

Liebe Leserin, lieber Leser

So viele Menschen leiden – das ist überwältigend! Wir fühlen uns allein und allein gelassen, zunehmend überfordert in einer bedrohlich erscheinenden, unübersichtlichen Welt, in der die großen haltgebenden Faktoren bröckeln. Familiäre Strukturen zerbrechen, die Kirchen taugen nicht mehr für alle als moralische Instanz, es scheint keine Sicherheiten mehr zu geben. Wir wissen nicht mehr, an wem wir uns orientieren können, sind verunsichert. Die Ereignisse der letzten Jahre zeigen uns, wie verwundbar wir sind, wie fragil die Gesamtsituation ist – Coronakrise, Klimakrise, das Jahrhunderthochwasser, das großes Leid gebracht hat, dann der Ukraine-Krieg, der noch eine ganz andere Dimension in unser aller Erleben hineinträgt und Angst macht und Verunsicherung hervorruft.

Wir kämpfen im und mit dem Alltag. Viele haben finanzielle Sorgen, existenzielle Probleme. Anderen geht es zwar gut, aber sie leiden trotzdem, teils noch mehr, wenn auch auf andere Art und Weise.

Die Hausarztpraxen sind voll, die Psychotherapiepraxen völlig überlaufen. Unzählige Menschen warten auf einen Therapieplatz. Wir Therapeut*innen bekommen jeden Tag viele Anfragen, die wir nicht bewältigen können. Wir müssen vertrösten und die Menschen, die Hilfe brauchen, erst einmal allein lassen.

Der Ruf nach mehr Therapieplätzen ist laut zu hören, scheint aber zu verhallen. Unter uns Helfenden macht sich eine gewisse Ohnmacht breit – die meisten kapitulieren, wir tun ja schließlich alle unser Bestes

und so viel wir können, sind selbst überwältigt. Damit trösten wir uns und sagen, dass wir schließlich nicht die ganze Welt retten können. Dies alles treibt mich seit Jahren enorm um und lässt mir keine Ruhe.

Andere Wege und Lösungsansätze

Die Geburtsstunde dieses Buches war genau dieser Gedanke: Es gibt auch andere Wege! Doch was genau kann das sein? Wie kann es aussehen?

Während meiner Facharztausbildung begegnete mir auf der Psychotherapiestation ein Patient aus dem Libanon, der sich sehr skeptisch zu dem von uns angebotenen Programm äußerte. Er sagte mir, dass in seiner Heimat durch enge soziale Beziehungen, sowohl innerhalb der Familie als auch zu Freunden, die meisten Probleme aufgefangen würden. Unsere westliche Gesellschaft leide zu sehr daran, dass wir die falschen Schwerpunkte setzten und zu wenig Wert auf echtes Miteinander und das Pflegen von Beziehungen legten. Würde uns das gelingen, könnten wir uns einen Großteil dessen sparen, was wir im professionellen Kontext anbieten müssen.

Damals konnte ich seinen Worten noch nicht so recht glauben, mit den Jahren und zunehmender Erfahrung aus meiner Psychotherapiepraxis verstehe ich ihn mittlerweile viel besser.

Natürlich ist es so, dass Menschen, die z. B. an Depressionen, Angsterkrankungen, posttraumatischer Belastungsstörung oder anderen Leiden erkrankt sind, professionelle Hilfe benötigen, und es ist ein Segen, dass all diesen Menschen professionell geholfen werden kann. Mir geht es darum, Ihnen mit diesem Buch dabei zu helfen herauszufinden, ob Sie wirklich zu dieser Gruppe gehören oder Ihnen auch damit geholfen werden kann, eben diese genannten Beziehungen zu verbessern, zu stabilisieren, sich auf andere Art und Weise mit Menschen zu verbinden.

Psychotherapie heißt wörtlich »Heilung der Seele« – allein schon daran können wir erkennen, dass wir immer noch *etwas anderes* brauchen als nur eine professionelle Begleitperson, einen Psychotherapeuten bzw. eine Psychotherapeutin. Diese kommt unter bestimmten Umständen

ins Spiel und scheint manchmal alternativlos, ist aber nicht selten auch durch einen anderen Menschen aus dem »richtigen Leben« ersetzbar. Denn auch andere Menschen mit Weisheit, Lebenserfahrung, Großherzigkeit und Weitblick können uns dabei behilflich sein, auf den eigenen Weg zurückzufinden oder einen neuen Weg einzuschlagen. Sie können uns mitfühlend und wohlwollend begleiten.

Diese so einfache wie wirksame Einsicht leitet zum Hauptanliegen dieses Buches: Es soll möglichst vielen Hilfesuchenden Halt und Orientierung bieten. Wenn Sie in Ihrer gegenwärtigen Lebenslage nicht wissen, ob Sie professionelle Hilfe benötigen oder nicht, dann sind Sie hier richtig!

— Psychotherapie braucht manchmal – aber nicht immer – einen Profi! —

Falls Sie sich zu einer Psychotherapie entschlossen haben und gerade auf einen Therapieplatz warten, können Sie mit diesem Buch die Wartezeit überbrücken und schon erste Fragen für sich klären. Sie finden in diesem Buch viele Anleitungen zur Hilfe und Selbsthilfe, die Ihnen sowohl kurz- als auch langfristig Unterstützung geben können.

Und wenn Sie generell mehr über sich selbst erfahren und Ihre eigenen Handlungsoptionen tiefer ausloten möchten, um beispielsweise gut durch eine emotionale Krise zu kommen oder innere Konflikte zu überwinden, um zu einem besseren Lebensgefühl zu kommen oder mehr Leichtigkeit zu erleben, können Sie den Anleitungen ganz praktisch folgen und sowohl die Übungen anwenden als auch die vielfältigen Ideen und Anregungen aufnehmen, um in kleinen Schritten weiterzukommen.

Auch wenn es erst einmal etwas ungewöhnlich klingt: In unserer westlichen Kultur haben wir das *Heilen der Seele* schon sehr lange und ganz automatisch in den Bereich professioneller Zuständigkeiten ausgelagert. Gut, dass es uns Psychotherapeut*innen gibt und auch, dass wir gerade in Deutschland vergleichsweise großzügige Angebote machen können. Dennoch könnten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, zu Ihrer eigenen Überraschung zu denjenigen gehören, die vor allem zunächst einmal davon profitieren würden, auf einen friedlichen, freundlichen, offenen, vorurteilsfreien Menschen zu zählen, der ihnen geduldig und liebevoll

zuhört. Dies ist im Grunde genommen sehr häufig der beste Anfang, um Klarheit zu gewinnen und weiterzukommen.

Es gibt vieles, das wir selbst tun können, und zwar auf allen möglichen Ebenen. Durch das Internet war es noch nie so einfach wie heute, eine ungeheure Fülle an Information zu erhalten. Für die meisten von uns ist es jedoch kaum möglich, aus dieser Flut das herauszufiltern, was wirklich gut und wichtig für uns ist. Wir wissen über vieles Bescheid, sind dann aber überfordert und überwältigt – so lassen wir es oft lieber ganz sein, vor allem dann, wenn es an der Umsetzung und Handhabbarkeit hapert.

Es gibt eine große Zahl von Menschen, die aufgrund ihrer psychischen Symptome und psychiatrischen Diagnosen einen Profi brauchen, aber eben auch diejenigen, für die eine professionelle psychotherapeutische Behandlung nicht zwingend erforderlich ist. Die gute Nachricht ist: Jede und jeder kann herausfinden, zu welcher dieser beiden Gruppen sie/er gehört.

Ein zentraler Punkt ist zudem folgender: Vieles erscheint uns schlichtweg zu banal, als dass es wirklich helfen könnte. Zum Beispiel ist es eine Tatsache, dass die Atmung der gemeinsame Nenner aller funktionierenden Entspannungsverfahren ist und dass bewusstes, tiefes Atmen dazu führen kann, dass wir im Ganzen ruhiger, gelassener und stärker werden; dennoch achten wir in der Regel nicht wirklich darauf, dass wir bewusst und tief atmen.

Darüber hinaus ist es die Kombination aus Integration der bekannten gesundheitsfördernden Faktoren in unser Leben und all den im Buch aufgeführten Schlüsseln zum Heilungsprozess, die den großen Unterschied machen kann. Mit meinem Buch möchte ich Ihnen dabei helfen, diese zu entdecken und zu etablieren.

Der Anfang braucht ein vertrautes Gegenüber

Wir brauchen erst einmal einen Anfang, etwas, an dem wir uns orientieren können. Wir brauchen jemanden, der uns hilft, eine Bestandsauf-

nahme zu machen und uns zu ordnen. Das kann eine Vertrauensperson aus dem eigenen Umfeld sein oder auch eine fremde Person, der man sich öffnet. Allein wird uns das nicht gelingen – wir brauchen ein Gegenüber.

Sie können sich das folgendermaßen vorstellen: Wenn wir mit uns allein sind, die Gedanken in unserem Kopf verrücktspielen, wir unsere Gefühle nicht einordnen können und sich dieses Chaos auch noch auf unseren Körper auswirkt, sind wir in gewisser Weise in uns gefangen. Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie ein Gegenüber haben, einen anderen Menschen, der Sie offen und freundlich anschaut und Sie einlädt, von sich zu erzählen: Dann wird ein Raum erschaffen, in dem etwas Neues entstehen kann. Stellen Sie sich vor, dass sich dadurch eine Türe öffnet, hinter der Sie etwas Neues entdecken können. Der andere Mensch, das Gegenüber, ist in diesem Moment für Sie und mit Ihnen da und hilft bei allem, was passiert: Er kann Sie festhalten, Ihre Hand halten, Sie begleiten und Ihnen geben, was immer Sie sich wünschen und von ihm brauchen. Jemand ist für Sie da, trägt und hält Sie. Durch den Blickkontakt werden Sie in gewisser Weise gespiegelt, man kann auch von einem Resonanzkörper sprechen. Im Idealfall entsteht daraus etwas ganz Neues, und zwar nicht nur für Sie selbst, sondern auch für Ihr Gegenüber.

Eine riesengroße Chance, dass dieses Gegenüber auch ein Nichtprofi sein kann.

Für mich ist der Gedanke regelrecht verstörend, dass durch die Wartezeit auf eine Therapie oft das Hilflosigkeitserleben der Hilfesuchenden verstärkt wird, obwohl derjenige vielleicht auch andere Wege finden könnte. Viele Hilfesuchende warten sehr lange auf einen Therapieplatz. Manchmal stellt sich dann sehr schnell heraus, dass demjenigen schon mit einigen wenigen guten Sitzungen sehr gut geholfen ist. Diese Hilfe können jedoch in vielen Fällen auch Gespräche mit einer Person aus dem eigenen Umfeld leisten.

Der Anfang mit professionellem Gegenüber

Wenn ich in meiner Praxis mit einem neuen Patienten oder einer neuen Patientin ein Erstgespräch führe, bin ich oft überwältigt von dem Leidensdruck, unter dem die Hilfesuchenden stehen. Oft brauche ich sie nur einmal sanft anzustupsen, und die Worte strömen aus ihnen heraus, wie bei einem überlaufenden Staudamm. Viele sagen danach, dass sie noch nie so lange am Stück geredet hätten, geschweige denn, über sich selbst! Sie erzählen, geben Dinge von sich preis, die noch nie ihren Mund verlassen haben und nie zuvor ans Tageslicht gekommen sind.

Dingen Raum und Ansehen zu geben, die vorher ein Schattendasein geführt haben, keine Gestalt annehmen durften und wie Kellerkinder ein elendes, trauriges und verlassenes Dasein führen mussten, kann den Beginn einer wirklichen Veränderung darstellen – und kann dabei helfen, diese dunklen ungeliebten Anteile ins Licht zu bringen, diese Gespenster begreifbar zu machen.

Manche tasten sich ganz langsam heran. Sie haben ein Gefühl dafür, dass in ihrem Inneren etwas ist, das sie quält, aber können es noch nicht greifen. Andere berichten direkt von konkreten Schwierigkeiten mit dem Partner, den Kindern, Eltern, Freunden oder Kollegen.

Es gibt diejenigen, die mit ganz handfesten, massiven Symptomen kommen, mit denen sie nicht umzugehen wissen, die ihnen Angst machen und sie verunsichern.

Dann diejenigen, die »nur« körperliche Symptome haben, für die keine organische Ursache festgestellt werden kann und die sich, teils auch auf sanften Druck der behandelnden Hausärzte oder auch besorgter wohlmeinender Menschen aus ihrem Umfeld, dem Gedanken nähern, dass eine psychosomatische Komponente beteiligt sein könnte.

Hier ist es wichtig, für jeden eine individuelle Herangehensweise zu finden. Der eine braucht erst einmal nur Raum, eine andere Verständnis, der Nächste muss vor allem Vertrauen aufbauen, ein anderer braucht konkrete Hinweise zur Symptomentlastung.

Dies ist eine unserer wichtigsten Aufgaben, zunächst herauszufinden, ob der- bzw. diejenige wirklich eine Psychotherapie braucht oder eben nicht.

Nach meiner Einschätzung sind die Übergänge häufiger fließend – es gibt immer wieder Menschen, und gar nicht so selten, die sich in einem Erstgespräch als massiv belastet darstellen, die aber schon nach einem oder wenigen Gesprächen und nach der gelungenen Umsetzung einiger weniger Anregungen deutlich entlastet sind.

Dieser Gedanke hat mich motiviert, all das zusammenzutragen, was aus meiner Erfahrung heraus dazu geeignet ist, Hilfestellung zu leisten, um sich selbst allein oder mithilfe von anderen Menschen, Tools sowie angewandtem Wissen auch ohne professionelle Hilfe aus dem Elend befreien zu können.

Wir Menschen sind in Vielem unterschiedlich, dennoch gibt es grundlegende Dinge, die uns miteinander verbinden. Sich über diese Dinge Klarheit zu verschaffen, sich diese bewusst zu machen und in das eigene Leben zu integrieren, kann sehr helfen. Sie können schauen, wovon Sie besonders profitieren, an welchem Punkt Sie Unterstützung benötigen, vor allem aber, womit Sie sich bereits selbst helfen können, wenn Sie nur genügend Anregung und Orientierung erhalten.

Umgang mit dem Buch

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Werkzeuge mitgeben, mit deren Hilfe Sie möglichst gut und unbelastet leben können, ganz egal, wo in der Landschaft Ihres Lebens Sie sich gerade befinden. Ich möchte Ihnen Inspiration sein und Dinge an die Hand geben, die wirksam sind und helfen, für die Sie keine Erfahrung brauchen und keine dicken theoretischen Bücher wälzen müssen.

Um es übersichtlich und einfach zu gestalten, nenne ich diese Werkzeuge *Schlüssel*. Damit lege ich die aus meiner Praxis- und Lebenserfahrung heraus wichtigsten Gedanken und Erkenntnisse dar, die Sie auf Ihre eigene Weise auf Ihr Leben anwenden können.

Jeder einzelne Schlüssel wird genau erklärt, das Wichtigste dazu am Ende zusammengefasst (›long story short‹); zudem werden Vorschläge zur praktischen Anwendung und Vertiefung des Beschriebenen gemacht (›can-do list‹).