

**„Bitte nicht helfen!  
Es ist auch so schon  
schwer genug.“**

.....  
**Jürgen Hargens**

(K)ein Selbsthilfebuch

**Elfte Auflage, 2019**

.....

## Warum dieses Buch?

Im Laufe meiner therapeutischen Tätigkeit bin ich immer stärker davon überzeugt (worden), dass wir das, was uns hilft, bereits in bzw. bei uns haben. Es fällt uns allerdings nicht immer leicht, dies auch genau dann zu erkennen und zu nutzen, wenn wir es (dringend) brauchen.

Viele Selbsthilfebücher zeigen Möglichkeiten auf, wie dies gehen kann, nur – so meine Erfahrung aus vielen Gesprächen – die Betroffenen, die diese Bücher lesen, um sich selber zu helfen, fühlen sich hinterher oft immer noch schlecht, ja manchmal geht es ihnen sogar noch schlechter als vor dem Lesen des Selbsthilfebuches. Das hat in meinen Augen einen möglicherweise ganz einfachen Grund:

Alles, was im Buch steht, scheint so *einfach*, logisch und überaus machbar – nur der/die LeserIn, der/die dieses Wissen für sich nutzen will, schafft es *einfach* nicht, dies auch auf sich selber anzuwenden, wo doch alles so *einfach* klingt. Die Folge: Versagen, wieder nicht geschafft, Selbstvorwürfe. Meist fühlen Sie sich dann noch schlechter als vorher: Nicht einmal

diese ganz einfachen Sachen funktionieren bei Ihnen!

Aus Erfahrung weiß jeder, dass das auch so sein muss, denn was für den einen gut ist und passt, muss für den anderen überhaupt nicht stimmig sein. Dazu eine kleine Geschichte:

In der sechsten oder siebten Klasse hatte ich einen Mitschüler, der von allen gehänselt und nicht ernst genommen wurde. Er selber war unsportlich, etwas dicklich, ungeschickt, nicht besonders gut in seinen Leistungen und darüber hinaus noch Fahr-Schüler. Als Hausaufgabe sollten wir einen kurzen Aufsatz schreiben über unseren morgendlichen Schulweg – vom Wecken bzw. Aufwachen bis zum Eintreffen in der Schule, und, ganz klar, der besagte Schüler sollte seinen Aufsatz vorlesen. Er begann mit den Worten: „Nachdem mich meine Mutter geweckt hat und ich mich mit lauwarmem Wasser gewaschen habe, esse ich Frühstück.“ Der Lehrer unterbrach mit einem lautstarken „Was hast du gesagt? Lies noch einmal vor!“, und der Schüler wiederholte: „Nachdem mich meine Mutter geweckt hat und ich mich mit lauwarmem Wasser gewaschen ...“ Hier donnerte das Halt! des Lehrers: „Womit wäschst du dich? Mit lauwarmem Wasser?!“ Die ganze Klasse lachte – beinahe richtig schadenfroh. „Ab morgen“, so der Lehrer, „wäschst du dich mit kaltem Wasser!“ Und die Klasse lachte.

Innerhalb von zwei Wochen war dieser Schüler Klassenprimus, die unangefochtene Nummer eins in allen Fächern, von keinem Mitschüler mehr belächelt oder gehänselt ...

Erklärung? Ich habe keine. Ich weiß nur, dass diese Ereignisse – Aufsatz vorlesen, Ermahnung des Lehrers und Leistungsverbesserung – in kurzem zeitlichen Abstand folgten. Aber ob sie auch ursächlich zusammenhingen? Ob das eine das andere nach sich zog? Ich weiß es nicht. Und gilt dies für jeden Fall – eine klare Ermahnung bzw. Anordnung oder morgendliches Waschen mit kaltem Wasser ...?

Dasselbe gilt in meinen Augen auch für die vielen guten und gut gemeinten Ratschläge – sie haben dem einen oder der anderen geholfen, aber was genau geholfen hat ... wer weiß? Und sobald ich einen gut funktionierenden Rat verallgemeinere, heißt das eben nicht, dass der auch bei mir wirkt. Wir alle kennen den Spruch „vom Tellerwäscher zum Millionär“ – einer mag es ja geschafft haben, aber was ist mit den vielen anderen ...?

Darum soll es in diesem Buch gehen: keine Patentrezepte nennen, keine wirklich funktionierenden Ratschläge erteilen, sondern ganz einfach dies: das, was Ihnen geschieht und geschehen ist, auch einmal aus einer anderen Perspektive zu sehen versuchen, *anders* zu blicken – *vielleicht* entdecken Sie dann etwas anderes, etwas, das Ihnen *vielleicht* nützlich sein kann.

Wenn Sie direkt vor einem Baum stehen, ist es ziemlich dunkel, ziemlich unscharf konturiert, es zeigt sich kein Weg am Hindernis vorbei. Gehen Sie einen Schritt zurück, sehen Sie etwas anderes – einen Baum, viele Bäume, vielleicht sogar einen Weg zwischen den Bäu-

men. Gehen Sie noch drei Schritte zurück, erklimmen Sie einen Baum, dann sehen Sie noch etwas ganz anderes – vielleicht den Wald, den Waldesrand, Ackerland, ein Haus ...

Das heißt nicht, dass der eine Blick *besser* ist als der andere – ganz im Gegenteil: *Jeder Blick ist anders*, nicht besser oder schlechter, richtig oder falsch, sondern ganz *einfach anders*. Und wenn Sie etwas anderes sehen und erkennen, dann *erhöhen sich Ihre Möglichkeiten, sich zu entscheiden, etwas anderes zu tun* – was, das hängt natürlich von Ihnen ab und von dem, was Sie wollen – wenn Sie wollen.

Darum geht es mir in diesem kleinen Buch – Ihnen vielleicht ein wenig behilflich dabei zu sein, andere Perspektiven einzunehmen, Ihnen ein wenig von anderen Erfahrungen zu erzählen, so dass Sie schauen können, ob etwas für Sie dabei ist oder nicht. Und wenn etwas dabei sein sollte, sich zu fragen, wie kann ich es für mich nutzen – vorausgesetzt, Sie wollen das auch. Und wenn nichts für Sie dabei ist, dann hoffe ich, dass Sie zumindest eine unterhaltsame Lektüre hatten, eine Lektüre, die Ihnen zumindest eine Zeit lang Freude gemacht und Spaß bereitet hat.

Es geht nicht darum, eine rosarote Brille aufzusetzen und sich selbst damit zu belügen, dass das Leben schön ist. Das Leben ist *nicht immer schön* – und manche Begrenzungen lassen sich nicht schönreden und liegen auch nicht in Ihrer alleinigen Verantwortung. Was Sie – vielleicht – tun können, ist, ein wenig dazu beizutragen, dass es Ihnen auch *manchmal* gut geht, dass Sie für sich

Möglichkeiten sehen, dass Sie für sich Ihre Ziele erkennen und kleine Schritte gehen können.

Auch wenn der Volksmund sagt: „Jeder ist seines Glückes Schmied“, so ist doch nicht jeder von uns ein Schmied – und wie findet man ein bisschen von seinem Glück, wenn man kein Schmied ist?

Von einem amerikanischen Kollegen stammt der Satz „Wenn du etwas ändern willst, musst du etwas ändern“ – und das ist schon schwer genug:

- zu erkennen, *dass* ich etwas ändern will;
- zu erkennen, *was* ich ändern will;
- zu erkennen, *wie* ich etwas ändern kann;
- zu erkennen, *wann* ich mit der Änderung anfangen;
- zu erkennen, *wie* ich mich für die Änderung loben
- und – last, but not least – zu erkennen, *dass* ich es bin, der etwas tut.

In seinem Buch *Anleitung zum Unglücklichsein* hat Paul Watzlawick überzeugend und humorvoll herausgearbeitet, dass die Idee des ständigen Glücks uns immer wieder und andauernd auf unser laufendes Unglück orientiert: Wir erkennen ständig die Abweichungen von dem großen Glück, das wir – eigentlich – verdient haben. Das sind wir so sehr gewohnt, dass es uns beinahe gar nicht mehr auffällt. In der Fachwelt hat sich dafür der Begriff der *Problemtrance* eingebürgert:

Denken Sie an ein kleines Alltagsproblem, das Sie hin und wieder nervt. Reden Sie mit einem Fachmann darüber – ich würde nicht empfehlen, mit einem Freund oder einer Freundin so darüber zu reden –, und schauen Sie, wie groß Ihr Problem nach einer Stunde geworden ist! Probleme verführen dazu, größer zu werden, wenn wir länger und ausschließlich über sie reden – und das haben wir alle sehr gut trainiert!

Ein anderer amerikanischer Kollege, John Weakland, hat das etwa so beschrieben: Wenn Sie ein Problem haben, so ist das Leben eben genau dieses eine Problem, immer und immer wieder. Haben Sie dieses Problem endlich gelöst, dann ist das Leben eines dieser kleinen beschissenen Probleme nach dem anderen! Also: Probleme gehören zum Leben – die Frage ist: Was machen Sie damit?

Ein neuerer therapeutischer Ansatz geht sogar noch einen Schritt weiter. Es heißt dort, es gäbe nur deshalb Probleme, weil Sie, der oder die Sie dieses Problem haben, auch die *Idee einer Lösung* haben, d. h. eine Idee, dass und wie es anders sein *könnte*. Ohne eine solche Idee wäre es nach dieser Auffassung nämlich kein Problem, es wären widrige Lebensumstände, Schicksal, was auch immer.

Sie können nur dann unglücklich sein, wenn Sie Ihren Zustand mit einem Zustand vergleichen, wo es Ihnen besser geht – aber das würde bedeuten, Sie hätten eine Idee, wie es aussähe, wenn es Ihnen besser ginge. Mit anderen Worten: Sie hätten eine *Idee Ihrer Lösung*.

Unsere Tradition hat uns in solchen Situationen gelehrt, die Abweichung vom erwünschten Ziel zu betrachten: Wir stellen immer wieder fest, was wir nicht können, wie groß der Abstand vom Ziel ist, was uns noch alles fehlt etc. Was, so fragt dieser Ansatz, würde passieren, wenn Sie einmal auf Ihre *kleinen* Erfolge schauen würden? Welche kleinen Annäherungen an Ihr Ziel haben Sie schon erreicht? Zumindest hin und wieder? Und wie haben Sie das geschafft?

Ich denke, das *könnte* ein hilfreicher Ansatz sein – und eine *andere* Perspektive, und darum geht es mir in diesem kleinen Buch. Um nicht mehr – aber auch um nicht weniger.