

Vorwort

Das Leben ist hart, aber seelisches Leiden kann unerträglich sein. Um es erträglich zu machen, können wir uns an einen Therapeuten oder eine Therapeutin wenden. Der Erfahrungsschatz guter Therapierender ist aus eigenen Schicksalsschlägen erwachsen; eine Weisheit, die nur so erworben werden kann. Aber wenn wir diese Person für uns gefunden haben, wie können wir mit ihr zusammenarbeiten, um unser Leiden zu beenden?

Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir verstehen, warum wir leiden und wie wir wieder gesund werden können. Wir werden krank, weil wir belogen wurden und uns selbst belügen, um Leid zu vermeiden. Vielleicht war es leichter, die Lüge zu ertragen, dass wir selbst schlecht sind, anstatt zu erkennen, dass uns jemand Unrecht getan hat. Vielleicht haben wir uns selbst in Sicherheit gewiegt mit Worten wie: »Es wird schon alles gut werden«, statt uns unserer scheiternden Ehe zu stellen. Wir werden gesund, indem wir uns zusammen der Wahrheit unseres Innen- und äußeren Lebens stellen. Jeder von uns nutzt Ausflüchte, um die Härten des Lebens abzufedern. Das ist nur menschlich. Also wo liegt das Problem? Wir bemerken nicht, wie wir damit unsere Augen vor der Realität verschließen. Deswegen suchen wir die Hilfe eines Therapeuten: um unseren Problemen wieder ins Gesicht zu sehen.

Dieses Buch bietet Ihnen nicht nur Hilfe dabei an, die Ausflüchte zu erkennen, die letztlich Ihr Leiden verursachen, und wieder frei Ihren eigenen Weg gehen zu können. Es wird Sie auch darin unterstützen, eine wirkungsvolle Therapie zu erkennen. Denn eine Therapie ist nicht einfach eine Unterhaltung, das Durchgehen einer Checkliste oder das Lösen Ihres biographischen Kreuzworträtsels. Eine Therapie ist eine Beziehung zwischen zwei Menschen, die sich zusammen den tiefsten Wahrheiten unseres Lebens stellen, damit wir gesund werden können.

Wir werden die krankmachenden Lügen erkunden, um die heilenden Wahrheiten annehmen zu können. In Zeiten der »Managed Care«, laufen wir Gefahr, die zutiefst menschlichen Aspekte der Therapie aus den Augen zu verlieren. Wer sind wir? Warum leiden wir? Wonach suchen wir? Das Buch versucht, diese Fragen zu beantworten. Nicht mit Definitionen, sondern anhand von Vignetten – kurzen, beispielhaften Dialogen –, die zeigen, wie die mutige Auseinandersetzung mit zuvor Vermiedenem zu echten Veränderungen führt.

In diesen Vignetten wurden alle persönlichen Informationen entfernt oder so abgeändert, dass die Vertraulichkeit der Betroffenen gewährleistet ist. Die Beispiele zeigen die Gegebenheiten, mit denen wir tagtäglich zu kämpfen haben, und die allseits verbreiteten Umwege, mit denen wir versuchen, ihnen aus dem Weg zu gehen. In gewisser Weise erzählen diese Berichte mit fremden Worten unsere eigene Geschichte. Wir alle tun uns schwer mit den Gegebenheiten unseres Lebens.

Viele der Menschen, die hier zu Wort kommen, haben so schreckliche Erfahrungen machen müssen, dass es schwer sein kann, dies zu lesen. Ihre Aufgabe wird es sein, Empathie für *deren* Leid aufzubringen und auf diesem Weg Ihr *eigenes* Leid zu erkennen. Anhand der Geschichten in diesem Buch werden Sie sehen, dass der scheinbar offensichtliche Grund unseres Schmerzes nicht die eigentliche Ursache für unser Leiden ist.

Wir leiden, denn wir versuchen vor dem Leben, dem Tod und deren Erkenntnissen davonzulaufen. Wir werden gesund, wenn wir unser Innenleben, die geliebten Menschen um uns und unser Leben selbst akzeptieren können. Sind alle Geheimnisse Ihres Ichs zu lüften? Nein, aber Sie können diese Tatsache akzeptieren. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Ich mit all seinen Licht- und Schattenseiten annehmen.