





Dr. med. Claudia Croos-Müller

# **HALT!**

## **Das kleine Überlebensbuch**

Soforthilfe bei Krise, Verzweiflung,  
Ausraster und Co.

Mit Illustrationen von Kai Pannen



## HALT! Auf ein Wort

Kennst du den Papageno-Effekt? Oder die Geschichte von Papageno?

In der weltberühmten Mozart-Oper *Die Zauberflöte* gerät der eigentlich fröhliche Geselle Papageno in tiefe Verzweiflung und möchte nicht mehr leben. Er beginnt mit entsprechenden Vorbereitungen. Gleichzeitig ruft er aber immer wieder in seinem Gesang um Hilfe und zögert sein Vernichtungsprogramm noch hinaus: Er hofft auf ein Wunder. Und tatsächlich kommen drei kleine Wunderhelfer, die ihm dringend von seinem Vorhaben abraten.

»Halt ein, oh Papageno! Und sei klug! Man lebt nur einmal, dies sei dir genug.«

Sie machen ihn darauf aufmerksam, dass er sich helfen kann, und zeigen ihm wie. Seine Rettung! **Kehrtwende zurück ins Leben!**

Beim Papageno-Effekt geht es also darum, Vernichtungsgedanken zu überwinden – mit

Hilfe von anderen und mit Hilfe eigener Strategien.

Eigene Überlebensstrategien – dafür ist dieses kleine Selbsthilfebuch gedacht: als Unterstützung für Menschen jeden Alters in einer Lebenskrise. Es möchte helfen, emotionale Verzweiflungstaten zu verhindern. Papageno hatte drei helfende Freunde und ein magisches Glockenspiel. Im Sinne eines Krisenmanagements musste er dann aber auch selbst aktiv werden.

So ähnlich ist es auch mit diesem Buch. In ihm findest du ein Krisen-Selbsthilfe-Programm: einfache Körperübungen (stellvertretend für das magische Glockenspiel), ihre Beschreibung und neuropsychologische Wirkungserklärung.

