

Holger Kuntze

# Das Leben ist einfach, wenn du verstehst, warum es so schwierig ist

Persönliche  
Krisen überwinden,  
innere Freiheit  
gewinnen



Kösel

Holger Kuntze

Das Leben ist einfach, wenn du verstehst,  
warum es so schwierig ist



Holger Kuntze

**Das Leben  
ist einfach,  
wenn du  
verstehst, warum es  
so schwierig ist**

Persönliche  
Krisen überwinden,  
innere Freiheit  
gewinnen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns  
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum  
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Unitone Vector/Shutterstock.com

Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34765-0

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

## Inhalt

### Vorwort

**Wie es weitergeht, wenn nichts mehr geht**  
Warum im Leben zuerst die Prüfungen kommen  
und danach erst der Unterricht beginnt 9

**Vor der Geburt war es doch am schönsten ...**  
oder

### **Der Webfehler des Menschseins**

Wie alles beginnt, warum wir deshalb alle eine Macke haben,  
wir uns auf das Gedächtnis des Körpers verlassen können  
und dadurch leider nichts besser wird 27

**Hör mal, wer da hämmert**

oder

**Wie viele Gehirne sind da eigentlich in meinem Kopf?**

Warum wir in einer Krise immer eine emotionale Reise  
in die Steinzeit machen und die Evolution uns dadurch  
gehörig in die Irre führt 40

**Warum ein Leben in der Moderne immer ein Leben  
in der Krise ist**

Eine zarte Zivilisationskritik und wie Sie mit dem, was ist,  
trotzdem bestmöglich umgehen 59

**Wieso? Weshalb? Warum? Wer nicht fühlt, bleibt dumm?**  
Warum Sie Ihre Gefühle und Gedanken wahnsinnig ernst nehmen sollten und gleichzeitig ignorieren können 70

**Warnung: Die weitere Lektüre dieses Buches soll Ihr Leben verändern!**

Ein Weckruf – denn das Leben wartet nicht,  
und diese Krise ist keine Chance, sondern Verpflichtung 77

**Wie Sie Ihre Ohnmacht und Hilflosigkeit austricksen,  
indem Sie Geschirr spülen und Ihre Bücher  
nach Farben sortieren**

Ein paar hilfreiche Verhaltensempfehlungen,  
die nicht im Zentrum der kommenden Kapitel stehen  
und doch enorm wichtig sind 82

### **Kleine Notfallintervention**

Zehn kurze Unterbrechungen, die Ihr Leben immer wieder ein klein wenig besser machen, inklusive kurzer Erläuterungen, warum das so ist 87

### **Eine Art Vokabeltest**

Zwanzig Begriffspaare, die Sie nie wieder verwechseln, vermischen oder vergessen sollten und mit deren Hilfe Ihr Leben von jetzt an leichter wird 100

**Ich ist ein Feigling – aber nicht mehr lange!**

Innere Freiheit und äußere Flexibilität  
durch kontraintuitives, aber lebenskluges Verhalten 146

**Ich ist ein Anderer – und am besten immer öfter!**

Wie Ihre Fantasie und Ihr Leben Flügel bekommen durch die Bewusstheit und die Aktivierung der drei Ich-Zustände 158

**Die Krise unter dem Brennglas:  
Nimm Abschied und gesunde!**

Warum Sie jetzt noch ein letztes Mal ganz genau auf Ihren  
Verlust, Ihren Schmerz und Ihre Trauer schauen sollten,  
um dann neu zu beginnen 194

**Ein Hoch auf das Gestern und Morgen**

Warum ein Leben im Hier und Jetzt nicht falsch,  
aber gänzlich sinnlos ist 205

**Banal, aber zentral: Zwei einfache Listen,  
die Ihr Leben von nun an begleiten und verändern**  
Die Magie von Ressourcen und Dankbarkeit 218

**Auch in der größten Krise ist nicht  
*alles immer und total* katastrophal**

Werden Sie wieder zukunfts hungrig, da ohne konkrete Ziele  
das Leben einfach so vor sich hin plätschert und  
das Zufriedenheit und Zuversicht verhindert 228

**Wertearbeit**

Warum am Ende nur zählt,  
was Ihnen von Anfang an wichtig ist 243

**Schlusswort**

Das Leben bleibt anstrengend,  
bleiben Sie zuversichtlich 272

**Weiterführende Literatur 276**

Anmerkungen 282



## **Vorwort**

### **Wie es weitergeht, wenn nichts mehr geht Warum im Leben zuerst die Prüfungen kommen und danach erst der Unterricht beginnt**

Es gibt Momente im Leben eines jeden Menschen, die anstrengend sind, Momente, die uns verzweifeln lassen, Momente, die uns Angst machen, Erlebnisse, die uns in tiefe Trauer stürzen, Erfahrungen, auf die wir gern verzichtet hätten. Es gibt Tage oder Wochen, in denen sich das Leben sinnlos, eng, leer und belastend anfühlt.

Wir Menschen sind oftmals überfordert von den Herausforderungen des Daseins. Wir müssen mit Verlusten und Enttäuschungen umgehen oder mit dem Umstand, dass vieles Erreichte auch wieder vergehen kann. Wir müssen erfahren, dass das einmal Erreichte, um es zu halten, permanent belebt werden muss und sich daraus neue Herausforderungen ergeben, deren Schwierigkeiten wir nicht vor Augen hatten.

Einer von vielen Webfehlern des Menschseins ist, dass uns niemand auf den Schmerz von Krisen, diese Phasen des Lebens, oder das Leben selbst vorbereiten kann. Vielleicht hat auch nie jemand mit uns darüber gesprochen, dass es diese

Krisen überhaupt gibt, ja, dass der Schmerz, die Unsicherheit, die Sie gerade erfahren, eine Realität des Lebens sind. Ganz bestimmt hat Sie niemand in der Theorie so gut darauf vorbereitet, dass Sie jetzt, wo es Ihnen schlecht geht, sofort mit besten Gedanken und hilfreichen Werkzeugen vor Ihren neuen Aufgaben stehen und sich zuversichtlich und frohen Mutes ans Werk machen.

Diese Einsicht findet in der Überschrift dieses Vorworts ihren Ausdruck. Keine Schule oder Ausbildungsstätte könnte sich erlauben, was sich das Leben erlaubt: Bevor wir etwas über uns oder das Leben lernen können, werden wir mit dem Schmerz, der Trauer, der Verzweiflung konfrontiert. Ohne Vorwarnung stehen wir plötzlich am Abgrund, wissen nicht mehr weiter, werden aus Zusammenhängen gerissen, von denen wir glaubten, dass sie dauerhaft sind, entpuppt sich etwas, was wir immer angestrebt und nun erreicht haben, als grundlegend falsch, verlassen uns Menschen, die wir lieben, sterben Freunde, mit denen wir noch so viel Zeit verbringen wollten, stehen wir beruflich vor dem Nichts, wuchert in unserem Körper eine Krankheit, von der wir Tage zuvor noch nichts wussten, verschließen sich Türen, durch die wir hindurchgehen wollten, werden wir mit traumatischen Erinnerungen konfrontiert, die wir längst vergessen oder verarbeitet geglaubt hatten, bemächtigt sich unser plötzlich ein Gefühl von Endlichkeit, das wir bislang nicht kannten, gerät unser Körper in Stress, den wir nicht mehr regulieren können. Die Krise hat viele Gesichter.

Ich entsinne mich, wie ich als junger Erwachsener Rat bei meinem Schwiegervater suchte, da ich die ersten Jahre im Berufsleben nach Schule, Ausbildung, Studium extrem belastend, herausfordernd, ja überfordernd fand und ich dadurch in

eine ernste Lebenskrise geriet. Ich fragte meinen Schwiegervater: »Wann hört das auf?« Und er, damals ein Mann von Mitte fünfzig, schaute mich ernst an und sagte: »Es hört nie auf, es wird immer so weitergehen, solange du lebst.« Damit hatte ich nicht gerechnet. Das war für mich eine schockierende Wahrheit, auf die ich gern verzichtet hätte. Heute weiß ich, dass er recht hatte.

So herausfordernd das vielleicht für Sie aktuell klingt: Die Krise ist ein ständiger Begleiter des menschlichen Daseins. Ein Leben ohne Krise ist nicht vorstellbar, vielleicht sogar nicht sinnvoll. In der Krise halten wir inne, in der Krise lernen wir etwas über das Leben und viel über uns, in der Krise verändern wir uns, in der Krise gewinnen wir Übersicht, gewinnen wir Einsicht. Die Krise hat, so schmerzhaft sie ist, einen hohen Grad an Normalität. Jeder Mensch hat Krisen, kennt Krisen. Wer die Krise nicht kennt, kennt das Leben nicht.

Ein Wesen der Krise ist aber auch: Die meisten vergehen. Menschen überwinden Krisen und finden zurück ins Leben, in die Zuversicht, in den Alltag, die Freude, die Zufriedenheit und blicken auf die Krise als etwas Vergangenes zurück, aus dem sie im besten Fall etwas mitgenommen haben, was sie zukünftig besser schützt vor dem dunklen Wald, dem tiefen Tal, dem schreienden Schmerz, der Angst, der Panik, der Schlaflosigkeit, den bitteren Tränen der Krise.

Seien Sie gewiss: Ich kenne Ihren Schmerz. Ich kenne Ihre Verzweiflung. Ich kenne Ihr Gefühl der Leere, Ihr Gefühl der Sinnlosigkeit. Ich kenne all das aus meinem Leben, aus dem Leben meiner Klienten, und ich weiß, es gibt einen Weg aus der Krise. Vertrauen Sie in einem ersten Schritt für die Zeit der Lektüre dieses Buches dieser Erfahrung, und seien Sie zuver-

sichtlich, dass dadurch Veränderung in Ihr Leben kommt, die Ihnen hilft, anders mit der Krise umzugehen als bisher, anders auf die Krise zu schauen, andere Umgangs- und Verhaltensmuster, andere Denkmuster, andere Erklärungsmuster zu finden, die Sie darin unterstützen, wieder am Leben teilzuhaben, Veränderungen zu initiieren, Freude zu empfinden, Handlungen zu initiieren, zuversichtlich zu sein, Entscheidungen zu fällen, ruhig und gelassen zu agieren.

*Das Leben ist einfach, wenn du verstehst, warum es so schwierig ist* spricht Sie ganz persönlich an. Und zwar dann, wenn Sie an der Last des Lebens gerade schwer tragen, wenn Sie gerade hadern, nicht weiterkommen oder verzweifeln, wenn Sie aktuell unzufrieden mit Ihrem Leben sind, nicht mehr weiterwissen, traurig sind, wenn Ihnen das Leben sinnlos erscheint oder Sie vom Leid gelähmt und niedergeschlagen sind.

Die Wahrheit der menschlichen Existenz bleibt: Menschen kämpfen, Menschen leiden, Menschen verzweifeln. Nicht alle, nicht immer, aber viele und immer wieder, und diesen vielen will ich mit diesem Buch eine Hilfe und Unterstützung an die Hand geben.

Ich glaube nicht an die Macht von bloßen Wünschen. Ich glaube auch nicht daran, dass in unserem irdischen Leben auf diesem Planeten jeder alles erreichen kann. Es gibt Talente, Fähigkeiten, Zeitfenster, Bedingungen im Außen, die wir nicht außer Acht lassen dürfen und die uns in unseren Möglichkeiten begrenzen. Was ich entsprechend nicht habe, ist ein Patentrezept zur Erreichung all Ihrer Wünsche oder einen Zaubertrick, der Ihnen den Schmerz augenblicklich nimmt und all Ihre momentanen Ziele spontan in die Erfüllung führt.

Vielmehr möchte ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten zeigen, wie Sie wieder handlungsfähig und aktiv werden und gleichzeitig in der angebrachten Ruhe und Zuversicht auf die Herausforderungen und Zumutungen des Lebens blicken können. Denn nur in stetigen Handlungen der Selbstfürsorge wie auch in zielgerichteten Handlungen der sozialen Interaktionen besteht überhaupt die Chance, die Krise zu überwinden und in Ihrem Leben das zu erreichen, was Ihnen wichtig und zentral ist. Und gleichzeitig weiß ich und werde Ihnen das auch nicht ersparen, dass das Leben in Summe eine anstrengende Sache ist oder sein kann, an der Sie auch mal verzweifeln dürfen, und dass das Leben auch Limitierungen im Außen hat, die wir nicht ignorieren können. Sie müssen also keine Sorge haben, dass ich Sie hier mit Glücksimperativen oder naivem Möglichkeitsterror quäle. Nichts liegt mir ferner.

Mir geht es zentral darum, Ihnen das Wesen der Krise so zu beschreiben, dass Sie aus dem klareren Verständnis der Krise ruhiger und besser mit ihr umgehen können und dadurch ganz konkret alternatives Verhalten zu Ihren bisherigen Umgangsstrategien entwickeln.

Zu diesem Zweck werde ich Sie an die Hand und auf eine Reise nehmen, um moderne Konzepte der Verhaltenstherapie (primär der Akzeptanz- und Commitment Therapie [ACT]), neueste Erkenntnisse der Kognitions- und der Neurowissenschaften oder der Evolutionsforschung zur Bewältigung aktueller Lebenskrisen zu erläutern. Ich werde Ihnen den bestmöglichen Zugang zu modernen therapeutischen Ansätzen und Forschungen geben, Werkzeuge, Modelle und Erzählungen vorstellen, mit denen ich seit Jahren erfolgreich in meiner Praxis mit Klienten in Lebenskrisen arbeite.

Wenn Sie mein paartherapeutisches Buch *Lieben heißt wollen* gelesen haben, werden Sie Denkfiguren, Analogien oder auch Übungen finden, die Sie von dort schon kennen, und Ihnen wird vielleicht die Struktur dieses Vorworts vertraut vorkommen. Dies ist dem Umstand geschuldet, dass ich der tiefen Überzeugung bin, dass diese Begrifflichkeiten oder Übungen auch bei der Überwindung von Lebenskrisen sinnvoll, hilfreich, unverzichtbar sind und genau deshalb hier Erwähnung und Anwendung finden müssen. Darüber hinaus werden Sie aber sehr vieles Neues und hoffentlich auch Überraschendes, Mutmachendes finden, was sich sowohl aus der therapeutischen als auch lebenspraktischen Beschäftigung mit akuten Lebenskrisen folgerichtig ergibt und womit ich über Jahre Klienten unterstützte, ihren eigenen guten Weg wiederzufinden.

Die Botschaft von *Das Leben ist einfach, wenn du verstehst, warum es so schwierig ist* ist leicht zu formulieren und schwer in der Umsetzung:

Die Chancen für ein Leben in Zufriedenheit, Ruhe und Zuversicht steigen, wenn Sie verstehen, warum wir fühlen, wie wir fühlen, denken, wie wir denken, reagieren, wie wir reagieren. Und wenn Sie begreifen, dass dies in der Unbewusstheit unseres Lebens für die meisten Menschen ein Automatismus ist, der viel Leid und Unglück verursacht, dass dies jedoch nicht so bleiben muss. Vielmehr können Sie Ihre eigenen inneren Freiheitsräume des Denkens, des Fühlens und des Handelns erweitern und sich diesbezüglich immer wieder überprüfen, öffnen und auf neue Wege einlassen.

Das bedeutet, dass Sie sich Ihre eigenen inneren Freiheitsräume nehmen, sich selbst in Ihren Wünschen, spontanen

Reaktionen und Haltungen zu beobachten und zu hinterfragen. Es bedeutet, dass Sie sich von Ihrem eigenen Reaktions-Autopiloten befreien, der zum Beispiel auf jede Veränderung mit dem Versuch der Verhinderung oder auf jede Zumutung mit Verzweiflung reagiert. Es bedeutet, dass Sie sich die Freiheit nehmen, gelassen und offen zuzuhören, und nicht immer gleich in Abwehr gehen, sobald das Leben wieder mit einer neuen Belastung oder Herausforderung um die Ecke kommt.

In der Psychologie sind dies primär verhaltenstherapeutische Konzepte der psychologischen Flexibilität, der Differenzierung, der Selbstfürsorge, der Selbstregulierung und der Selbststeuerung, die ich hier konzentriert auf Themen und Varianten der Lebenskrise anwende. Diese Ansätze gehen alle davon aus, dass viele unserer inneren Probleme und Krisengefühle auch dadurch entstehen und verstärkt werden, dass wir uns zu schnell unserem kurzfristigen Denken, unseren Affekten oder unseren spontanen, unmittelbaren Reaktionen anvertrauen, ohne innezuhalten, nachzufühlen, nachzudenken, zu reflektieren und einen inneren Abstand zu unseren unmittelbaren Reaktionen aufzubauen. Hinzu kommt unsere menschliche Tendenz, eine Überwindung jeder Krise primär in sogenannten Außenregulationen zu suchen.

Warum das so ist und welche Alternativen es dazu gibt, erläutere ich in den ersten Kapiteln dieses Buches, und viele der dann folgenden Kapitel zeigen aus unterschiedlichen therapeutischen Schulen ganz praktische Varianten und Aneignungen sowohl einer angewandten psychologischen Flexibilität als auch einer höheren Kompetenz der sogenannten Binnenregulation zum besseren Umgang und zur Überwindung unmittelbarer Krisensymptome.

Die Grundideen der psychologischen Flexibilität, Selbstfürsorge, Selbststeuerung oder Binnenregulation werden Ihnen durch das ganze Buch immer wieder begegnen, und Sie werden nach der Lektüre in der Lage sein, offener, variantenreicher, konstruktiver, gelassener, friedlicher, freudvoller und erfüllender mit Ihrem eigenen Erleben, Ihren eigenen Gefühlen, Haltungen, Werten, Positionierungen, Vorstellungen und Wünschen wie auch mit den Gefühlen, Haltungen, Werten, Positionierungen, Vorstellungen und Wünschen, Wahrheiten anderer Menschen oder aktueller Lebensumstände umzugehen, und dabei erleben, wie sich die Qualität Ihres Lebens verbessert.

Psychologische Flexibilität oder Selbststeuerung heißt nicht strenge Rationalisierung oder geistige Disziplinierung. Psychologische Flexibilität kann sich auch dadurch zeigen, dass Sie ein Gefühl zulassen, ihm nachgehen und merken, wie der Schmerz, der Ärger oder der Widerstand nach einigen Sekunden oder Minuten auch wieder vergeht und Sie mit der Situation, die ursprünglich Ihren Schmerz, Widerstand, Ärger ausgelöst hat, besser umgehen können. Das merken Sie aber nur, wenn Sie nicht sofort Ihrem Ärger, Ihrer Wut, Ihrem Schmerz die Kontrolle über die Situation übergeben. Psychologische Flexibilität und innere Freiheit können sich auch dadurch zeigen, dass Sie Ihrem unmittelbaren Erleben Ihre grundsätzlichen Werte und Überzeugungen gegenüberstellen und dadurch ein alternatives Verhalten vor Ihrem inneren Auge auftaucht.

Die schlechte Nachricht bei all diesen Variationen von Selbststeuerung und psychologischer Flexibilität: Die Zeit allein heilt keine Wunden. Nur innere Krisenarbeit führt zu Veränderung und Verbesserung. Lebenszufriedenheit hängt deshalb

zentral von dieser inneren Arbeit und Erfahrung ab. Und nicht – wie wir meist glauben – primär von äußeren Veränderungen oder einer schnellen klugen Erkenntnis, die alles verändert. Die gute Nachricht ist, dass wir heute empirisch verlässlich wissen, dass solche Veränderungen möglich sind, dass wir bis ins hohe Alter wandelbare und flexible Wesen sind und sich unser Charakter, unser Denken und Fühlen permanent ändern kann, wenn wir das wollen und zulassen.

Eine Veränderung oder eine Überwindung der Krise bleibt anstrengend und passiert nicht spontan. Wir müssen uns und unsere Überzeugungen infrage stellen, denn diese haben uns genau in die Situation geführt, die uns jetzt belastet oder überfordert. Und die Arbeit beginnt immer bei uns und nicht im Außen.

Lebenszufriedenheit zeigt sich eben genau darin, wie Sie es schaffen, sich den Realitäten, Anforderungen und Zumutungen des Lebens zu stellen und damit umzugehen. Fragen Sie sich zum Beispiel in einem ersten Schritt: Was will das Leben von mir? Und nicht: Was will ich vom Leben? Sie werden erstaunt sein, wie plötzlich ein ganz neuer Antwortenhorizont auftaucht, mit dem Sie vielleicht Ihre aktuellen Herausforderungen und Belastungen besser, konstruktiver bewältigen können. Veränderung braucht Disziplin, Wiederholungen und Routinen. Das ist für die meisten von uns ein harter, steiniger Weg. Aber er lohnt sich. Das verspreche ich Ihnen.

In einem zentralen Kapitel («Ich ist ein Anderer – und am besten immer öfter!«) führe ich die Begriffe »Kinder-Ich«, »Eltern-Ich« sowie »Erwachsenen-Ich« ein und zeige, welches lebensverändernde Potenzial in der Arbeit mit diesen Begriffen steckt. Vielleicht sind Sie schon mit Innerer-Kind-Arbeit

vertraut, dann finden Sie hier etwas, mit dem Sie noch einmal neu und anders arbeiten können und was sich sehr gut mit klassischer Innerer-Kind-Arbeit verbinden, aber auch unabhängig davon, einzig durch die Lektüre des Kapitels, gut in Ihr Leben adaptieren lässt.

*Das Leben ist einfach, wenn du verstehst, warum es so schwierig ist* ist eine Reise zu uns selbst, eine Reise nach innen, um unsere Fähigkeit zu stärken, uns besser zu verstehen und mit den Zumutungen des Lebens besser umgehen zu können. Um als Mensch eine höhere Differenzierung, Krisenkompetenz und damit Lebenskompetenz zu erlangen.

### Zur Struktur des Buches

Die ersten fünf Kapitel des Buches haben primär erzählenden Charakter. Ich will Ihnen eine kurzweilige, überraschende und erhellende Geschichte mit Erkenntnissen aus der Evolutionsforschung, der Biologie, der Anthropologie, der Neurologie, der Bindungsforschung und der Soziologie erzählen. Eine Geschichte, durch die Sie besser verstehen, wer Sie sind, wie Sie leben, wie Sie fühlen, wie Sie denken, wie Sie funktionieren und warum es Ihnen gerade schlecht geht.

Vertrauen Sie mir. Auch wenn Sie sich während der Lektüre dieser Kapitel vielleicht fragen, warum Sie das jetzt lesen sollen, wo es Ihnen doch gerade schlecht geht und Sie eigentlich Sofortmaßnahmen bräuchten, damit Ihr Schmerz vergeht: Die Lektüre dieser ersten Kapitel wird Ihren Blick auf Ihre Situation, Ihre Gefühle und Gedanken verändern und Sie wesentlich darin unterstützen, die späteren Modelle, Begrifflichkei-

ten und Übungen mit innerer Motivation und mit größerem Gewinn zu lesen und zu machen. Viele der Übungen erhalten gerade durch den Kontext der ersten Kapitel ihren tiefen Sinn und ihre eigentliche Kraft.

In den Kapiteln sechs bis zehn von *Das Leben ist einfach, wenn du verstehst, warum es so schwierig ist* stehen starke therapeutische Interventionen und Erkenntnisse im Vordergrund, die Ihr Krisenerleben unmittelbar abschwächen und Ihnen Ruhe und Halt bieten. Diese fünf Kapitel sind nur hilfreich, wenn Sie die Inhalte auch in Ihre Routinen und Ihr Aktivwissen packen. Sie müssen also bei diesen Kapiteln mehr tun, als sie zu lesen. Sie müssen sich das Wissen und die entsprechenden lebenspraktischen Ableitungen einverleiben und danach handeln.

In Kapitel elf bis fünfzehn geht es dann fast nur noch um Ihre Mitarbeit. Sie finden dort primär Übungen, die Sie sich aneignen, mit denen Sie aktiv etwas machen müssen, und zwar von da an ein Leben lang.

Während das erste Drittel des Buches primär auf Erkenntnis setzt und Ihr Blick auf Ihre aktuelle Situation sich schon durch die Lektüre verändert, geht es in den beiden anderen Dritteln des Buches stärker um Erfahrung, und zwar Ihre Erfahrung, während Sie die Denkfiguren, Haltungen und Positionen integrieren und die Übungen machen.

Viele Motive und Ideen kehren in den Kapiteln in unterschiedlichster oder auch in gleicher Formulierung immer wieder. Das ist beabsichtigt und nicht Produkt meiner intellektuellen Schlampigkeit. Das gilt auch für eventuelle Widersprüche. Sie werden lesen, wie ich Sie einlade, Ihre Gefühle und Gedanken ernst zu nehmen, und dann wieder, wie ich Sie einlade, Ihre

Gefühle und Gedanken nicht ernst zu nehmen. Beide Wege können richtig sein. Ich kenne Ihr Leben nicht. Ich weiß nur: Aktuell sind Sie in einer Krise. Und ich weiß: Es gibt nicht den einen, verlässlichen, TÜV-geprüften Weg aus der Krise. Wir müssen viele Wege ausprobieren, und Sie müssen Ihren Weg finden. Deshalb biete ich Ihnen ganz viele Wege an, und Sie werden in diesem Angebot die Hilfen finden, die genau zu Ihnen passen.

Und es ging mir nicht darum, ein möglichst dünnes und konzi- ses Buch zu schreiben, sondern darum, eine Atmosphäre in und mit diesem Buch zu schaffen, von der Sie maximal profi- tieren, die Sie in diesen schweren Zeiten unterstützt, tröstet und zuversichtlich stimmt. Und deshalb wiederhole oder erin- nere ich immer wieder an ähnliche Dinge an verschiedenen Orten, damit Sie sich daran erinnern und die wichtigsten Grundideen bei Ihnen haften bleiben. Ich biete Ihnen zu ähnlichen Ideen meist alternative Metaphern, Modelle, Denk- figuren oder ergänzende Gedanken, da ich nicht weiß, welches Bild, welche Modelle für Sie hilfreich sind. Ich biete Ihnen grundsätzlich nur das an, was sich in meiner Arbeit als Thera- peut bewährt hat. Ich weiß aber auch, dass bei einem Klienten die Idee oder die Denkfigur X mehr fruchtet als bei einem an- deren, der die Idee oder die Denkfigur Y als hilfreicher emp- findet. Entsprechend bekommen Sie in diesem Buch ähnliche Ideen in unterschiedlichen Begriffen und Erklärungen darge- stellt und erläutert, und Sie entscheiden dann selbst, welche Idee oder welcher Begriff Ihnen am besten hilft, auf Ihrem richtigen Weg zu bleiben, Selbstfürsorge, Stabilität und posi- tive Veränderungen in Ihrem Leben zu initiieren.

Sie finden in dem Buch neben den Ideen, Konzepten, Dar- legungen auch immer wieder Beispielantworten zu dieser oder

jener Frage, zu dieser oder jener Übung. Ich habe mich entschieden, diese Antworten aus meiner klinischen Arbeit in das Buch aufzunehmen, da ich in der psychotherapeutischen Praxis oft gemerkt habe, dass eine Unterstützung nicht funktioniert, wenn man als Therapeut nicht intensiv Beispiele erwähnt, die andere Klienten bereits genannt haben. Die Antwortbeispiele dienen dazu, Sie besser in Ihre eigenen Antworten zu führen, und nicht dazu, Ihnen die »richtigen« Antworten schon vorzuformulieren.

Natürlich können Sie das Buch »nur« durchlesen. Ich rate allerdings sehr davon ab. Schaufeln Sie sich das Wissen der Kapitel wirklich in Ihr Langzeitgedächtnis, sodass Sie jederzeit Zugriff auf die Begriffe, Erzählungen und Modelle haben. Und machen Sie bitte die Übungen. Nur wenn Sie die Übungen durchführen und in Ihr Leben integrieren, haben Sie den größtmöglichen Gewinn aus der Lektüre dieses Buches.

Sehr vieles im Leben ist Erfahrung und nicht primär Erkenntnis. Leider ticken wir als Menschen genau umgekehrt. Wir erwarten zu viel von reiner Erkenntnis oder reinem Wissen und trauen dem Erleben in der Erfahrung zu wenig zu. Ich kann Sie entsprechend nur ermutigen, sich auch auf die Übungen und Rituale einzulassen, die ich in diesem Buch anbiete. Sie werden dadurch in ein intensiveres, besseres Erleben, in höhere Ruhe und Zuversicht, in einen deutlich besseren Umgang mit der Krise kommen als durch die bloße Lektüre.

Sollte Ihr kritischer Verstand bei der Lektüre der Übungen sagen: »Das ist doch lächerlicher Budenzauber. Was soll das denn bringen?«, dann sagen Sie Ihrem Verstand: »Lieber Verstand, ob es hilft oder nicht, können wir erst beurteilen, wenn wir es mehrmals gemacht haben. Wenn wir es vorher schon ab-

lehnen, dann wissen wir nämlich nur, dass durch das Nicht-Tun verlässlich keine Veränderung eintritt.«

Ich biete Ihnen vordergründig nichts revolutionär Neues, keine neue wissenschaftliche Erkenntnis über das Leben und den Umgang mit Krisen. Ich bin kein Forscher, sondern Therapeut. Was neu und anders an meinem Ansatz ist, ist die aufeinander aufbauende Gesamtheit der Erzählung wie auch die Richtung, die wir einschlagen, nachdem wir uns die Forschungsergebnisse oder Fakten vor Augen geführt haben. Und natürlich nutze ich hierzu sowohl aktuelle naturwissenschaftliche Erkenntnisse als auch die meiner Meinung nach besten Methoden, Denkfiguren und Übungen moderner therapeutischer Schulen.

Wenn ich einen Wunsch äußern darf, dann folgenden: Lesen Sie das Buch von vorn. Die Kapitel bauen aufeinander auf. Vieles in den weiterführenden Kapiteln verstehen Sie besser, wenn Sie die Einstiegskapitel gelesen haben. Einiges erschließt sich in seiner Wichtigkeit, Konsequenz oder Wirkmächtigkeit erst, wenn Sie auch das vorhergehende Kapitel gelesen haben. Deshalb meine Empfehlung und Bitte, mit der Lektüre vorn zu beginnen.

Und noch etwas: Lassen Sie sich Zeit mit der Lektüre. Es gibt keine Medaillen für die schnellsten Leser. Misstrauen Sie Ihrem Verstand, der Ihnen sagt: »Je schneller, desto besser.« Vieles braucht Zeit, um in uns anzukommen. Manches braucht Wiederholung, alles braucht Erfahrung. Geben Sie sich die Zeit, seien Sie liebevoll und nachsichtig mit sich, auch wenn es Ihnen gerade nicht gut geht. Bleiben Sie zuversichtlich.

Ich weiß, Sie werden gute Antworten auf Ihre aktuellen Herausforderungen finden. Vielleicht nicht gleich, aber in absehbarer Zeit. Meine Erfahrung als Therapeut und Mensch ist: Innezuhalten und nachzudenken wie auch nachzufühlen ist oftmals besser, als schnell weiterzulesen und damit vielleicht Ihr Eigenes zu verpassen.

Oder um einen Leitspruch des Dalai Lama zu variieren: Denken Sie immer daran: Wenn Sie etwas sagen oder denken, dann wiederholen Sie nur das, was Sie ohnehin schon kennen. Wenn Sie aber ruhig zuhören, lesen, offen sind, können Sie Neues erfahren und lernen.

Die Tatsache, dass Sie sich mit diesem Buch beschäftigen, sagt mir: Sie haben eine Herausforderung, etwas in Ihrem Leben läuft nicht rund, es geht Ihnen aktuell nicht gut. Sie haben Leidensdruck, Ängste, Sorgen, Unsicherheiten. Und ich weiß: Ihre bisherigen Veränderungsstrategien haben nicht funktioniert. Ihre Werkzeuge greifen nicht, denn sonst hätten Sie dieses Buch gerade nicht in Händen. Es wäre entsprechend nicht sonderlich klug, wenn Sie dieses Buch defensiv und skeptisch lesen würden. Und es wäre reine Zeitvergeudung.

Und denken Sie bitte bei der Lektüre des Buches immer daran, dass ich aus einem verhaltenstherapeutischen Kontext mit Ihnen spreche. Das bedeutet: Ja, wir akzeptieren, dass es Prägungen und Traumata gibt; und nein, das heißt nicht, dass wir dadurch lebenslange Opfer dieser Prägungen und Traumata werden müssen. Ja, wir akzeptieren, dass es Krisen, Niederlagen Verletzungen und Herausforderungen des menschlichen Daseins gibt. Wir akzeptieren, dass wir Krisen und Niederlagen nicht verhindern und ihre äußeren Effekte vielleicht nicht rückgängig machen können. Wir akzeptieren, dass es

Grenzen im Außen gibt, dass Chancen vergehen, dass nicht all unsere Wünsche und Hoffnungen in Erfüllung gehen. Wir sind diesen Krisen allerdings nicht hilf- und wehrlos ausgesetzt, und es liegt in unserer spezifisch menschlichen Freiheit, wie wir, und in unserer menschlichen Verpflichtung, dass wir darauf reagieren.

Wir sind als Menschen immer in der Lage und in der Verantwortung, unserem Denken, Fühlen und Handeln gegen die Macht der Krise, gegen die Macht der Prägungen, gegen die Macht unserer Muster etwas entgegenzusetzen und andere neue Richtungen anzusteuern, die uns helfen, besseren Umgang, bessere Entscheidungen, Reaktionen und Antworten auf die gegenwärtige Herausforderung zu finden.

Veränderung geschieht nicht anstrengungslos, spontan oder durch einen externen Zauberspruch. Veränderung braucht Wissen, Willen, Disziplin, Offenheit und Wiederholung. Dies gelingt uns nicht verlässlich zu jeder Zeit, aber wenn wir uns bewusst entscheiden, die Weichen in eine andere Richtung, einen anderen Umgang, eine andere Reaktion zu stellen, so wird der anhaltende Versuch uns mittel- und langfristig belohnen, und wir werden in die von uns geplante innere Veränderung kommen, innerlich etwas Anderes, Besseres, Beruhigenderes, Zuversichtlicheres erleben und damit im Außen auch bessere Entscheidungen und Handlungen ausführen können.

Ich wünsche mir, dass es Ihnen gut und bestmöglich geht, dass Sie in Ihrem Leben Veränderungen initiieren, dadurch Verbesserungen erleben und in höherer Gelassenheit, Zufriedenheit, Motivation und Erfüllung leben. Das erreichen Sie nur durch Offenheit, durch neue Erkenntnisse, durch neues Wissen, durch Strategiewechsel, durch neue Werkzeuge, durch neues

Verhalten. Durch die Entscheidung, Neues auszuprobieren. Lassen Sie sich darauf ein, lesen Sie dieses Buch in größtmöglicher Offenheit, machen Sie einen Unterschied, denken Sie neu, handeln Sie anders, und erleben Sie sich und Ihr Leben wieder zuversichtlicher, lebenswerter, neu und anders.

Ziel des Buches ist es, Ihnen

1. mehr Kenntnis über das Leben, das Wesen und die Muster des Menschseins und den Umgang von Menschen mit Krisen zu vermitteln, um
2. dadurch Ihre Selbstkenntnis und Ihre Krisenkompetenz zu erhöhen, sodass Sie
3. Alternativen zu bisherigem Verhalten und Erleben entwickeln und in Ihr Leben integrieren, um auf die Herausforderungen Ihres Lebens gute Antworten zu finden und zu leben.

Die drei Leitfragen, die Sie anhaltend im Kopf haben sollten, lauten:

1. Was lerne ich dadurch für oder über mich, die Krise und das Leben?
2. Was kann ich dadurch Neues in mein Leben integrieren oder anders machen als bisher?
3. Womit kann ich heute beginnen?

Wenn Sie diese Fragen während der Lektüre vor Ihrem inneren Auge präsent haben, werden Sie dieses Buch mit allerhöchstem Gewinn lesen, aktiv die Fähigkeit entwickeln, Ihren Blick auf Ihr Erleben und Ihr Verhalten zu verändern, sich selbst besser verstehen, das Leben und die Mechanismen von Gedanken, Emotionen, Handlungen besser verstehen und für Ihr Leben die Veränderungen erzielen, die Sie sich wünschen.

Viel Erfolg, viel Erkenntnis und viel Veränderungsfreude wünscht Ihnen dabei

Ihr Holger Kuntze

PS: Das vorliegende Buch ist in erster Linie für die praktische Lektüre geschrieben. Ich habe entsprechend darauf verzichtet, meine Haltung, Interventionen und Intentionen immer jeweils in einen wissenschaftlichen Diskurs oder in therapeutische Schulen einzuordnen. Falls Sie vertiefend Interesse daran haben, auf welche Ansätze, therapeutische Schulen oder Ideen ich mich stütze: Sie finden am Ende des Buches ein Literaturverzeichnis und sehen dort sehr schnell, wessen Denken und Werke mich in meinen Überzeugungen und meiner Arbeit geprägt haben.

PPS: Wenn Sie unter einer Depression, einer Angst- oder Panikstörung, einer posttraumatischen Belastungsstörung, einem Burn-out-Syndrom oder einer anderen psychischen Krankheit leiden: Suchen Sie bitte einen Therapeuten und einen Arzt auf. Ein Buch ersetzt keine therapeutische Begleitung. Therapie erster Wahl bei psychischen Erkrankungen muss immer eine ärztliche und therapeutische Begleitung sein. Erst wenn Sie diese Versorgung sichergestellt haben, ist die ergänzende Lektüre dieses Buches sinnvoll.

**Vor der Geburt war es doch am schönsten ...  
oder**

**Der Webfehler des Menschseins**

Wie alles beginnt, warum wir deshalb alle eine Macke haben, wir uns auf das Gedächtnis des Körpers verlassen können und dadurch leider nichts besser wird

Beginnen möchte ich bei Ihrer Geburt und auch schon vor Ihrer Geburt. Warum? Weil Sie zu diesem Zeitpunkt Erfahrungen machen, die Ihr gesamtes Leben prägen und Sie begleiten, auch wenn Sie keinerlei bewusste Erinnerung daran haben. Und auch wenn das vielleicht fürs Erste etwas seltsam für Sie klingt: Sie können Ihre aktuelle Krise nicht verstehen, wenn Sie nicht Ihre Geburt verstehen und ein klares Bewusstsein davon entwickeln, was es für uns Menschen bedeutet, auf diese Welt zu kommen und in dieser Welt zu sein.

Im Bauch unserer Mütter geht es uns meist gut. Wir sind in Sicherheit. In einem wunderbaren Fruchtwassermilieu von etwas über 37 Grad entwickeln wir uns über viele Wochen. Um uns schummrige Halbdunkelheit, die Geräusche gedämpft oder in beruhigender Stille, die uns den Herzschlag unserer Mutter hören lässt. Über die Nabelschnur werden wir mit allen

wichtigen Nährstoffen und Botenstoffen versorgt: Die Freude der Mutter erleben wir durch einen ersten Kontakt mit Dopamin, die Liebe der Mutter erfahren wir durch das Bindungshormon Oxytocin. Allerdings können auch diese ersten Wochen und Monate unserer Existenz schon davon geprägt sein, dass unsere Mutter voller Angst, Unsicherheit, Wut, Verzweiflung ist, da sie mit der Schwangerschaft nicht gerechnet hatte, unsicher ist, ob sie eine gute Mutter sein wird, ängstlich ist, ob die Schwangerschaft Bestand hat, ob sie ein Kind gut beschützen kann, oder frustriert, weil sich der Partner oder die Eltern nicht über den Nachwuchs freuen. Auch in einer solchen Konstellation wird das Ungeborene durch die Nabelschnur einen Cocktail von Botenstoffen erhalten, der es unruhig, unsicher, ängstlich sein lässt. In Summe bleibt diese Zeit jedoch eine der Sicherheit, des Aufgehoben- und Versorgtseins.

Was dann mit der Geburt und dem Beginn unseres Daseins außerhalb des Mutterleibs beginnt, ändert allerdings alles: Der Geburtsvorgang lässt das Ungeborene ungeahnten stundenlangen Stress erleben. Die Geborgenheit der Fruchtblase verschwindet, alles wird eng, Kopf, Schultern, Körper werden gequetscht und gepresst, der weiche Schädel macht eine Verformung durch, das noch kleine Gehirn kommt mächtig unter Druck, die Herzfrequenz steigt und wird mehr zu einem Rasen als zu einem Pochen. Die Qualen scheinen endlos, sowohl für die Mutter wie auch für das Kind. Doch während die Mutter ein Ziel verfolgt, nämlich die Geburt, und sich immer wieder sagen kann, dass diese irgendwann vorbei sein wird, fehlt uns Noch-nicht-Geborenen jedes Bewusstsein von Einordnung oder Zeitperspektive. Alles ist neu, alles ist jetzt, alles ist Schmerz, alles ist Untergang. Was die Eltern voller Freude als Beginn sehen, erleben das Ungeborene und auch das Neu-