

**Dr.med. Ursula Davatz**

4.6.2014

## **Gesellschaft unter Hochdruck**

[Audio](#)

**[00:00:01.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt kommt das Seminar: Gesellschaft unter Hochdruck. Was macht es mit der menschlichen Gesundheit?

**[00:00:12.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Seminar ist gehalten am 4.6.2012 im Institut Lika in Stilli.

**[00:00:28.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Thema wurde mir von der LIKA gegeben.

**[00:00:28.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://www.lika.ch/>

**[00:00:28.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich nehme diese Herausforderung immer gerne an.

**[00:00:33.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zu diesem Thema habe ich noch nie einen Workshop gehalten. Das ist ein grosses Thema. Ich habe viel darüber studiert.

**[00:00:34.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie kann ich gegen den Druck und den Trend in der Gesellschaft überhaupt bestehen? Ist das überhaupt möglich? Ist das kein Ding der Unmöglichkeit?

**[00:00:34.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von meinem Ansatz her bin Systemtherapeutin.

**[00:00:57.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich komme immer vom evolutiven her, also auch von der Evolutionsgeschichte her.

**[00:01:02.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

In den Ferien habe ich ein Buch von Frans de Waal gelesen.

**[00:01:03.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frans de Waal ist Primatologen, ursprünglich von Holland. Er lebt heute in den USA.

**[00:01:17.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sein erstes Buch war Peacemaking, die wilden Diplomaten.

**[00:01:25.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://www.amazon.de/Wilde-Diplomaten-Vers%C3%B6hnung-Entspannungspolitik-Menschen/dp/3423303735>

**[00:01:25.549] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frans de Waal geht bei den Tieren, bei unseren Vorfahren den Verhaltensmuster nach und sagt dann klar: der Mensch hat soziale Gene.

**[00:01:48.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sage ich auch, daran glaube ich auch.

**[00:01:48.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen eigentlich wieder ein bisschen auf die sozialen Gene zurückkommen.

**[00:01:56.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir die sozialen Gene wieder mehr in den Vordergrund holen können, gibt es auch ein etwas ein anderes Verhalten innerhalb von vom Kollektiv.

**[00:02:09.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich probiere ein paar prinzipielle Gedanken durchzugehen, vom breiten grossen zu unserem kleinen privaten.

**[00:02:12.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Der Mensch ist ein Herdentier.

**[00:02:12.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mensch braucht eine Zugehörigkeit zu einer Gruppe.

**[00:02:31.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das war früher der Clan, die Familie. Später, als die Clans auseinander gefallen sind, wurde es die Religion.

**[00:02:31.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die drei Religionen, Judentum, Christentum und Moslems, haben die Clanstruktur der rein Verwandten abgelöst.

**[00:02:58.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Juden haben die Clanstruktur behalten.

**[00:03:01.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann nur Jude sein, wenn man jüdisch geboren wird, wenn die Mutter jüdisch ist.

**[00:03:06.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zum Christentum oder Islam kann man konvertieren.

**[00:03:16.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute sind die Clanstrukturen am ehesten die Grossunternehmen, also IBM, Siemen, ABB etc.

**[00:03:25.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die ersetzen die familiären Clanstrukturen.

**[00:03:30.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man ist denen verpflichtet, man ist denen loyal.

**[00:03:33.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die sollten eigentlich auch einem gegenüber loyal sein. Das ist nicht bei allen Firmen gleich.

**[00:03:39.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie nach dem Prinzip Hire and Fire gehen, dann sind die Firmen nicht loyal.

**[00:03:41.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sind sie einem nicht loyal.

**[00:03:43.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wird erwartet, dass der Angestellte im Betrieb loyal ist.

**[00:03:54.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nur wenn der Mitarbeiter loyal ist, dann kann man miteinander als Kollektiv etwas Grosses erreichen.

**[00:04:05.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit so Clanstrukturen aufrechterhalten bleiben können, die funktionieren über Empathie, über Beziehungen.

**[00:04:14.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen eine Beziehung herstellen können zu dem Kollektiv.

**[00:04:22.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auf Englisch sagt man dem Corporate Identity.

**[00:04:25.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich mit dieser Clanstruktur identifizieren können.

**[00:04:30.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das machen gewisse. Wenn man aus der Clanstruktur austritt, spricht man von innerer Kündigung.

**[00:04:32.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann geraten sie in ein Problem.

**[00:04:32.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sind sie noch in dem Clan drinnen, sagen aber immer nein.

**[00:04:32.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

An dieser Stelle kann man krank werden.

**[00:04:48.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man ist zwar noch zugehörig, eigentlich sagt man nicht mehr ja dazu.

**[00:04:54.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Empathie, die Beziehung, die Loyalität, die eine Aussage über das Beziehungsnetz macht, über die menschliche Beziehung, die läuft über das emotionale Gehirn, über das limbische System.

**[00:05:11.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe ihnen auch schon einmal das Gehirnschema gezeigt.

**[00:05:15.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir können es wieder aufzeichnen, wenn sie wollen.

**[00:05:18.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das limbische System hat sich bei den Säugetieren entwickelt.

**[00:05:18.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort sieht man den Ursprung der Beziehung.

**[00:05:28.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kleine Säugetier hätte nicht überlebt, wenn nicht die Bindung bestehen würde zwischen Mutter und Kind.

**[00:05:39.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dieser Mutter-Kind-Beziehung erlebt man anfangs auch die Empathie.

**[00:05:42.846] - Dr.med. Ursula Davatz**

Natürlich auch in der Vater-Kind-Beziehung.

**[00:05:44.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen sind hormonell mehr gesteuert auf die Beziehung.

**[00:05:49.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man ein Kind bekommt, wenn man stillt, wird Oxytocin ausgeschüttet.

**[00:05:50.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Ausstellung "Entscheiden" in Lenzburg haben sie das gezeigt.

**[00:05:50.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Oxytocin wird dort Kuschelhormon genannt.

**[00:05:50.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Oxytocin bewirkt, dass wir nett sind miteinander, zusammensein wollen, einem Menschen helfen wollen.

**[00:06:07.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind alle in einem Helferberuf.

**[00:06:07.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es jemandem schlecht geht, hat man automatisch einen Druck, dass man hinget zu dem Menschen und ihm helfen muss.

**[00:06:28.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man ein Kind im Tram schreien hört, wird unser Mutterinstinkt ausgelöst, wir müssen unseren Kopf drehen und irgendwie helfen gehen.

**[00:06:28.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen das nicht tun, denn die Mutter mag das natürlich nicht, sonst fühlt sie sich kritisiert.

**[00:06:29.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es löst einen Instinkt in uns aus. Wir können gar nicht dagegen vorgehen.

**[00:06:29.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dieser Helferinstinkt, dieser Mutterinstinkt, dieser Empathie Instinkt wird durch das Oxytocin gesteuert, sagt man. Wir können nicht dagegen vorgehen.

**[00:07:03.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Psychopharmaka greifen bei all diesen Systemen ein.

**[00:07:05.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man zum Beispiel Neuroleptika gegen Schizophrenie gibt, dann gibt es zum Teil Milchausschuss.

**[00:07:18.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Irgendwie werden die Hormone durcheinander gebracht.

**[00:07:19.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mensch, welche die Medikamente nimmt, wird mehr zur Mutter.

**[00:07:30.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei dem werden mehr die empathischen Gefühle herausgeholt.

**[00:07:30.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bereits die kleinen Kinder sagt man, die Mädchen reagieren mehr auf ein Gesicht, das Maul, die Augen.

**[00:07:47.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Knaben reagieren mehr auf Gegenstände.

**[00:07:48.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Schon von Geburt her sind Männer mehr auf den Materialismus ausgerichtet, auf technische Gegenstände, während Mädchen mehr auf menschliche Beziehungen ausgerichtet sind.

**[00:07:48.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da ist offensichtlich eine genetische Selektion passiert über Jahrtausende hinweg.

**[00:08:21.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eigenschaft der Frau, dass sie gut auf das Kind eingeht, auf Beziehungen eingeht, empathisch ist, für diese Eigenschaft wurde selektioniert in der Evolution.

**[00:08:29.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den Männern hingegen wurde eher auf räumliche Wahrnehmung selektioniert.

**[00:08:42.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Jäger und Sammler Kultur mussten die Jäger eine gute räumliche Vorstellung haben.

**[00:08:49.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wird heute populärwissenschaftlich in den Büchern gebracht: Männer sind anders Frauen auch.

**[00:08:55.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1001133747>

**[00:08:55.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auf Englisch: Men are from Mars, women from Venus.

**[00:08:55.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://www.amazon.com/Men-Mars-Women-Venus-Understanding/dp/0060574216>

**[00:08:55.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auf Deutsch sagt man auch: Warum Frauen nicht gut einparken können und Männer nicht gut über Gefühle reden?

**[00:09:08.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viel mehr Frauen gehen in eine Therapie, holen sich Hilfe.

**[00:09:19.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Für die Männer ist das schon ehrenrührig, dass man sich Hilfe holt, um Beziehungen zu regeln.

**[00:09:27.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Mann geht man höchstens in ein Management-Training oder Kommunikationstraining wo man dann lernt, mehr zu verkaufen mehr die anderen zu überzeugen, die anderen vielleicht auch geschickter überrennen, sodass sie das tun, was man möchte.

**[00:09:41.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier ist eine Selektion geschehen zwischen unseren Geschlechtern.

**[00:09:47.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das hatte seinen Sinn.

**[00:09:48.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Selektion läuft jetzt ein bisschen in eine schwierige Phase hinein.

**[00:09:54.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein wenig das Thema heute.

**[00:09:56.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit dem will ich sagen: wir sind soziale Wesen, wir sind gesteuert, dass wir das soziale Engagement aufrechterhalten, denn das ist wichtig, denn wir überleben besser als Gruppe.

**[00:10:11.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine Bäarin, die zieht alleine mit ihrem Kleinen durch die Gegend, die braucht keinen Mann, kein Kollektiv. Die kann selber jagen oder Nahrung finden und kann so ihr Kleines aufziehen.

**[00:10:22.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Für den Menschen sagt man, um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf.

**[00:10:30.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kommt von Margaret Mead.

**[00:10:36.485] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://en.wikipedia.org/wiki/Margaret\\_Mead](https://en.wikipedia.org/wiki/Margaret_Mead)

**[00:10:36.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Margaret Mead war die Freundin von Gregory Bateson, ein führender Systemtherapeut.

**[00:10:36.844] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Gregory\\_Bateson](https://de.wikipedia.org/wiki/Gregory_Bateson)

**[00:10:37.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gregory Bateson hat die Theorie vom Double Bind geprägt. Diese Theorie wurde dann in der Schizophrenie wieder verwendet.

**[00:10:57.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier kommen die Systemiker wieder zusammen.

**[00:10:57.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Männer haben männliche Hormone.

**[00:11:13.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kämpfer Hormone und sind eher das Dopamin.

**[00:11:20.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man den Tieren oder einem Menschen Dopamin gibt, dann werden sie kämpferisch, kriegerisch. Sie können sich besser durchsetzen.

**[00:11:28.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kuselhormon verhindert bei den Frauen, dass wir uns durchsetzen.

**[00:11:34.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Warum sind nur so wenige Frauen in führenden Positionen?

**[00:11:41.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen haben mehr Oxytocin und weniger androgene Hormone und weniger Dopamine.

**[00:11:47.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man Männern Oxytocin gibt, werden die auf einmal auch ganz liebevoll, besorgt und empathisch.

**[00:11:58.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man Frauen mehr Dopamin gibt oder Androgene, dann werden sie auch kämpferischer.

**[00:12:01.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben alle beides in uns. Von unserem Geschlecht her werden wir doch ein bisschen gesteuert von diesen Hormonen.

**[00:12:13.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das spielt eine Rolle beim Sozialverhalten.

**[00:12:31.290] - Bemerkung 1**

Ritalin bewirkt, dass das Dopamin erhöht ausgeschüttet wird. Ist das korrekt?

**[00:12:31.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin keine Pharmakologin, ich mache mir Bilder.

**[00:12:45.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Ritalin greift bei den Bahnen des limbischen Systems zum Vorderhirn an.

**[00:12:53.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Präfrontale Cortex macht, dass man zielgerichtet ist.

**[00:13:00.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Männer sind sehr zielgerichtet.

**[00:13:03.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den ADHS/ADS Kindern, wo man dann Ritalin gibt, die sind nicht so zielgerichtet.

**[00:13:10.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eigentlich sind die Multi-Tasking schon wie Hausfrauen, könnte man sagen.

**[00:13:15.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die nehmen alles auf was um sie geht und können sich nicht auf etwas fokussieren.

**[00:13:20.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man den ADHS/ADSlern Ritalin gibt, das regt die Dopaminbahnen an, dann können sie mehr fokussiert sein. Dann können sie mehr leisten.

**[00:13:24.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist immer die grosse Diskussion.

**[00:13:35.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darf man das?

**[00:13:37.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unser Schulsystem verlangt die zielgerichtete Leistung.

**[00:13:44.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Schulsystem wird unsere Gesellschaft natürlich schon reflektiert, abgebildet.

**[00:13:49.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eltern und Lehrer sagen: wenn wenn du das nicht recht machst, dann schaffst du es nie im Leben.

**[00:13:57.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich denke evolutiv.

**[00:13:57.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man ein 3 monatiges Kind schon auf die Beine stellt, lernt es nicht besser laufen, als wenn es erst dann auf die Beine steht, wenn es soweit ist.

**[00:14:11.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das männliche Denken ist: mehr ist besser, je schneller umso besser, das Wettrennen.

**[00:14:19.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ritalin greift genau dort ein.

**[00:14:19.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ärzte haben früher Ritalin genommen um Prüfungen besser zu bestehen, die ganze Nacht durchzuarbeiten und am nächsten Tag doch noch wach sein.

**[00:14:37.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ritalin ist ein Amphetamin, ein Weckamin, es macht einem wach.

**[00:14:39.650] - Bemerkung 2**

Es ist auch ein Mittel zum abnehmen, ursprünglich.

**[00:14:39.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man auf Sympathikoton eingestellt ist, wenn man Adrenalin stimulierende Medikamente nimmt, wachmachende Medikamente, dann hat man keinen Hunger.

**[00:15:02.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man sehr gestresst ist kompensieren gewisse Leute ihren Stress mit Essen.

**[00:15:02.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der erste Stressreflex ist: ich mag jetzt nicht essen, ich muss jetzt rennen.

**[00:15:03.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle Marathonläufer essen während dem Marathonlauf gar nichts, dann ist der Magen völlig geschlossen. Trinken muss man, sonst kann man nicht, aber essen mag man nicht.

**[00:15:21.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

So wird Ritalin auch als Abnehmmittel verwendet. Das ist alles die gleiche Wirkung. Ich gehe auf Aktivität, dann brauche ich nichts zu Essen.

**[00:15:33.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mensch ist ein soziales Wesen, er gehört zu einer Gruppe, er braucht eine Gruppe.

**[00:15:43.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man von der Gruppe abgehängt wird, dann hat man Panik.

**[00:15:47.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie bei einer Führung mitmachen durch eine Stadt, die sie nicht kennen auch wenn sie vielleicht sogar selber einen Stadtplan haben, wenn die Gruppe irgendwo verschwindet hinter der nächsten Ecke, dann macht man eine kleine Panikreaktion, Huch, jetzt habe ich den Anschluss an die Gruppe verloren.

**[00:16:04.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit die Gruppe zusammenhält braucht es die Empathie, braucht es das Oxytocin, das soziale Hormon, sonst kann man gar nicht miteinander kooperieren.

**[00:16:22.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Oxytocin fördert an erster Stelle die Kooperationsfähigkeit.

**[00:16:27.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mensch hat auch eine andere Wesensart, das Kompetitive, das Wettkämpferische.

**[00:16:37.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist bei den Männern wohl stärker.

**[00:16:39.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auch Frauen können wettkämpfen, Mütter können wettkämpfen mit ihren Kindern. Welches Kind kann früher laufen? Welches Kind geht früher auf die Toilette? Welches ist besser in der Schule?

**[00:16:45.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen machen ihren Wettkampf häufig über die Kinder.

**[00:16:54.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mensch ist auch ein kompetitives Wesen, das kommt über das Dopamin heraus, die androgenen Hormone.

**[00:17:04.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man einen Raum mit Leuten betritt, die man alle nicht kennt, dann beschnüffelt man sich gegenseitig und stellt eine Hackordnung her.

**[00:17:13.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Männer stellen die Hackordnung sehr viel schneller her, wer ist das Alphetier und wer ist unten.

**[00:17:46.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von Frauen sagt man, wenn man die in einen Raum sperrt und man muss eine Hackordnung herstellen, dauert das sehr lange.

**[00:17:46.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen werfen die Hackordnung immer wieder über den Haufen.

**[00:17:47.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Männer finden das schrecklich und verlieren ihre Geduld und sagen: Frauen können sich nicht an die Hierarchie halten.

**[00:18:05.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, das können die Frauen nicht so gut und wollen es auch nicht können. Wenn wir Kinder aufziehen, dann ändert sich die Hierarchie ständig.

**[00:18:28.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind wird immer grösser, man kann einen Säugling nicht gleich behandeln wie einen Teenager.

**[00:18:36.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Situationen sind immer ein bisschen anders.

**[00:18:37.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen entscheiden viel eher situativ.

**[00:18:38.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Vater geht arbeiten und setzt einfach die Regeln.

**[00:18:44.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Mutter, welche zu Hause ist macht es dann aber anders.

**[00:18:45.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann gibt es Streit zwischen Mann und Frau, wegen den unterschiedlichen Vorstellungen.

**[00:18:53.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen hätten nie Gesetze erfunden. Die Gesetze wurden von den Männern, von den Römern erfunden.

**[00:19:03.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gesetze haben auch ihre Vorteile. Klare Strukturen, klare Hackordnungen, Seilschaften der Männer haben unsere Gesellschaften auch vorwärts gebracht.

**[00:19:14.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn alles nur nach der Frau gelaufen wäre, wäre die westliche Gesellschaft nicht so weit wie sie heute ist.

**[00:19:41.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kombination von Zusammenarbeit und Wettkampf untereinander, die Männer machen einen Wettkampf untereinander und tun sich natürlich auch wieder in Seilschaften zusammen, im Kollektiv zusammen, dann kämpfen sie untereinander.

**[00:19:57.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das haben wir heute.

**[00:20:01.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben die Grossfirmen, die in den Wirtschaftskrieg gegeneinander gehen.

**[00:20:08.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jeder will der Schnellste, der Grösste, der Billigste, der Gescheiteste, der Interessanteste sein.

**[00:20:12.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn eine Idee aufkommt, dass diese Idee multipliziert wird, dazu braucht es eine gute Struktur, eine sogenannte Hackordnung, eine Hierarchie, damit der Ablauf immer schön gleich ist, damit man möglichst keine Energie verbraucht.

**[00:20:37.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

So funktionieren grosse Firmen.

**[00:20:37.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Evolution kommen immer wieder neue Sachen von aussen her.

**[00:20:53.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auf einmal ist das was einmal gut gewesen ist, ist nicht mehr gut.

**[00:20:57.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

An dieser Stelle braucht es neue Impulse. Das wäre die Kreativität.

**[00:20:58.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Therapeuten sollten mit der Kreativität des Menschen arbeiten.

**[00:21:09.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle Menschen, welche aus den grossen Gruppen herausfallen, die passen nicht in die grossen Gruppen und haben die Eigenschaften von Menschen, welche unter diesem grossen Druck untergehen. Die müssten man pflegen.

**[00:21:28.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Gesetz aus der Biologie: heterogene Gesellschaften überleben viel besser als homogene Gesellschaften.

**[00:21:36.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Homogen, das heisst alle haben die gleichen Gene.

**[00:21:41.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist immer die gleiche Eigenschaft.

**[00:21:44.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

In einem stabilen Umfeld, in einem stabilen Habitat ist das eine gut eingespielte Aktion, interaktion.

**[00:21:56.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das Habitat, wenn das Umfeld ändert, einmal ist das was einem vorher geholfen hat zu überleben, ist dann der Untergang.

**[00:22:07.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es kommt ein neuer Virus rein, alle haben die gleichen Gene und dann sind sie alle anfällig.

**[00:22:13.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Gesetz der Evolution sagt: Survival of the fittest.

**[00:22:13.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fit wird im Deutschen oft mit stark übersetzt.

**[00:22:13.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist falsch.

**[00:22:13.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fit bedeutet nicht stark.

**[00:22:31.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fit heisst angepasst, man kann gut mit dem Umfeld umgehen.

**[00:22:31.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist die Evolution.

**[00:22:47.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein Bakterium oder ein Virus hineinkommt, wo die Gene sich nicht dagegen wehren können, stirbt alles aus.

**[00:22:56.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man nur die gleichen Bienen züchtet, es kommt ein Virus rein, dann sterben plötzlich alle Bienen aus.

**[00:22:56.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein homogene Population ist viel gefährdeter als eine heterogene Population.

**[00:23:16.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Wettkampfgesellschaften, wo sich immer grosse Firmen zusammen schliessen und dann sogenannt rationalisieren, die steuern eher auf homogene Gesellschaften zu und die sind dann gefährdet.

**[00:23:34.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

An dieser Stelle braucht es ab und zu wieder ein kreatives Individuum, wie der Steve Jobs gewesen ist, bei Apple.

**[00:23:43.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Steve Jobs wäre untergegangen, wenn diejenigen welche die Hierarchie aufgebaut haben nicht auch mitgearbeitet hätten.

**[00:23:44.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir brauchen alle drei Dinge.

**[00:23:55.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir brauchen den Zusammenhang der Empathie, wir brauchen den Wettkampf und wir brauchen auch immer wieder Raum für neue Entwicklungen, also für individuelle Menschen, welche dann etwas Neues entwickeln können.

**[00:24:17.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Wettkämpferische wird über Testosteron und Dopamin gefördert. Über Ritalin auch.

**[00:24:24.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dank der kooperativen und dank der kompetitiven Eigenschaft ist der Mensch so weit gekommen, konnte der Mensch die ganz Welt erobern und hat sehr vieles verdrängt.

**[00:24:35.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Verhaltensweisen, welche zu den Kriegszeiten gut gewesen sind, sind heute in der Zeit des Überflusses nicht mehr gut.

**[00:24:58.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Du musst deinen Teller ausessen: das war nützlich in Kriegszeiten, dann hatte man nichts zum wegschmeissen.

**[00:24:59.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man heute den Teller ausessen muss, wo es riesige Portionen gibt, dann wird man übergewichtig.

**[00:25:13.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Regeln, welche man in der Familie gelernt hat zu Kriegszeiten, du musst deinen Teller aus Essen, ist heute keine gute Regeln mehr.

**[00:25:17.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute muss man das Essen auch stehen lassen können, man muss das Essen auch wegwerfen können. Es tut mir nicht gut, wenn ich übergewichtig werde.

**[00:25:18.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt ein Buch: Survival of the sickest.

**[00:25:35.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://www.amazon.de/Survival-Sickest-Surprising-Connections-Longevity/dp/0060889667>

**[00:25:35.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das berühmte Beispiel ist die Sichelzellanämie.

**[00:25:43.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das lernt man auch in der Medizin.

**[00:25:47.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine Krankheit der roten Blutkörper, d.h. die roten Blutkörper sind nicht ganz so gut, sie haben keine runde sondern eine Sichelform.

**[00:26:02.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Malaria wird über die Blutkörper übertragen.

**[00:26:02.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man eine Sichelzellanämie hat, ist man kein guter Wirt für Malaria.

**[00:26:11.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

So überlebt man die Malaria-Gebiete.

**[00:26:11.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher gab es rund um das Mittelmeer Malariagebiete.

**[00:26:20.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Habsburger hatten Sichelzellanämie und haben gut überlebt. Die Krankheit hat ihnen geholfen zu überleben.

**[00:26:20.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt nichts Fixes. Das ist immer schlecht, das ist immer gut.

**[00:26:40.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Je nach den Umständen wird auf einmal das was schlecht ist, wird gut, hilft einem zu überleben.

**[00:26:48.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist der Begriff von fit.

**[00:26:51.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt ein anderes Beispiel aus der Medizin.

**[00:26:51.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Frauen nehmen einen Eisenspritze.

**[00:27:02.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin so müde, ich bin so krank, ich bin schwach, mein Eisen ist unten. Das hat wohl auch etwas mit Stress zu tun.

**[00:27:02.380] - Bemerkung 3**

Frauen mit Schizophrenie haben auch einen tiefen Eisenwert.

**[00:27:02.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, dann hat es auch mit Stress zu tun.

**[00:27:20.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir wollen den Eisenwert immer aufdosieren bei den Frauen.

**[00:27:20.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei Frauen in der Wüste in Afrika gesehen hat man eine Anämie festgestellt.

**[00:27:38.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Frauen hatten zu wenig rote Blutkörperchen. Man hat diese Frauen dann von 80% auf 100% hochdosiert.

**[00:27:39.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was ist dann passiert?

**[00:27:39.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Frauen haben dann viel mehr Infektionskrankheiten bekommen.

**[00:27:46.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bakterien brauchen für ihre Vermehrung Eisen. Wenn man zu viel Eisen hat, dann wird das Eisen von diesen Bakterien verwendet. Dann hat man eine Entzündung.

**[00:27:46.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen mit einer leichten Anämie haben viel besser überlebt, als die Frauen welche keine Anämie hatten.

**[00:28:10.340] - Bemerkung 4**

Ich verstehe, was sie damit meinen, dass man den Teller nicht ausessen muss. Ich vertrete diese Haltung schon seit 20 Jahren. Ich komme mit dieser Haltung bei Institutionen nicht gut an. Es gibt keine Wertschätzung für die Lebensmittelhersteller und wir haben viele Leute, die am verhungern sind. Was soll ich dann sagen?

**[00:28:20.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mir wurde gesagt, iss das auf, denke an die Armen, welche nichts zu essen haben.

**[00:29:10.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ok, keine Wertschätzung dem Essen gegenüber, aber ich muss ja auch mir Wertschätzung geben.

**[00:29:10.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was ist jetzt wichtiger: das Essen oder meine Gesundheit?

**[00:29:20.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auf mich hören.

**[00:29:29.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn du den Teller nicht aessen kannst, schöpfe dir das nächste Mal einfach weniger.

**[00:29:31.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist wieder Sozialverhalten. Man schöpft oft viel, aus Angst, die Anderen essen es einem Weg. Das ist Kompetition um das Essen.

**[00:29:58.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Denen muss man beibringen: Schöpfen weniger, du kannst ein zweites mal Schöpfen, dann musst du nichts stehen lassen.

**[00:30:03.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wäre eine längere Problemlösung, lernen aus dieser Situation.

**[00:30:06.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind zu zwingen, etwas aufzuessen, wenn es nicht mehr mag, ist für mich ein Übergriff, ein Übergriff auf die Persönlichkeit des Kindes.

**[00:30:17.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich arbeite häufig mit Personen mit Essstörungen.

**[00:30:17.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Essen ist Intimsphäre.

**[00:30:17.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einem Kind Essen aufzuzwingen ist ein Eingriff in die Intimsphäre und das sollte man nicht tun.

**[00:30:32.950] - Bemerkung 5**

Gewisse Mütter sagen, dann isst du es zum Frühstück oder später. Man sollte es aber weg tun und neu anfangen.

**[00:30:33.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das finde ich auch.

**[00:30:50.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

So verwendet man Essen als Bestrafung.

**[00:30:52.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine Methode um schlussendlich eine Essstörung hervorzurufen.

**[00:30:57.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich wäre so frech und würde sagen: wenn ihr jetzt unsere Bewohner so behandelt, dann fördert ihr eine Essstörung. Das will ich nicht.

**[00:31:08.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich kann dann mit der Krankheit drohen.

**[00:31:08.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht aus dem leeren Bauch geholt. Das ist tatsächlich so.

**[00:31:09.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesen Familien, wo Essstörungen auftreten, ist das Essen immer ein Thema.

**[00:31:24.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man das gleiche Essen dann zum Abendessen und zum Frühstück wieder bekommt, dann bekommt das Essen eine zu grosse Wichtigkeit, es wird falsch verwendet.

**[00:31:27.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Essen sollte ein Vergnügen sein.

**[00:31:38.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist evolutionsgeschichtlich gedacht.

**[00:31:41.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alles was Aufrechterhalten werden muss, macht eigentlich Spass.

**[00:31:46.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Natur ist so eingerichtet, dass wir das gerne machen, was wichtig ist.

**[00:31:50.540] - Bemerkung 6**

Das verliert auch an Wert. Früher hat man das in der Gruppe gemacht. Heute nimmt man das aus dem Kühlschrank, was man essen möchte und sitzt nicht mehr am Tisch. Was ist jetzt Essen? Ist es eine Notwendigkeit? Ist Essen ein soziales Ereignis? Das vermisse ich. Man hat keine Zeit mehr, man hat keine Lust mehr, man ist immer gestresst. Man muss, 24h Tag. Jeder arbeitet anders. In einer Patchworkfamilie empfinden wir das nicht als schön. Bringen wir das nicht mehr zustande, dass wir alle an einem Tisch sitzen können?

**[00:32:44.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist wieder ein Wert, den wir als Frauen und Mütter einbringen müssen und dafür eintreten müssen.

**[00:33:02.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es stimmt. Essen und Reden gehört zusammen.

**[00:33:09.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Schon die Affen die tun gemeinsam Essen. Die tun Essen teilen.

**[00:33:13.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wölfe, Löwen, Hyänen teilen ihre Beute.

**[00:33:17.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele der sozialen Arten teilen ihr Essen, sie verwenden Essen als Freundlichkeitsgeste, als Friedensbotschaft. Wenn man Streit hat untereinander, dann bietet man sich nachher Essen an und macht danach wieder Frieden.

**[00:33:35.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir machen Frieden.

**[00:33:36.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen sollten dafür eintreten, dass wir sagen, Essen ist ein gemeinsamer Akt, das sollten wir pflegen, das ist eine soziale Angelegenheit.

**[00:33:49.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Essen und Reden kann sich gegenseitig austauschen.

**[00:33:53.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher hat man gesagt: rede nicht so viel, iss.

**[00:33:56.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Allen übergewichtigen Menschen muss ich sagen: iss nicht so viel, sprich mehr.

**[00:34:03.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diejenigen, welche nicht zum Reden kommen oder das Gefühl haben, man hört ihnen nicht zu, die müssen sich Gewicht verschaffen, aber im Wort und nicht mit dem Körper.

**[00:34:16.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Leute, die übergewichtig sind, die Verstehen das eigentlich schon. Man muss ihnen wirklich helfen Gewicht zu verschaffen.

**[00:34:32.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sagen sie nicht: das können wir nicht erreichen. Das ist schon eine negative Formulierung. Sagen sie: ich will das erreichen.

**[00:34:44.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eher eine männliche, eine führende Argumentation.

**[00:34:47.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das andere ist eher eine weibliche Opfer Formulierung.

**[00:34:50.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Können wir das eigentlich nicht mehr erreichen?

**[00:34:53.770] - Bemerkung 7**

Bringen wir das eigentlich nicht zustande, dass wir alle am gleichen Tisch essen?

**[00:34:53.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich will das erreichen, auch wenn es nur einmal pro Woche ist. Bei vielen ist es am Sonntagabend, bevor man wieder in die Woche einsteigt. Der Sonntagabend ist heilig. Man trifft sich zum Essen und austauschen.

**[00:35:30.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auch politische Dinge werden über das Essen ausgehandelt.

**[00:35:30.900] - Bemerkung 7**

Jeder arbeitet in einer anderen Schicht. Dann erreicht man es auch wieder nicht. Man muss 24 Stunden präsent sein. Das macht es auch nicht einfach.

**[00:35:41.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher hat man nur Familientherapie mit der ganzen Familie gemacht. Falls nicht alle anwesend waren, hat man die ganz Familie wieder nach Hause geschickt, die sind ungehorsam, die boykottieren meine Therapie.

**[00:36:14.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mara Selvini Palazzoli hat das so gemacht.

**[00:36:17.776] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Mara\\_Selvini\\_Palazzoli](https://de.wikipedia.org/wiki/Mara_Selvini_Palazzoli)

**[00:36:17.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin völlig weggekommen von dem.

**[00:36:25.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage, ich arbeite mit dem Rumpfstück, welches anwesend ist.

**[00:36:27.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich arbeite als ob alle anwesend wären.

**[00:36:30.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich beziehe diese gedanklich mit ein.

**[00:36:34.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

So würde ich es wahrscheinlich als Mutter machen.

**[00:36:37.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mir ist es ein Anliegen, ich will einen gemeinsamen Familientisch und ich will den mindestens einmal in der Woche, wenn die Wahrscheinlichkeit am grössten ist.

**[00:36:44.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich mache den auch, wenn jemand nicht kommen kann.

**[00:36:55.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Zusammensetzung ist immer ein bisschen anders.

**[00:36:56.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Idee des Gemeinsamen ist vorhanden. Das ist wie das heilige Feuer.

**[00:36:58.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist das heilige Feuer in der Kirche.

**[00:36:59.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wahrscheinlich hatte das heilige Feuer in der Kirche diese Bedeutung.

**[00:37:07.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

In Griechenland ist man früher zum Bäcker gegangen. Zu Hause gab es keinen Ofen. Der Bäcker hat es für einen gebacken.

**[00:37:10.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heilige Feuer ist die Zusammengehörigkeit, das Abendmahl, das Weihnachtsessen, Thanksgiving.

**[00:37:14.930] - Bemerkung 8**

Gehen diesen Rituale nicht immer mehr verloren in unserer Gesellschaft?

**[00:37:22.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist so.

**[00:37:46.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen sollten für diese plädieren und für diese eintreten. Nicht nur die Kompetitionsrituale sollten wichtig sein.

**[00:37:46.330] - Bemerkung 9**

Mütter haben oft eine Diskussion untereinander wegen dem gesunden Essen, wegen dem Gemüse. Gewisse Mütter sagen: ich zwingen mein Kind nicht zum Gemüse essen. Ich habe dann gewisse Kinder, die essen weder Früchte noch Gemüse.

**[00:38:26.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Meine Haltung ist: nicht Zwingen, dass das Kind so und so viel essen muss. Probieren muss das Kind aber schon.

**[00:38:31.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich will immer wieder die geschmackliche Neugier des Kindes wecken.

**[00:38:34.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der kindliche Geschmack ist anders als der erwachsene Geschmack.

**[00:38:37.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat gewisse Sachen wie Bitterstoff, Spinat, Fenchel nicht so gerne. Als Kind habe ich gar keinen Fenchel gegessen. Heute liebe ich Fenchel. Ich habe Fenchel über eine Freundin kennengelernt im Salat. So hat er nicht mehr ganz so stark gerochen.

**[00:38:43.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Immer probieren um zu sehen, was der Geschmack dazu sagt.

**[00:39:10.266] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Geschmack kann sich ändern.

**[00:39:10.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zwingen eine ganze Portion zu essen, das würde ich auch nicht tun.

**[00:39:11.210] - Bemerkung 10**

Essen hat mit Ernährung zu tun und ist etwas ganzheitliches. Ein Mensch kann satt sein mit dem Essen aber er kann ungenährt sein.

**[00:39:15.030] - Bemerkung 10**

Hinter dem Essen ist das nähren verborgen. Ein Wunsch kann auch mit dem Familienritual verbunden werden. Weg von dem Vitamin A und Vitamin B hin zum nähren und ernähren.

**[00:40:12.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein sehr schönes Bild und unterstreicht das heilige Feuer, den heiligen Herd.

**[00:40:13.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Systemisch ausdrückt sagt man: das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Das ist genau das nähren. Das ist die Ganzheitlichkeit, die Gesellschaft, die Familie als Ganzes. Das Kollektiv als Ganzes hat etwas nährendes. Dann ist man viel mehr wert als nur das einzelne Individuum.

**[00:40:33.340] - Bemerkung 10**

Wenn man so die Familie zusammenführt, zusammenruft, könnte es besser fruchten.

**[00:41:07.600] - Bemerkung 10**

Fondue oder Hot-Pot, wo alle aus einem Topf essen, unterstreicht das auch wieder. Man gehört zusammen, man teilt.

**[00:41:31.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hochproblematische Dinge sollen nicht während dem Essen diskutiert werden, sonst wollen die Kinder nicht mehr zum Essen kommen.

**[00:41:56.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hochproblematische Sachen müssen bilateral angeschaut werden und nicht in der Gruppe.

**[00:42:02.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hochproblematische Dinge muss man auf den Hauptkonflikt reduzieren.

**[00:42:04.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Hauptkonflikt muss auf zwei Personen reduziert werden.

**[00:42:09.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist auch etwas wichtiges. Das ist auch wieder eine Regel.

**[00:42:17.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Falls so hochproblematische Sachen diskutiert werden, angerissen werden beim Essen, dann ist die Regel, dass die Mutter oder der Vater sagen kann: Nein, das will ich jetzt hier nicht diskutieren, das verdirbt mir sonst den Hunger oder die Freude, das müssen wir extra diskutieren.

**[00:42:24.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fit ist wer in der richtigen Situation kämpfen kann für sich und wer in der richtigen Situation kooperieren kann.

**[00:42:55.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das herauszufinden ist nicht immer so einfach.

**[00:43:04.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Welt ist vielmehr vom Kampf bestimmt. Man redet auch so.

**[00:43:04.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auch in der Medizin spricht man vom Kampf gegen die Krebszellen.

**[00:43:11.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kämpft gegen alles, das ist alles eine männliche Sprache.

**[00:43:26.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Weiblich wäre: wir unterstützen den Körper, dass er fertig wird mit den Krebszellen. So ist es auch in der Natur.

**[00:43:37.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir genügend Widerstand haben bei uns, Ressourcen nähren, dann können wir mit viel fertig werden, ohne dass wir mit der Faust kämpfen müssen.

**[00:43:44.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

In was für einer Situation stecken wir jetzt gerade? Es heisst ja Gesellschaft unter Hochdruck.

**[00:43:57.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe vorher schon gesagt: die verschiedenen Grossunternehmen kämpfen alle miteinander, die ziehen alle in den Krieg miteinander.

**[00:44:14.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie schauen von einander ab. Sie machen voneinander Wirtschaftsspionage und versuchen dann sich noch ein bisschen zu verbessern.

**[00:44:16.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit der globalen Weltwirtschaft ist die ganze Welt im Wirtschaftskrieg miteinander.

**[00:44:31.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man macht dann immer wieder Zusammenschlüsse also Wirtschaftsräume, wo dann freier Austausch ist, um sich wieder zu verbessern, dass wäre dann die Kooperation. Dann bricht immer wieder der Krieg aus.

**[00:44:41.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der Mensch sich anpasst an seine selber produzierte Gesellschaft, wir bauen uns eine technische Welt auf, wir produzieren Sachen, wir brauchen das alles und dann passen wir uns wieder dem an, was wir selber produziert haben.

**[00:45:29.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Systemisch gesehen ist das ein Feedback Zyklus, welcher davon läuft.

**[00:45:46.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es läuft eine Beschleunigung. Man macht mehr vom gleichen und wird stimuliert mehr vom gleichen zu machen.

**[00:45:54.160] - Bemerkung 11**

Ist das positiv?

**[00:46:01.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, das ist nicht positiv.

**[00:46:04.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Solche Mechanismen haben wir auch in unserem Gehirn.

**[00:46:05.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sind Eskalationsmechanismen.

**[00:46:14.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man macht etwas und das wird zurück gefüttert auf uns und zwingt uns dazu, dass wir uns noch mehr anpassen. Es ist die Geschichte des Zauberlehrlings.

**[00:46:17.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Der\\_Zauberlehrling](https://de.wikipedia.org/wiki/Der_Zauberlehrling)

**[00:46:17.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man wird schlussendlich der Sklave von dem was man selbst geschaffen hat.

**[00:46:17.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher musste man für das Überleben arbeiten, um die Familie zu ernähren.

**[00:46:34.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute muss man überleben damit man arbeiten kann.

**[00:46:42.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sonst bricht das ganze Gebäude zusammen.

**[00:46:46.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geschieht bei den Versicherungen.

**[00:46:53.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Versicherungen sind daran interessiert, dass sie möglichst kurz Taggeld bezahlen müssen.

**[00:46:56.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Versicherungen wissen, dass wenn jemand depressiv ist, man Antidepressiva geben kann, dass man bei Kindern und Erwachsenen Ritalin geben kann, dann kommt man schneller auf die Füße, ist man schneller leistungsfähig.

**[00:47:10.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Antidepressiva sind nichts anderes als Stimulanzien.

**[00:47:11.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Antidepressiva frisieren den Motor.

**[00:47:28.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mensch bricht zusammen mit einem Burnout, man gibt ihm Antidepressiva, Stimulanzien, er mag wieder, er steigt wieder in die Leistungsgesellschaft, in die Konkurrenz ein.

**[00:47:31.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es liegt im Interesse der Versicherungen, dass sie möglichst wenig Geld ausgeben müssen.

**[00:47:36.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir wollen den Menschen gesund machen.

**[00:47:36.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich als Ärztin werde dann unter Druck gesetzt: sie haben den nicht optimal behandelt. Sie haben den nicht nach der heutigen Kunst der Psychiatrie behandelt. Einer der depressiv ist, muss Antidepressiva erhalten.

**[00:47:45.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der will das aber nicht und ich will das auch nicht und ich mache es jetzt so.

**[00:48:02.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann muss ich mit der Versicherung und mit den Versicherungsärzten kämpfen.

**[00:48:03.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die laufen alle in dem Feedback Zyklus: schneller, besser, schneller wieder zurück zur Arbeit.

**[00:48:06.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Professor hat mal eine Studie gemacht: wenn man Rückenprobleme hat und länger als drei Wochen von der Arbeit fern bleibt, dann will man nicht mehr zur Arbeit gehen. Folglich muss man die Person möglichst schnell wieder zur Arbeit zurückbringen. Alle Versicherungsmediziner haben das inthronisiert. Die sagen jetzt: es ist bekannt, dass wenn jemand lange von der Arbeit fern bleibt, dass der nie mehr zur Arbeit zurückkehrt. Wir müssen die Person sofort wieder zur Arbeit zurückbringen.

**[00:49:03.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nur bedingt richtig.

**[00:49:03.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Derjenige, welcher zur Arbeit raus geflogen ist, weil die Anpassung von seiner Persönlichkeit, von seiner Arbeit völlig schlecht ist, der wird auch wenn man ihn nach drei Wochen zurückschickt, wird er wieder rausfallen. Es wird nicht gehen.

**[00:49:21.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Tatsache, dass jemand nach drei Wochen wieder zurückkehrt, ist schon wieder eine andere Anpassung. Das hat man in dieser Studie gar nicht angeschaut.

**[00:49:21.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man meint, in dem man jemanden oberflächlich anschaut und jemanden zur Arbeit zwingt würde es besser funktionieren. Das stimmt überhaupt nicht.

**[00:49:37.198] - Bemerkung 12**

Das stimmt vielleicht kurzfristig.

**[00:49:37.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann arbeitet er kurzfristig und die müssen nicht bezahlen. Es hat aber primär nicht gestimmt. Man muss über die Bücher gehen und man muss mit ihm etwas anderes suchen. Das ist unsere Aufgabe herauszufinden, was es eigentlich ist.

**[00:50:00.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn er nur Angst hat und sich etwas nicht zutraut, dann stimmt das mit den drei Wochen.

**[00:50:07.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn diese Passung schlecht ist, dann stimmt es nicht.

**[00:50:26.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wurde in der Studie überhaupt nicht angeschaut.

**[00:50:32.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Rein numerisch, statistisch haben die nach drei Wochen einen besseren Verlauf.

**[00:50:36.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der bessere Verlauf hängt nicht von den drei Wochen sondern von der anderen Konstitution/Situation ab.

**[00:50:36.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der gleiche Professor hat jetzt ein Buch über Burnout herausgegeben.

**[00:50:48.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist verrückt. So läuft unsere Welt.

**[00:50:48.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Menschen in dieser endlos Schlaufe sind, wenn sie sich immer mehr an das eigenproduzierte anpassen, unser Körper hat Grenzen.

**[00:51:15.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Menschen sind keine Computer und können nicht Tag und Nacht laufen.

**[00:51:20.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir brauchen Leistungszeiten und wir brauchen Erholungszeiten.

**[00:51:25.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir alle Jetset Manager von den grossen Firmen sehen, dann gibt es keine Erholung mehr.

**[00:51:25.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man in den Teufelskreis gerät, wo sich unsere Wirtschaft befindet, dann geschieht irgendwann ein Burnout, ein Herzinfarkt, eine Depression (das gleiche wie ein Burnout) oder man wird sonst irgendwie krank.

**[00:51:30.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem man mit dem Wettkampf mitgeht, steigt man in einen Suchtmechanismus ein.

**[00:51:38.930] - Bemerkung 13**

Man muss mitmachen. Man wird ja manipuliert von diesen homogenen Gruppen.

**[00:52:08.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine gute Frage!

**[00:52:08.290] - Bemerkung 13**

Man ist abhängig und geht automatisch diesen Weg.

**[00:52:08.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss mitmachen, aus diesem Zusammengehörigkeitsgefühl aus dem Kooperationsgefühl heraus, muss man mitmachen.

**[00:52:26.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier geht es um die therapeutische Frage: Wo kann man aussteigen?

**[00:52:27.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist ein riesiger Druck. Wir sind alle in dem Hamsterrad.

**[00:52:40.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir den Irrsinn anschauen, auf der einen Seite schickt man den Menschen in das kompetitive Hamsterrad, man muss sich anpassen, alle die Clans, die grossen Firmen, die miteinander kämpfen.

**[00:52:58.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann gibt es ein Burnout, man wird krank.

**[00:53:03.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann verdient der Mensch wieder Geld an den Burnout Kliniken.

**[00:53:09.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein grosser, lukrativer Zweig von Privatkliniken, die wunderbar Werben mit tollen Broschüre: Burnout Klinik.

**[00:53:19.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Burnout Klinik ist zuerst von den Privatkliniken entdeckt worden und jetzt kommen auch die staatlichen und jeder macht jetzt eine Burnout Abteilung.

**[00:53:27.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

So verdient man wieder Geld.

**[00:53:27.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich war in einer Burnout Klinik in Susch.

**[00:53:27.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://www.clinica-holistica.ch/>

**[00:53:27.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist eine deutsche Kette interessanterweise, investiert in der Schweiz mit Burnout Kliniken. Es werden bald noch mehr Burnout Kliniken eröffnet. Es läuft sehr gut.

**[00:53:48.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist wieder das gleiche Hamsterrad.

**[00:53:49.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie verwenden Medikamente, die Atemtherapie und auch Wellness.

**[00:53:49.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei der Krankenkasse wird dann Wellness verkauft, wo die Krankenkasse nicht merkt, was das Wellness ist und dann müssen sie es zahlen, denn es ist ja eine offizielle Klinik.

**[00:54:11.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

So sind wir wieder im gleichen Zyklus drinnen.

**[00:54:11.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist irr.

**[00:54:11.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss aus dem Anpassungszwang heraus aus mitmachen, wegen dem Zugehörigkeitsgefühl.

**[00:54:20.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wo kann man hier sagen: nein, da mache ich nicht mit.

**[00:54:20.550] - Bemerkung 14**

Viele haben Angst und wollen angepasst sein.

**[00:54:25.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es besteht ein gewisser Druck.

**[00:54:25.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir befinden uns im Suchtmechanismus von mehr Wachstum, mehr Umsatzsteigerung, mehr Effizienz.

**[00:54:38.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Effizienzdenken kommt auch schon in das Gesundheitswesen rein.

**[00:55:10.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Grosse Konzerne machen riesige Kliniken auf, über die ganze Welt.

**[00:55:10.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle sind kompetitiv, wer hat die bessere Klinik.

**[00:55:12.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht nicht mehr um das empathische und diesen Menschen zu helfen. Es geht nur um das Business und dann ist man schon wieder im Suchtmechanismus.

**[00:55:20.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Suchtmechanismus bei einem Süchtigen läuft auf dem Vergnügen, auf dem Belohnungszentrum, Endorphin.

**[00:55:47.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man etwas macht, das man gerne macht, dann gibt das eine Endorphinausschüttung, dann fühlen wir uns wohl.

**[00:55:48.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Suchtmechanismus greift dort ein.

**[00:55:48.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Suchtmittel verdrängt sämtliche anderen Verhaltensweisen, welche das Wohlfühl auch erbringen könnte.

**[00:55:48.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Wohlfühl kann durch ein gemeinsames Abendessen am Sonntagabend erreicht werden, durch das Gemeinsamkeitsgefühl.

**[00:56:19.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sitzen so traulich beisammen und haben einander so lieb. Erheitern einander das Leben. Ach, wenn es doch immer so blieb!

**[00:56:19.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das gibt ein Wohlgefühl. Es gibt ein gutes Gefühl.

**[00:56:37.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein gutes Gespräch gibt ein gutes Gefühl.

**[00:56:41.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Etwas geleistet zu haben, gibt ein gutes Gefühl.

**[00:56:45.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Anerkennung bekommen gibt ein gutes Gefühl.

**[00:56:47.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine sportliche Leistung gibt ein gutes Gefühl.

**[00:56:49.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein schönes Buch lesen gibt einfach ein gutes Gefühl.

**[00:56:52.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Instrument zu spielen, schöne Musik hören gibt ein gutes Gefühl.

**[00:56:55.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man einmal in den Suchtmechanismus eingestiegen ist, dann gibt nur noch Heroin ein gutes Gefühl und alles ist darauf ausgerichtet, wieder diesen Stoff zu bekommen.

**[00:56:56.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

In unserer Wettbewerbsgesellschaft ist nur noch der Wettbewerb wichtig, nur noch der Wettbewerb gibt ein gutes Gefühl.

**[00:57:11.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Davon müssen wir wegkommen.

**[00:57:11.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Wettbewerb äussert sich nur darin: wer hat mehr Geld?

**[00:57:24.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man ja viel Geld hat, dann weiss man nicht mehr, was man damit tun soll. Dann muss man es wieder in eine gute Stiftung tun. AIDS in Africa bekämpfen, wie es Bill Gates macht.

**[00:57:35.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle Milliardäre, welche viel Geld haben, müssen sich ein gutes Gefühl machen, indem sie in eine gute Sache investieren. Das ist völlig in Ordnung.

**[00:57:36.080] - Bemerkung 15**

Das ist alles Leistung. Man leistet etwas für die Gesellschaft.

**[00:57:47.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht wieder in den Endorphin Zyklus rein, auf einer höheren Ebene.

**[00:57:59.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

ich bezahle Geld für eine gute Sache. In dem ich Geld bezahle für eine gute Sache, tue ich etwas für die Menschheit. Indem ich sozial bin, empathisch bin, auf hoher Ebene, fühle ich mich gut. Darum tun sie es auch.

**[00:57:59.730] - Bemerkung 16**

Das ist auch wie ein Suchtverhalten. Wo kriege ich noch Anerkennung? Sich gut fühlen.

**[00:58:24.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Suchtverhalten greift in das Belohnungssystem ein und beutet das aus. Wenn wir mit verschiedenen Dingen uns das Belohnungssystem aktivieren, dann ist das gesund.

**[00:58:35.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir unser Belohnungssystem nur auf Geld verdienen oder Heroin anschaffen reduzieren, dann sind wir ein Krüppel.

**[00:58:50.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Merkantilistisch läuft es darauf heraus, dass man nur noch ein gutes Gefühl hat, wenn man viel Geld hat.

**[00:58:58.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dagegen muss man sich wehren.

**[00:59:01.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kein Geld kann einem schlussendlich Zufriedenheit verschaffen.

**[00:59:09.250] - Bemerkung 17**

Bei vielen geht es auch nur noch um das Überleben.

**[00:59:09.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das stimmt, das ist dann die andere Seite.

**[00:59:09.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Teufelskreis, welcher mehr vom gleichen produziert, ist ein Suchtmechanismus.

**[00:59:44.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

So läuft die Gesellschaft überall auf Hochdruck. Wir werden immer wieder überall damit konfrontiert.

**[00:59:48.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir werden jetzt auch im Gesundheitswesen damit konfrontiert.

**[00:59:52.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Chefärzte der Kliniken sagen einfach: ist mir egal, die Zahlen müssen einfach stimmen.

**[00:59:53.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Ökonomie hat den Einzug gehalten im Gesundheitswesen.

**[01:00:00.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ursprünglich ist das Gesundheitswesen eine Dienstleistung gewesen um die Gesundheit zu erhalten.

**[01:00:09.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute wird damit Geld verdient.

**[01:00:10.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Beispiel vom Manager, welcher ein ein Burnout hat, dort verdient der Betrieb an ihm, dass er so einen grossen Umsatz macht, dann hat er ein Burnout und dann verdient wieder die Burnout Klinik an ihm, dass er wieder gesund wird.

**[01:00:10.190] - Bemerkung 18**

Ich kann zu den Versicherungen etwas sagen. Jede Versicherung muss ihre Abteilung selber finanzieren. Sie schauen den Menschen nicht in das Gesicht. Die wollen einfach Papier sehen. Der Mensch spielt im ganzen Prozess keine Rolle. Es geht nur noch um Fakten und Abläufe. Das ist sehr brutal zum zuschauen.

**[01:01:11.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist so und ich rege mich manchmal auch immer wieder auf. Es mobilisiert jeweils meine Emotionen.

**[01:02:03.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Je nachdem, in welcher Verfassung, dass ich bin, handle ich es einfach ganz schnell ab oder beantworte auch gewisse Fragen nicht, weil ich die Fragen blöde finde. Oder ich gebe ihnen dann einen Lektion.

**[01:02:19.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was das bewirkt, weiss ich nicht. Mir hilft es Dampf abzulassen.

**[01:02:20.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Versicherungen und die IV gehen rein numerisch vor, rein zahlenmässig.

**[01:02:26.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die IV rechnet dann etwas Hochkompliziertes, mit Paragraphen dazwischen.

**[01:02:26.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann Vögel bekommen.

**[01:02:26.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist eine juristische Sprache, die man oft zehn mal lesen muss, bis man es endlich versteht.

**[01:02:26.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich versuche dem einen Fetzen Menschlichkeit gegenüber zustellen, in sehr kondensierter Form.

**[01:02:42.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage zum Beispiel: Dieser Mensch hatte eine sehr schwierige Kindheit, er ist dabei, sein Leben besser in den Griff zu kriegen. Das ist eine grosse Leistung. Sie geben ihm jetzt einfach den Todesstoss. Sie fragen etwas, das in die Intimsphäre reingeht.

**[01:03:07.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wird immer gefragt: Nimmt er die Medikamente? Lügt er? Täuscht er etwas vor?

**[01:03:11.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sage ich: das ist eine Frechheit, das ist eine Schuldvermutung. Das geht nicht. Sogar im Gericht heisst es: In dubio pro reo. Im Zweifelsfall für den Angeklagten.

**[01:03:23.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie respektieren nicht einmal das Gesetz. Sie sind jenseits.

**[01:03:35.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

So verschaffe ich mir Luft. Was es an dieser Stelle bewirkt, weiss ich nicht.

**[01:03:36.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gewisse hassen mich sicherlich. Mir tut es gut.

**[01:03:36.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dem rein Juristischen, Zahlenmässigen versuche ich etwas entgegenzustellen.

**[01:03:44.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich argumentiere dann mit meinem medizinischen Wissen, in den Ecken zu argumentieren.

**[01:03:57.280] - Bemerkung 19**

Ich habe schon Ärzte erlebt, welche Rede und Antwort stehen müssen gegenüber der Versicherung, zu einer Schuhgrösse des Patienten. Die Ärzte werden von den Versicherungen wie kleine Kinder behandelt.

**[01:04:17.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da sage ich: das mache ich nicht.

**[01:04:21.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unter den Ärzten gibt es auch eine Hierarchie.

**[01:04:36.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die praktizierenden Ärzte haben die Haltung, alle Ärzte, welche zur Versicherung gehen, sind ein Verrat.

**[01:04:51.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine Prostitution, wüst ausgedrückt, die Versicherungsärzte haben die Ethik der Ärzte, dass man dem Menschen helfen muss, verraten, zugunsten der Ökonomie.

**[01:04:54.580] - Bemerkung 19**

Man fragt sich dann, ob die jemals einen Menschen behandelt haben oder nicht.

**[01:05:10.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, eben nicht. Das ist ein grosses Problem. Mein Sekretariat kann hier viele Geschichten erzählen, als ich wütend war.

**[01:05:17.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wo ich kann, versuche ich für den Patienten zu argumentieren und für den Patienten zu kämpfen.

**[01:05:41.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das gleiche beim Gericht.

**[01:05:42.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das juristische System kommt auch immer mit der Bestrafung.

**[01:05:42.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt habe ich so hart gearbeitet, dass der wieder funktioniert und sie wollen ihn jetzt bestrafen und alle meine Arbeit kaputt machen, das geht doch nicht.

**[01:05:54.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich drücke dann auch auf den Schuldknopf, argumentiere moralisch.

**[01:06:11.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss es heftig tun, damit es einen Eindruck macht.

**[01:06:20.620] - Bemerkung 20**

Daran verdienen gewisse Leute dann auch wieder Geld. Man muss sich einen Anwalt nehmen, welche gegen die Sozialinstitution kämpft. Es ist ein Rattenschwanz.

**[01:06:21.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, es ist ein grosser Kampf.

**[01:06:21.290] - Bemerkung 20**

Das dies rechtlich überhaupt geht, ist furchtbar.

**[01:06:21.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich weiss, ich ärgere mich aus häufig darüber.

**[01:06:21.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei der IV gibt es nur ein Kämpfen auf intellektueller Ebene, also auf juristischer Ebene.

**[01:07:04.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie kämpfen mit Paragrafen. Anwälte sind professionelle Kämpfer und die kämpfen natürlich für ihre Partei.

**[01:07:06.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich kämpfe auf meiner Seite und gib den Anwälten, mit denen ich zusammenarbeite die wichtigen medizinischen Argumente.

**[01:07:13.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich versuche alles Geschütz aufzufahren, dass wir trotzdem durchkommen.

**[01:07:22.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal hat man Erfolg, manchmal hat man keinen Erfolg.

**[01:07:26.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich hatte jemanden mit einer schweren Augendegeneration. Eine ganz schwierige Geschichte. Er hat nichts mehr gesehen, er hatte immer Blitze vor den Augen. In einem IV Bericht habe ich geschrieben, dass er ein bisschen besser mit seiner Krankheit umgehen kann. Dann hat die IV gleich die Unterstützung gekündigt. Dann haben wir Rekurs gemacht und gesagt: das geht nicht.

**[01:07:29.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann hat auch das Gesetz, das Gericht gesagt, es geht nicht an, dass der Fall einfach aufgrund von einem Bericht von mir ohne dass die IV den je gesehen hat, beurteilt, dass er wieder arbeiten könnte. Wir haben die IV wieder bekommen.

**[01:08:12.750] - Bemerkung 21**

Die IV rechnet jedes Mal neu. Das macht mich sehr sauer. Es geht nicht um die Gesundheit. Es geht nur um die Neuberechnung der IV.

**[01:08:12.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie rechnen neu und kommen dann auf das.

**[01:08:49.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist motiviert von dem, dass die IV in den roten Zahlen ist. Unsere AHV muss dann das bezahlen.

**[01:08:50.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die IV will aus den roten Zahlen rauskommen. Die IV tut alles, um das einfach runterzusetzen.

**[01:08:50.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Leute landen dann wieder bei der Sozialversicherung und bei der Gemeinde, es bleibt im gleichen System.

**[01:09:03.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Ärzte können nicht dagegen ankämpfen, weil die Versicherungsärzte juristisch argumentieren und gegen uns arbeiten. Die lachen auch über uns.

**[01:09:08.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Versicherungsärzte sind mehr Juristen als Ärzte.

**[01:09:47.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe mich immer für Schizophrenie interessiert.

**[01:09:47.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein zwanzigjähriger Mann oder eine Frau die Diagnose Schizophrenie erhalten hat gibt es gleich die IV Rente.

**[01:09:54.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort hat die Psychiatrie versagt, dass sie nichts anderes gemacht hat mit diesen Menschen.

**[01:10:04.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Schweregrad für die Diagnose hat gleich eine Rente gegeben.

**[01:10:04.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist falsch.

**[01:10:04.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eingliederungsmassnahmen, welche die IV jetzt anbietet, sind nicht Patientengerecht.

**[01:10:04.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die sind wie wenn man mit einem Holzvergaser auf der Autobahn fährt. Altmodisch.

**[01:10:20.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt noch viel zu tun.

**[01:10:20.600] - Bemerkung 22**

Die Finanzierbarkeit von unserem System ist jetzt an der Grenze. Wer ist von uns bereit jeden Monat noch 1000 Franken einzubezahlen für die IV?

**[01:10:27.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich denke systemisch. Seit ich 1980 aus den USA zurück bin, habe ich immer auch präventiv gedacht. Mit dem Systemischen kann man präventiv denken.

**[01:10:27.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Systemisch gedacht verhindert man keine Krankheit sondern man schaut das System an, man verändert das System, sodass es weniger Kranke produziert.

**[01:10:27.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das muss man tun.

**[01:11:22.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

ich habe schon immer die Gesundheitsversorgung angeschaut.

**[01:11:26.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe schon seit Jahren immer gesagt: das Gesundheitswesen könnte sparen, wenn es die unnötigen Leistungen weglassen würde.

**[01:11:38.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, jetzt muss mit dem Gesundheitswesen verdient werden.

**[01:11:39.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es müssen alle Nierensteinzertrümmerer und MRIs amortisiert werden. Es wird immer sofort ein MRI gemacht für jede Kleinigkeit.

**[01:11:47.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist nicht immer der Patient, der das möchte. Es sind auch die Ärzte, welche das einfach machen.

**[01:11:48.590] - Bemerkung 23**

Auch die Ärzte schauen nicht immer für nur das Wohl vom Patienten.

**[01:11:57.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sind Interessensgruppen die sehr stark auch für das andere schauen. Es steckt eine Interessengruppe hinten dran. Sie müssen es tun.

**[01:12:07.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die medizinische Gesellschaft der Internisten sagt zum ersten Mal: fünf Untersuchungen könnte man weglassen.

**[01:12:27.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist jetzt ganz neu.

**[01:12:34.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wäre der Spareffekt.

**[01:12:48.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wird viel, viel gemacht, das man eigentlich nicht braucht.

**[01:12:55.190] - Bemerkung 23**

Mit 67 darf man Rückenschmerzen haben, hat der Arzt meiner Mutter gesagt. Klar könnte man es operieren.

**[01:13:09.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Röntgenbild nach einer Woche Rückenschmerzen muss man nicht machen.

**[01:14:01.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt brauchen wir praktische Fälle.

**[01:14:59.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was können wir Therapeuten dazu beitragen für uns selber natürlich und für unsere Patienten, dass wir nicht einfach in den Suchtmechanismus in den Strudel mit rein gerissen werden und untergehen, also ein Burnout machen, eine Krankheit machen oder einfach sagen, ich will nichts mehr damit zu tun haben und ich höre jetzt einfach.

**[01:15:20.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe einige Kollegen, die nicht mehr arbeiten, Ärzte die das Gefühl haben, das Gesundheitssystem zu dem kann ich nicht mehr ja sagen, da steige ich aus und Schluss.

**[01:15:32.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin die Kämpferin. Ich möchte immer ein bisschen etwas verändern.

**[01:15:32.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darum bin ich hier.

**[01:15:32.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jedes Individuum kann als Bremse gegen den Beschleunigungsfaktor wirken, wenn das Individuum, wenn die Person genügend Mut hat.

**[01:15:57.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man darauf angewiesen ist akzeptiert zu werden, dann kann man es nicht. Dann macht man mit, dann passt man sich an.

**[01:16:07.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man den Mut hat, ein bisschen den Kopf hinaus zustecken, dann kann man auch etwas ändern.

**[01:16:14.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man sogar je nachdem wenn es ganz gut geht ein Trendsetter sein.

**[01:16:19.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann wirklich etwas ändern.

**[01:16:19.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Text von Hermann Hesse der von Andy Warhol herausgegeben wurde, sagt: Wir müssen immer ein Gleichgewicht finden zwischen wie viel passen wir uns an die Gemeinschaft an die Gesellschaft, an unsere Familie, an unsere Umgebung an und wie viel sind wir eigenständig und machen Sachen, die nicht ganz hier rein passen.

**[01:16:54.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sobald man aus der Gruppe heraussticht, kann man zum Anführer werden oder zum Sündenbock.

**[01:17:07.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Oder beides zusammen.

**[01:17:15.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Gruppe hat den Mechanismus, derjenige welcher heraussticht, auf den schauen wir natürlich, der streckt seinen Kopf hinaus und wenn man sich getraut, den Kopf hinaus zu strecken, dann muss man wissen, dann bekommt man auch Anfeindungen und die muss man aushalten.

**[01:17:30.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man Angst hat vor dem, dann macht man es gescheiter nicht.

**[01:17:34.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss vorher überlegen, bin ich stark genug. Bin ich bereit dazu?

**[01:17:36.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man seinen Kopf herausstreckt, dann kann es eine Veränderung geben.

**[01:17:52.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Evolution hat immer wieder Entwicklungen gemacht aus sogenannten Fehlern.

**[01:17:55.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der schottische Wissenschaftler Alexander Fleming entdeckte im Jahr 1928 zufällig Penicillin, als er beobachtete, wie ein Schimmelpilz namens Penicillium das Wachstum von Bakterien in einer Petrischale hemmte. Diese Entdeckung führte schließlich zur Entwicklung von Penicillin als Antibiotikum.

**[01:17:55.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Ganze ist aus Schlampigkeit heraus entstanden.

**[01:18:31.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die starken Affen haben den Menschen in die Wüste vertrieben. Der Mensch war eine randständige Figur.

**[01:19:09.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aus der randständigen Figur hat sich etwas neues entwickelt.

**[01:19:20.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man im Mainstream läuft, dann entwickelt sich nichts mehr.

**[01:19:24.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann ist die Gefahr gross, dass alles gleich bleibt. Dann muss man alles gleich behalten.

**[01:19:31.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

So kommen viele neue Erfindungen auch in der Industrie von den KMUs.

**[01:19:40.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Aargau ist auch ein Beispiel für viele KMUs und Kleinbetriebe.

**[01:19:44.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Italiener haben viel so Firmen.

**[01:19:46.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele neue Erfindungen, die haben noch Zeit zum tüfteln, überlegen und machen.

**[01:19:58.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Machen sie sich zu einem KMU und erfinden sie mit ihrem Patienten neue Dinge.

**[01:19:59.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jeder kann dem Strom, dem Hochdruck entgegen halten, in dem er etwas anderes macht. Gegen den Strom schwimmen.

**[01:20:08.030] - Bemerkung 24**

Handelt es sich um Entwicklungsfortschritt oder geht es wieder rückwärts?

**[01:20:08.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Penicillin war damals ein Fortschritt.

**[01:20:51.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die amerikanische Nobelpreisträgerin Barbara McClintock hat mit 40 Jahren etwas über Genmutation am Maiskolben herausgefunden.

**[01:20:55.092] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Barbara\\_McClintock](https://de.wikipedia.org/wiki/Barbara_McClintock)

**[01:20:55.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

40 Jahre lang hat man das in der Genetik nicht akzeptiert.

**[01:21:20.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit 80 Jahren hat sie den Nobelpreis bekommen. Sie war eine Frau.

**[01:21:23.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein schönes Beispiel.

**[01:21:23.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Genetiker haben damals alles für falsch erklärt. Heute sprechen alle davon.

**[01:21:35.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Erfindung ging in die Epigenetik ein.

**[01:21:38.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gene haben gewisse Anlagen.

**[01:21:39.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Gene, welche für das Gehirn zuständig sind, die sind sehr variabel, die können über das Umfeld sehr stark beeinflusst werden.

**[01:21:51.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist interessant.

**[01:21:51.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss es wagen, den Strom zu verlassen.

**[01:21:58.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man darf nicht verbittert sein, sonst vergeudet man alle Energie innerlich gegen den Strom zu kämpfen. Das bringt nichts.

**[01:21:58.840] - Bemerkung 25**

Das braucht ganz viel Ressourcen. Ich bin oft gegen den Strom geschwommen. Das gibt auch eine Einsamkeit. Die Kollegen gehen dann so auf einem los, dass man dann alleine da steht. Das ist mir oft passiert. Man hört nicht gerne etwas anderes oder einen Widerspruch. Es kommt auf die persönliche Verfassung an. Wie geht es mir? Wenn ich schon müde und mutlos bin, mache ich nur innerlich weiter, gegen aussen sage ich dann aber nichts mehr. Körperlich gibt es dann wie einen Rückzug. Es ist eine Frage der Ressourcen.

**[01:22:57.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, das ist richtig.

**[01:23:03.370] - Bemerkung 25**

Ich habe mit dem Genderthema nicht so Mühe. In der Arbeitswelt ist es auch ein Thema gewesen. Als Frau habe ich mehr Widerspruch geerntet als die männlichen Kollegen. Das ermüdet sehr auf die Länge.

**[01:23:39.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist so, das habe ich auch erlebt. Das ist eine Realität. Die muss man akzeptieren.

**[01:23:39.570] - Bemerkung 25**

Ich bin oft an meine Grenzen gekommen. Je länger je mehr. Ich bin unzufrieden mit mir, wenn ich hier so zuhöre. Ich weiss was ich tun müsste.

**[01:23:52.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Buch von Hermann Hesse heisst: Eigensinn macht Spass.

**[01:24:29.520] - Bemerkung 25**

Es macht Spass und es macht müde.

**[01:24:29.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bevor man den Kopf rausstreckt muss man wissen: erträgt man es oder nicht, denn es gibt Reaktionen.

**[01:24:53.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Murray Bowen spricht vom Konzept der Differenzierung seiner Ursprungsfamilie. Man muss einen eigenen Stand einnehmen als Individuum gegenüber dem Familienclan.

**[01:25:03.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann einen eigenen Stand einnehmen in Bezug auf sein Arbeitssystem.

**[01:25:10.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Differentiate yourself out of your work system.

**[01:25:11.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man einen zu grossen eigenen Stand einnimmt, auf einmal hat man die Kündigung.

**[01:25:11.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das habe ich auch schon erlebt.

**[01:25:11.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe es gewagt, den Herr Professor zu kritisieren, in der demokratischen Schweiz. Am nächsten Tag hatte ich die Kündigung.

**[01:25:31.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es hat mir nicht geschadet.

**[01:25:31.620] - Bemerkung 26**

Das geht wenn man jung ist. Es ist immer eine Gratwanderung. Es hat auch etwas Gutes.

**[01:25:31.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss wissen was man ertragen kann. Manchmal braucht es auch einen kreativen Rückzug.

**[01:26:08.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man ist so wie schwanger mit einer Idee.

**[01:26:10.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man schwanger ist, ist man auch ein bisschen mehr bei sich.

**[01:26:14.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Künstler haben das auch, dass sie sich eher zurückziehen, wenn sie an etwas neuem arbeiten.

**[01:26:14.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss mit seinen Ideen haushalten. Es ist eine Sache der Ressourcen.

**[01:26:15.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man mag nicht immer kämpfen.

**[01:26:24.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei der Beantwortung der Formulare, lasse ich es durchgehen. Ich ereifere mich auch nicht jedes Mal, sonst verbrauche ich zu viel Energie.

**[01:26:35.580] - Bemerkung 27**

Der Mut ist ein sehr wichtiges Thema. Das vernetzen mit den Gleichgesinnten, keine fixe Liste, den Frust rauslassen.

**[01:27:13.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man nimmt eine eigenständigen Position, ein bisschen differenziert zu seinem Umfeld.

**[01:27:22.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kommt wieder die Zusammenarbeit. Man muss sich wieder vernetzen.

**[01:27:22.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen sind gut im Networking.

**[01:27:22.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich gedanklich oder direkt vernetzen mit Gleichdenkenden.

**[01:27:36.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist dann wieder ein sehr ein schönes Wohlgefühl.

**[01:27:40.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich versuche mich auch über die Bücher zu vernetzen.

**[01:27:43.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich lese etwas, das mich in meinen Gedanken bestätigt.

**[01:27:47.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich lese Frans de Waal und denke: wunderbar, das ist genau das, was ich mir schon lange gedacht habe und jetzt noch wissenschaftlich untermauert.

**[01:27:47.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich muss all diese Forschungen gar nicht machen.

**[01:27:47.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist schön.

**[01:27:59.330] - Bemerkung 28**

Es kommt auf die Voraussetzungen an. Wenn man in Anstellung ist, dann kann man schon von Mut sprechen. Klar hat man den Mut, etwas loszuwerden, etwas zu platzieren. Man darf heute gar nichts sagen, die Hierarchiestufen sind so eng, dass man den Mut gar nicht mehr haben kann, etwas zu platzieren, ohne dass man nicht mit der Kündigung rechnen muss. Das finde ich so schlimm.

**[01:28:05.120] - Bemerkung 29**

Ist das wirklich so?

**[01:28:10.050] - Bemerkung 28**

Ja, das erlebe ich jetzt gerade so.

**[01:28:10.260] - Bemerkung 29**

Ich bin der Meinung, dass ich alles sagen darf. Ich kommt darauf an wann und es kommt darauf an wie, dass ich das sage. Ich möchte nicht mit so einer Haltung durch das Leben gehen. Ich denke, dass ich alles sagen darf.

**[01:28:28.100] - Bemerkung 28**

Es ist der Druck, den man sich selber macht. Man muss ein Einkommen erzielen. Wenn man frei ist und nicht unter dem Druck ist, dann kann man sich auch frei bewegen und den Mut haben. Das Sicherheitsdenken wird in der heutigen Zeit oftmals ausgenutzt.

**[01:30:00.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich motiviere die Leute eher dazu, es darauf ankommen zu lassen. Da bin ich eher risikofreudig.

**[01:30:09.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das erste ist, dass man seine persönliche Situation formuliert. Nicht kritisch, nicht hierarchisch, nicht wertend, nicht demütigend. Absolut aus der Ich-Position.

**[01:30:11.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Mutter können sie sagen: ich will es wieder erreichen, dass ...

**[01:30:36.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Mitarbeiterin können sie das nicht sagen.

**[01:30:46.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Mitarbeiterin können sie nur sagen: ich als Sozialpädagogin in dem Beruf, wenn ich das und das und das machen muss, dann geht das voll gegen meine Ethik. Ich kann das nicht.

**[01:30:58.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann zitiere ich Martin Luther: Hier stehe ich und kann nicht anders.

**[01:30:58.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wirklich nur von sich her argumentieren. Ich kann das nicht.

**[01:31:08.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Drogensüchtige sind die besten Verkäufer.

**[01:31:09.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Drogensüchtige sagen: wenn sie mir nicht das Rezept geben, dann verliere ich diese Stelle, dann kann ich diese Stelle nicht antreten.

**[01:31:09.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann bin ich eine sehr böse Ärztin, wenn ich ihm das nicht gebe.

**[01:31:09.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann muss ich mich auf mich zurückziehen und sagen: hören sie, ich sehe, was sie sagen. Ich mit meiner Berufsethik kann ihnen in diesem Moment keine Drogen verschreiben. Es geht gegen meine Ethik. Ich kann es nicht.

**[01:31:44.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können nicht von mir verlangen, dass ich gegen meine Ethik vorgehe.

**[01:31:44.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist etwas ganz Existentielles.

**[01:31:58.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Versicherungsärzte haben ihre Ethik längstens verloren, die stehen nicht mehr hin für ihre Ethik.

**[01:32:04.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle von ihnen dürfen für ihre Ethik einstehen.

**[01:32:06.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man es so formuliert und so sagt, je nachdem wenn es gut läuft, dann kann das System gar nichts gegen sie machen.

**[01:32:14.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das System kann sie dann auch nicht raus schmeissen.

**[01:32:15.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht eine Befehlsverweigerung.

**[01:32:18.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da verlangt man von ihnen gegen ihre Ethik vorzugehen.

**[01:32:22.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist existenziell.

**[01:32:26.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie dann trotzdem herausfallen, dann sage ich, dann muss es sein.

**[01:32:32.690] - Bemerkung 30**

Ich hatte jetzt auch den Mut und habe gekündigt.

**[01:32:33.130] - Bemerkung 30**

In der Schule lernt man Sozialkompetenz, die man später gar nicht mehr braucht. In der Geschäftswelt sind die Hierarchiestufen ein Machtinstrument. Wenn es dir nicht passt, dann kannst du gehen. Es ist nur die Fachkompetenz gefragt.

**[01:33:30.870] - Bemerkung 31**

In der Privatwirtschaft kann man das machen, nicht aber bei einem staatlichen Betrieb. Ich habe gesagt: ich kann es nicht machen und ich mache es nicht. Dann war fertig. Sie hatten mir keine Freude, aber sie haben mich nicht entlassen.

**[01:33:42.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn einem gesagt wird, wenn es dir nicht passt, dann kannst du gehen, dann sagt man: nein, ich gehe nicht.

**[01:33:59.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es für sie nicht erträglich ist, dann müssen sie mir kündigen. Das würde ich nicht einmal sagen, sondern abwarten.

**[01:34:05.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn mir gekündigt wird, kann ich gleich wieder Geld beziehen, so lautet das Arbeitsgesetz.

**[01:34:10.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sonst muss ich als Ärztin ein Zeugnis machen: sie mussten aus gesundheitlichen Gründen kündigen.

**[01:34:19.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie krank werden, dann würde ich sagen: ja kündigen.

**[01:34:26.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die müssen den Mut haben, ihnen zu kündigen.

**[01:34:26.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine blöde Herausforderung: wenn es dir nicht passt, dann kannst du gehen.

**[01:34:30.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, ich gehe nicht. Ich sage was mir nicht passt und ich bleibe.

**[01:34:30.310] - Bemerkung 32**

Dann läuft es auf das Mobbing raus. Dann wird es ganz dunkel. Man fühlt sich dann gar nicht mehr wahrgenommen. Es ist jetzt ganz klar, das was sie braucht, das bekommt sie und da kannst du nichts machen. Gewisse Leute üben einfach nur ihre Macht aus in ihren Positionen.

**[01:35:23.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, das machen diese Personen und da haben diese Personen das Machtsystem bereits in sich integriert.

**[01:35:23.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist ein Einsamkeitsproblem. Wenn man einen eigenen Standpunkt einnimmt, ist man alleine. Das stimmt, man ist alleine.

**[01:35:24.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Frau erwartet man immer Verständnis. Das Verständnis ist nirgends.

**[01:35:41.306] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Frau muss man kein Verständnis für sich erwarten. Man muss für sich eintreten.

**[01:35:41.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Indem wir für uns einstehen wie Martin Luther: hier stehe ich und kann nicht anders.

**[01:35:54.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn dann der andere sagt: wenn es dir nicht passt, kannst du gehen. Dann sagen nein: eben genau nicht.

**[01:35:59.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Den Mut haben, dann zu kündigen ist gar nicht so einfach.

**[01:36:15.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn in grossen Firmen einem hohen Tier gekündigt werden sollte, dann macht es nie der grosse Chef. Es wird an das HR delegiert. Die müssen dann die Kündigung ausführen. Der grosse Chef hat dann Angst, dass der Gekündigte dann Selbstmord macht.

**[01:36:36.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wichtig ist, dass sie gar keine Erwartung haben, dass der Chef irgendetwas versteht. Sie stehen nur für sich ein.

**[01:36:36.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen scheitern immer daran, dass wir Verständnis erwarten.

**[01:36:36.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist wieder das Oxytocin, unser Kuschelhormon.

**[01:36:58.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesem Moment dürfen wir nicht mit dem Kuschelhormon funktionieren in dem Moment müssen wir das Dopamin haben und sagen, ich stehe jetzt hier für mich ein. Man darf gar nichts erwarten.

**[01:37:04.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann wird es sehr viel schwieriger, ihnen zu kündigen.

**[01:37:05.020] - Bemerkung 33**

An dieser Stelle raten wir zum Arbeitsgericht zu gehen. Die haben kostenlose Beratungen. Die haben zwei Mal sehr gute Unterstützung gegeben, wo gesagt wurde: kündigen sie nicht. Dann hat es angefangen etwas zu ändern. Wenn dann gekündigt wurde, konnte man Geld bei den Sozialwerken holen.

**[01:37:05.330] - Bemerkung 34**

Ich hatte den Mut und habe gekündigt.

**[01:37:34.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie waren folgsam. Sie sollten nicht so folgsam sein.

**[01:38:40.930] - Bemerkung 34**

Mein Umfeld hat dann sehr komisch reagiert. Was du hast gekündigt? Ich hatte den Mut loszulassen. Der Perfektionismus hat mir immer gequält.

**[01:38:41.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist der Mut, aus einer Stelle heraus zu gehen, ohne dass man eine neue hat. Das ist Mut.

**[01:39:20.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn einem der Arbeitgeber sagt: wenn es dir nicht passt, dann kannst du gehen. Dann ist die Antwort: jetzt wird noch ein bisschen gewartet, ich halte das jetzt noch aus, ich will dem nicht folgen.

**[01:39:32.850] - Bemerkung 34**

Dann geht es ins Mobbing. Meine Arbeitskollegin ist jetzt noch mit 50% dabei. Sie ist in Behandlung. Sie hat ein Burnout gehabt. Sie hat jetzt wieder stundenweise mit der Arbeit begonnen. Ihr geht es ganz schlecht. Ihr Arzt sagt, sie darf nicht mehr zur Arbeit gehen. Es ist ein grosses Mobbing.

**[01:39:39.220] - Bemerkung 35**

Es hat mit der inneren Haltung zu tun. Wenn man zu sich selber steht, dann geht wie eine andere Türe auf. Wenn man das Spiel immer mitspielt, hat man noch mehr verloren. Man hat noch viel mehr verloren. Es ist nicht der Druck: jetzt muss ich zu mir stehen. Es ist ganz wichtig, dass man die Haltung hat: ich bin hier: diese Haltung ist so stark, man lässt sich nicht runterdrücken. Diese Meinung habe ich, diese Haltung habe ich im Leben. Dann wird es auch weicher, weil man die Dinge anders angeht.

**[01:40:23.300] - Bemerkung 36**

Alle erwarten, dass man authentisch sein muss, aber man darf es trotzdem nicht sein.

**[01:41:40.530] - Bemerkung 35**

Man muss authentisch sein, sonst lügt man sich an, dann dreht sich nichts auf dieser Welt.

**[01:41:40.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt haben wir genau die Auseinandersetzung zwischen diesen beiden Kräften. Wir müssen zu uns stehen und anpassen.

**[01:42:16.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hermann Hesse sagt: Eigensinn macht Spass! Gegen die Infamitäten des Lebens sind die besten Waffen: Tapferkeit, Eigensinn und Geduld.

**[01:42:30.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man steht immer wieder vor dieser Auseinandersetzung: wieviel passe ich mich an, damit ich dazugehöre, dass es mir wohl ist, wie viel stehe ich für mich selber hin und kann zu mir stehen.

**[01:42:47.030] - Bemerkung 37**

Mit dieser Haltung ist man schon bei sich.

**[01:42:47.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss Lernen kritisch zu konsumieren, immer wieder schauen, überlegen möchte ich, das möchte ich das nicht.

**[01:43:19.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Passt das zu mir, passt das nicht.

**[01:43:21.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bin ich das?

**[01:43:23.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man sich zu fest anpasst, dann passiert schlussendlich, dass man nicht mehr in den Spiegel schauen kann.

**[01:43:26.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich hatte eine junge Patientin aus einer sehr impulsiven Familie. Sie wurde von ihrem Chef verletzt. Sie wollte nicht mehr zur Arbeit gehen.

**[01:43:39.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Systemisch gesehen, stellt man die Situation wieder her. Wenn sie das und das zu mir gesagt haben, hat es das und das mit mir gemacht. Das hat mich verletzt, das hat mich beleidigt, das hat mir Angst gemacht. Das habe ich nicht gerne. Nicht sagen: sie sind ein unmöglicher Chef.

**[01:44:24.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Chef hat dann darauf geantwortet: Ah, das ist gut, dass du mir das sagst. Doch, das werde ich mir überlegen.

**[01:44:24.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie hatten ein sehr gutes, erwachsenes Gespräch, auf Augenhöhe.

**[01:44:29.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie hat mir dann ihren Vater geschickt, dass der sich auch so wehren lernt.

**[01:44:34.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie hat ihre Lehre dort fertig gemacht und ist jetzt eine sehr selbständige Berufsfrau.

**[00:00:00.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man sich in einem solchen Konflikt befindet: Wie stark stehe ich zu mir, wie stark passe ich mich an und verliere mich dann? Das ist immer eine Auseinandersetzung.

**[00:00:02.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss schauen wo man steht. Zu sich stehen. Wenn man findet: nein das Umfeld ist nicht gut für mich, ich muss über die Bücher gehen, ich will etwas anderes, dann muss man kündigen, das ist in Ordnung.

**[00:00:25.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich rate gewissen Personen zu kündigen, bevor sie eine neue Stelle haben.

**[00:00:26.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Moment kann man gar nicht eine neue Stelle suchen.

**[00:00:36.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Für ihre eigene Gesundheit für ihre Authentizität.

**[00:00:41.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wo ich eher ein Problem damit habe ist, dass wenn einem vor die Füße geworfen wird: wenn es ihnen nicht passt, können sie gehen und dann geht man.

**[00:00:47.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann gibt man auf eine Art denen recht.

**[00:00:49.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da bin ich so ehrgeizig, ich will ja denen nicht recht geben.

**[00:00:52.720] - Bemerkung 38**

Mir wurde ein Aufgabe erteilt, ich habe die Aufgabe gemacht. Dann wurde mir gesagt, dass die Aufgabe mir nie zugeteilt wurde, ich müsse die Aufgabe anders lösen. Das Mobbing war nicht mehr ertragbar.

**[00:01:07.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann geht es nicht mehr. Dann muss man wirklich weggehen.

**[00:01:53.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wichtig ist, dass man den Betrieb verlässt aus eigenem Entscheid und nicht aus Flucht. Man soll nicht von etwas davon rennen. Man soll auf etwas zugehen können. Im Sinne von: ich will jetzt etwas neues.

**[00:01:55.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vor jedem wichtigen Entscheid müssen sie nicht rational entscheiden, sondern intuitiv. Das Herz fragen.

**[00:02:02.994] - Dr.med. Ursula Davatz**

Antoine de Saint-Exupéry sagt: On ne voit bien qu'avec le coeur.

**[00:02:26.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine komische Parabel. Man sieht nur mit dem Herzen gut.

**[00:02:32.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Herz hat keine Augen.

**[00:02:42.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Herz verkörpert den intuitiven Entscheid.

**[00:02:43.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Empathie zu sich selber.

**[00:02:51.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind soziale Wesen.

**[00:02:52.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir sehen, dass es jemandem schlecht geht, dann haben wir Empathie mit dem. Dann wenden wir uns dem zu.

**[00:02:52.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn Mütter ein Kind schreien hören, dann wollen wir dem Kind helfen. Wir sind alle auch im Helferberuf.

**[00:03:03.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn Äffchen sehen, dass es einem anderen Affen schlecht geht und sie haben den sozialen Instinkt und wollen dem helfen, dann schlägt dessen Herz höher.

**[00:03:24.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie reagieren mit dem Herz.

**[00:03:27.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Antoine de Saint-Exupéry hat es pathophysiologisch richtig gesagt, wenn er sagt: On ne voit bien qu'avec le coeur.

**[00:03:27.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Herz sagt uns, wo wir emotional stehen, zu uns jetzt, in dem Fall.

**[00:03:27.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie einen wichtigen Entscheid treffen, kalkulieren sie nicht nur rational.

**[00:03:48.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kalkül versus Gefühl.

**[00:03:54.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kalkulieren sie nicht nur mit dem Kopf.

**[00:03:57.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fragen sie immer auch ihr Herz, ihren Bauch, den Plexus Solaris.

**[00:03:57.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gehen sie gefühlsmässig zu sich in Beziehung. Das wäre bei sich sein.

**[00:04:10.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fragen sie sich: stimmt das oder stimmt das nicht?

**[00:04:11.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielleicht muss man noch ein paar Mal darüber schlafen und dann macht man einen kongruenten Entscheid, der zu einem stimmt, als wenn man nur kalkuliert.

**[00:04:25.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

An sich sind wir Frauen hier nicht so schlecht, aber wir müssen das immer wieder Hervorholen.

**[00:04:32.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fragen sie ihr Herz, fragen sie ihren Bauch.

**[00:04:38.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das was im Entscheid drinnen ist, in dem intuitiven Entscheid, der nicht nur einfach kalkuliert wie viel Geld und wie lange und welche Pensionskasse.

**[00:04:48.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Gefühlsentscheid vom Herzen, dem intuitiven Entscheid da sind X Erfahrungen drin, welche im limbischen System gespeichert sind, die ganz schnell verarbeitet werden und die wieder verwendet werden.

**[00:05:05.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist das gleiche wie: you never have a second chance to make your first impression.

**[00:05:08.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie einen Menschen zum ersten Mal sehen, haben sie ganz schnell einen Entscheid, der ist mir sympathisch, der ist mir unsympathisch.

**[00:05:19.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann dann das schon wieder ein bisschen revidieren, aber das ist ganz ein starker Entscheid.

**[00:05:24.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dieser Entscheid läuft über das limbische System und auch über das Herzgefühl.

**[00:05:29.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Herz sagt einem wie man zu dem gefühlsmässig steht.

**[00:05:31.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich rate ihnen, gehen sie in den Rückzug, überlegen sie und fragen sie ihr Herz.

**[00:05:48.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Machen sie nicht nur rationale Entscheide.

**[00:05:48.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist wichtig, dass man auch das rationale anschaut, aber eigentlich laufen Entscheide über das Gefühl.

**[00:05:59.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mental rein rational kognitiv kann man gar nicht entscheiden.

**[00:06:03.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Leute, welche nur im Kopf drinnen sind, die können sich überhaupt nicht entscheiden.

**[00:06:04.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sind zum Teil auch die Schizophrenen, die ganz in der Ambivalenz drinnen sind, soll ich so, soll ich so.

**[00:06:12.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Gefühl, das sagt ganz klar, das will ich jetzt.

**[00:06:15.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Herzen ist beides drinnen. Dort ist natürlich die soziale Erfahrung drinnen und auch die Erfahrung von sich selber.

**[00:06:33.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man das Herz fragt, sind natürlich auch alle Erfahrungen, die man gemacht hat, im sozialen Netzwerk, das ist auch dort drinnen und die Erfahrung mit sich selber.

**[00:07:25.250] - Bemerkung 39**

Als Therapeuten begleiten wir die Menschen damit im limbischen System ein neues Programm entsteht, damit sie standhalten können.

**[00:07:27.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist die Kernaufgabe des Therapeuten, dass wir die Leute zu sich zurückführen, damit sie dann aus sich heraus entscheiden können.

**[00:07:28.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal ist das ein langer Weg. Manchmal haben sich die Leute sehr verloren.

**[00:07:37.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man eine Entscheidung schon einmal getroffen hat und dann merkt oh je, es läuft gar nicht gut, ich werde gemobbt, ich komme in eine schwierige Situation rein, dann muss man die Entscheidung wieder hinterfragen. Dann sage ich: nochmals über die Bücher gehen.

**[00:07:54.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein komisches Bild: über die Bücher laufen.

**[00:07:54.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein kognitiver Ausdruck. Ich muss nochmal in die Bücher hineinschauen und schauen, was möchte ich jetzt von dem.

**[00:08:19.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit meint man über die eigenen Bücher gehen.

**[00:08:26.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wäre wieder das limbische System unter der Herzenscheid.

**[00:08:29.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man schaut: was will eigentlich mein Herz, wo will mein Herz eigentlich hin? Was gehört zu mir, was gehört nicht zu mir. Wer bin ich eigentlich?

**[00:08:32.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da sind sehr viele existenzielle Grundfragen drinnen.

**[00:08:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist kognitiv ausgedrückt.

**[00:08:47.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich denke wenn man in so einer Situation ist von einer inneren Kündigung, man steckt noch drinnen und man möchte eigentlich nicht drinnen sein.

**[00:08:59.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Emotional wehrt man sich dagegen.

**[00:09:02.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat nicht den Mut, einen neuen Entscheid zu treffen. Das ist der Moment, wo wir selber über die Bücher gehen müssen oder unseren Klienten helfen, über die Bücher zu gehen, was stimmt eigentlich?

**[00:09:13.960] - Bemerkung 40**

Diese Situation erlebe ich oft bei Frauen in einem gewissen Alter, wenn sie so 60 Jahre alt werden. Eigentlich wollen sie raus aus der zweiten oder dritten Ehe aber der Mut fehlt ihnen, vorallem aus finanziellen Gründen.

**[00:09:14.120] - Bemerkung 40**

Das ist genau das: wer bin ich eigentlich, ich muss über die Bücher, ich muss meine Buchhaltung anschauen. Es ist alle minus unter dem Strich. Der Mut fehlt. Das ist besonders bei Ausländerinnen der Fall. Können wir das auch anschauen?

**[00:09:34.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sehr gerne anhand von einem Fall.

**[00:10:06.130] - Bemerkung 41**

Was ist dann besser? Wenn man die Scheidung fällt oder wenn sie einem abgenommen wird? Dann fällt man auch in ein Loch rein.

**[00:10:41.900] - Bemerkung 41**

Das ist ganz schwierig und sehr komplex.

**[00:10:51.780] - Bemerkung 41**

Wenn man jünger ist, dann ist man noch mutiger. Dann fallen einem solche Entscheidungen einfacher. Es gibt viele Menschen, die kein solches Netz mehr haben.

**[00:11:06.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der jugendliche Mut ist weg.

**[00:11:20.010] - Bemerkung 41**

Die Chancen sind dann auch weg, wenn man mit 50 Jahren keinen Job mehr findet.

**[00:11:20.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen mit 50 Jahren, die in einer Ehe sind, wo sie raus wollen, die sich wahnsinnig gegen diese Ehe auflehnen, jedoch den Mut nicht haben hinzugehen, die werden dann psychotisch, schizophren.

**[00:11:54.660] - Bemerkung 41**

Meine werden depressiv.

**[00:12:03.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist die andere Variante.

**[00:12:03.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Häufig werden sie zuerst depressiv und psychotisch.

**[00:12:11.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht alle haben die Kraft zum psychotisch werden.

**[00:12:14.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kämpfen innerlich emotional noch ohne dass sie es merken.

**[00:12:24.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die lehnen sich auf gegen die Situation, machen aber nichts. Das ist fatal.

**[00:12:27.540] - Bemerkung 41**

Zum zuschauen ist es sehr schlimm.

**[00:12:33.510] - Bemerkung 42**

Das gehört doch dazu, zu einen gewissen Prozess zur Verarbeitung, dass man sich zuerst einmal auflehnt.

**[00:12:33.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man sich Jahre lang dagegen auflehnt, dann dreht das Gehirn durch. Dann wird man noch mehr disqualifiziert, dann hat man noch weniger Mut.

**[00:13:00.440] - Bemerkung 43**

Der Mann sagt dann auch: du bist ja völlig verrückt. Du spinnst.

**[00:13:03.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Immer der Ausgleich zwischen Anpassung und Eigenständigkeit.

**[00:13:22.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht schlussendlich immer um die eigene Unabhängigkeit.

**[00:13:27.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich immer wieder eine Unabhängigkeit erarbeiten.

**[00:13:31.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Rein vom Stress her, sagt man, wenn Leute in einer Stresssituation drinnen sind, die sie selber gewählt haben, ein Manager, der Top ist, der das erreicht hat, was er wollte im Zeugs herum jetten für den ist der Stress nicht so schlimm, weil er ja dazu sagt, er geht immer mit, er ist immer dort wo er ist. Es ist eine Sache der Einstellung. Der hat sich eingestellt, das läuft einfach so. Dann macht es auch mit dem Körper nicht so viel Stress.

**[00:13:55.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Selber gewählter Stress ist nicht der gleiche Stress wie wenn einem der Stress von aussen her aufgedrückt wird , aufdiktiert wird, Contre Coeur.

**[00:14:11.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sagt nein, ich will das eigentlich nicht, aber ich muss halt.

**[00:14:15.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das macht krank.

**[00:14:17.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wer macht Bluthochdruck?

**[00:14:22.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein körperliches Zeichen. Das sind nicht die Topmanager. Es sind diejenigen, welche nicht hochkommen, diejenigen, welche mit dem Kopf an der Decke anstossen, sie wollen eigentlich mehr, aber jemand schlägt ihnen immer eines auf den Kopf. Die müssen dann verändern und schauen: ist das gar nicht das Ziel, welches für mich gut ist? Muss ich nicht etwas anderes suchen?

**[00:14:34.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann einige Krankheiten psychosomatisch anschauen. Ich mache das natürlich bei allen.

**[00:14:53.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man dann die Lebenssituation verändert, läuft es auch anders mit der somatischen Krankheit.

**[00:15:00.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Stress ist nicht gleich Stress.

**[00:15:02.870] - Bemerkung 44**

Stress ist eigentlich gesund. Man muss ihn auch verarbeiten können.

**[00:15:05.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Stress ist gesund, wenn man ihn selber gesucht hat. Wenn er einem aufgedrückt wird, dann wehrt man sich dagegen und dann ist es nicht gut.

**[00:15:05.510] - Bemerkung 44**

Dann kann man den Stress auch nicht verarbeiten. Sport wirkt sich positiv aus. Das hatten die Jäger auch in der Steinzeit.

**[00:15:20.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die sind auch früher gestorben.

**[00:15:50.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher gab es sicher noch vielmehr Stress von aussen.

**[00:15:57.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute ist auch viel von aussen, aber man macht sich auch viel selber.

**[00:16:03.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man sich den Stress von aussen macht, aus Anpassung, weil man meint, man müsse, aber innerlich sagt das Herz nicht ja, dann wird es schwierig.

**[00:16:13.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das versuche ich aufzuzeigen.

**[00:16:14.990] - Bemerkung 45**

Es gibt auch eine Studie, die sagt es kommt auf die Entscheidungsmöglichkeiten an. Die Topmanager haben gewaltig viel Spielraum. Je mehr Spielraum sie haben, umso

älter werden sie und umso zufriedener sind sie. Je weniger Spielraum, desto schneller sterben sie.

**[00:16:19.320] - Bemerkung 45**

Das ist genau das was ich meine.

**[00:16:38.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man viel Spielraum hat, ist alles selber gewählter Stress, dann steht man zu dem und dann macht es einen eigentlich wenig Stress.

**[00:16:54.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man gar keinen Spielraum hat, ist man immer eingeeengt im Käfig. Man wehrt sich irgendwo immer dagegen und dann wird man krank.

**[00:17:01.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das macht Herzinfarkt, Burnout usw.

**[00:17:01.590] - Bemerkung 46**

Die Schwierigkeit ist oft auch so, dass der Vater der Managertyp ist und er genießt seinen Stress und seine Anerkennung. Der ganze Stress wirkt sich jedoch negativ auf die Familie aus. Die kann sich fast nicht wehren.

**[00:17:08.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Solche Familien habe ich auch erlebt. Ich habe die Frauen gecoacht, dass sie sich wehren für die Zeit. Dass sie hinstehen. Viele Ärztefrauen sind in dieser Situation. Ich habe auch die Ärzte selber beraten. Als Arzt kann man immer noch ein bisschen mehr machen und noch ein bisschen helfen. Die Frauen müssen sich gegen den Sog wehren. Viele Frauen habe ich darin unterstützt, dass sie etwas eigenes gemacht haben.

**[00:18:02.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aus dieser Mühle aussteigen und dann selbstbestimmt den Stress regulieren.

**[00:18:37.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt Statistiken, Leute in freiem Beruf, die ihr eigener Chef sind, leben länger als solche, die irgendwo zwischen drinnen in der Hierarchie sind.

**[00:18:52.750] - Bemerkung 47**

Das spricht ja auch wieder für den Mut, das zu tun, was einem wirklich Spass macht, was auch immer das ist.

**[00:18:53.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich muntere alle dazu auf, etwas eigenes zu tun, wo man dann wirklich selber bestimmen kann.

**[00:19:08.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht nicht immer.

**[00:19:08.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Augenblick, wo wir zu fest in der Anpassung drinnen sind, uns innerlich dagegen auflehnen, wo wir eigentlich über die Bücher gehen müssten und dann eine Veränderung machen.

**[00:19:25.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da stellt sich dann auch wieder die Frage, wie stark sind wir geprägt von unserer Familie her?

**[00:19:38.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie stark sind wir immer noch unserer Familie loyal?

**[00:19:43.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe festgestellt, dass immer dort, wo man eigentlich disloyal werden muss zur eigenen Familie, aber sich das nicht getraut, dass man dann eher seinen Körper stresst, krank macht.

**[00:19:59.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort tritt dann die psychosomatische Krankheit auf.

**[00:20:02.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man plagt eher seinen Körper, als dass man seinen Eltern disloyal wird.

**[00:20:07.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das merkt man gar nicht. Das ist ein Programm im Kopf.

**[00:20:13.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

An dieser Stelle muss man wieder beginnen über die Bücher zu gehen.

**[00:20:13.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie viel mache ich aus Anpassung, aus Loyalität zu meinen Eltern, wieviel will ich eigentlich selber?

**[00:20:21.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wäre dann wieder das Prinzip der Differenzierung von der Herkunftsfamilie, dass man nochmal ein Stück Ablösung vollzieht von seiner Herkunftsfamilie.

**[00:20:33.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist natürlich dann ein längerer Prozess.

**[00:20:37.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zuerst muss man es überhaupt merken.

**[00:20:39.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die meisten Dinge, die machen wir einfach so, das ist einfach so Gewohnheit. Man hat es gar nie hinterfragt.

**[00:20:43.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist auch ein über die Bücher gehen in Bezug auf: wie viel bin ich geprägt von meiner Herkunftsfamilie.

**[00:20:53.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was passt eigentlich gar nicht zu meinem Wesen?

**[00:20:59.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann als Persönlichkeit gut in seine Familie passen, genau in dieser Schiene laufen, alles die gleichen Eigenschaften haben, dann läuft das alles gut.

**[00:21:11.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann ein Fremdkörper sein. Dann passt man nicht so gut rein, dann hat man es ein bisschen schwieriger und dann muss man mehr auf sich achten und für sich hinstehen und da gibt es auch ein bisschen mehr Auseinandersetzung.

**[00:21:25.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist die Differenzierung der Herkunftsfamilie, dass man seine Person wie ein Skulpteur ein bisschen ausarbeitet.

**[00:21:28.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Krankheitsentstehung aus dieser evolutiven Sicht.

**[00:21:56.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Krankheit aus evolutiver Sicht betrachtet.

**[00:22:10.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Medizin hat nicht die Sicht. Die Medizin sagt, da ist ein Organ und das macht eine Krankheit.

**[00:22:18.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Innerhalb des Körpers hat man einen Zusammenhang zwischen Herz und Gefässe.

**[00:22:25.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Schon zwischen den verschiedenen Organen sieht man manchmal nicht mehr recht einen Zusammenhang, obwohl das alles zusammen funktionieren muss.

**[00:22:33.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Innerhalb von der Familie schaut man es schon gar nicht an.

**[00:22:38.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man das so anschaut, hat man natürlich viel vielmehr Möglichkeiten auf eine Krankheit einzuwirken.

**[00:22:45.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit dem Systemischen, kann man die Krankheit immer evolutiv anschauen, das heisst entstanden in dem Menschen, in dieser Person, an dem Platz in der Familie, in dieser Geschichte, in dieser Zeit, wo er aufgewachsen ist, in dieser Kultur.

**[00:23:04.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht immer weiter.

**[00:23:06.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ganz einfach gesagt, wird ein Individuum krank, wie ich vorher gesagt habe wegen dem Psychosomatischen.

**[00:23:14.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das Gleichgewicht nicht mehr stimmt zwischen sich selber treu sein und Anpassung.

**[00:23:22.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man zu viel angepasst ist und sich zu viel verleugnet, dort entsteht die Krankheit.

**[00:23:25.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sich das Individuum zu stark an sein Umfeld anpasst und sich zu stark verleugnet.

**[00:23:33.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sagt: neben den Schuhen stehen, man ist nicht mehr im Gleichgewicht.

**[00:23:50.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann sich nur so weit aus dem Gleichgewicht begeben, bis man umfällt.

**[00:23:53.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine Krankheit ist eigentlich immer ein verlorenes Gleichgewicht.

**[00:24:04.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sämtliche Krankheiten kann man so anschauen.

**[00:24:06.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man zurückgeht zum Begriff vom Stress von Hans Selye

**[00:24:10.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Hans\\_Selye](https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye)

**[00:24:11.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

dann tritt die Krankheit erst dann auf, wenn der Anpassungsmechanismus ausgeschöpft ist.

**[00:24:19.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Anpassung an sich ist etwas normales.

**[00:24:22.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen uns immer anpassen.

**[00:24:24.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man immer den gleichen Anpassungsmechanismus verwendet, dann wird der irgendwann ausgeschöpft. Dann ist nichts mehr da.

**[00:24:32.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann wird man krank.

**[00:24:33.120] - Bemerkung 48**

Nur Burnout oder auch strukturelle Krankheit? Bronchitis ist ein lebenslanger Frust.

**[00:24:33.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein lebenslanger Frust kann zu einer Krankheit führen.

**[00:24:58.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da passt man sich immer an.

**[00:24:59.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

An den Gefrusteten sieht man, der ist eigentlich nicht zufrieden. Die Person ist nicht im Gleichgewicht. Die Person passt sich immer an. Sie weiss nicht wie sie es anders machen kann.

**[00:25:00.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ständige Anpassen, der ständige Frust, der vergiftet den Körper.

**[00:25:07.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Krebs hat auch etwas damit zu tun.

**[00:25:07.480] - Bemerkung 49**

Vielen Personen kann man das so nicht sagen.

**[00:25:15.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kann man nicht so sagen, das darf man nicht so sagen aber man kann so denken.

**[00:25:15.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann schauen, wo der Mensch in seinem Leben steht.

**[00:25:32.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Inwiefern ist er nicht im Gleichgewicht?

**[00:25:35.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen zuerst herausfinden, wer ist dieser Mensch eigentlich?

**[00:25:38.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Psychiatrie je kränker jemand ist, umso weniger finden wir heraus, wer diese Person ist.

**[00:25:45.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat so eine dicke Krankheitsgeschichte und man weiss gar nichts von denen ihrem Leben.

**[00:25:50.560] - Bemerkung 50**

Ich höre oft ein Gejammer, man sieht was ist. Dann spricht man die Psychologie an. Die Antwort lautet dann immer: nein, mir fehlt nichts, ich bin zufrieden. Das macht mich fertig.

**[00:25:50.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unser Krankheits- und Gesundheitskonzept ist sehr materialistisch.

**[00:26:14.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist eine Schande etwas seelisches zu haben und nicht ganz zufrieden sein.

**[00:26:18.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da gesteht man etwas ein.

**[00:26:20.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist überhaupt nicht gut akzeptiert.

**[00:26:23.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist unser Auftrag, diese Menschen langsam zu dem hinzuführen, ohne dass wir es benennen.

**[00:26:30.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kunst im systemischen ist, dass man so denkt, dass man so Fragen stellt, dass man so Ratschläge gibt, ohne dass man den Kurzschluss macht: du bist krank wegen deinem Frust.

**[00:26:42.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man es gut macht, wenn man das System gut abfragt, gute Sachen sagt, dann kommen die Leute selber drauf, dann macht es auf einmal: Aha!

**[00:26:52.060] - Bemerkung 51**

Das wäre das Ziel. Ich versuche es mit Atemtherapie.

**[00:26:53.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit der Atemtherapie sind sie natürlich sehr nahe am Existenziellen am Zentralen.

**[00:27:10.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der Atem nicht recht funktioniert, dann weiss man da funktioniert generell etwas nicht.

**[00:27:15.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was das ist, sieht man nicht sofort.

**[00:27:17.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das können sie mit systemischen Fragen herausfinden.

**[00:27:17.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie an eine Party gehen, können sie jeden Fragen: was machst Du, wo wohnst du? Bist du verheiratet?

**[00:27:28.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kann man alles auch als Atemtherapeutin fragen, im Sinne von: ich will dich besser kennenlernen.

**[00:27:34.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht um eine Krankheit herausfinden. Ich will dich nur kennenlernen.

**[00:27:40.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie die Person besser kennenlernen, wie man das Macht an einer Party, auf einmal: aha, dort ...

**[00:27:48.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen ihre Einsicht nicht gleich unter die Nase reiben, sondern sorgfältig an die systemische Veränderung herantreten.

**[00:27:58.280] - Bemerkung 52**

Wie weit ist das meine Aufgabe? Irgendwo gibt es einen Punkt und dann bin ich auch überfordert.

**[00:27:58.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist nicht ihre Aufgabe.

**[00:27:59.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich berate zum Beispiel auch Mütterberaterinnen.

**[00:28:14.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die sind im System an einem ganz wichtigen Moment, wo ein neues Leben auf die Welt kommt.

**[00:28:20.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die sagen dann auch: es ist doch nicht meine Aufgabe.

**[00:28:22.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann wollen sie die überforderte Mutter zu Psychotherapeut schicken. Die geht nie.

**[00:28:26.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sage ich: stellen sie die Fragen, reden sie mit ihr. Sie machen schon sehr viel, auch wenn sie nicht den therapeutischen Auftrag haben.

**[00:28:31.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier kommt wieder etwas Systemisches rein.

**[00:28:41.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie als gesunde, helfende, empathische Person mit dieser Person in Kontakt sind, ohne dass sie mit agieren, ohne dass sie Angst bekommen und irgendwelche sinnvollen Fragen stellen, tun sie sehr viel Therapeutisches für diese Person.

**[00:29:02.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unterschätzen sie an dieser Stelle ihre Funktion nicht.

**[00:29:02.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie sofort sagen: gehen sie doch bitte zur Psychologin oder zum Psychiater dann sagen die: nein sicher nicht.

**[00:29:12.480] - Bemerkung 53**

Ich habe eine Patientin mit einem sehr berühmten Mann, den alle kennen. Sie telefoniert mit mir und die war schon bei jedem Psychologen in der Schweiz. Ich jedes Mal schweissgebadet danach.

**[00:29:13.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen den Fall anschauen um zu Schauen, wie sie systemisch korrekt interagieren können mit dieser Person, sodass es ihnen nicht schadet und ihr etwas bringt.

**[00:29:47.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Offensichtlich haben all diese Therapeuten ihr nichts gebracht. Dass sie immer wieder zu ihnen kommt, hat irgendeinen Grund.

**[00:29:56.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir beginnen bei der Fussarbeit. Es ist biblisch.

**[00:30:13.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere therapeutische Grundaufgabe ist, herauszufinden, wo stehen die Menschen da mit ihrem Gleichgewicht zwischen Anpassung und zu sich stehen?

**[00:30:34.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie weit verleugnen die sich aus der Meinung heraus sie müssen sich anpassen?

**[00:30:40.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Anpassung, der Zwang zu dieser Anpassung kommt natürlich sehr stark von der Herkunftsfamilie.

**[00:30:46.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darum ist es gut und hilfreich herauszufinden: wie ist denn dort gelaufen?

**[00:30:51.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie viel ist dort mit Anpassung gearbeitet worden?

**[00:30:53.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie hat man sie zur Anpassung gezwungen?

**[00:30:55.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann geht es darum, die Persönlichkeit zu befreien.

**[00:30:55.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie meißeln die Persönlichkeit aus einem vielleicht ein bisschen amorphen Familienkollektiv heraus, zu einer Persönlichkeit.

**[00:31:11.250] - Bemerkung 54**

Sind das gut Erfolgchancen?

**[00:31:11.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sicher!

**[00:31:15.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Je besser sie die Person wirklich erfassen können, umso mehr fühlt die sich natürlich wahrgenommen, gesehen.

**[00:31:27.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Umso mehr Ressourcen holt sie aus sich selber heraus und macht den Rest dann selber.

**[00:31:34.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir auf diese Person zugehen und sagen: sie haben ein krankes Gehirn, ihr Gehirn funktioniert nicht genau und ich muss ihnen jetzt da ein bisschen Medikamente geben, dann hat die Person das Gefühl, ich bin einfach ein bisschen defekt, nur das Medikament kann mich gesund machen.

**[00:31:50.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe zwei Jahre innere Medizin gemacht und ein Jahr bei einem Allgemeinpraktiker gearbeitet. Das Interessanteste war immer: ich mache etwas und gebe ein Medikament.

**[00:32:08.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Soviel Selbstheilung ist im Menschen drinnen. Wir müssen mit der Selbstheilung arbeiten können.

**[00:32:08.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Selbstheilung können wir auslösen, indem wir die Person möglichst gut erkennen.

**[00:32:10.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Person lernen wir nur kennen über die Fragestellung, über ihre Geschichte, evolutiv.

**[00:32:11.160] - Bemerkung 55**

Man sagt ja, es ist typenbedingt, es ist die Prägung. Man hat eine Zahl oder Prozent. Ich wurde so erzogen, dass ich allen helfen muss, man hilft allen. Man ist wie ein Diener, das ist die Aufgabe von uns Menschen.

**[00:32:23.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fast ein bisschen zu viel Kuschelhormone.

**[00:33:06.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist wieder das Gleichgewicht, dem Dogma folgen und sagen nein, ich will das jetzt ein bisschen ändern. Das geht nicht so schnell. Das geht nicht in fünf Minuten und schon gar nicht mit einem Medikament. Es braucht Übung.

**[00:33:19.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Selber der beste Tennisspieler, Roger Federer schlägt in das Netz und macht einen falschen Anschlag.

**[00:33:20.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen Fehler machen. Es braucht Übung.

**[00:33:31.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen wissen, das wir lernen können weniger der Prägung zu gehorchen, egoistischer zu sein, besser zu schauen.

**[00:33:48.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mein Herz fragen: ist jetzt das gut für mich in diesem Moment oder ist das nicht so gut?

**[00:33:52.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit schwerem, gewichtigem Herzen sagen: nein, ich mache es jetzt nicht.

**[00:33:53.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Am Anfang gibt es einem noch ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, mit der Zeit kann man es.

**[00:33:53.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich frage die Leute: Wieviel Schuldgefühle haben sie noch?

**[00:33:59.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann es üben mit: ich muss meine Mutter besuchen gehen, weil sie krank ist. Ich gehe sie nur besuchen, wenn ich will, wenn es für mich stimmt.

**[00:33:59.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich frage sie dann: wenn sie ihre Mutter nicht besuchen gehen, wie gut konnten sie es, wie stark hatten sie noch Schuldgefühle?

**[00:34:17.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Antwort: Ich habe noch sehr viele Schuldgefühle gehabt.

**[00:34:22.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sind wir noch nicht so weit.

**[00:34:22.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Erst wenn man keine Schuldgefühle hat oder nur noch wenig Schuldgefühle hat, dann beginnt man eigenständig zu werden.

**[00:34:37.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Schuldgefühle sind der Hirtenhund, welcher uns immer wieder zur Anpassung zurück zur Herde, zum Kollektiv, zum Clan bringt.

**[00:34:41.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen lernen mit diesen Schuldgefühlen umzugehen und eigenständig werden, sodass wir frei entscheiden können: jetzt will ich dazu gehören und jetzt will ich etwas anderes machen.

**[00:34:58.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Daran arbeitet man bis zum Tod.

**[00:34:58.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kann man nie vollständig erreichen.

**[00:35:10.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was ganz schlecht ist, wenn man in einer Situation bleibt, innerlich ständig dagegen kämpft, nichts unternimmt um irgendetwas zu ändern.

**[00:35:23.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Indem man innerlich immer ständig dagegen kämpft, geht man immer von der Erwartungshaltung aus, die sollten anders sein.

**[00:35:33.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Politiker sollten anders sein, die Ärzte sollten anders sein. Das System sollte anders sein und es ist nicht anders.

**[00:35:40.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Erwartungshaltung prägt unser Verhalten.

**[00:35:46.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann rennen wir immer wieder in die Erwartungshaltung hinein. Das ist eine abhängige Haltung.

**[00:35:51.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man erwartet, dass es die anderen für uns tun.

**[00:35:52.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht nicht, die machen es nie.

**[00:35:56.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen schauen, das wir es selber machen können.

**[00:36:00.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Augenblick wo man schaut, was kann ich machen und was nicht, muss man nicht mehr gegen Windmühlen kämpfen.

**[00:36:05.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sonst kämpft man ständig gegen Windmühlen.

**[00:36:07.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das macht krank.

**[00:36:09.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im schlimmsten Fall, die Frau, welche immer gegen ihren Mann kämpft.

**[00:36:11.410] - Bemerkung 56**

Dann ist der Mann schuld.

**[00:36:11.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man psychotisch oder depressiv werden.

**[00:36:16.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Depression ist eine Verliererkrankheit. Man kämpft gegen etwas, das man nicht ändern kann.

**[00:36:27.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Immer wieder ertappt man sich dabei, dass man dagegen kämpft und es nützt gar nichts. Man kann nur für sich kämpfen.

**[00:36:36.490] - Bemerkung 57**

Als Kind habe ich das so gelernt. Ich musste mich immer anpassen, sonst hätte man mich nicht gerne gehabt.

**[00:36:50.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man ständig gegen Windmühlen kämpft, sich wehrt innerlich gegen etwas ohne dass man verändert, ständig frustriert ist, dann vernichtet man unheimlich Ressourcen.

**[00:37:03.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Aufgabe als Therapeut ist, diese Ressourcen zu befreien. Den Leuten Mut zu machen, dass sie zu sich stehen so weit wie es geht.

**[00:37:11.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen auch nicht zu viel verlangen.

**[00:37:14.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann werden unglaublich Ressourcen frei.

**[00:37:16.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Ärztin erlebe ich täglich, wieviel Ressourcen vorhanden sind.

**[00:37:18.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der grösste Teil, auch bei allen Medikamenten, ist die Selbstheilung.

**[00:37:24.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Medikament ist wirksam, wenn es in 50% der Fälle wirkt.

**[00:37:28.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der andere Teil ist der Mensch selber.

**[00:37:28.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Ressourcen möchte ich befreien.

**[00:37:29.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier gehört auch das Wort "Mut" dazu. Wir müssen diesen Leuten Mut machen. Wir müssen uns Mut machen. Wir dürfen die Leute auch nicht zu mutig machen.

**[00:37:29.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt Therapeuten, die sagen: scheiden sie doch. Dann scheiden diese Frauen, ohne dass sie die Kraft haben. Dann steht die Frau alleine da und es hilft wieder niemand mehr. Dann können sie nicht einmal mehr gegen etwas kämpfen und dann haben sie gar nichts mehr. Das ist auch nicht so gut.

**[00:37:48.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt Menschen, die gegen eine Situation kämpfen.

**[00:38:14.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zum Beispiel Eltern, die ein behindertes Kind haben.

**[00:38:19.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist sehr schwer zum Verdauen, zum akzeptieren.

**[00:38:23.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich erlebe dann Eltern, wenn das Kind schon 40 Jahre alt ist, welche das noch nicht akzeptiert haben und immer noch dagegen kämpfen.

**[00:38:26.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Eltern dagegen kämpfen, dann verschwenden sie Ressourcen.

**[00:38:26.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es stellt sich oft die Frage: Wurde die Trauerarbeit gemacht, dass sie ein behindertes Kind haben oder nicht?

**[00:38:42.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann ist es immer die Aufgabe, noch die Trauerarbeit nachzuholen, um den Kampf gegen die Windmühlen auszuschalten.

**[00:38:44.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Querschnittsgelähmte kämpfen dagegen, dass sie querschnittsgelähmt sind.

**[00:38:53.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie frustrieren und tyrannisieren ihr ganzes Personal um sich herum, weil sie den Verlust nicht akzeptiert haben.

**[00:39:06.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort geht es darum zu helfen: Ja es ist so und ich muss jetzt aus dem etwas machen.

**[00:39:08.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gewisse können das gut und andere können das weniger gut.

**[00:39:13.730] - Bemerkung 58**

Ist die Verdrängung auch eine Form der Verarbeitung? Wenn man ein behindertes Kind hat und denkt, dass dieses Kind einmal studieren gehen kann.

**[00:39:25.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine Art der Verarbeitung, welche auf die Länge nicht funktioniert.

**[00:39:54.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man ein Trauma hat, im Sinne einer Naturkatastrophe oder einen Autounfall und dann geht man schnell darüber hinweg und geht wieder in die Funktion hinein, so wie wenn ein Ritter vom Ross fällt, und er sofort wieder aufsteigt, damit er wieder die gute Erfahrung hat.

**[00:40:12.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort hilft die Verdrängung.

**[00:40:14.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei so einer Realität ist das natürlich ein ganz ein schlechter Anpassungsmechanismus, aber es ist ein Versuch.

**[00:40:20.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Psychose ist auch eine Verdrängung der Realität.

**[00:40:23.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Schizophrene verdrängt die Realität und geht in eine eigene Welt hinein.

**[00:40:24.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine Massenpsychose, wenn die denken, dass das Kind einmal an die Universität gehen kann. Sie verdrängen die Realität und konstruieren eine neue Realität auf einer Metaebene. Auf die Länge geht das nicht.

**[00:41:31.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind immer in einem Gleichgewicht zwischen Anpassen und Selbstbehandlung.

**[00:41:37.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Anpassen und sich durchsetzen.

**[00:41:37.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Anpassung, das ist die Veränderung, versus die Stabilität.

**[00:41:37.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit der Mensch oder ein Wesen gut überlebt, muss es auch so ein bisschen im Gleichgewicht sein zwischen: eine Konstanz erreichen und eine Veränderung zuzulassen.

**[00:42:00.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das läuft auf genetischer Ebene.

**[00:42:03.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher hat man gemeint, die Gene seien alle fix und tun alle Eigenschaft gleich fest bestimmen.

**[00:42:05.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute weiss man, dass das nicht stimmt.

**[00:42:05.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Gene bringen eine gewisse Stabilität mit sich, sie haben eine grosse Stabilität.

**[00:42:13.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Sprache hat eine gewisse Stabilität.

**[00:42:13.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir lernen Sprachregelungen, wir müssen so reden.

**[00:42:27.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jede Sprache entwickelt sich auch.

**[00:42:28.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es zu starr ist und immer nur gleich bleibt, dann ist keine Veränderung, keine Erneuerung möglich.

**[00:42:39.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es zu beweglich ist und zu verändernd, dann ist keine Konstanz da, dann hat man ständig Chaos.

**[00:42:47.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Schweiz ist ein Einwanderungsland, wo viele fremde Kulturen zusammenkommen.

**[00:42:54.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Schweiz ist sowieso ein Unikum mit vier Nationalsprachen.

**[00:42:59.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle Dokumente müssen in die vier Landessprachen übersetzt werden.

**[00:43:00.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist schon ein grosse Anforderung bezüglich der Anpassung.

**[00:43:00.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Schweizer kann in der Regel mindestens zwei Sprachen.

**[00:43:07.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Amerikaner können nur Englisch und das kann man überall gebrauchen.

**[00:43:07.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die SVP lancierte die Initiative: Gegen Masseneinwanderung.

**[00:43:29.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://de.wikipedia.org/wiki/>

Eidgen%C3%B6ssische\_Volksinitiative\_%C2%ABGegen\_Masseneinwanderung%C2%BB

**[00:43:29.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier ist man mit der Situation konfrontiert: wieviel Veränderung ertragen wir? Wie stark müssen wir uns an die fremden Einflüsse anpassen? Wieviel ist gefährlich, weil wir dann unsere Identität verlieren?

**[00:44:05.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt Schulklassen wo 80%-90% Ausländer sind. Ein Kind ist gemischt. Die Schweizer Kinder haben dann Angst vor all diesen Ausländern, sich genieren dafür, dass sie Schweizer sind und das eher verstecken.

**[00:44:26.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat es sogar in der Sprache schon gemerkt. Unter den Junge wird albanisches Schweizerdeutsch gesprochen. Die Kinder und Jugendlichen sprechen Schweizerdeutsch mit einem albanischen Ductus, mit der albanischen Intonation. Die albanische Intonation hat sich in unser Schweizerdeutsch eingenistet.

**[00:44:42.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sprechen, wenn man dazu gehören möchte.

**[00:00:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Erwachsene können es gar nicht richtig.

**[00:00:00.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier ist bereits eine Sprachveränderung geschehen.

**[00:00:08.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit dem vielen Einfluss wird eine Xenophobie ausgelöst.

**[00:00:19.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Je ängstlicher ein System ist, umso weniger kann es sich anpassen.

**[00:00:23.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Je besser das System in sich ruht, umso mehr kann das System assimilieren, wenden und sich anpassen.

**[00:00:29.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der heutigen Zeit der globalisierten Weltwirtschaft gehen Produkte überall herum.

**[00:00:41.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Seele kann sich nicht so schnell verändern. Sie soll das auch nicht können, sonst verliert sie die Identität.

**[00:00:45.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wieviel Veränderung ertrage ich?

**[00:00:45.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wieviel Traditionen ertrage ich? Familientisch, Gespräch am Tisch.

**[00:00:51.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

An den Traditionen festhalten und diese auf pflegen.

**[00:00:57.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jean Piaget sagt: Ein Kind ist egozentrisch (nicht egoistisch).

**[00:01:14.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Kind schaut die Welt aus seiner Weltsicht an.

**[00:01:15.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kann man ausdehnen auf ethnozentrisch.

**[00:01:15.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Schweizer haben gewissen Wertvorstellungen und denken, die ganze Welt hat die gleichen Wertvorstellungen.

**[00:01:20.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Amerikaner haben gewisse Vorstellungen der Demokratie und wollen das überall missionieren gehen.

**[00:01:21.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit wir gut kooperieren können mit all den anderen Ländern - kooperieren heisst nicht anpassen - damit man kooperieren kann, muss man sehen wo der andere steht und wo man selber steht.

**[00:01:46.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit man kooperieren kann mit Leuten aus anderen Kulturen, anderen Religionen, anderen ethnischen Gruppen, muss man dezentrieren können, von seinem ethnischen Denken.

**[00:02:10.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen vom helvetischen denken weggehen können und sagen: ich sehe es zwar so, wenn ich mich in dich hineinversetze, dann kann ich sehen wie du es siehst.

**[00:02:21.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jean Piaget sagt dem: dezentrieren.

**[00:02:21.268] - Dr.med. Ursula Davatz**



**[00:03:14.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Entwicklungen geschehen unbemerkt.

**[00:03:22.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Überall wo es Probleme gibt, wir haben mit Menschen zu tun, die Probleme haben, muss man zuerst dezentrieren.

**[00:03:23.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Schon zwischen Mann und Frau läuft das sehr stark in der Ehe.

**[00:03:38.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin unter vier Mädchen aufgewachsen. Ich habe 20 Jahre versucht aus meinem Mann eine Frau zu machen. Dann würde ich meinen Mann besser verstehen. Meine Schwestern verstehe ich gut, mit ihnen bin ich aufgewachsen.

**[00:03:38.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe jetzt eingesehen, dass das nicht geht.

**[00:03:50.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die Andersartigkeit wahrnehmen.

**[00:03:50.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin so, aber deshalb müssen nicht alle anderen Leute auch so sein.

**[00:03:50.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss den Unterschied sehen.

**[00:04:04.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist sehr wichtig, dass man lernt die Unterschiede zu sehen, aus den verschiedenen Perspektiven.

**[00:04:04.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hat jemand einen Fall mit nicht schweizerischem Hintergrund, wo das Schwierigkeiten gibt?

**[00:04:19.250] - Bemerkung 59**

Die Gesellschaftsschicht in der Ausländerfamilie spielt auch eine Rolle. Die gut gebildeten sind hier sehr gut integriert.

**[00:05:19.400] - Bemerkung 59**

Es ist sehr schwierig mit einer anderen Kultur zusammen mit unserer Kultur eine Einigung oder Kompromiss zu finden.

**[00:05:45.400] - Bemerkung 59**

Es kommt das Ganze hintennach. Man wird überrannt. Wie kann da funktionieren hier in unserem Land?

**[00:05:58.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich therapeutisch an solch Situationen herantrete, systemisch.

**[00:06:51.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe einen türkischen Psychiater gekannt in Basel.

**[00:06:59.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er hat auch Familientherapie gelernt.

**[00:06:59.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man mit solchen ethnischen Problemen zu tun hat, ist es wichtig, dass man nicht gerade sofort zum integrieren, anpassen, also zu einer gemeinsamen Lösung schreitet.

**[00:07:16.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist ganz wichtig, dass man zuerst einmal erkennt, aus welchem System kommen die, was für Wertvorstellungen gibt es dort? Was gibt es bei uns?

**[00:07:22.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Uns wird oft erst an Hand vom anderen bewusst, was wir automatisch machen.

**[00:07:32.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist wichtig, das wir zuerst die Unterschiede sehen.

**[00:07:33.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein typisches Beispiel ist: wir haben eine türkische Familie, die türkischen Mädchen unter dem islamischen System dürfen nicht alleine in den Ausgang gehen.

**[00:07:51.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie dürfen nur mit dem Bruder in den Ausgang gehen oder sie müssen zuhause bleiben und der Mutter helfen.

**[00:07:54.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sehen natürlich, dass die anderen Mädchen das alles dürfen. Die haben einen Vorteil.

**[00:07:55.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kommen sie in ein Dilemma.

**[00:08:06.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich will das, denn die anderen Schulkolleginnen dürfen auch und ich darf nicht.

**[00:08:14.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt haben wir einen Clinch zwischen der türkischen Tradition, islamischer Tradition und der Schweizer emanzipierten Tradition für junge Teenager, die schon in den Ausgang gehen dürfen.

**[00:08:20.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Augenblick, wenn man eine Problemfamilie hat, muss man den kleinsten gemeinsamen Nenner suchen.

**[00:08:38.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mein Anliegen als Therapeutin ist, dass das Mädchen möglichst gut überlebt und Strategien lernt, damit sie hier in der Schweiz überlebt.

**[00:08:47.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Familie ist ja hierher gekommen.

**[00:08:48.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Haltung des türkischen Vaters ist: die Tochter soll überleben.

**[00:08:48.082] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dass die Tochter überlebt, ist unser gemeinsamer kleiner Nenner. Dort können wir uns treffen. Der Vater will, dass das Kind überlebt und ich will, dass das Kind überlebt.

**[00:08:59.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt geht man weiter.

**[00:09:00.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Türkei überlebt man nur, wenn das Kind geschützt wird.

**[00:09:00.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier überlebt das Kind besser, wenn es eigenständig wird.

**[00:09:00.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

So arbeitet man sich langsam voran.

**[00:09:01.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann muss man seine Wertvorstellungen und was wichtig ist, muss man denen sagen, man muss aber ihre Wertvorstellungen auch immer wertschätzen und ja nicht zu schnell einen Mix haben wollen.

**[00:09:36.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Zusammenarbeit geht langsam.

**[00:09:36.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich hatte eine türkische Familie. Das hat sehr komisch begonnen.

**[00:09:36.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Schlussendlich sind die Mädchen in den Ausgang gegangen, der Vater hat die Kinder über einen Cousin aus der Discothek gewaltsam entführen lassen.

**[00:09:46.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nach Schweizer Recht ist das Freiheitsberaubung, das muss bestraft werden.

**[00:09:58.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Vater ist bestraft worden vom Schweizer Staat. Es war ein Offizialdelikt.

**[00:10:07.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Vater musste eine Strafe bezahlen.

**[00:10:08.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben mit der ganzen Familie gearbeitet, mit Vater und Mutter.

**[00:10:15.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Schlussendlich hat dann die jüngste Tochter, die noch keine Stelle hatte, hat eine Stelle im Putzinstitut des Vaters gefunden.

**[00:10:18.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Töchter haben dann gesagt: wir bezahlen die Strafe für unseren Vater. Wir haben das verursacht. Wir wollen nicht, dass der Vater Schaden nimmt.

**[00:10:26.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie haben wir zusammengearbeitet.

**[00:10:37.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Vater hat gesagt: wir sind mehr Teil der Familie, als ihre Verwandten, weil wir ihnen mehr geholfen haben.

**[00:10:37.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es braucht ein sehr sorgfältiges, langsames Vorgehen.

**[00:10:38.110] - Bemerkung 60**

Ich merke, dass Clans, welche in die Schweiz kommen, in ein neues System kommen, aber noch im alten System leben. Das geht dann bis zur Zwangsverheiratung der Tochter. Wie findet man die Grenzen? Muss ich da zwei Schritte Retour gehen und sagen, dass es nicht an mir liegt, hier etwas zu machen?

**[00:11:27.120] - Bemerkung 60**

Es kann ja auch wieder falsch ausgelegt werden.

**[00:11:27.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe hier die Haltung: wichtig ist, dass man ihrem System wertschätzend entgegentritt und nicht sagt: das ist falsch und unser System ist korrekt.

**[00:11:27.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die beiden System nebeneinander stellen.

**[00:11:47.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als erstes ihr System wertschätzen.

**[00:11:50.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als zweites sagen: ja, ich habe verstanden und jetzt sage ich, wie es bei uns ist. Hier haben wir jetzt ein Problem.

**[00:11:51.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nach welchem Prinzip soll das Kind jetzt sozialisiert werden?

**[00:12:04.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir das Kind nach türkischer, islamischer Vorstellung streng sozialisieren und das soll dann hier in der Schweiz überleben, dann überlebt es nicht gut. Das ist wieder ein Problem.

**[00:12:14.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sind hierher gekommen, damit ihre Kinder hier ein gutes Leben haben können.

**[00:12:16.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es herrscht die Vorstellung: wir haben hier den Wohlstand aber alle anderen Traditionen können wir genau gleich weiterführen.

**[00:12:26.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich muss man sagen: ich weiss, das ist schmerzlich, wenn man das ein wenig ändern muss, aber es ist eine Realität.

**[00:12:43.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man in ein Land immigriert, dann gelten in dem Land andere Regeln. Das ist die Realität.

**[00:12:47.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich kann auch nicht mit dem Pelzmantel im Urwald umherlaufen.

**[00:12:56.000] - Bemerkung 60**

Liegt es an mir als Therapeutin das zu sagen?

**[00:13:05.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich finde ja, sie dürfen. Natürlich immer soviel wie sie sich getrauen.

**[00:13:21.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe Albaner gehabt. Das ist ein absolut männliches System. Die dürfen noch ihre Frauen umbringen, wenn die fremd gehen oder etwas falsches machen.

**[00:13:30.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe von denen immer Würste bekommen. Sie haben mich aufgenommen und wertgeschätzt, als Mediator zwischen ihrem System und dem System hier.

**[00:13:30.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich finde man darf es tun. Man muss es einfach sorgfältig und vorsichtig tun.

**[00:13:48.840] - Bemerkung 61**

Man führt sie zu einer Verantwortung hin. Diese Leute haben auch Pflichten, sie sind emigriert.

**[00:13:59.610] - Bemerkung 62**

Das kommt aber nicht in den Medien durch. In den Medien steht: kommt, wir sind hier. Wir passen uns überall an. Ich bin nicht für Kreuze an der Wand. Es herrscht eine grosse Wut.

**[00:13:59.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Medien verstehen nichts davon.

**[00:14:13.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Skinheads und die Neonazis wurden von Dr.med. Josef Sachs eingeladen.

**[00:14:47.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die sagen ganz klar: Wir stehen gar nicht mehr für unsere Werte ein, darum müssen wir es tun, auf eine sehr primitive, kindliche Art und Weise.

**[00:14:47.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein Alarmzeichen, dass wir nicht genug für unsere Werte eintreten.

**[00:14:55.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit der Masseneinwanderungs-Abstimmung hat man das gemerkt.

**[00:14:55.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Schweiz hat eine starke Tendenz zum anpassen.

**[00:15:04.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn jemand eine andere Sprache spricht, passen wir uns sofort an. Wir sprechen sofort Hochdeutsch, wir sprechen Französisch, Englisch. Wir können das ohnehin gut.

**[00:15:32.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Swissness, muss zum Teil wieder ein bisschen erfunden werden. Man muss auf der bestehen.

**[00:15:35.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die SVP nützt das reaktionär aus, dass man zu wenig Stabilität geboten hat.

**[00:15:48.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat Angst, dass man altmodisch ist, nicht fortschrittlich genug.

**[00:15:49.370] - Bemerkung 63**

Wir haben das schon, aber wir haben einfach Angst. Wir Lehrpersonen werden ständig bedroht.

**[00:15:54.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von wem werden sie bedroht? Von den Vätern?

**[00:15:58.720] - Bemerkung 63**

Ja. Sprachliche dürfen wir nicht mit den Müttern sprechen, weil es die Väter nicht erlauben. Die Väter drohen uns. Die sagen dann, wie es läuft und nicht die Lehrpersonen. Das ist eine Zeitbombe. Das sind eher die Ungebildeten Ausländer. Der Islam drückt sehr stark durch. Nichts steht darüber. Kein Gesetz von uns steht darüber. Das höchste Gesetz ist Allah.

**[00:16:48.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diskutieren kann man nicht. Man kann ein Joining machen.

**[00:16:57.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich kenne eine Oberstufenlehrerin. Sie hat viel Ausländerkinder. Die dürfen alle nicht auf die Schülerreise kommen, nicht mitkommen zu baden.

**[00:16:58.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie geht zu den Eltern nach Hause.

**[00:17:02.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie gibt dem Patriarch die Hand. Sie schaut ihm tief in die Augen und sagt: ich schaue für ihre Tochter, aber sie muss mit auf die Schülerreise kommen.

**[00:17:10.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Lehrerin setzt sich durch.

**[00:17:23.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier setzt man sich nicht mit diskutieren durch.

**[00:17:29.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sobald man diskutieren will, will man ein kognitives Einverständnis.

**[00:17:35.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wird nicht gehen.

**[00:17:36.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht mit der eigenen Mutter, welche dement ist nicht. Das geht mit dem Vater nicht.

**[00:17:36.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss hin stehen, man muss sich durchsetzen.

**[00:17:39.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht auf eine emotionale Ebene.

**[00:17:39.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Anschauen, die Hand geben, da sein und sagen: ich schaue.

**[00:17:45.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist wieder kleinste gemeinsame Nenner.

**[00:17:51.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ihnen ist ihre Tochter ganz wichtig, mir auch. Ich schaue für sie. Ich schaue, dass ihr nichts passiert.

**[00:17:51.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das emotionale Joining, das erlaubt dem anderen nicht mehr gegen einem vorzugehen. Man muss ein Joining machen.

**[00:18:11.180] - Bemerkung 64**

Was ist ein Joining?

**[00:18:11.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das hiesst auf Englisch sich zusammentun.

**[00:18:11.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wäre wieder der kleinste gemeinsame Nenner.

**[00:18:18.900] - Bemerkung 64**

Mir sagen die Acht- und Neunjährigen: du hast mir nichts zu sagen. Du bist nur eine Frau.

**[00:18:19.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kinder nützen das aus.

**[00:18:19.510] - Bemerkung 64**

Man kann ein Elterngespräch führen mit einem Übersetzer.

**[00:18:19.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein Kind einem das sagt: du musst mir nichts sagen, du bist eine Frau, dann kann man antworten: ja das ist in deiner Wertvorstellung so, bei uns ist das anders.

**[00:18:46.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind hier in der Schweiz. Wir haben das Frauenstimmrecht spät bekommen, aber wir haben es.

**[00:18:59.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei uns darf die Frau etwas sagen.

**[00:18:59.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei dir zu Hause gilt das so. Hier gilt es so.

**[00:18:59.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin deine Lehrerin und ich darf dir etwas sagen. Weisst du, wir befinden uns in der Schweiz hier.

**[00:19:05.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist die Konkurrenz zwischen dem Glauben der Familie und was hier in der Schweiz ist.

**[00:19:19.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir treten zu wenig für unsere Sachen ein.

**[00:19:20.230] - Bemerkung 65**

Nach dieser Abstimmung wurde festgehalten, dass man die Sprache und die Sitten kennen muss und dass das auch kontrolliert wird. Man kommt hierher zum konsumieren und will die eigenen Normen durchsetzen. Das können wir nicht machen.

**[00:20:04.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da ist immer die Auseinandersetzung: zwischen das ist deine Welt und das ist unsere Welt.

**[00:20:11.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind jetzt aber hier und darum erwarte ich das.

**[00:20:20.940] - Bemerkung 65**

Für die Kinder ist das sehr verwirrend.

**[00:20:25.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kinder können sehr wohl bei den Grosseltern diese Regel haben, in der Schule diese Regeln und zu Hause diese Regeln.

**[00:20:25.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kinder sind immer Opportunisten.

**[00:20:51.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Kinder merken, dass nur der Vater zählt, dann probieren es die Kinder aus.

**[00:20:51.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Systemisch gedacht muss man immer bei den Starkten beginnen und denen das auch sagen.

**[00:20:52.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen nicht einverstanden sein mit einem. Sie müssen einem nur spüren. Sie müssen es hören.

**[00:20:57.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier geht es wieder um das durchsetzen.

**[00:21:33.380] - Bemerkung 66**

Wir sind auch ein bisschen naiv gewesen. Ich bin nicht bei der SVP aber so kann es nicht weitergehen.

**[00:21:33.500] - Bemerkung 66**

Wir sind viel weicher. Wenn ich die Kinder im Sport sehe, wie die ein Ziel vor Augen haben, wie genetisch vererbt von der Kultur.

**[00:22:11.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man denen zu viel Raum gibt, dann wird einfach mehr genommen. Das ist jetzt wieder überleben.

**[00:22:45.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eines ist Zusammenarbeiten und das andere ist durchsetzen.

**[00:22:49.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir uns für unser eigenes Land nicht mehr durchsetzen können, für unsere Wertvorstellungen nicht durchsetzen können, dann gehen wir unter.

**[00:22:56.210] - Bemerkung 66**

Wir brauchen mehr Selbstvertrauen für unsere Traditionen, wie alle andere es auch ausleben.

**[00:22:56.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da geht es nicht ohne, dass wir für uns hinstehen, wir müssen uns durchsetzen.

**[00:23:03.620] - Bemerkung 67**

Die Medien generieren nur Aggressionen.

**[00:24:12.130] - Bemerkung 68**

Das haben wir der SVP zu verdanken. Ich darf die SVP gar nicht benennen. Darf ich noch SVP sein?

**[00:24:14.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sobald man sagt: ich bin SVP, gesinnt man sich wieder einem Kollektiv zu.

**[00:24:47.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann ja einfach sagen, in dem bin ich mit dem Einverstanden.

**[00:24:51.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich finde, die Schweiz hat ihre Traditionen, ihre mentale Selbstverteidigung etwas vernachlässigt.

**[00:24:59.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen mehr hinstehen für unsere Werte und für was wir wichtig finden.

**[00:25:04.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dafür brauche ich keine SVP, ich kann das auch selber für mich.

**[00:25:04.830] - Bemerkung 69**

Das ist lauwarm. Heute muss man religionslos sein. Man getraut sich nicht mehr zu seiner Religion zu stehen.

**[00:25:05.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist die Übertoleranz, an alles angepasst. Am Schluss ist es gedankenlos, formlos.

**[00:25:35.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das will ich ihnen beibringen. Sie dürfen zu sich stehen, auch wenn es anders ist, als was der grosse Trend sagt.

**[00:25:46.350] - Bemerkung 70**

Ich habe eine Sendung über Dubai gesehen. Dubai hat sich gewandelt von einer Beduinenstadt in eine Grossstadt. Die haben alle Ruinen ersetzt mit den neuen Hochhäusern. Der Mensch hat in Dubai in Identitätsproblem bekommen. Ich habe das Gefühl, wenn wir nicht aufpassen, wird das auch in diese Richtung gehen. Es wird natürlich auch sehr viel gebaut. Die Schweiz hat sich noch nie so stark verändert wie in den letzten 10 Jahren, auch optisch. Das gibt irgendwo einen Identitätsverlust. Wie geht man mit dem Identitätsverlust konstruktiv um?

**[00:25:48.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit wir gut überleben, müssen wir nicht unsere Identität verlieren.

**[00:26:56.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen für die Dinge, welche für uns wertvoll sind, hinstehen, uns einsetzen.

**[00:26:56.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das was wir denken soll man über Bord schmeissen, das darf man über Board schmeissen. Das ist die Veränderung.

**[00:27:15.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein System sich zu stark wehrt gegen die Veränderung, dann kommt die Revolution.

**[00:27:15.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das haben wir in den ganzen arabischen Ländern. Die wehren sich gegen jegliche Veränderung.

**[00:27:20.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nur das Materielle wird verändert. Im Kopf nicht so stark.

**[00:27:28.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir uns zu stark wehren, haben wir eine Revolution.

**[00:27:29.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir uns zu stark verändern, haben wir einen Identitätsverlust.

**[00:27:29.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier müssen wir unsere Balance finden zwischen: woran halten wir fest, was ist es uns etwas wert. Bei was können wir uns ändern.

**[00:27:38.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jeder Einzelne soll sich überlegen: welche Traditionen, welche Rituale sind mir wichtig und ich will daran festhalten. Wo kann ich neues dazu lernen?

**[00:28:08.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das gibt die grösste Stabilität.

**[00:28:10.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich wieder zum Gehirn gehe.

**[00:28:10.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Gehirn ist das anpassungsfähigste Organ.

**[00:28:10.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine Leber oder eine Milz kann sich nie so anpassen wie das Gehirn. Das Gehirn kann am besten mit ganz unterschiedlichen Situationen umgehen.

**[00:28:10.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sich das Gehirn immer wieder neuen Situationen aussetzt und die integriert, dann wird es immer komplexer und immer anpassungsfähiger.

**[00:28:38.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das Gehirn zu stark überfordert wird, dann fällt alles zusammen, dann gerät man in eine Psychose, dann kann das Gehirn gar nichts mehr.

**[00:28:42.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

So müssen wir alle wissen, wieviel wir ertragen.

**[00:28:42.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher gab es noch Analphabeten.

**[00:28:42.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem man Schreiben lernt, Dinge aufschreibt, hat man mehr Speicherkapazität und verfällt weniger schnell in eine Demenz im späteren Alter.

**[00:28:57.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir uns mit dem Umfeld auseinandersetzen, ohne dass wir unsere Strukturen verlieren, dann werden wir komplexer und anpassungsfähiger.

**[00:28:57.725] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen schauen, dass wir gewisse Strukturen behalten.

**[00:28:57.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sonst haben wir Chaos.

**[00:29:24.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht um die Auseinandersetzung, nicht nur um die Anpassung.

**[00:29:25.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Auseinandersetzung ist immer wieder zwischen dem, was ich am Anfang gesagt habe: wieviel muss ich standhaft bleiben, mich durchsetzen und wieviel muss ich mich anpassen, verändern an die Realität.

**[00:29:45.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich mich nur dagegen wehre, gehe ich in eine autistische Welt. Am Schluss überlebe ich gar nicht mehr.

**[00:29:46.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jean Piaget spricht von Accommodation und Assimilation.

**[00:30:10.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Accommodation: man passt sich an das Umfeld an.

**[00:30:10.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Assimilation: man integriert die Dinge von aussen und integriert das ins Gehirn.

**[00:30:12.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle die assimilierten Dinge im Gehirn, die machen das Gehirn komplexer und dann wieder anpassungsfähiger.

**[00:30:14.880] - Bemerkung 71**

Eine Ehepaar aus dem Kosovo. Der Mann ist 43 Jahre alt. Die Frau ist 41 Jahre alt. Der Sohn ist 6 Jahre alt. Die Frau ist Schweizerin. Sie sind verheiratet. Beide haben in tiefes kognitives Niveau. Die Frau war in einer Sonderschule. Er ist ein einfacher Arbeiter. Er ist der zweitälteste. Die Geschwister leben in anderen Ländern. Wo die Eltern leben, weiss ich nicht. Die Mutter ist ein Einzelkind. In ihrer Familie ist die Mutter nicht anerkannt. Ihre Freundinnen finden, sie müsse noch mehr putzen. Er hat vor 10 Jahren einen Unfall und ist im Rollstuhl. Er hatte einen Unfall und ist Tetraplegiker. Er kann noch selber essen. Sonst kann er praktisch nichts. Sie hatten einen Kinderwunsch, sie wurde schwanger. Der Sohn ist auch in einer Sonderschule. Er ist sehr retardiert. Sie will sich trennen von ihrem Mann. Sie macht es nicht so, wie es in seinem Kulturkreis erwartet wird. Er ist jetzt in einer WG drinnen. Er isst praktisch nichts mehr, weil er Angst davor hat, dass er nach Hause muss. Sie hat eine Depression weil sie Angst hat, dass er wieder nach Hause kommt. Es geht immer über sieben Ecken. Sie suchen sich immer Verbündete, die den Kampf für sie austragen sollen.

**[00:33:40.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Problematik dieser Familie wurde jetzt auf das Gesundheitssystem übertragen. Sie sind nicht daran interessiert, ihre Probleme zu lösen. Sie wollen ihre Probleme aufrechterhalten, weil sie etwas nicht anschauen wollen.

**[00:35:41.500] - Bemerkung 71**

Seit Jahren will sie eine Trennung und klagt auch immer. Kaum will man zu dritt zusammensitzen, will sie das nicht. Die Familie der Mutter war mit der Heirat nicht einverstanden.

**[00:36:36.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie sich trennt, will sie dann den Jungen mitnehmen?

**[00:36:44.390] - Bemerkung 71**

Das könnte sie auch. Er ist auch sehr tragend vom emotionalen her.

**[00:37:11.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Ethnizität ist überlagert von der Tetraplegie.

**[00:37:11.180] - Bemerkung 71**

Er hat ein gewisses Bild von der Rolle der Frau.

**[00:37:11.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er erwartet jetzt in dieser Situation, dass sie eine brav dienende Frau ihm gegenüber ist.

**[00:37:43.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man schaut, für was sie ihn eingesetzt, ursprünglich. Sie hat ihn geheiratet um von ihrer Familie wegzukommen. Sie wollte sich aufbessern mit ihm. Das hat nicht funktioniert. Genau das Gegenteil ist passiert. Das sind wir in einer blöden Situation.

**[00:37:48.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich frage in die Runde: was würden sie machen mit diesem System? Was ist ihr Ratschlag?

**[00:38:09.660] - Bemerkung 72**

Sie arbeitet nicht. Sie hat auch Angst, dass sie arbeiten muss.

**[00:38:09.750] - Bemerkung 71**

Sie hatte einmal IV. Die IV ist jetzt aber wieder abgelehnt worden. Er hat eine IV und eine Unfallrente.

**[00:38:09.840] - Bemerkung 71**

Sie ist extrem abhängig. Sie müsste jetzt arbeiten gehen. Er war vorher Hilfsarbeiter. Sein altes Einkommen ist noch vorhanden. Sie hat keine Ausbildung.

**[00:40:00.290] - Bemerkung 72**

Damit man weiss, wie es weitergeht muss man schauen wo die Ressourcen sind. Die erste Ressource ist eine Ausbildung und die Möglichkeit zum selbständig sein.

**[00:40:00.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er ist vom Kosovo und sie ist von der Schweiz. Sie war nicht akzeptiert in ihrem Familiensystem. Sie hat sich die Akzeptanz über einen Ausländer geholt. Das wird häufig so gemacht. Wenn man sich nicht richtig akzeptiert fühlt, dann heiratet man ausserhalb der eigenen Ethnie, ausserhalb der eigenen Religion. Das ist ein Versuch sich abzugrenzen, gegen das System.

**[00:40:01.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darum will sie das jetzt auch nicht aufgeben. Das war ihr Anker um sich von ihren Eltern abzugrenzen. Sie hat sich nicht abgelöst und das funktioniert auch nicht mehr. Die sind arm an Ressourcen.

**[00:40:29.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die können jetzt noch jahrelang alle Gesundheitssystem und Sozialsystem beschäftigen. Es bleibt immer gleich. Alle tanzen um das System. Es verändert gar nichts. Es ist eine gross Energie- und Geldverschwendung.

**[00:40:52.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich möchte gerne auf eine Lösung zusteuern.

**[00:41:10.080] - Bemerkung 73**

Müsste man nicht bei ihr in ihrer Ursprungsfamilie Dinge klären gehen? Dinge, welche ihr Standhaftigkeit geben. All das, was sie eigentlich aufgibt. Daraus kann sich eine Perspektive entwickeln.

**[00:41:38.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich würde zuerst mit ihr schauen, wieso sie in die Sonderschule gegangen ist.

**[00:41:39.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

In welchen Bereichen ist sie minderbegabt und in welchen Bereichen hat sie Ressourcen?

**[00:41:39.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gehen viele Kinder durch die Sonderschule.

**[00:41:43.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich hatte einen Deutschen Psychologieprofessor. Der war drei Jahre lang in der Sonderschule, bis ein Nachbar gesagt hat: dieser Junge gehört nicht in die Sonderschule. Dann ist er wieder in die Regelschule, hat die Matur gemacht und Psychologie studiert. Ich habe immer gesagt: mein Sonderschüler.

**[00:42:04.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die wird jetzt vielleicht nicht gleich Professorin.

**[00:42:15.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss wirklich mal ihre Ressourcen anschauen.

**[00:42:15.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man könnte mir ihr einen Intelligenztest machen, schauen wo ist sie stark, wo ist sie schwach.

**[00:42:32.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann eine erste Ausbildung für sie suchen, in dem Bereich wo sie stark ist.

**[00:42:32.960] - Bemerkung 74**

Vielleicht etwas anhängen. Ich hatte mehrere Menschen in der Sonderschule. Die haben dann ein Haushaltslehrjahr gemacht, dass man etwas anhängt und dort eine gute Beratung macht.

**[00:42:40.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eltern haben nie akzeptiert, dass das Kind eine Sonderschule braucht, dass das Kind in der Schule nicht so gut ist, wie sie es sich vorgestellt haben.

**[00:43:06.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eltern müssen der Tochter gegenüber noch Trauerarbeit machen.

**[00:43:23.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frau soll ihren Fähigkeiten entsprechend eine kleine Ausbildung machen, damit sie dann für sich finanziell schauen kann. An dieser Stelle ist die IV zuständig, die berufliche Eingliederung.

**[00:43:23.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie finanziell für sich schauen kann, dann kann sie sich auch besser trennen.

**[00:43:39.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann braucht sie ihren Mann nicht mehr um sich von ihrer Familie zu trennen.

**[00:43:43.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die Beziehungen zu ihrer Familie anschauen. Ihr helfen eigenständig zu werden, nicht über einen Mann aus dem Kosovo, sondern über ihre Ausbildung. Eigentlich nach dem Schweizerischen Modell.

**[00:43:57.060] - Bemerkung 75**

Der Mann ist auch unter Druck.

**[00:44:08.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mann wäre besser dran, wenn er eine Wohnmöglichkeit hat, die für ihn eingerichtet ist, mit professionellen Krankenschwestern. Nicht sein Frau als Krankenschwester verwenden. Das geht vermutlich nicht.

**[00:44:09.120] - Bemerkung 75**

Beim ihm ist noch der ganze Clan dahinter im Kosovo. Er darf sich nicht scheiden lassen. Das sitzt ganz tief bei diesen Kulturen.

**[00:45:14.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn Männer ihre Frauen bedrohen, weil die Frau sie verlassen will, das haben wir bei Schweizer Männern, die bringen dann ihre Frau um. Dann geht es darum diese Männer als erstes zu unterstützen. Seine Geschwister sind in Deutschland. Man muss genügend Unterstützung für ihn auffahren, damit er nicht Panik macht. Die professionelle Krankenschwester ist besser als die Frau als Krankenschwester. Es ist ein Prozess.

**[00:45:15.130] - Bemerkung 75**

Ich würde gerne die Eltern von ihr kennenlernen. Das müsste sie zulassen.

**[00:45:54.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie meint, dass sie von ihren Eltern losgelöst ist. Das ist sie nicht. Durch die Pseudoablösung klebt sie fest und holt das ganze System mit rein.

**[00:46:05.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie haben das Recht, die Eltern kennenzulernen.

**[00:46:05.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mann soll es nie hinter dem Rücken machen. Man muss es immer sagen.

**[00:46:33.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann sich nicht vom Krankheitssymptom oder von der Pathologie her als Therapeut bestimmen lassen.

**[00:46:46.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frau will das wohl nicht, aber das gehört dazu, ich muss das als Therapeutin machen, ich brauche es.

**[00:46:46.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt haben wir den Stillstand. Sie ist depressiv, er verweigert das Essen. Er muss im Spital bleiben, man erhält alles aufrecht, es kostet unheimlich viel und es bringt gar nichts.

**[00:46:46.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen das System in den Gang bringen, möglichst nach der Vorstellung wie es geht.

**[00:46:58.990] - Bemerkung 71**

Er hat Spitex zu Hause.

**[00:47:03.500] - Bemerkung 71**

Das ist nicht das ursprüngliche Problem. Sie hat ihn als Problemlösung verwendet. Wir müssen an der Problemlösung arbeiten, am Ursprungsproblem.

**[00:47:39.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man systemisch nachhaltig arbeiten möchte, muss man die beiden Eltern einladen, kennenlernen, schauen was mit dieser Beziehung ist, schauen wieso sie in die Sonderschule musste. Gab es vielleicht einen Geburtszwischenfall? Was ist überhaupt gewesen?

**[00:47:49.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir wollen ihr noch etwas zukommen lassen.

**[00:48:12.210] - Bemerkung 76**

Wenn er eine Essverweigerung macht, darf man ihn dann zu ihr nach Hause tun?

**[00:48:12.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wäre fachtechnisch völlig falsch. Das ist systemtechnisch völlig falsch, das darf man nicht. Rein medizinisch, juristisch darf man es. Wenn man das System anschaut, ist es falsch. Es wird dann scheitern und irgendwo kommt dann wieder ein Problem raus.

**[00:48:39.110] - Bemerkung 80**

Die Frau hat ein sehr klares Bild von allem. Sie hat ein sehr klares Bild zum Thema Ferien. Sie haben zusammen Spanienferien geplant. Dann ist etwas dazwischen gekommen. Die Ferien müssen jetzt einfach sein. Wenn der Vater nach Hause kommt, dann können sie nicht sofort in die Ferien gehen.

**[00:51:18.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt muss das Kind alles tragen.

**[00:51:18.520] - Bemerkung 80**

Was ich von diesen Kulturen kenne ist, dass sie sehr viel versprechen, sehr viel zu ihren Vorteilen drehen, damit man die Leute manipulieren kann.

**[00:52:04.600] - Bemerkung 81**

Sie möchte etwas mit den Ferien einfordern, das gar nicht machbar ist.

**[00:53:14.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Cinderella Syndrom. Sehr kindlich.

**[00:53:14.820] - Bemerkung 81**

Hier kann man auch in die Ursprungsfamilie gehen. Sie hat noch etwas zu Gute, etwas das sie wieder von ihm möchte.

**[00:53:15.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir bringen am meisten Dynamik rein, wenn wir mit diesen Eltern sprechen, damit sie ihre Tochter anerkennen und mithelfen die Tochter zu unterstützen. Die Tochter wurde einfach fallengelassen.

**[00:53:56.360] - Bemerkung 81**

Sie ist sehr bedürftig. Wenn man sie in ihrer Bedürftigkeit abholt, wird sie auch offener und erzählt vielleicht auch ein bisschen wo man beginnen könnte.

**[00:53:56.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich arbeite mit einigen Eltern von behinderten Kindern. Das ist ein wichtiger Punkt, dass man mit ihnen die Trauerarbeit macht.

**[00:54:47.150] - Bemerkung 81**

Auch wenn das Kind schon 40 Jahre alt ist?

**[00:54:47.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja.

**[00:54:47.520] - Bemerkung 82**

Das Grosskind ist jetzt auch wieder in einer Sonderschule.

**[00:54:51.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dass die Frau einfach in Ferien gehen will ohne dass die Möglichkeit vorhanden ist, zeigt auch die kindliche Phantasie. Ich habe das einfach zu Gute.

**[00:55:23.100] - Bemerkung 82**

Besteht überhaupt die Möglichkeit, dass die Eltern in die Therapie kommen?

**[00:55:23.260] - Bemerkung 81**

Die Eltern sind 1.5 Stunden entfernt.

**[00:55:38.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man könnte mal mit ihnen Telefonieren.

**[00:55:53.860] - Bemerkung 71**

Ja auf jeden Fall.

**[00:56:04.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

So kann man auch schon viel herausfinden.

**[00:56:06.120] - Bemerkung 82**

Wie wird das Kind gestärkt?

**[00:56:07.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Hoffnung wird von Vorstellungen genährt. Die Hoffnung wird von vererbten, geprägten Vorstellungen aus dem Kulturraum genährt.

**[00:56:24.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Lebensplanungen können verkehrt sein.

**[00:56:26.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Hoffnung aufzugeben ist auch eine Trauerarbeit. Man muss loslassen, alte Zöpfe abschneiden. Man muss die Dinge loslassen, an denen man krampfhaft festhält.

**[00:56:44.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Festhalten verhindert eine Entwicklung und verhindert eine nachhaltige Veränderung.

**[00:56:50.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Hoffnung ist nicht gesund.

**[00:56:52.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Hoffnung geht nur in Richtung Luftschlösser und endet schlussendlich immer in der enttäuschten Erwartungshaltung.

**[00:57:00.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht gut, das macht wieder krank.

**[00:57:02.220] - Bemerkung 83**

Eine Familie hat geschäftlich alles erreicht. Es sind alle verheiratet und es haben alle eine Familie. Sie machen jetzt zusammen Velofahrten. Auf jeder Velofahrt geht es um

Leistung. Die erste Person hatte einen Kreislaufkollaps auf der Langlaufloipe. Die zweite Person hatte während einer Tour einen Kreislaufkollaps. Der wurde alleine zurückgelassen. Die Frau musste dann aus der Schweiz nach Frankreich fahren um ihn abzuholen. Alle haben einen Schuss vor den Bug bekommen. Die Reaktion der Frau: spinnt ihr eigentlich? Überall wo die hinkommen, sagen alle immer: wow!

**[00:58:13.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich frage in die Frauenrunde: wie würden sie sich diesen kompetitiven Männern, die sich im Sport üben, herausstellen und kollabieren, stellen?

**[01:00:15.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe das auch erlebt in Samedan, dort ist ein 35 jährigen Familienvater kollabiert und gestorben auf der Langlaufloipe.

**[01:00:46.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie soll sich die Frau diesem kompetitiven, männlichen Verhalten gegenüber stellen?

**[01:00:47.360] - Bemerkung 84**

Ich möchte nie mit denen unterwegs sein. Ich möchte nicht zurückgelassen werden.

**[01:01:11.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Warum wollen sie mit denen nie unterwegs sein? Wie würden sie das erklären?

**[01:01:11.260] - Bemerkung 84**

Es wäre mir alles viel zu stressig.

**[01:01:53.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zuviel Leistung und zu wenig Genuss.

**[01:01:53.490] - Bemerkung 85**

Würde die Ehefrau auch einfach im Stich gelassen werden?

**[01:01:53.660] - Bemerkung 86**

Denjenigen fragen, wie er sich gefühlt hat, als er so alleine zurückgeblieben ist.

**[01:03:14.830] - Bemerkung 87**

Ich würde mir dazu keine Gedanken machen. Ich würde sagen, macht das und kommt am Abend wieder zufrieden nach Hause. Ich bin so aufgewachsen. Wer gewinnt, wer ist der schnellste. Das ist wie ein Codex.

**[01:04:10.140] - Bemerkung 84**

Warum werden die immer bewundert? Solange die immer bewundert werden, können wir nichts ändern.

**[01:04:11.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Männer dürfen bewundert werden. Wir Frauen müssen uns aber auch Gehör verschaffen. Für gewisse stimmt das, für andere stimmt es nicht.

**[01:04:12.110] - Bemerkung 88**

Um was geht es diesen Männern im Leben? Geht es nur darum, dass man seine Grenzen spürt? Spüre ich mich nur über Leistung?

**[01:04:36.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie die Sinnfrage stellen, dann stellen sie das ein bisschen in Frage.

**[01:05:16.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was ist ihr Sinn, welchen sie dem gegenüber stellen?

**[01:05:17.210] - Bemerkung 89**

Die Bewegung scheint sehr wichtig zu sein. Es könnte eine lustvollere Bewegungsform sein, mit mehr Entspannung darin. Man darf nicht in ein machen reinkommen, das nicht mehr mit der eigenen Leistungsfähigkeit verbunden ist. Ein Teil Sport, ein Teil Musik oder Tanz. Bewegung mit lustvollem Aspekt.

**[01:05:38.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich können sagen: ich als Frau, so wie ich geartet bin, ich würde eher irgendetwas nicht Bewegung machen, das mir noch mehr Lust gibt mehr Spass, mehr Freude. Sie können mit der Frau tanzen. Dann können sie sich lustvoll im Kreis drehen mit der Frau.

**[01:06:40.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss etwas entgegen stellen und nicht nur etwas in Frage stellen.

**[01:06:47.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen stellen oft etwas in Frage und dann hört es auf. Das ist nicht hilfreich. Wir müssen etwas anderes entgegen stellen. Gehen sie den ganzen Weg und sagen sie, was sie eher machen würden.

**[01:06:47.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich würde viel lieber eine Woche lang tanzen gehen. Viele neue Schritte lernen, mich üben. Nicht tanzen bis zum Kollaps, wenn man müde ist, hört man auf.

**[01:06:47.720] - Bemerkung 89**

Die Personen sind zwischen 55 und 60 Jahren alt. Die definieren sich nur über Leistung. Für die Sinnfrage haben sie keinen Mut. Die haben Mühe abzugeben. Die haben sich nur über die Leistung orientiert.

**[01:07:28.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man eine kritische Frage stellen: was machen sie dann mit 70 Jahren? Geht ihr dann noch auf den Mt. Everest?

**[01:07:52.290] - Bemerkung 90**

Sie könnten die Enkelkinder mitnehmen, dann wäre es auch lustvoll und sie könnten nicht so Gas geben.

**[01:08:11.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann dürfen sie nicht so Gas geben.

**[01:08:11.140] - Bemerkung 83**

Dann würden auch nicht alle 4 gehen. Mit Frauen, Kinder, Patenkindern etc nehmen sie schon Rücksicht. Dann ist das Testosteron nicht vordergründig.

**[01:08:34.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir wollen etwas entgegen stellen.

**[01:08:34.270] - Bemerkung 91**

Wenn man für den Genuss gerne stirbt, dann bitte mach es.

**[01:10:14.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sind wir nur im Kritischen aber stellen selber nichts hin. Machen sie ein Bild davon.

**[01:10:46.620] - Bemerkung 91**

Mich interessieren solche Männer nicht.

**[01:10:46.910] - Bemerkung 91**

Wettkampf steht über dem Leben, mit interessiert das nicht.

**[01:12:02.220] - Bemerkung 89**

Diese Männer sind wirklich glücklich.

**[01:12:02.460] - Bemerkung 92**

Mich erstaunt es, dass die noch so eine Herausforderung brauchen in der Freizeit. Die lebt ihr doch schon im Business. Andere möchten Wellnessen gehen. Ich bin erstaunt, dass ihr das braucht.

**[01:12:02.590] - Bemerkung 93**

Höchstens den Frauen und Kindern steht es zu, das zu hinterfragen. Ich würde mich nicht getrauen, dem ein anderes Modell entgegenzusetzen, das zu hinterfragen. Die können machen was sie wollen. Wenn ich verheiratet bin und drei kleine Kinder habe, dann würde ich sagen: das macht mir sorgen. Ich möchte das gerne mit dir anschauen.

**[01:12:58.520] - Bemerkung 94**

Ich habe auch Mühe, wenn die Männer mit 70 Jahren und hochrotem Kopf an mir vorbeifahren. Wo ist denn da die Seele?

**[01:13:26.880] - Bemerkung 95**

Mich erstaunt wie weit du gehst, das ist mir zu flach, das ist mir zu wenig Inhalt. Das ist einfach nur Leistung, strampeln. Mir fehlt da die Kreativität.

**[01:14:48.770] - Bemerkung 96**

Ich würde gerne mit dir etwas machen, wo wir beide Spass haben. Wandern, etwas zusammen tun.

**[01:16:02.510] - Bemerkung 97**

Er hat schon zwei Schüsse vor den Bug bekommen. Er ist die treibende Kraft

**[01:16:21.490] - Bemerkung 97**

Sie hat Angst, dass ihr man stirbt.

**[01:16:37.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was sagt sie zu ihm? Wie formuliert sie sich als Frau von ihm?

**[01:16:37.900] - Bemerkung 97**

Ich denke, sie hat ihm das schon gesagt. Die andere Frau hat eine siebenjährige Tochter. Sie hat Angst.

**[01:17:09.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Aussage: mit so einem würde ich nie unterwegs sein, ist eine Abwertung. Die Aussage: von dem möchte ich nicht die Partnerin sein, ist eine Abwertung.

**[01:17:40.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Sinnfrage stellt wieder in Frage. Bist du verrückt, spinnst du? Macht das noch Sinn was du da machst?

**[01:17:55.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Aussage: interessiert mich nicht, ist eine Abwertung.

**[01:18:15.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Aussage: ich bin erstaunt, dass ihr das braucht, ist auch ein in Frage stellen.

**[01:18:34.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist alles weiblich. Wir werten ab. Wir müssen gegen etwas vorgehen, aber wir stehen nicht selber hin.

**[01:19:05.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Aussage: ich will lieber tanzen gehen, wäre eine Gegenüberstellung.

**[01:19:05.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen stellen die männliche Hochdruck Welt in Frage. Wir stellen aber nichts gegenüber. Das ist das Problem.

**[01:19:26.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen etwas gegenüberstellen.

**[01:19:26.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen nicht nur den Mann in Frage stellen. Dann muss sich der Mann nochmals wehren.

**[01:19:27.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben das Thema: Gesellschaft unter Hochdruck. Wir wollen ein bisschen etwas machen.

**[01:19:43.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie als Frauen müssen viel mehr eine eigene Position beziehen.

**[01:19:49.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht nur den Mann in Frage stellen. Hinten dran sollte noch eine eigene Position kommen.

**[01:20:13.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man nur in Frage stellt, ist einfach nichts da.

**[01:20:13.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gesellschaftsmässig, in der Öffentlichkeit wow, toll, alles läuft gut, immer höher, schneller, mehr. Zum Teil noch mit Doping, usw. Es wird alles bewundert.

**[01:20:41.620] - Bemerkung 98**

Das ist identisch mit dem Geschäftsleben. Wir stellen in Frage, aber wir stellen dem nichts gegenüber und bewundern alles.

**[01:20:41.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wandern und Wellness. Wellness wird wohl belächelt.

**[01:20:58.160] - Bemerkung 98**

Dann sagt der Mann: mach Du das.

**[01:21:54.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht nicht darum, dass wir den Mann überzeugen. Es geht nicht darum, dass wir den Mann verändern.

**[01:21:54.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht nicht darum, dass wir uns gleich schalten.

**[01:22:05.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht darum, dass wir etwas anderes gegenüberstellen.

**[01:22:15.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

In Frage stellen, sich lächerlich machen, das darf man alles machen. Hinterher muss man aber noch sagen was man will.

**[01:23:04.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss noch etwas gegenüberstellen. Man darf es nicht nur in Frage stellen.

**[01:23:04.430] - Bemerkung 99**

Ich würde lieber das und er ignoriert es. Das ist als Frau sehr frustrierend.

**[01:23:04.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie kommen immer vom mütterlichen her: ich will jetzt diesen Mann verändern.

**[01:23:04.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen den Mann nicht verändern. Ich habe auch versucht während 20 Jahren eine Frau aus meinem Mann zu machen. Das hat nicht geklappt. Jetzt bin ich so einsichtig an meinem Hochzeitstag, dass ich das nicht kann.

**[01:23:15.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen beklagen uns immer nur und machen uns lustig aber das bringt es nichts.

**[01:23:16.620] - Bemerkung 100**

Die Frau muss auch herausfinden was ihr gut tut und das dann auch machen. Die Frau sollte sich nicht nur kommunikativ behaupten.

**[01:23:17.190] - Bemerkung 100**

Wenn ich mich wirklich wohl fühle ohne ständig zu schauen, was der Mann denkt, das hast eine Wirkung. Alles andere ist nur manipulieren.

**[01:23:37.880] - Bemerkung 100**

Die Verantwortung der Frauen hat eine lange Geschichte.

**[01:24:08.260] - Bemerkung 100**

Die Frau muss für sich zuerst das eigenen Licht haben.

**[01:24:16.430] - Bemerkung 100**

Nur verbal immer in der Ehe Therapie zu streiten, das ist Schade für die Zeit. Mach es, tue es.

**[01:24:42.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen nicht nur in Frage stellen, wir dürfen nicht nur ängstlich sagen: oh je, ich mache mir Angst.

**[01:25:08.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen müssen einen anderen Wert hinstellen und auch danach handeln.

**[01:25:08.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen auch Taten zeigen, das ist klar.

**[01:25:09.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sonst wollen wir die Männer einfach nur von etwas anderem überzeugen. Das geht nicht.

**[01:25:12.640] - Bemerkung 100**

Du musst schauen, dass es mir gut geht. Du bist verantwortlich für meine Befindlichkeit.

**[01:25:20.060] - Bemerkung 101**

Wie ist das im Büro? Ich habe einen Chef, das ist ein hyperaktiver, leistungsfähiger Typ. Er zeigt mir jeden Tag wie gut, dass er ist und wie leistungsfähig. Ich leiste auch mein Bestes, bin aber nicht gleich leistungsfähig. Was stelle ich dem dort entgegen? Es geht mir nicht darum, dass ich ihn verändern möchte. Er soll auch akzeptieren, dass ich auch das Maximum gebe.

**[01:25:20.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie setzt dieser Chef sie unter Druck, unter Hochdruck, der dann für ihr Naturell schädlich ist? Was macht es mit ihnen, wenn dieser Chef sich immer ins Rampenlicht stellt und zeigt wie leistungsfähig, dass er ist? Wo schadet es ihnen, wo geht es dann an das Lebendige?

**[01:26:02.250] - Bemerkung 101**

Mich betrifft es jetzt nicht. Ich sehe andere, die sehr viel leisten. Dadurch, dass sie nicht gleich viel leisten wie der Chef, kommen sie nie auf einen grünen Zweig. Der Chef spiegelt dann vor, wie es noch besser gehen könnte.

**[01:26:49.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können als Zuschauerin, auch wenn sie nicht betroffen sind, dürfen sie auch einen Kommentar abgeben.

**[01:27:03.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein möglicher Kommentar ist: eine Gruppe ist immer nur so gut wie das schwächste Glied.

**[01:27:04.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

So wie sich der männliche Chef präsentiert, gibt es keine schwachen Glieder, das ist nicht die Realität.

**[01:27:05.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist für mich nicht das Leben.

**[01:27:18.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sind Mitglieder dieser Gruppe. Jedes Mitglied hat das Recht, etwas zu sagen.

**[01:27:18.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie dürfen nicht sagen: du bist ein unmöglicher Chef.

**[01:27:37.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie dürfen beobachten und sagen: Ein Kollektiv ist immer nur so stark wie das schwächste Glied.

**[01:27:48.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Kollektiv wird daran gemessen, wie es mit dem schwächsten Glied umgeht.

**[01:27:53.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sind sehr schlecht umgegangen mit dem schwächsten Glied. Sie haben das schwächste Glied einfach an die Frau abdelegiert. Das ist kein gutes Kollektiv.

**[01:27:58.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Tiere pflegen die kranken Mitglieder auch. Tiere verhalten sich absolut sozial.

**[01:28:17.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dieser Gesellschaft hat sich nur das kompetitive Verhalten durchgesetzt. Das ist eine Selbstselektion.

**[01:28:17.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können eine Bemerkung machen und sagen: jedes Kollektiv ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied.

**[01:28:50.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie ein Kollektiv mit seinen schwächsten Gliedern umgeht, sagt etwas über das Kollektiv aus. Daran kann man das Kollektiv messen, daran kann man da Kollektiv bewerten.

**[01:28:50.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kollektive, welche gut umgehen mit ihren schwächsten Mitgliedern, das sind gut funktionierende Kollektive.

**[01:28:56.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kollektive, welche menschlichen Abfall produzieren, sind nicht gut funktionierende Kollektive. Auf die Länge funktioniert das nicht.

**[01:29:11.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein Wissen, welches sie so weitergeben können.

**[01:29:12.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der Chef dann sagt: greifst du mich jetzt an, findest du, dass ich zu stark leistungsorientiert bin?

**[01:29:22.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Antwort: du kannst damit machen, was du möchtest.

**[01:29:22.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gehen sie aus dem persönlichen Angriff raus.

**[01:29:29.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist systemisch gedacht.

**[01:29:33.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie beschreiben, was da läuft.

**[01:29:33.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie benennen ihre Vogelperspektive. Sie beschreiben es ehrlich, nach ihrer Wahrnehmung, wahrheitsgetreu. Er kann damit machen, was er möchte.

**[01:29:34.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn er es als persönlichen Angriff nimmt, zeigt dies, dass es ihn getroffen hat. Das ist sein Problem.

**[01:29:47.740] - Bemerkung 102**

Ich finde es wichtig, dass man sagt, wie man mit dem schwächsten Glied umgehen muss.

**[01:30:55.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist langfristig nachhaltig gedacht.

**[01:31:13.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir alle unsere schwachen Glieder ausscheiden: survival of the sickest. Die Sichelzellanämie, dort sieht man, der Schwache ist plötzlich wieder stark. Die letzten werden die ersten sein.

**[01:31:17.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Langfristig überlebt die Gesellschaft so gut wie sie mit ihre Schwächsten Gliedern umgeht.

**[01:31:39.230] - Bemerkung 103**

Das Selektionieren ist sehr kurzfristig. Man muss im Moment die Zahlen bringen.

**[01:31:40.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kaufen sie das System. Sie müssen das System nicht kaufen. Man kann anders sein.

**[01:32:27.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss verstehen wie das System denkt aber man muss sich nicht mit dem System vereinen. Man muss auch zu sich stehen.

**[01:32:40.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man zuviel versteht, dann sagt man einfach: es ist halt so, ich kann nichts mehr machen.

**[01:32:56.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das männlich-kompetitive darf sein, das hat uns weit gebracht.

**[01:32:57.070] - Bemerkung 104**

Wir Frauen müssen nicht in die Kompetition gehen, wir müssen ein Gegengewicht bringen.

**[01:32:57.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen sind gut im Netzwerken, die spinnen auch soziale Netze. Netzwerken ist sehr wichtig.

**[01:34:22.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

In England gibt es das Mumsnet.

**[01:34:22.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://www.mumsnet.com/>

**[01:34:22.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mumsnet wurde sozial so populär, dass auch David Cameron beitreten musste, sonst wäre er out gewesen.

**[01:34:22.690] - Bemerkung 105**

Ich habe zwei Freundinnen, die sind zusammen in das Yoga gegangen. Irgendwann hat das die Männer zu interessieren begonnen und die wollten dann auch ins Yoga gehen. Die beiden Männer gehen jetzt auch ins Yoga und finden das etwas gutes. Die Frauen

haben sich nicht damit gebrüstet. Sie haben einfach gewartet und selber etwas gemacht.

**[01:35:11.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Selber, überzeugt mit Genuss etwas zu machen, das braucht es. Auf einmal steckt es an.

**[01:36:04.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist auch wieder Sozialverhalten. Jemand macht etwas anderes, selber wird man neugierig und schaut zu. Es braucht seine Zeit.

**[01:36:09.160] - Bemerkung 106**

Man hat wenig gesprochen, man hat es einfach gelebt. Ich fand es interessant, wie die Männer das erzählt haben. Es war sehr grosszügig, es gab kein: ich bin besser als du.

**[01:37:34.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Beispiel aus der Tierwelt. Die Jungen sind oft experimentierfreudig. Man hat den Affen dreckige Süsskartoffeln und Getreide mit Sand vermischt gegeben. Eine junge Äffin hat das Getreide mit Sand und die dreckigen Süsskartoffeln ins Wasser geworfen und gemerkt, dass die Körner oben aufschwimmen und man diese essen kann. Die Süsskartoffeln kann man im Fluss waschen, dann kann man sie essen.

**[01:37:35.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kinder haben das neue Verhalten untereinander schnell gelernt, die Mütter haben es auch gelernt.

**[01:38:02.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der dominante Affe hat es nie gelernt.

**[01:38:03.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der dominante Affe war damit beschäftigt, die Hierarchie zu erhalten. Er hatte kein Interesse an neuen Techniken.

**[01:38:17.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen nicht am dominanten Affen rum doktoren. Wir müssen selber Dinge tun, sodass sich neue Techniken verbreiten.

**[01:38:23.680] - Bemerkung 107**

Das ist ein Anspruch, welcher man als Frau hat. Man will teilen. Man will zusammen etwas machen.

**[01:38:39.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Networking, zusammenarbeiten, kooperieren und so lernen voneinander.

**[01:38:53.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Beim Velofahren dominiert man nur, man ist stark, man fährt schneller, aber es kommt nichts neues dazu.

**[01:38:54.090] - Bemerkung 108**

Es gibt einen Adrenalinkick. Die Frau hat den Anspruch mit dem Mann etwas zu teilen. Der Man geht gerne auf Las Vegas zocken.

**[01:39:45.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein Problem der Frau, dass sie sich immer in einer Abhängigkeit sieht und nicht getraut alleine etwas zu tun.

**[01:39:45.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Frauen sagen nein, ich gehe nie alleine ins Kino, ich würde mich nie getrauen alleine in den Ausgang zu gehen.

**[01:39:53.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zu den Frauen sage ich immer: sie müssen das Gefühl entwickeln: ich und die Welt.

**[01:39:54.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich alleine etwas mache, dann kann ich mich ganz alleine mit allem auseinandersetzen und muss auf niemanden Rücksicht nehmen.

**[01:40:09.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Frauen trauen sich das nicht zu.

**[01:40:14.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Iris von Roten war eine Frauenrechtlerin. Sie hat das Buch geschrieben: Frauen im Laufgitter.

**[01:40:25.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Iris\\_von\\_Roten](https://de.wikipedia.org/wiki/Iris_von_Roten)

**[01:40:25.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt gab es den Film: verliebte Feinde.

**[01:40:29.106] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://www.youtube.com/watch?v=U4JbAzhvAbE>

**[01:40:29.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Iris von Roten hat gesagt: die Frauen sehen sich immer nur als 0.

**[01:40:29.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der Mann eine 5 ist, dann ergibt das 50. Wenn der Mann eine 9 ist, dann ergibt es 90. Wenn der Mann eine 10 hat, dann gibt es 100.

**[01:40:29.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hinter jedem starken Mann steht eine starke Frau.

**[01:40:45.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frau kann nur der Schürger sein.

**[01:40:50.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen sind in vielen Dingen bei dieser Rolle geblieben.

**[01:40:50.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Entweder kritisch, ich habe Angst, nicht eigenständig.

**[01:40:58.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frau muss sich viel mehr eigenständig darstellen.

**[01:41:05.430] - Bemerkung 109**

Ist die jüngere Generation nicht schon weiter?

**[01:41:06.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich weiss es nicht. Wahrscheinlich schon ein bisschen.

**[01:41:12.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich denke es hinkt noch stark hinterher.

**[01:41:13.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt ist es ein Mann der als Conchita Wurst auftritt.

**[01:41:33.745] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Conchita\\_Wurst](https://de.wikipedia.org/wiki/Conchita_Wurst)

**[01:41:33.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Mann spielt die Rolle der Frau und wir jubeln.

**[01:41:36.400] - Bemerkung 110**

Sie haben einen Vortrag an der Fachhochschule Aarau über Familiensysteme, Frau und Mann gehalten.

**[01:41:37.630] - Bemerkung 110**

Sie sagen, bei den Kindern soll man sagen: ich möchte, ich will.

**[01:41:59.750] - Bemerkung 110**

Gibt es auch eine Formel, welche wir Frauen uns aneignen sollten, wenn wir mit den Männern sprechen?

**[01:42:00.110] - Bemerkung 110**

Wir Frauen neigen dazu, den Mann sehr genau so zu sehen, wie unser Kind.

**[01:42:00.300] - Bemerkung 110**

Das spürt ein Mann, auch wenn es der Frau nicht bewusst ist.

**[01:42:00.490] - Bemerkung 110**

Dann muss der Mann sich eine Geliebte zulegen, weil er nicht mit der Mutter ins Bett gehen möchte.

**[01:42:21.750] - Bemerkung 110**

Jemand von der Schulklasse hat gesagt: könntest du nicht einmal.

**[01:42:28.080] - Bemerkung 110**

Dann haben sie geantwortet: das "nicht" können sie weglassen.

**[01:42:28.170] - Bemerkung 110**

Mich würde jetzt die Formel interessieren, welche wir Frauen uns aneignen können, damit wir nicht einen kleinen Jungen neben uns haben.

**[01:42:38.990] - Bemerkung 110**

Wir Frauen wollen alle einen Mann neben uns haben.

**[01:42:39.100] - Bemerkung 110**

Wir sind dann immer selber Schuld, dass wir einen Jungen neben uns haben.

**[01:43:25.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Frau, wenn man nicht gehört wird, rettet man sich oft auf die mütterliche Ebene.

**[01:43:26.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

All das bemitleiden und lächerlich machen ist ein herunterschauen auf die dummen Jungs, welche miteinander wettkämpfen.

**[01:43:26.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Frau muss man auf Augenhöhe vorgehen.

**[01:43:26.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zu einem Mann kann man nicht sagen: ich möchte, dass du das lernst. So spricht man zu einem Kind.

**[01:43:26.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Anstatt zu sagen: ich mache mir sorgen und ich habe Angst, dann ist man schon wieder abhängig davon, dass der Mann etwas ändert.

**[01:43:27.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man darf als Frau sagen, mir passt das nicht, dass ihr da so Wettkämpfe macht und du dein Leben auf das Spiel setzt.

**[01:43:42.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das passt mir nicht als deine Frau. Es passt mir nicht, weil du der Vater von deinen Kinder bist. Ich habe das nicht gern.

**[01:43:57.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

So gibt es wieder eine Auseinandersetzung.

**[01:44:03.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe das nicht gerne, mich stört das, mich plagt das.

**[01:44:03.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Frau sagt: ich habe Angst, dann will die Frau mit dem Gefühl den Mann manipulieren.

**[01:44:03.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mann lässt sich dann nicht manipulieren.

**[01:44:16.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frau kann auch sagen: mich macht es verrückt.

**[01:44:16.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mich macht es verrückt, dass du soviel Zeit für das verwendest und so wenig Zeit für uns hast.

**[01:44:22.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dein Wettkampf konkurrenziert mit meinen Bedürfnissen für unsere Familie.

**[01:44:38.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das habe ich nicht gerne.

**[01:44:38.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine eigene Position: ich habe das nicht gern, mich stört es.

**[01:44:38.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann stopp.

**[01:44:38.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht manipulieren wollen, dass es der Mann anders macht. Sobald die Frau manipulieren möchte, gehen die Ohren und Augen zu.

**[01:44:54.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mann hört dann nicht mehr zu.