

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

---

**Jürgen Hargens**

(K)ein Selbsthilfebuch

**Neunte Auflage, 2013**

Umschlaggestaltung: WSP Design, Heidelberg  
Umschlagfoto: © Thorsten Höning  
Satz: Paul Richardson  
Printed in the Czech Republic  
Druck und Bindung: FINIDR, s. r. o.

Neunte Auflage, 2013  
ISBN 978-3-89670-877-9  
© 2000, 2013 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm,  
unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter:  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter  
abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

.....

## Kapitel 1

### Schauen – aber worauf?

Wozu brauche ich ein Selbsthilfebuch? Wozu brauchen Sie eines?

Nun ja, wenn Sie ein solches Buch zur Hand nehmen, dann haben Sie, denke ich, schon eine erste grundlegende und wesentliche Einsicht verinnerlicht, auch wenn Sie nicht gleich daran glauben oder sie Ihnen bewusst ist: Wenn ich etwas ändern will, muss ich etwas ändern.

Das klingt klar und einsichtig. Ich möchte es mit einer anderen Betonung vorstellen: Wenn ich etwas ändern will, muss *ich* etwas ändern. Und genau das könnte ein Teil meiner Schwierigkeit sein – ich schaue nämlich zumeist zunächst auf das, was *nicht* so ist, wie ich es gerne hätte. Und je mehr und je länger ich darauf schaue, desto größer wird es in aller Regel. Ich erkenne, wie weit ich von meinem Ziel entfernt bin, was schief läuft, was ich alles noch nicht geschafft habe, was die anderen viel besser können und ich nicht ...

Der neue Ansatz, von dem ich in der Einleitung sprach, hat genau in diesem Zusammenhang einige Grundregeln aufgestellt, die ich als

hilfreich erlebe – wie gesagt, *ich* habe sie als hilfreich erlebt, und das heißt nicht, dass sie auch für Sie hilfreich sind oder hilfreich sein müssen. Jeder Mensch ist einzigartig, und keine Regel passt für alle. Also keine Sorge, wenn es nichts für Sie ist – genau dann ist nämlich ein dickes Kompliment fällig: Sie haben gemerkt, was Ihnen nicht gut tut, und das ist schon der erste kleine Schritt. Aber um das herauszufinden, müssen Sie natürlich eine Idee haben, wovon ich rede. Deshalb möchte ich Ihnen diese Grundregeln, die ich spaßeshalber manchmal als *goldene Regeln* bezeichne, kurz vorstellen:

## Regel Nr. 1

*Wenn es nicht kaputt ist,  
dann repariere es auch nicht.*

Das hört sich ganz einfach an, erweist sich im Alltag allerdings dann als eine besondere Herausforderung, wenn ich mein Leben als problematisch, problemgeladen, unglücklich oder nicht zum Aushalten betrachte. Dann gibt es offenbar überhaupt nichts, was hilft ...

Wie kommt es, dass ich mir in solchen Situationen Gedanken mache? Dass ich besorgt bin? Dass ich so tief betroffen bin? Dass ich herausgefunden habe, dass nichts hilft?

Das wenigste, was ich machen kann, ist, dass ich starke Gefühle zeige. Und dass ich mir darüber den Kopf zerbreche, leide. Und das kann ich doch nur, so lange es mich interessiert. Ich denke, mich um mich sorgen, ist immer *auch* Ausdruck, dass ich mir nicht egal bin. Aber was soll denn noch funktionieren?

Hilfreich könnte es jetzt sein, sich Papier und Bleistift zu holen und eine Skala zu zeichnen. Keine Angst, es kommt keine höhere Mathematik, nur der Versuch, das Leben aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Eine solche Skala sieht etwa so aus:

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Legen Sie den Zettel mit dieser Skala vor sich auf den Tisch und fragen Sie sich:

Wenn 1 bedeutet, mein Leben ist ein einziges Chaos, furchtbar, schlimmer könnte es nicht sein, und 10 bedeutet, mein Leben ist großartig, toll, besser könnte es nicht sein – wo auf dieser Skala befinden Sie sich im Augenblick?

Dann kreuzen Sie genau diese Stelle auf der Skala an.

Fragen Sie sich, wieso Sie das Kreuz an genau dieser Stelle gemacht haben – und nicht bei einem kleineren Wert. Das kann doch nur bedeuten, dass es irgendetwas zu geben scheint,

was dazu geführt hat, dass Sie sich nicht den schlechtesten Wert – die Eins – gegeben haben. Was ist das? Was vermuten Sie? Wann, wie und woran merken Sie das?

Ja, aber ... wenn ich mir den schlechtesten Wert gebe, die Eins, was dann? Ja, dann würde ich Sie fragen, wie Sie es bis heute geschafft haben, Ihr Leben zu leben – denn noch haben Sie nicht aufgegeben ... ganz im Gegenteil: Sie lesen sogar ein Selbsthilfebuch! Sie wollen sich helfen – und das geht doch nur, weil Sie die Idee haben, dass das *möglich sein könnte* ...

Diese kleine Übung sollte nur dazu dienen, Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, wie Sie *vielleicht* auf Dinge stoßen können, die in Ihrem Leben immer noch oder manchmal funktionieren – das sind die Dinge, die Sie vielleicht wertschätzen können, was allerdings nur dann möglich ist, wenn Sie diese Dinge auch erkennen.

Vielleicht hilft auch eine etwas andere Frage:

Was geschieht in Ihrem Leben, auf das Sie stolz und mit Bewunderung schauen? Von dem Sie möchten, dass es auch weiterhin geschieht? Von dem Sie sich vielleicht sogar wünschen, dass andere es erkennen?

Sie merken schon, wozu ich Sie einladen möchte – ich möchte *nicht*, dass Sie sich eine rosarote Brille aufsetzen und sich einzureden versuchen, dass das Leben schön sei. Ich glaube nicht, dass Sie sich da selbst betrügen können, wenn es Ihnen schlecht geht.

Ich möchte Sie einfach einladen, auch einmal – egal wie kurz – darauf zu schauen, was es *neben* Ihrem ganzen Leid und Kummer *noch* geben könnte, was Sie als Person ausmacht. Eines haben Sie nämlich mit Sicherheit schon bewiesen, auch wenn Sie es gar nicht glauben mögen: Sie leben noch, Sie probieren noch, was Ihr Leben lebenswerter machen könnte. Und allein diese Anstrengung – und das ist harte Arbeit – verdient Anerkennung. Mein Kompliment!

Gehen wir einen Schritt weiter und schauen uns die nächste Regel an:

## Regel Nr. 2

*Wenn du weißt, was funktioniert,  
mach mehr davon.*

Natürlich, das haben Sie schon bemerkt – diese Regel kann nur dann Sinn haben, wenn es in Ihrem Leben überhaupt etwas gibt, was funktioniert, was Ihnen gut tut.

Wenn Sie an Ihren Alltag denken, wann geht es Ihnen da ein bisschen besser? Ein bisschen? Und was tun Sie dann anderes?

Das wären erste Hinweise auf Dinge, die funktionieren.

Gefällt es Ihnen, Bücher zu lesen? Sie lesen gerade eins – mit Hoffnung? Wunderbar! Wie haben Sie sich die erhalten?

Die Idee erscheint so einfach, dass sie unserem gewohnten Denkmuster eher zuwider läuft: Wir können ein Problem erst dann lösen, wenn wir die Ursache kennen und sie beseitigen, reparieren. Gut, zugegeben, das funktioniert auch – aber immer? Und bei Ihnen? Ich bin sicher, Sie haben schon alles Mögliche versucht, Ihr Problem zu erforschen, seine Ursachen zu erkunden und zu beseitigen. Hat es geholfen? Ja? Dann ist das die für Sie passende Methode. Oder hat es nicht geholfen? Dann wäre es vielleicht erwägenswert, eine andere Methode auszuprobieren.

Jetzt könnte ich Ihnen wieder eine Frage stellen, z. B., wieviel Prozent des Tages Ihr Problem so im Vordergrund steht, dass es Sie total in Beschlag nimmt. Ich wette, keine hundert Prozent, denn dann könnten Sie dieses Buch nicht lesen, würden keine Nacht ein Auge zukriegen, würden kaum zum Essen oder Arbeiten kommen, würden jede Hoffnung fahren lassen ... Wie kommen diese Unterschiede zustande? Wie machen Sie das?

Oder gibt es gar Zeiten, wo es Ihnen gut geht? Und was tun Sie dann?

Sie können, wenn Sie wollen, einige Ihrer Mitmenschen fragen – Verwandte, Freunde, Freundinnen, Kollegen, Kolleginnen, Nachbarn, Nachbarinnen – wen auch immer, was die an Ihnen schätzen und würdigen. Ich weiß, es ist nicht einfach, danach zu fragen. Nun ja, dann machen Sie es einfach anders herum – fragen Sie sich selber, was Ihnen Ihre Mitmenschen wohl antworten würden, wenn Sie sie fragen würden, was sie an Ihnen schätzen und würdigen.

Sagen Sie nicht: „Nichts!“ Ich habe noch keinen Menschen getroffen, egal, was er oder sie auch macht, an dem nicht auch irgendetwas Schätzenswertes zu erkennen ist. Wenn Sie denken, bei Ihnen findet sich absolut überhaupt nichts, dann sind Sie schon allein deswegen in meinen Augen etwas Besonderes – so einen Menschen habe ich noch nie kennengelernt, und das macht mich richtig neugierig auf Sie.

Eines möchte ich an dieser Stelle nicht vergessen zu erwähnen:

Es geht Ihnen schlecht, und Sie haben dieses Buch zur Hand genommen. Das heißt dann doch, irgendwo sitzt noch ein Fünkchen Hoffnung, dass sich etwas ändern könnte. Und irgendwo, da bin ich sicher, haben Sie eine Vorstellung davon, wie es sein müsste, sollte ... wie es wäre, wenn es Ihnen besser ginge.

Ich möchte Sie einladen, den letzten Absatz noch einmal langsam und sorgsam zu lesen.

Fertig? Gut. Wenn Sie eine Vorstellung davon haben, dann möchte ich Sie bitten, sich wiederum Papier und Bleistift zur Hand zu nehmen und sich wieder eine Skala zu zeichnen:

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Legen Sie den Zettel mit dieser Skala vor sich auf den Tisch und fragen Sie sich:

Wenn 1 bedeutet, meine Vorstellung, wie es wäre, wenn es mir besser ginge, ist völlig irreal, utopisch und phantastisch, und 10 bedeutet, meine Vorstellung, wie es wäre, wenn es mir besser ginge, ist ganz real, möglich, realistisch – wo auf dieser Skala befinden Sie sich im Augenblick?

Dann kreuzen Sie genau diese Stelle auf der Skala an.

Es geht, denke ich, darum, dass Ihr Leben, auch wenn es Ihnen besser geht, nicht frei von Problemen und Schwierigkeiten sein dürfte – es geht, denke ich, darum, dass Sie sich selber gegenüber so ehrlich sein können, ein Bild von Ihrer Zukunft zu entwerfen, das *realistischerweise erreichbar* ist und Ihnen zumindest ein bisschen wünschenswerter, *besser* oder *angenehmer* erscheint als das bisherige. Denn wenn die Zukunft nichts für Sie bringt, was ein wenig *besser*, *angenehmer*, wünschenswerter ist – warum sollten Sie sich dann anstrengen, etwas zu ändern? Denn das würde doch nichts ändern.

Sie sehen, ich möchte Sie einladen, Ihre Gegenwart und Ihre Zukunft daraufhin anzuschauen, was sie enthalten, das Ihnen gut tut. Manchmal. Ein wenig. Und vor allem auch, darauf zu schauen, ob das, was Sie sich wünschen, was Sie erreichen möchten, für Sie im Bereich des Möglichen liegt, denn sonst handeln Sie sich mit Sicherheit nur eine weitere Enttäuschung ein und fühlen sich in Ihrem Glauben bestärkt, dass Ihnen nichts und niemand helfen kann.

Warum denke ich, könnte diese Regel wichtig sein? – Nun, einfach deshalb, weil wir in unseren Problemen oft so verfangen sind, dass wir nur auf das schauen, was nicht funktioniert und uns so immer wieder bestätigen, dass nichts funktioniert. Und wenn tatsächlich nichts mehr funktioniert, dann gibt es immer noch die dritte Regel:

### Regel Nr. 3

*Wenn etwas nicht funktioniert,  
hör auf damit.  
Mach etwas ander(e)s.*

Sie haben doch wirklich schon alles ausprobiert, nichts hat genutzt, nichts nutzt – also könnten Sie vielleicht auch ebenso gut aufhören, sich weiter zu bemühen, denn es funktioniert nicht, das haben Sie bisher immer und immer wieder erfahren. Hören Sie *nicht ganz* auf: Machen Sie *etwas ganz ander(e)s*. Und das meine ich auch so: *ganz ander(e)s*. Es muß überhaupt nicht mit dem, was los ist, in Zusammenhang stehen, es sollte nur ganz anders sein.

Es geht Ihnen schlecht, Sie grübeln, das Leben erscheint Ihnen grausam, es ist niemand da, der sich um Sie sorgt oder an Ihnen interessiert ist – was machen Sie üblicherweise? Ich weiß es nicht, aber Sie wissen es. Und jetzt sollten Sie

einmal etwas ganz anderes machen, ausprobieren, etwas, was mit Ihrem Befinden nichts zu tun hat.

Sie kennen sicher einige Geschichten von großen Geistern und Wissenschaftlern, die über Problemen brüteten und einer Lösung keinen Schritt näher kamen – plötzlich, an einem ganz anderen Ort, bei einer ganz anderen Beschäftigung, da kam ihnen der helfende Gedanke.

Sie müssen eine Aufgabe erledigen, etwas lernen, Sie sitzen vor dem Buch und haben das Gefühl, nichts geht in Ihren Kopf, Sie behalten nichts, Sie werden es nie lernen. Statt *mehr* zu lernen, machen Sie etwas ganz anderes – wollten Sie nicht immer gerne ein Eis essen oder einen Mittagsschlaf halten oder Musik hören?

Wenn etwas nicht klappt, so hat „man“ uns gelehrt, müssen wir *mehr* tun: mehr üben, mehr üben, mehr üben. Und wenn es dann immer noch nicht funktioniert? Wir sind gewohnt zu glauben, wir hätten einfach nicht genug getan – glauben Sie das selber? Ja? Dann sollten Sie mehr üben. Glauben Sie das nicht – dann wäre vielleicht jetzt ein günstiger Zeitpunkt, etwas ganz anderes zu tun.

Ihr Sohn hat wieder einmal sein Zimmer nicht aufgeräumt, vergessen, den Müll rauszutragen und statt seiner Schulaufgaben nur Musik gehört und mit Freunden rumgehängt. Und Sie merken schon, wie Sie ihm wieder eine Gardinenpredigt halten wollen. Die wievielte? Hat es genutzt? Ja? Dann ist eine weitere Gardinenpredigt fällig. Nein? Dann wäre vielleicht jetzt

ein günstiger Zeitpunkt, etwas ganz anderes zu machen – Sie könnten Ihren Sohn bitten, für Sie beide ein Eis zu kaufen, Sie könnten ihm sagen, dass Sie heute „Ruhetag“ haben und sich nicht aufregen und dass es auch ihm nicht gelingen werde, Sie aufzuregen ... Es sollte ganz einfach *anders* sein.

Im Sport gibt es den Satz *never change a winning team*, den ich so übersetzen würde: Solange Ihre Strategien erfolgreich sind, solange sollten Sie diese auch nie ändern. Wenn Sie alles probiert haben, nichts gewirkt hat, dann wäre das möglicherweise der Zeitpunkt, einmal zu überlegen ... vielleicht ... etwas ganz anderes zu machen ... vielleicht ... Sie wären dann dabei, Ihr eigenes (Verhaltens-)Muster zu unterbrechen ... Glückwunsch!