

Dr. Detlef Mahling

Warum die falsche Geschichte?

Ein Ratgeber in Anekdoten

© 2022 Dr. Detlef Mahling

ISBN Softcover: 978-3-347-50062-4

ISBN Hardcover: 978-3-347-50063-1

ISBN E-Book: 978-3-347-50064-8

ISBN Großdruck: 978-3-347-50065-5

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Kapitel und Episoden

Vorbemerkung 11

Die Vision	11
Die Botschaft	14
Der Ratgeber	16
Die Genderfrage	21

Einleitung 23

Symptome und Befunde	23
----------------------	----

Falsche Geschichten 29

Das Erstgespräch	29
Geschichten und ihre Bedeutung	34
Was macht Geschichten falsch?	38
Eine Episode im Winter	43

Richtige Geschichten 48

Seine Gedanken durch Schreiben klären	48
Freundschaft für eine Nacht	50
Frei von Urteil und Bewertung	55

Gute Geschichten und ihre Zutaten

59

Protagonisten	59
Emilia und Lydia	67
Protagonisten handeln	69

Protagonisten brauchen Ziele

73

»Und welche Ausnahmeregelung gilt für mich?«	73
Ziele	77
Sein Wille und das Karussell	79

Man selber sein

84

Eigene Ziele	84
Eigene Wünsche und der Bahnhof	89
Die Hunderunde und die tieferen Bedürfnisse	93
Wenn der eigene Maßstab Orientierung gibt	97

Selbstwertgefühl

103

Üben hilft	103
Das Physikum	107
Achtsamkeit und Selbstfürsorge	113

Der Mut zum eigenen Leben 120

Einzigartig und individuell	120
Crash am Bahnübergang	125
Das limbische System	128
Vom Lernen	133
Ein Plädoyer für den Verstand	135

Gute Gründe 142

»Ja, aber ...«	142
Sekundärer Krankheitsgewinn im Rollstuhl	148

Die Wurzel allen Übels 155

Negative Glaubenssätze	155
Der Gruppentherapeut	158
Die Seele kennt keine Verneinung	162

Perspektivwechsel 165

»Wir müssen die Garage aufräumen«	165
Schitli um	169
Vergangenheit und Zukunft	171
Der schmale Bergpfad	173
Die Decke hängt tief	176

Schuldgefühle 182

Die Anklagebank	182
»Ich war es nicht!«	187
»Sie lebt nicht mehr«	189
»Schnell! Opa verblutet!«	194
Kopf oder Zahl	196
Verbrennungen	200
Handeln, als wäre es Absicht	202
Die Wut: Hundefutter oder Holzhacken	204

Selbsterfüllende Erwartungen 207

Perfekte Erwartungen	207
»Danke für den guten Vortrag«	210
Gedankenkontrolle und der rosarote Elefant	214
Versprechen für eine Bekannte	216

Eindrücke aus der Praxis 222

Der glatzköpfige Ophthalmologe	222
Entpflichtung	227
Falsche Freunde	235
Eingekerkert	240
Pflichtveranstaltung Sexualität	245

Falsches Feld: Die Geige in der Strickgruppe	250
Corona und die Depression	255
Warum Depressionen und Angststörungen?	261
Egoismus oder Selbstfürsorge?	268
Langsam oder Gewissenhaft?	276

Schlussgedanken 280

Die Selbstheilungskräfte zeigen den Weg	280
Die Mission des Gesandten	283
»Bleiben Sie dran!«	285
»Danke!«	289

Stichwortverzeichnis 295

Vorbemerkung

Ich blieb grübelnd zurück, nachdem der Patient das Sprechzimmer verlassen hatte. Wieder konnte ich nicht so helfen, wie ich es mir gewünscht hatte. Das, was den Patienten so bewegte, konnten wir nicht weiterführen. Die Dreiviertelstunde war zu Ende. Und wir waren mittendrin. Dabei wäre es so wichtig gewesen.

Der Patient benötigte mehr Zeit, sich die notwendigen Fragen zu stellen und nach Antworten zu forschen. Er hätte Begleitung gebraucht, die über die Sitzung hinausging. Er hätte praktische Übungen und Erfahrungen benötigt, um effizienter vorwärts zu kommen. Der Patient litt und quälte sich. Er trat mit dem Problem auf der Stelle.

Und ich war ebenfalls unzufrieden. Meine Vision blieb auf der Strecke. Das, wofür ich kämpfte, stellte sich nicht ein – noch nicht. Das, wofür ich brenne, was ich als Geburtsrecht eines jeden Menschen betrachte, ließ auf sich warten: Das Glück im eigenen Leben.

Wo waren die funkelnden Sterne, die den Lebensweg zum Strahlen brachten? Wo blieb das Anrecht auf Zufriedenheit, Selbstbestimmung und Zuversicht? Wo versteckten sich Erfolg und Zufriedenheit? Diese wunderbaren Eigenschaften, die das eigene Dasein einzigartig und spannend machen. Das, was jedem einzelnen zusteht.

Keiner konnte mich von dieser Überzeugung abbringen, von dem festen Glauben, dass ein jeder die Fähigkeit besitzt, sein Leben zu gestalten und seinen Weg zu gehen. Nichts kann meine Patient*innen (s. u.) von ihren inneren Kräften trennen.

Stattdessen sah ich Depressionen, Ängste und Leid. Dabei ist es manchmal so einfach. Aber dafür musste ich meine Patienten dazu bringen, an sich zu glauben. Sie mussten den Mut finden, ihrem Weg zu folgen.

Es entsetzt mich, dass uns diese Fertigkeiten für ein frohgemutes Leben, die Geheimnisse und Strategien nicht beigebracht werden. Das lernt man nicht in der Schule.

Glück muss nicht Folge von Schicksal und Zufall sein. Es ist nicht abhängig von den

Umständen, in die wir geboren wurden. Mein Leben hatte mir gezeigt, dass sich alles wandeln kann. Das Feuer, das in mir lodert, war wieder da.

Wie könnte ich in meinem Beruf und bei meinen Patienten bessere Unterstützung leisten?

Ein Buch könnte helfen, so dachte ich bei mir. Eines, in dem ich die Fragen stellen würde, die ich meinen Patienten zur Überlegung empfehlen wollte. Es sollte praktisch sein und Übungen enthalten, die jeder für sich machen könnte. Ein Ratgeber, der trotzdem unterhaltsam sein sollte. Eine Schnapsidee!

Ich? Ein Autor sein? Und das bei vollen Regalen im Buchhandel? Heute, wo jeder ein Buch schreiben und auf den Markt werfen kann? Was für ein abwegiger Gedanke! Lange konnte ich mich damit nicht identifizieren. Ich wollte nicht zu der Gruppe Menschen gehören, die ein Werk verfassen, um der Welt ihre Kompetenz zu demonstrieren. Das ist nicht meine Art.

Aber die Situationen, in denen ich gerne anders hätte helfen wollen, häuften sich. In meinen Gedanken rückte dieser verrückte Einfall in den

Bereich des Möglichen. Ich überlegte, wie ich diese Inspiration umsetzen könnte.

Geschichten hört jeder gerne, sie machen das Leben bunt und faszinierend. Stories bleiben hängen. Auch nach Jahren kann man sich an Erzählungen erinnern, die eine Bedeutung für einen hatten. An die Fakten eines Sachbuches erinnert man sich deutlich weniger. In den medizinischen Fachvorträgen lechzte ich regelmäßig nach den Fallbeispielen, die die trockenen Inhalte auflockerten. – Ich wollte kleine Anekdoten schreiben, die ich als Botschafter für einen zufriedenen Alltag entsenden wollte.

Vor einiger Zeit hatte ich einen Vortrag über Geheimnisse von glücklichen Paaren vorbereitet. Dort stand ich vor einem ähnlichen Problem, denn über Patienten wollte ich so wenig wie möglich reden. In diesem Dilemma wandte ich mich an meine Frau, ob ihr eine geniale Lösung einfiele.

»Kein Problem«, sagte sie, »wenn Du nicht über Patienten sprechen willst, dann erzähl doch

über Dich.« Mir schoss durch den Kopf: »Das könnte funktionieren.« Meine Frau lachte. »Und wenn Du gerade dabei bist, über Dich zu erzählen, dann kannst du auch über mich erzählen.« Ich war begeistert, »das ist super, das mache ich.«

Jetzt erinnerte ich mich daran und dachte: »Für ein Buch könnte das auch gehen.« Dafür bräuchte ich nicht einmal viele Geschichten von meinen Patienten. Da hatte ich auch in meinem Leben einiges erlebt, was ich nutzen wollte.

Ich machte mir dennoch Gedanken dazu, wie ich Szenen aus meiner Praxis verwenden könnte, ohne die ärztliche Schweigepflicht zu brechen. »Gottlob«, atmete ich auf, »gibt es immer noch die künstlerische Freiheit.« Wenn ich wieder eine falsche Geschichte hörte, die meine Patienten über sich selber und ihr eigenes Leben erzählten, nahm ich nur den Einfall. Ich skizzierte allgemein oder verfremdete die Biografie in relevanten Bereichen. »Ähnlichkeiten zu lebenden Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt«, trifft zumindest auf die Wiedererkennbarkeit zu. Glücklicherweise treffen Merkmale oder Besonderheiten grundsätzlich auf verschiedene Personen zu.

Niemand sollte daher Rückschlüsse auf sich oder andere ziehen.

Aber es sollte auch ein Ratgeber sein. Mit meinen ersten Manuskripten war ich unzufrieden. Ich erzählte Geschichten, aber jedes Mal, wenn das kam, was das Buch zum Ratgeber machen sollte, wurde es sehr technisch. Ich fiel aus dem Lesen heraus und verwendete eine sachliche Sprache, so, wie ich es in meinem Studium kennengelernt hatte. Das wollte ich nicht.

Wie könnte ich also die Fragen, die Gedanken und die Anregungen unterbringen, die mir wichtig erschienen, die in gewisser Weise die Quintessenz der Geschichten sind? Ich befürchtete, dass das, was ich gerne vermitteln wollte, in der Erzählung während des Lesens untergehen würde. Ich hatte Sorge, dass die Fragen in der Geschichte zwar passen, aber keinen Nachhall erzeugen würden. Wenn sich das Buch interessant und spannend liest, schmökert man lieber weiter und will nicht unterbrechen. Bei einer Erzählung, die

keinen bleibenden Eindruck hinterlässt, wäre meine Mühe umsonst gewesen. Das wollte ich auch nicht. Irgendwann kam ein mir Einfall.

Was, wenn ich das, was ich für wichtig und bedeutsam halte, hervorheben würde? Was, wenn ich die Fragen, die ich gerne meinen Patienten stellen wollte, kursiv drucken würde? Was, wenn ich für die Hinweise eine andere Schrift verwenden würde?

Natürlich ist für jeden etwas anderes maßgeblich. Diese Einschätzung will ich niemandem abnehmen! Aber demjenigen, der den Ratgeber in diesem Buch sucht, könnte ich die kursiven Stellen nahelegen. Das war der Schlüssel! Beim Lesen fällt man nicht aus der Geschichte, und gleichzeitig könnte es aufrütteln. Mein Botschafter wäre der Schriftwechsel.

Jeder, der Interesse hat, könnte nach eigenem Ermessen intensiver über Inhalte nachdenken, Einfälle für sich fortsetzen und Verbindungen zu seinem eigenen Leben ziehen. Dann könnte es auch ein Begleiter sein, der Vorschläge bringt, aber nicht für sich in Anspruch nimmt, vollständig oder ausschließlich zu sein.

Jetzt blieb nur noch die Frage zu klären, wie ich mein Anliegen unterbringen konnte, dass das Buch auch praxisnah sein würde. Ich wusste, wenn man etwas verändern will, braucht man Möglichkeiten und praktische Erfahrungen. Auch das hatte ich immer wieder in meinen Gesprächen beobachtet: Ich gab meinen Patienten zwar Hinweise oder Fingerzeige, aber es führte nicht dazu, dass sie damit nachhaltig etwas anfangen konnten. Vieles konnten sie für sich nicht umsetzen, weil ich keine Übungen oder Aufgaben stellte. Irgendwie musste ich aus der Zwickmühle herauskommen: Psychotherapie versteht sich als Begleitung auf dem Weg zu sich selber, doch sie ist kein Lehrmeister, wie jeder einzelne sein Leben zu gestalten hätte.

Trotzdem wollte ich gerne Vorschläge zu Übungen machen. Wie könnte ich das geschickt integrieren?

Ich hatte schon den einen oder anderen Ratgeber in der Hand. Meistens sind die Übungen und Anleitungen sehr allgemein gehalten, für Individualität ist selten Platz. Dabei profitieren die meisten doch von Aufgaben, die direkt auf sie zugeschnitten sind. Würde es sich also rentieren,

Übungen in das Buch mit aufzunehmen? Ich entschied mich dagegen und dachte an ein zweites Buch: Warum die falschen Geschichten – Ein Arbeits- und Übungsbuch.

Um das Buch leichter lesen zu können, wollte ich die einzelnen Anekdoten nur durch Sternchen voneinander trennen. Ich hatte den Eindruck, dass zu viele Überschriften mühsam sind und das Lesevergnügen stocken lassen. Um die Episoden trotzdem besser und schneller auffinden zu können, habe ich mich dazu entschlossen, den einzelnen Anekdoten einen eigenen Namen zu geben und im Verzeichnis mit Seitenzahl aufzuführen.

Demjenigen, der dieses Buch als Ratgeber nutzen will, möchte ich empfehlen, sich Zeit zu nehmen und die einzelnen Abschnitte mit eigenen Überlegungen und Gedanken zu füllen. Die einzelnen Absätze enthalten viele nützliche Hinweise, die erst dann ihre volle Wirkung entfalten, wenn der Wunsch nach Verständnis und Veränderung in den Vordergrund rückt, der Unterhaltungswert dabei aber etwas vernachlässigt wird.

Irgendwann hatte ich angefangen, zu fragen: **»Haben Sie mal darüber nachgedacht, sich Notizen zu machen? Erstellen Sie eine Liste**

oder Mindmap von allem, was Sie als positiv und hilfreich erleben. Sie können sie beliebig ergänzen, auch wenn Ihnen heute nichts einfällt; morgen können Sie sie erweitern. Mit der Zeit hat man eine beträchtliche Anzahl an Einträgen, die man sonst nicht alle auf dem Schirm hätte. Und es hilft, dass das, was einem an Gutem aufgefallen ist, nicht wieder in Vergessenheit gerät. Darauf können Sie zurückgreifen, wenn wieder einmal die Welt über Ihrem Kopf zusammenbricht. Dann haben Sie etwas im Köcher und fangen nicht wieder von vorne an.

Wenn Sie mit Papier und Stift arbeiten, wenn Sie es auf diese Art fixieren, machen Sie sich automatisch mehr Gedanken darüber, als wenn Sie versuchen, die Gedanken alle im Kopf zu bewältigen. Und es ist haltbarer.«

Bei diesem Vorschlag machte ich aber auch immer die Bemerkung, dass man sich auf das Positive konzentrieren soll. Das Negative braucht man nicht aufzuschreiben, das haben die meisten meiner Patienten sowieso viel stärker im Kopf als das, was einen glücklich und zufrieden macht.