnten die Teilnehmenden einander kennenlernen und wurden auf das klinische und akademische Programm vorbereitet. Eine Movie-Night („Das Stanford-Prison-Experiment“)

sollte speziell auf die Theorien von Dr. Philip Zimbardo („... es ist der Rahmen, der das Böse im Menschen hervorlockt ...“) und auf das Treffen mit ihm vorbereiten.

**TAG 1: „ES IST SOWEIT“**

Der über beinahe zwei Jahre lang herbeigesehnte Tag ist gekommen. Es herrscht große Vorfreude, aber auch Nervosität. Beim Zwischenstopp in London erwartet uns eine riesige Warteschlange bei der Sicherheitskontrolle, und die Angst, sich bei der Menschenmenge aus den Augen zu verlieren und den Anschlussflug nach San Francisco zu verpassen, ist gegenwärtig. Eine erste (falsche) Hypothese wird gebildet, als eine Teilnehmerin annimmt, die Gruppe sei nach dem Sicherheitscheck bereits vorausgegangen und gehe hierbei „fast verloren“. Das Wort „Gruppenfindung“ erhält eine andere Bedeutung, gelingt aber letztlich erfolgreich, zur Erleichterung aller Beteiligten. Nach einem fast elfstündigen Flug erreichen wir schließlich San Francisco, wo wir uns den eigenwilligen Einreisebedingungen stellen oder – in systemischer Sprache gesprochen – geduldig in die Welt der Sicherheitsbeam\*innen begeben. Ein importierter Apfel sowie Kekse stellen die Einreisebehörden vor eine Herausforderung. Diese müssen auf gefährliche Keime untersucht werden. Wir müssen uns in einer Extraschlange anstellen, wo die beiden Lebensmittel, ähnlich wie Gepäcksstücke, nochmals gescannt werden.

**TAGE 2 UND 3: SIGHTSEEING BIG BASIN REDWOOD PARK – PAZIFIK**

Der nächste Tag beginnt aufgrund der Zeitverschiebung für viele von uns sehr früh und ermöglicht – im Sinne einer erfolgreichen Trance – im Fitnessraum eine erste Laufeinheit am Band zu absolvieren. Das frühe Aufstehen ermöglicht zusätzlich, den Sonnenaufgang zu erleben. Auch andere Perspektivenwechsel und Unterschiedserfahrungen lassen nicht auf sich warten:



Eine großemäßige Unterschiedsbildung erleben wir bei den Mammutbäumen im Big Basin Redwood Park, eine sensorische, während wir an der Half Moon Bay auf Tuchfühlung mit dem Pazifik gehen, die Zehen ins Wasser stecken, Meeresluft einatmen und den Wind spüren. Ein Nagel im Reifen eines Autos bringt die unterschiedlichen Ressourcen des Einzelnen zu Tage und schweißt die Gruppe noch enger zusammen. Der überwundene Jetlag setzt unglaubliche Energien frei, und ein weiterer Sonnentag erwartet uns. Wir erkunden San Francisco und überqueren mit Blumenkränzen im Haar und dem Lied „If you’re going to San Francisco ... be sure to wear ...“ laut singend die Golden Gate Bridge.

**TAG 4: STANFORD UNIVERSITY – DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY – ABENDESSEN MIT PHILIP ZIMBARDO**



**MAG.ª BETTINA RUSSELL** ist Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis, Erziehungswissenschaftlerin, Gründerin und Öffentlichkeitsarbeit der Praxisgemeinschaft Leebgasse

**MICHAELA LANG-ECKER-WOHATSCHKE** ist Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis (Praxisgemeinschaft Leebgasse), Diplomierte Sozialpädagogin (Mobile Arbeit mit Familien)

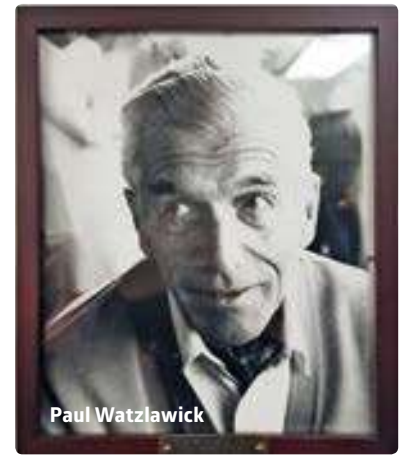
Das klinische Programm startet mit einem Spaziergang über das Gelände der Stanford University (von ihrer Fläche her größer als Hietzing), die schon zahlreiche Nobelpreisträger\*innen, wie beispielsweise Viktor Frankl, den Begründer der Existenzanalyse, hervorgebracht hat. Nach einem Vortrag von Ian Gotlieb zum Thema „Familiäre Risiken bei der Entstehung von Depressionen“, erwartet uns am Nachmittag einer der Höhepunkte der Studienreise: ein Abendessen mit Prof. Philip Zimbardo



Vortrag  
Philip Zimbardo



Gelände der Stanford University



Paul Watzlawick



Gruppenfoto, entstanden  
vor der „Graduation-Party“



„Thinker“ im  
Stanford Museum



Gruppenfoto vor dem MRI

und seiner Frau Christina Maslach. Prof. Zimbardo referiert über das seinerzeitige Zustandekommen seiner „Gefängnisstudie“ in den 1970er Jahren und hebt nochmals die Bedeutsamkeit des Rahmens und der Einflussnahme auf menschliches Verhalten hervor.

**TAG 5: THE HOMELESS VETERANS REHABILITATION PROGRAM (HVPR) IN MENLO PARK ODER „CHEER-LEADING AT ITS BEST“**

Der zweite Tag des klinischen Programms ermöglicht uns die Zeugenschaft an der beruflichen und gesellschaftlichen Wiedereingliederung ehemaliger Militärbediensteter. Mit Hilfe eines kognitiv-behaviouristischen Zugangs lernen die „Residents“, sich einerseits mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen, adäquate Bewältigungsstrategien zu erlernen und andererseits, diese zu erproben. Ein Paradebeispiel, wie Ressourcenarbeit aussehen kann, ist die sogenannte „Graduation Party“ am Ende des Programms. Ähnlich einer „timeline“ werden die Meilensteine auf dem Weg zur erfolgreichen Wiedereingliederung gewürdigt und mit Tanz und gutem Essen untermalt.

**TAG 6: STANFORD CHILDREN'S CLINIC – EATING DISORDERS ODER „THE BIG PICTURE“**

James Lock, Noam Weinbach und Cara Bohon präsentieren in ihren Vorträgen neueste Erkenntnisse in der Be-

handlung von Essstörungen bei Jugendlichen, wie beispielsweise „FBT“ (Family-based-therapy), einem dreistufigen Phasenmodell, das die Eltern und Geschwister in einer therapeutisch eher direktiven Art und Weise (Empowerment) in die Behandlung mit einbezieht und eine stationäre Unterbringung zu vermeiden sucht. Besonders in Erinnerung geblieben ist uns Weinbachs Verwendung des Begriffs „big picture“, der die Fähigkeit bezeichnet, das große Ganze im Blick zu behalten und sich nicht in Details zu verlieren – eine Fähigkeit, die bei Betroffenen nicht ausreichend vorhanden ist und somit bei der Diagnose einerseits und der Behandlung andererseits hilfreich sein kann.

**TAG 7: MENTAL RESEARCH INSTITUTE (MRI) ODER „NACHTS IM MUSEUM“**

An diesem Tag lassen wir, ähnlich wie der Schauspieler Ben Stiller als Nachtwächter des „Museum of Natural History“, am MRI in Palo Alto die Vergangenheit lebendig werden, während wir den Erzählungen von Wendel Ray, dem ehemaligen Direktor, lauschen und den Spirit von Paul Watzlawick inhalieren.

**MARIE-NATHALIE BEAUDOIN ODER „OPERATION AM OFFENEN GEHIRN“**

Beaudoin, die sich intensiv mit Ansätzen der intrapersonellen Neurobiologie und deren Nutzen für psycho-





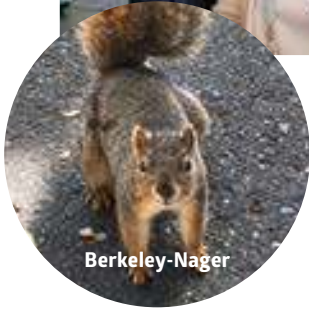
Teilnehmerin und ihr soeben „operativ entfernter Hippocampus“



Christina Maslach und das Paar Cowan & Cowan



Autorinnen am Ziel



Berkeley-Nager



Autorinnen motiviert beim Start

therapeutische Interventionen beschäftigt, simuliert an einer Teilnehmerin eine Operation am offenen Gehirn und bringt uns auf didaktisch brillante Art und Weise die Funktionen von „Amygdala, Hippocampus & Co“ näher. Darüber hinaus stellt sie uns ihr Werk „Skill-ionaire“ vor, ein Programm, das auf die Entwicklung von sozialen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen abzielt.

#### TAG 8: UNIVERSITY OF BERKELY – DEPARTEMENT OF HUMAN DEVELOPMENT

Der letzte Tag des klinischen Programms führt uns zur „Freak-Uni“ unter den Universitäten. Wir werden Zeug\*innen des unbeugsamen sozialen und politischen Engagements der Studierenden, die ihre Anliegen entlang der Hauptallee vertreten – einer Tradition, die als „Free Speech Movement“ in den 1960er Jahren ihren Anfang nahm, als die Studierenden für die freie politische Meinungsäußerung am Campusgelände protestierten.

Christina Maslach präsentiert ihr systemisches Konzept von Burnout und hebt hervor, dass nicht intrapersonelle sondern vor allem betriebliche Faktoren wie beispielweise fehlende Anerkennung, Fairness aber auch familiäre Rahmenbedingungen die Entstehung von Burnout begünstigen, während das Ehepaar Cowan & Cowan Gruppenkonzepte vorstellt, die auf die Stärkung der Eltern- und Paarbeziehung abzielen und

somit eine gesunde Entwicklung von Kindern fördern sollen.

#### TAG 9: THE CITY OF SAN FRANCISCO – AUSKLANG

Im Leben, wie auch in der Therapie gilt es, Hürden zu bewältigen. Wir nutzen den freien Tag, um die Golden Gate Bridge mit dem Rad zu bezwingen. Dabei helfen uns Ressourcen wie Verbundenheit, Motivation, Flexibilität und Bananen.

#### TAG 10: „TIME TO SAY GOODBYE“

Nach einem „fare-well-breakfast“, bei dem unser Reiseleiter Stefan den individuellen Beitrag jedes Einzelnen zum Gelingen dieser Reise in der für ihn sehr humorvollen Art und Weise hervorhebt, geht es zurück in die Heimat.

#### SCHLUSSWORT

Für uns war die Teilnahme an dieser Reise mit einem Lernen auf verschiedenen Ebenen verbunden – inhaltliches Lernen (Theorie) und Lernen in der Gruppe.

Als Systemiker\*innen sind wir es gewohnt, uns auf die Suche nach hilfreichen Ressourcen zu begeben. Die Entscheidung darüber, was als hilfreich empfunden wird, liegt letztendlich bei unseren Klient\*innen, ist individuell und nicht wissenschaftlich belegbar. Aktu-



Reiseleiter Stefan Geyerhofer beim Verleihen der Urkunden

Abend am Pier



„Back home ... im Flugzeugschlauch“

elle Strömungen der Psychotherapieforschung belegen zunehmendes Interesse für neurobiologische Vorgänge und Einflüsse auf menschliche Lern- und Entwicklungsprozesse. Die Entwicklung, dass narrative Ansätze und Konstruktivismus zugunsten neurobiologischer Prozesse in den Hintergrund treten, konnten wir auch im Rahmen unserer Studienreise beobachten. Sie hat möglicherweise ihren Ursprung in dem Wunsch nach einer evidenzbasierten Psychotherapie. Als Systemiker\*innen sind wir jedoch der Ansicht, dass die Suche nach individuellen Sichtweisen und Lösungen nicht verloren gehen darf.

Der Individualität des Einzelnen galt es auch innerhalb der Reisegruppe gerecht zu werden. Ähnlich wie in einer Partnerschaft wurde auf die unterschiedli-

chen Bedürfnisse und verletzlichen Seiten des jeweils anderen Rücksicht genommen. Jeder Einzelne von uns reiste mit einem zusätzlichen unsichtbaren Rucksack unterschiedlichster Themen an. Der Rahmen der Reise und das gute Klima innerhalb der Gruppe ermöglichte es den meisten, den „Rucksack“ zwischenzeitlich abzulegen, Dinge wurden klarer – ein wesentlicher Beitrag zur Burnout-Prävention.

Mit der Leichtigkeit im Gepäck starten wir gestärkt in unseren psychotherapeutischen Alltag.

Ein Dankeschön gilt Stefan Geyerhofer und all unseren Mitreisenden sowie Scott McKenzie, Bruce Springsteen, The Travelling Wilburys, The Mamas and the Papas, Bob Dylan und Co.

## 17. Linzer Jour Fixe



Univ.-Doz. Dr. Harry Merl

### Therapie bei schwerem sexuellen Missbrauch in der Kindheit

Bericht über die Behandlung von sexuellem Missbrauch von vier Frauen in der Kindheit – die hervorgerufenen charakteristischen Zeichen und Störungen, die Voraussetzungen für eine Heilung und die sich daraus ergebenden Behandlungsnotwendigkeiten.

**Mittwoch, 8. November 2017, 19–21 Uhr**

**Bischöfliches Priesterseminar, 4020 Linz, Harrachstraße 7**