

September 2019

### **International**

Psychologie der Globalisierung

Der Kulturschock der Expats

Japanisch für Aliens

Wenn das Wörterbuch stumm bleibt

Schulen als «Melting Pot»

# Über den Wolken

Liebe Leserin, lieber Leser

Über den Wolken kann es international werden oder, wie es bei Reinhard Mey heisst, «muss die Freiheit wohl grenzenlos sein». Wenn Sie in diesem **punktum** unterschiedliche Beiträge zum Thema «International» lesen (von lateinisch «inter», zwischen; «natio», Volk oder Volksstamm), werden Sie vielleicht denken, inwiefern der Blick «über den Wolken» – also über Regionen, Nationen und Kontinente hinweg – mehr Freiheit möglich macht, wo Grenzen gesetzt werden.

So erging es mir auf einem internationalen Kongress der Psychotherapie.

Die Diskussionen der aus verschiedensten Ländern stammenden Psychotherapie-Fachpersonen aus Psychiatrie und Psychologie hörten sich völkerverbindend an wie «über den Wolken». Auch in der Zivilluftfahrt arbeiten Menschen über Kontinente, Länder, Kulturen und Sprachen hinweg miteinander. Etwas laienhaft erklärt, fliegt weltweit auf unsichtbaren Luftstrassen etwa eine Million Flugzeuge gleichzeitig. PilotInnen navigieren zusammen mit den Fachkräften am Boden, die sie lotsen. Zur Orientierung benutzen sie Spezialkarten mit Wegpunkten, die aus fünf Buchstaben bestehen und im Abstand von rund 40 Meilen eingetragen sind. Die verschiedenen Luftstrassen haben seitlich neun Kilometer und in der Höhe 300 Meter Abstand.

Da wird schnell klar: Auch über den Wolken ist die Freiheit nicht grenzenlos – das Gefühl von Freiheit bleibt jedoch, wenn der Blick in die Weite schweift.

Wie in der Fliegerei sind auch in der Psychotherapie der gute Start und die sichere Landung nur möglich, wenn es gelingt, über die Disziplinen hinweg zu koordinieren, Störfaktoren und Behinderungen von aussen und innen zu beheben und mit allen Beteiligten auf möglichst kurzen Wegen gut zusammenzuarbeiten. Die Hauptarbeit in der Psychotherapie gestaltet sich in einer sicheren, guten und professionellen therapeutischen Beziehung sowie einer qualitätsgesicherten Arbeit. Im Gegensatz zur Fliegerei, wo der Gast bedient wird, ist der Antwort suchende Mensch, den wir behandeln, derjenige, der seinen Entwicklungsprozess bestimmt. Wir unterstützen ihn unter anderem darin, diese Selbstbestimmungs-Freiheit zu behalten oder wiederzuerlangen und zwi-

schenschliche Beziehungen gut zu gestalten.

Das Bewusstsein für Gefahr und Mehrwert im Leben ist vielen Menschen da klar, wo sie direkte Auswirkungen sehen und erleben (zum Beispiel beim Fliegen). Dieses Bewusstsein ist bezogen auf «psychische Gesundheit» für viele kaum je in einem direkten Zusammenhang erlebbar. Deshalb ist es schwierig, Menschen zu motivieren, sich für ihre Gesundheit – insbesondere die psychische – nachhaltig einzusetzen. Dass psychische Erkrankung noch immer schambesetzt ist, wenig bildgebend und labortechnisch nachgewiesen werden kann, erschwert die Einbindung der Kostenträger.

Weshalb der psychischen Gesundheit weiterhin wenig Sorge getragen wird, das Bewusstsein sehr gering ist für die starke Verbreitung psychischer Erkrankungen, Folgestörungen, später Behandlung oder Unterversorgung, war an diesem Kongress allen klar. Da haben auch wir als Fachpersonen Hausaufgaben zu erledigen, zum Beispiel Zusammenhänge kommunizieren, gutes Vorbild sein, aufklären, bilden, vereinfacht über Disziplinen hinweg zusammenarbeiten.

Gut zu hören, dass Länder wie Australien, Neuseeland, Holland und andere bereits das Bewusstsein insofern erfolgreich steigern konnten, als das Volk durch Ausbildung in «First aid mental health» in der psychischen Grundversorgung mehr mitträgt. Die Schweiz baut zurzeit mit der Stiftung Pro Mente Sana solche Kurse auf. Eine OECD-Studie von 2016 für die Schweiz zeigt, dass schwere Depressionen einen volkswirtschaftlichen Schaden von 53'000 Franken pro Person ergeben. Dafür könnten viele PatientInnen psychotherapeutisch behandelt werden, was ein Mehrfaches an Sparpotenzial ausmacht. Warum rechnen wir nicht so? Studien aus den Niederlanden und Kanada haben belegt, dass finanzielle Investitionen in psychologische Dienstleistungen, etwa solche, die über die obligatorische Grundversicherung direkt abgerechnet werden konnten, kurz- und langfristig signifikant rentieren. Mich hat besonders beeindruckt, dass aufgezeigt werden konnte, dass Suizidversuche und -tote weniger werden, dass sich die Lebenszeit, welche in psychiatrischen Kliniken verbracht wird, verkürzt und dass die

Menschen an Lebensqualität gewinnen. Was uns im internationalen Austausch klar wurde und in einigen Ländern bereits besser umgesetzt wird: Psychologische Psychotherapie braucht für die Durchführung starke Vereinfachungen, um kosteneffizienter und schnell wirksam zu sein. In der Schweiz haben wir die Erfahrung mit der Tarmed-Einführung vor vielen Jahren gemacht. Es zeigte sich, dass sich mit mehr Regulierung und zusätzlicher Administration kein Geld sparen liess, der Patient keinen Mehrwert hatte, und es musste in der Folge einiges wieder vereinfacht werden.

Krankheiten zu behandeln, wird immer kosten, Bildung auch, jedoch kann das Geld vermehrt so eingesetzt werden, dass jeder Einzelne und wir alle zusammen zur selbstverantwortlichen Gesundheit beitragen und erkrankte Menschen nicht behindert, sondern unterstützt werden, was relevant Geld sparen dürfte. Die Haltung der «Kostenabschiebung» auf andere Schultern, in andere Kassen, ist nicht zielführend, das Problem wird nur verschoben. Denn psychisch erkrankte Menschen, die zu spät behandelt werden, können nicht mehr arbeiten, sich nicht genügend ausbilden und müssen von anderen Kassen finanziert werden. Die Verzögerungen führen zu Mehrkosten. Das bezahlen wir alle gesamthaft. Zusätzliche volkswirtschaftliche Kosten, die dadurch im Umfeld des Erkrankten entstehen, sind hier nicht berücksichtigt. Meines Erachtens bleibt die Frage, was das Volk und der einzelne Mensch wollen. Soll es weniger kranke Menschen geben (somatisch und psychisch), weniger Tote infolge Suizids und Sucht, weniger Probleme im Umfeld der Erkrankten? Wenn wir dazu überzeugt Ja sagen, muss jeder und jede Einzelne Verantwortung mit allen Beteiligten zusammen tragen helfen. Es braucht für die betroffenen psychisch erkrankten Menschen und deren Umfeld weiterhin selbständige psychologische Psychotherapie, die wie bis anhin für die vom BAG gesicherte gute Qualität bürgt, neu auf kurzen Wegen, damit man interdisziplinär in guter Kollegialität zusammenarbeiten kann und ohne Beschränkungen der Volkswirtschaft hilft, kurz- und langfristig Kosten zu sparen.

Beatrice Stirnimann, Vorstand SBAP.

## Destination Fernost

### Japanisch für Aliens

*Japan gilt als Traumdestination – die für Reisende unzählige Fettnäpfchen bereithält. Mit den Einheimischen komme man sowieso nicht in Kontakt, wird angenommen, und Japanisch zu lernen, sei unmöglich. 2018 sind so viele SchweizerInnen nach Japan gereist wie noch nie. Meine Mission ist es, mit den Fettnäpfchen aufzuräumen und das Japanisch-Lernen ganz einfach zu gestalten. So werden über Sprache unvergessliche Erlebnisse möglich.*

Im Sommer 1999 sass ich im Orell Füssli in Zürich auf einem der roten Sofas bei den Rolltreppen und habe in «Kulturschock Japan» und anderen Japan-Reisebücher geschmökert. Mein Lieblingsplan war es, dass ich das obligatorische Praktikum für mein Lebensmittelwissenschafts-Studium in Japan absolvieren könnte.

Den ganz normalen Alltag wollte ich erleben, dort wohnen und arbeiten. Eintauchen in die zwischenmenschlichen Gefilde, die mir als Touristin grundsätzlich nicht zugänglich sind. Dann las ich über all diese hundert Verhaltensregeln. «Glauben Sie nur nicht, dass Sie irgendetwas richtig machen können. Sie werden von Fettnäpfchen zu Fettnäpfchen stolpern und sich pausenlos blamieren!» Ich erinnere mich genau an den Moment des Entscheides, dass ich meinen Japan-Traum hiermit begraben werde. Am selben Abend war ich an eine WG-Einweihungsparty eingeladen. Dort traf ich meinen Kindergartenfreund David, mit dem ich früher darüber gestritten hatte, wer in unserer gemeinsamen Zukunft den «Güllewagen» ausfahren würde. David studierte Japanologie und war schon einige Male in Japan. Er schwärmte mir von der Liebesswürdigkeit der JapanerInnen, die er kennengelernt hatte, vor. Ich solle unbedingt nach Japan gehen für dieses halbe Jahr, das werde die beste Zeit meines Lebens!

#### Jeden Abend zwei Schalen Reis?

Im März 2001 stieg ich in die Swissair-Maschine, die mich direkt nach Osaka flog. Ein halbes Jahr intensives Japanisch-Studium im Kopf, das

Herz in der Hose und ganz vielen Blumen und zwei Sets Businessanzüge im Gepäck. Bei Kanebo Foods in Takatsuki bei Osaka erwarteten mich Frau Misawa und Herr Yamasaki für mein 17-Wochen-Praktikum.

Meine erste Nacht durfte ich bei dem Professor und seiner Familie verbringen, der mir das Praktikum und meine zauberhafte Gastfamilie organisierte. Sie sprachen perfekt Englisch. Ich konnte alle Verhaltensregeln, die ich aus dem «Kulturschock Japan»-Buch gelernt hatte, mit der Realität abgleichen. Schallend gelacht hatten sie und gemeint: «Aus welchem Jahrhundert hat dieser gute Autor diese Vorschriften ausgegraben? Das hatten ja nicht mal mehr unsere Grosseltern so gehalten.» So haben sie mich unter vielen anderen Gepflogenheiten zum Beispiel davon entlastet, dass ich jeden Abend zwei Schalen Reis essen müsse, um nicht unhöflich zu wirken. Sehr beruhigt und mit einer sehr überschaubaren Etiketten-Regeln-Liste in meinem Notizbuch sah ich meinem halben Jahr in Japan entgegen. Meine Japanisch-Lehrerin in Zürich hatte mir immer versichert, dass JapanerInnen und SchweizerInnen sehr gut zusammenpassten, auch wenn die beiden Kulturen geografisch 10'000 Kilometer auseinanderlügen.

Nach 18 Jahren Verbundenheit mit Land und Leuten kann ich das nur bestätigen. Die schweizerische Klischeementalität: «Perfektionistisch veranlagt, pünktlich, zurückhaltend, harte Arbeit wird belohnt, und was abgemacht ist, das gilt» ist auch in Japan gültig. Das geht so weit, dass mein Mann, den ich unter den blühenden Kirschbäumen am Firmen-BBQ im April 2001 kennenlernte, schon bei einer Zugverspätung von 20 Sekunden reklamiert.

#### Alien-Gefühle

Inzwischen habe ich mir selber den Titel der «Japan-Alltagsexpertin» gegeben. Die täglichen Feinheiten und Besonderheiten im Zusammenleben faszinieren mich besonders. Mein Anliegen, über die japanische Sprache Brücken zu schlagen, hat tiefere Gründe. Sie sind für JapanerInnen ein Alien! In



**Ronja Sakata** bietet auf [RonjaSakata.com](http://RonjaSakata.com) praktisches Japan-Insiderwissen an. Das Angebot reicht von inspirierenden Japan-Abenden über den Easy-Japanisch-Online-Kurs bis zum Reisehandbuch «Japan, für dich ein Spaziergang».

Tokio und Kyoto wimmelt es zwar nur so von TouristInnen – da wird das Alien-Gefühl höchstens in Aussenbezirken in einem Quartierrestaurant spürbar. In einem Fischerdorf an der Küste oder in einem Bergdorf in Nagano ohne spezielle Instagram-würdige Sehenswürdigkeiten allerdings kann es durchaus sein, dass Sie die allerersten TouristInnen sind, die in diese Ortschaft kommen. Die Chance, dass es dort Menschen gibt, die noch nie einen Ausländer, eine Ausländerin von Angesicht zu Angesicht gesehen haben, ist gross! Die Löhne Japans sind tief, Ferientage hat man nicht oder bezieht sie nicht, Auslandsreisen gehören überhaupt nicht zur Standarderfahrung der Mehrheit.

Nun stellen Sie sich das ganz konkret vor: Sie sitzen in einem Restaurant in der Schweiz, und es kommt ein kleiner grüner Alien zur Tür herein. Was geht durch Ihren Kopf? Hilfe, die Polizei anrufen? Was sollen wir bloss tun? Ist der nett oder böse?

Wenn der Alien dann sagt: «Guete Abig mitenand, isch da no en Platz frei?», wären Sie da nicht schon mal sehr beruhigt? Der scheint Schwei-

zerdeutsch zu sprechen und die Sitten zu kennen.

### Schwierig? «Zenzen!»

Ich habe mehrere Bekannte, die in Japan auf ein Restaurant zusteuerten und mit klaren Handzeichen von den Angestellten abgehalten wurden einzutreten. Die JapanerInnen machten ein Kreuz mit ihren Unterarmen, und riefen «Closed, closed». Das Restaurant war aber klar offen, gefüllt mit Gästen, die zu Abend assen.

Ist das Rassismus? In gewisser Weise schon, denn Rassismus hat ja immer mit Angst vor dem Fremden zu tun. In Japan ist aber das Bedürfnis, die perfekte Gastfreundschaft zu bieten, so gross, dass eine solche Ablehnung auch bedeuten kann: «Ich kann kein Englisch, und ich weiss nicht, wie ich mit dir umgehen muss, darum möchte ich lieber nicht, dass du hereinkommst. Zudem bist du vielleicht gar nicht nett und randalierst, und dann weiss ich auch nicht, was ich tun soll. Ich weise dich jetzt weg, damit dieses Erlebnis für alle Beteiligten nicht unangenehm wird. Gomenasai – Entschuldigung.»

Die schönste Waffe gegen diese Art von Begegnungen ist die Sprache. Ohne Japanisch sprechen zu können, scheinen die Einheimischen wie durch Glasscheiben von einem getrennt. Mit einer zurückhaltenden Höflichkeit wird man scheinbar ignoriert, dabei beobachten sie einen aus dem Augenwinkel. Mit wenigen japanischen Wörtern schon verschwinden diese Barrieren. Die Freude, dass Sie sich die Mühe machten, ihre Sprache zu lernen, ist riesig!

Ja, aber Japanisch ist doch viel zu schwierig, um die Sprache nur für eine Reise zu lernen. «Zenzen», nicht im Geringsten! Japanisch ist ganz einfach. Es gibt keine Artikel, keine Konjugation, keine Deklination, keinen Singular/Plural und keine männliche und weibliche Form. Ich habe mit Französisch einen aussichtslosen Kampf geführt, in Englisch konnte ich mich durchschaukeln, weil ich in Amerika in den Kindergarten ging. Ich galt als typisch «sprachlich unbegabt». Der Entschluss, nach Japan zu

reisen, war zuerst, dann habe ich mich seufzend darum gekümmert, wo ich diese Sprache lernen könnte, denn Englisch spreche in Japan grundsätzlich niemand, liess ich mir sagen.

Was für eine Offenbarung, als ich all die grammatikalischen Vereinfachungen hörte. Alles vergessen, was ich bisher nie begriffen hatte? Klar, ist erledigt. Neue Satzkonstruktionen lernen, die mit einem logischen modularen System verneint oder in Vergangenheit gesetzt werden können? Sehr gern! Aha, es gibt ein sehr lustiges Zählsystem mit verschiedenen Zählwörtern etwa für flache Gegenstände, zylindrische Gegenstände, kleine oder grosse Tiere, Bücher, Gebäude, Maschinen? Gut, das ist neu und macht Spass. Ob man für eine Japanreise das Zählsystem lernen möchte, ist jeder und jedem selbst überlassen. Viel wichtiger ist, dass die Aussprache für Deutschsprachige sehr einfach ist. Die Vokale a, e, i, o und u werden identisch ausgesprochen wie im Deutschen. Das Einzige, woran wir uns gewöhnen müssen, ist die regelmässige, fast monotone Betonung der Wörter. So heisst es nicht «Wasaaabi», wie alle SchweizerInnen falsch sagen, sondern Wa sa bi – mit allen Silben gleich schnell ausgesprochen.

### Ein «Spaziergang», der sich lohnt

«Mit jeder neu gelernten Sprache erwirbst du eine neue Seele» lautet ein tschechisches Sprichwort. Dies spricht mir aus dem Herzen: Um Japan zu verstehen, müssen Sie die Sprache lernen. Wie viel Aufwand Sie betreiben möchten, das entscheiden natürlich Sie!

In meinem Buch «Japan, für dich ein Spaziergang», an meinen Japan-Abenden und im Online-Japanisch-Kurs geht es überall sehr praktisch zu und her. Trotzdem finde ich es wichtig, dass Sie die Sätze nicht nur auswendig lernen, sondern verstehen, wie sie aufgebaut sind und was warum gesagt wird. Dann bleiben sie auch viel leichter im Gedächtnis hängen. So gelingt es ganz einfach, im Restaurant den perfekten Auftritt hinzulegen und damit auch in die hinterste Landkneipe gut vorbereitet einzu-

treten und leckeres Essen bestellen zu können, auch wenn alles nur mit japanischen Zeichen angeschrieben ist und kein Mensch auch nur ein Wort Englisch spricht.

Wer weiss, vielleicht geht es Ihnen ja wie einer Familie, die den Japanisch-Kurs bei mir gebucht hatte: Sie haben in Zermatt ein japanisches Ehepaar angesprochen, um zu üben. Die Einladung zu Fondue in der Ferienwohnung folgte spontan. Das Verwöhnprogramm der beiden neuen Freunde, das die Familie im Gegenzug in Tokio erleben durfte, übertraf alle Vorstellungen. Per Videonachricht dankten beide Seiten für diese bereichernde Begegnung. Sie sind eine von unzähligen «Erfolgsgeschichten». Erfolge, die auf Einsatz und «Wörtli büffeln» beruhen und einen Japan-Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. «Ganbatte kudasai» – kämpfen Sie, und geben Sie ihr Bestes!

Ronja Sakata

## Destination Fernost

|             |  |
|-------------|--|
| 06.09.2019  | Start der SBAP.-Weiterbildung «Grundmodul Coaching», PH Zürich   |
| 10.09.2019  | SBAP.-Stamm, Ristorante Più Europaallee Zürich, um 18.00 Uhr   |
| 11.09.2019  | SBAP.-Fortbildung: Weiterbildung IT-Security Awareness für SBAP.-Mitglieder, Toni Areal Zürich                   |
| 23.10.2019  | SBAP.-Stamm, Ristorante Più Europaallee Zürich, um 18.00 Uhr   |
| 26.10.2019  | Brunch für Neumitglieder, Geschäftsstelle SBAP., Konradstrasse 6   |
| 06.11.2019  | sgaop & SBAP.-Anlass, «Arbeits- und Organisationspsychologie trifft auf Psychotherapie»<br>FHNW Olten, 17.00 Uhr |
| 08.11.2019  | SBAP. Fortbildung: Grundlagen der Psychotraumatologie mit Dr. Alexander Jatzko, PH Zürich                        |
| 14.11.2019  | SBAP.-Stamm, Ristorante Più Europaallee Zürich, um 18.00 Uhr   |
| Januar 2020 | Start der SBAP.-Weiterbildung «Aufbaumodul Coaching von Menschen mit AD(H)S/ASS»                                 |
| Januar 2020 | Start der SBAP.-Weiterbildung «Aufbaumodul Coaching im Bereich Work Life Management»                             |
| 26.03.2020  | Mitgliederversammlung SBAP.  |

**Redaktion:**

Eveline von Arx (Redaktionsleitung)  
Sandra Pereira (Produktionsleitung)  
Beat Honegger  
Michèle Andermatt (Berufspolitische  
Redakteurin)  
Annina Dotta (Anzeigenleitung)  
Mirjam Hasbi

**Autorinnen und Autoren:**

Michèle Andermatt  
Barbara Beckenbauer  
Verena Berchtold-Ledergerber  
Barbara Bumann  
Helena Glatt  
Janine Hentrich  
Susanne Heule  
Beat Honegger  
Melanie Huber  
Thomas Merki  
Leonie Pahud  
Gerhard Reese  
Ronja Sakata  
Zorana Sokolovska  
Beatrice Stirnimann  
Veronica Tommasini  
Eveline von Arx  
Mirna Würgler

**Inserate/Beilagen:**

SBAP. Geschäftsstelle

**Auflage:**

1400 Exemplare

**Redaktionsschluss:**

Ausgabe Januar 2020:  
14. Oktober 2019

**Layout:**

Schneider Druck AG, Yvonne Ott

**Druck und Ausrüsten:**

Schneider Druck AG, Zürich

**Lektorat:**

Thomas Basler, Winterthur

**Konzept und Gestaltung:**

greutmann bolzern zürich

**SBAP.-Adresse:**

SBAP. Geschäftsstelle  
Konradstrasse 6  
8005 Zürich  
Telefon 043 268 04 05  
info@sbap.ch  
www.sbap.ch