

Placebo wirkt, oder?

Eine neue Studie hat gezeigt, dass Antidepressiva häufig nicht besser wirken als ein Placebo. Bei Theres Steiner, Dr. med. FMH für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, haben wir nachgefragt.

Hat Sie der Befund überrascht, dass verschiedene Antidepressiva bei leichten und mittelschweren Depressionen nicht besser wirken als Placebos, also wirkstofflose Zuckertabletten?

Frage: Kann man in Zukunft auf Antidepressiva verzichten?

Ich bin der Meinung, dass die Frage in dieser Form nicht nützlich ist, weil der Kontext in dem sie auftaucht, völlig fehlt.

Der lösungsorientierte Ansatz gehört bekanntlich zum Konstruktivismus und damit zu einem Denkansatz, der ganz stark berücksichtigt, aus welchem Blickwinkel und aus welcher Position heraus etwas beurteilt wird. Ein Richtig oder ein Falsch gibt es kaum, sondern für eine bestimmte Situation eher ein sinnvolles oder weniger sinnvolles Vorgehen.

Ich denke, es gehört zu der ärztlichen Pflicht, auf den Wunsch der Klienten auf eine medikamentöse antidepressive Behandlung einzugehen und in jedem einzelnen Fall, ganz spezifisch die Erwartungen zu explorieren. Es ist ja nichts Neues, dass die Wirkung von Medikamenten kontrovers diskutiert wird, denken wir nur an Ritalin. Ich wünsche mir, dass wir daraus eine Chance machen und unter anderem durch die klare Information unserer Klienten über die verschiedenen Wahrnehmungen dazu beitragen, sie in ihrem Expertentum zu unterstützen.

Dr. Theres Steiner ist in eigener Praxis in Embrach tätig. Sie pflegte eine intensive Zusammenarbeit mit Insoo Kim Berg und hat mit ihr das Buch über lösungsfokussiertes Arbeiten mit Kindern geschrieben. Erleben Sie Theres Steiner am wilob:

am 28./29.10.08 im Workshop "löA mit Jugendlichen"
am 04./05.12.08 im Workshop "löA mit Kindern & Jugendlichen"
ab 26.09.08 in der Weiterbildung "löA mit Kindern und ihrem Umfeld"

Lehr-DVD mit Dr. Gunther Schmidt
für Fr. 80.00

Gleich bestellen:
kontakt@wunderantwort.ch

Supervision mit Jürgen Hargens
für Fr. 100.00

am 27.06.08, 17.30 - 20.15 Uhr
für Fachleute mit einer abgeschlossenen lösungsorientierten Ausbildung;
max. 6 TeilnehmerInnen

Gleich anmelden:
kontakt@wunderantwort.ch

Sie alle kennen sicher Situationen, in denen es der KundIn wichtig und unerlässlich ist, Ihnen von ihrem Dilemma zu erzählen. Auch für lösungsorientierte PraktikerInnen gilt dann der Satz: "die KundIn hat Recht!".

Dieses "Recht haben" markiert für mich einen Unterschied in Betrachtungsweisen - nicht im Sinne von "richtig" oder "wahr", sondern im Sinne von anders. So, wie ich als Fachmann denke, dass es "hilfreicher" sein könnte, Ziele zu erarbeiten, so könnte die KundIn davon ausgehen, dass es "hilfreicher" sei, erst einmal Probleme zu schildern.

Für mich gilt in meiner Arbeit eine Regel, an der ich - respektvoll - festhalte: Jede Sitzung beginne ich! Und zwar zum einen, wenn es sich um einen "ersten Erstkontakt" handelt, mit der Erläuterung des Rahmens zum anderen, wenn es sich um ein Folgegespräch handelt, mit einer je spezifischen und leicht unterschiedlichen Einstiegsfrage - die den Rahmen mit festlegen und definieren hilft.

Gerade im Erstkontakt erscheint es mir überaus

entschlossen habe, den Fokus stärker auf positive Änderungen zu richten und weniger zu Problembeschreibungen einzuladen. Dabei ist es mir wichtig, diese Einladung immer sehr wertschätzend zu rahmen.

Dabei habe ich eine interessante Beobachtung gemacht, die zu einer Modifizierung dieser Frage geführt hat: Neben den KundInnen, die diese Frage mit Beispielen beantworten können, treten diejenigen auf, die mit "Nichts!" oder "Weiß nicht" oder "Eher schlechter geworden" antworten. Ich habe manchmal nachgefragt, indem ich zunächst die Antwort gewürdigt und dann die Frage leicht verändert wiederholt habe:

Ja, das ist eher ein wenig enttäuschend, wenn sich nichts geändert zu haben scheint ... Was mich interessiert ... was ist an kleinen ... an klitzekleinen positiven Veränderungen aufgetreten ... so klein, dass Sie sie kaum bemerken?

Interessanterweise können die meisten KundInnen diese Frage mit konkreten Beispielen beantworten, so

Vom Problem zur Lösungsorientierung!

bedeutsam, den Rahmen der Begegnung und die notwendigen Regeln herauszustellen - auch um Implikationen (unausgesprochene Vor-Annahmen) transparenter und damit ansprechbar zu machen.

Nach dieser Rahmensetzung lautet meine Frage meist etwa folgendermaßen:

- Was möchten Sie heute am Ende der Sitzung erreicht haben?
- Was möchten Sie heute am Ende der Sitzung erreicht haben, so dass Sie sagen, es war gut, dass ich gekommen bin?
- Was ist Ihre Idee, wobei ich Ihnen heute irgendwie hilfreich, nützlich oder unterstützend sein kann?

Sie sehen also - die Antwort sollte sich immer irgendwie auf den Ausgang der aktuellen Sitzung richten.

Gelegentlich stelle ich in einem "zweiten Erstgespräch" auch die eher klassisch lösungsorientierte Frage: "Was ist besser?" oder "Was ist seit dem letzten Gespräch ein bisschen besser geworden ... so in die Richtung, die Sie sich wünschen."

Ich habe mittlerweile Abstand genommen von der Formulierung "Was ist anders?", weil ich mich dazu

dass ich mir mittlerweile angewöhnt habe, nach den kleinen positiven Änderungen zu fragen, "die so klein sind, dass sie kaum oder gar nicht zu bemerken sind."

Doch zurück zu den drei o.g. Fragen, die die KundInnen einladen sollen, ihr Ziel oder ihre Ziele zu benennen. Dabei bin ich bisher auf verschiedene Reaktionen gestoßen:

Das weiß ich doch jetzt noch nicht!

In Anlehnung an Jay EFRAN reagiere ich meist wie folgt: Ja, ich weiß, eine solche Frage klingt ein wenig merkwürdig und ungewöhnlich. Meine Erfahrung ist die - wenn Sie am Ende der Sitzung gehen, können Sie sehr klar und intuitiv zeigen [ich halte jetzt meine Hand nach vorne, den Daumen nach oben, die Finger zur Faust], ob die Sitzung gut war oder nicht [ich bewege den Daumen nach unten]. Deshalb frage ich immer gleich zu Beginn, was für Sie hier herauskommen soll. Das erleichtert die Arbeit. Ich weiß wohl - es ist nicht immer einfach, diese scheinbar so einfache Frage zu beantworten.

Dann warte ich die Reaktion ab und knüpfe an dem an, was die KundIn nun antwortet. Sie wissen doch noch gar nicht, worum es geht.

Dem kann ich nur zustimmen - Ausdruck meines Respekts und meiner Wertschätzung -, um dann fortzufahren: Stimmt. Ja, da haben Sie natürlich Recht ... Was denken Sie ... was sind die drei Dinge, die ich wissen muss, dass Sie sagen können, wenn ich die weiß, dann kann ich Ihnen helfen?

Geht die KundIn darauf ein, dann zähle ich mit - indem ich mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger mitzähle. Sobald ich drei Dinge gezählt habe, bestätige ich dies: "Das waren drei Dinge."

Manchmal erfolgt die Reaktion "Eins noch", dem ich natürlich zustimme - und wieder mithilfe meiner Finger mitzähle.

Die Idee, die für mich dahinter steht, ist die, dass die KundIn angeregt werden könnte, ihre Geschichte ein wenig anders zu erzählen - nämlich so, dass die Erzählung hilfreich(er) sein kann.

Ich muss Ihnen doch erst mal erzählen, worum es geht.

Dem kann ich wiederum nur zustimmen. Natürlich kann ich wieder so reagieren, wie gerade beschrieben. Ich habe darüber hinaus spielerisch mit zwei Variationen experimentiert:

1. Ja, stimmt ... und wenn Sie mir das erzählt haben ... was machen wir dann? Wie geht es dann weiter?

Ich habe es dann oft erlebt, dass die KundIn sehr klar sagen kann, wie es dann weitergehen soll und ich gehe darauf ein, indem ich weiter frage "Ah ja, gut, wunderbar ... und was dann?"

So habe ich schon ganze Sitzungen gestaltet. Wichtig ist mir dabei, nicht mit der KundIn "zu kämpfen" - sobald ich den Eindruck habe, dass es ihr wichtig ist zu erzählen, worum es geht, entschuldige ich mich für mein Beharren und bitte sie, mir das zu erzählen "was Ihnen wichtig ist" oder "was ich unbedingt wissen muss, um Ihnen hilfreich und nützlich sein zu können".

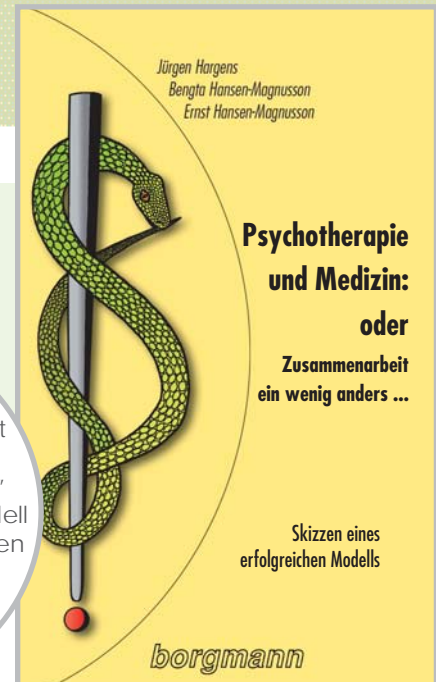
2. Ja, stimmt ... und was glauben Sie, wie lange brauchen Sie, um mir das alles zu erzählen?
Das hat zu interessanten Gesprächen geführt, denn

Erleben Sie Jürgen Hargens am wilob:

27./28.06.2008: Fragen - eine Kunst des Zuhörens
(AUSGEBUCHT!)

24./25.10.2008: Schwierige Klienten - angenehmes Arbeiten!

Das neue
Fachbuch von J.
Hargens und Bengta & Ernst
Hansen-Magnusson
"Psychotherapie & Medizin"
skizziert ein erfolgreiches Modell
aus der disziplinübergreifenden
Zusammenarbeit des
Psychotherapeuten und
den zwei Ärzten.
Lesenswert!



zuerst, glaube ich, entscheidet die KundIn über die Zeit, die sie zum Erzählen braucht und ich vermute, dass das einen Unterschied machen könnte.

Sobald die KundIn die Zeit genannt hat, z.B. "Na ja, ich denke ... so zwanzig Minuten", nicke und bestätige ich und frage nach "Und was genau soll ich in dieser Zeit tun?" Die Antwort - meist mit einem erstaunten Ausdruck - lautet oft: "Zuhören!" Das kann ich wiederum nur bestätigen, indem ich wiederhole: "Zuhören. Wunderbar ... Und woran merken Sie, dass ich aufmerksam zuhöre?" Auch hier hoffe ich, einen anregenden Unterschied einzuführen.

Meist sind die KundInnen an dieser Stelle ein wenig irritiert - ein Hinweis für mich, dass "selbstverständliche Gewissheiten" im EFRANSchen Sinne "abgeklopft" werden - antworten allerdings sehr präzise mit Variationen des Satzes "Sie dürfen auch fragen."

Ich bedanke mich herzlich und bitte die KundIn, anzufangen, um dann möglichst rasch mit meinen Fragen das Gespräch mit zu organisieren. Und meine Fragen richten sich auf Ausnahmen, Stärken, Wünsche, Veränderungen und - natürlich - auf Ziele!

Jürgen Hargens

Von Dr. Luc Isebaert & Dr. Hans-Christoph Schimansky

Bin ich ein Alkoholiker?

Die Frage, ob jemand Alkoholiker ist, ist eine wichtige aber sinnlose Frage. Warum sinnlos? Weil man auf diese Frage eigentlich nur eine Antwort geben kann: ein Alkoholiker ist jemand, der zu viel trinkt. Die Antwort bringt uns also keinen Schritt weiter.

Was ist dann „zu viel trinken“? Die Weltgesundheitsorganisation hat folgende Norm festgelegt: Männer dürfen nicht mehr als 21 Gläser Alkohol pro Woche trinken, Frauen dürfen nicht mehr als 14 Gläser Alkohol pro Woche trinken.

Die Probleme eines Alkoholikers:

Es gibt eigentlich zwei Sorten Probleme. Zuerst ist da das Problem der Gewöhnung, der Versklavung selbst. Danach kommen die Folgen des Alkoholkonsums.

Trinken ist eine psychologische Gewohnheit. Wie jede Gewohnheit kann man sie ändern. Denn es ist eine Gewohnheit, die an bestimmte Umstände gebunden ist.

Wir haben nicht 24 Stunden am Tag ein unentrinnbares Verlangen nach Alkohol. Das Verlangen ist immer gebunden an eine bestimmte Situation. Wir können an unsere Stammkneipe denken, an unser Lieblingsgericht mit einer guten Flasche Wein dazu. Wir bekommen dann Lust zu trinken. Wir haben das ‚Verlangen‘ selbst wachgerufen.

Aber wenn wir es selbst abrufen können, können wir es auch selbst wieder verschwinden lassen. Wir haben immer die FREIHEIT. Wir haben immer die WAHL.

Gegen das Verlangen kämpfen heißt, das Verlangen zu behalten Durch das Kämpfen gegen das Verlangen nach Alkohol, sind wir die ganze Zeit mit ihm beschäftigt. Was kannst du dann tun? Du kannst dich entscheiden, nicht zu kämpfen. Denk an etwas anderes, tu etwas anderes.

Mach eine Liste der Resultate, die du erreichen willst. Es können kleine Dinge sein, ganz gewöhnliche Dinge wie z.B. früher aufstehen können, mehr Zeit für deine Hobbys haben.

Schreib es auf. Schau dir die Liste nach einer Woche, nach einem Monat noch einmal an und achte vor allem auch darauf, was sich bereits verändert. Und darauf, was du sonst noch verändern willst.

Wird die Versuchung bleiben?

Die Versuchung wird bleiben. Sie wird allmählich an Stärke verlieren, aber sie wird bleiben.

Nehmen wir das Beispiel der Stammkneipe. Wenn wir dorthin gehen, nach der Arbeit zum Beispiel, und wir treffen unsere Freunde, kann es sehr schwierig sein, kein Bier zu bestellen. Es gibt zwei Möglichkeiten: Wir

gehen nicht mehr in unsere Stammkneipe oder wir gehen zwar hin, aber entwickeln andere Gewohnheiten in derselben Situation.

Die anderen Gewohnheiten sind gar nicht schwer zu entwickeln. Wir können zum Beispiel mit dem Wirt oder der Wirtin der Kneipe absprechen, daß sie nicht mehr sofort ein Bier für uns fertig machen, sondern lieber einen Kaffee oder ein alkoholfreies Getränk.

Keinen Alkohol trinken ist ganz normal!

Sieh dich mal um, an einem sonnigen Nachmittag, irgendwo in einem Café. Zähl mal die Gläser Cola oder andere alkoholfreie Getränke, die Tassen Kaffee oder Tee. Du wirst erstaunt sein. Niemand findet es seltsam, daß du keinen Alkohol trinkst.

Darf ich denn nie mehr was trinken?

Nie mehr eine frisches Bier, nie mehr ein köstliches Glas vor dem Schlafengehen, nie mehr Wein? Es gibt keine absolute Antwort auf diese Frage. Du KANNST WÄHLEN. Du KANNST ÜBEN. Wenn es besser ist, keinen Alkohol mehr zu trinken, dann mußt du das so machen. Lerne für dich selbst, wie es am leichtesten geht und was gut für dich ist.

Wichtig ist und bleibt: Ändere die Situation, wenn die Situation dein Verlangen nach Alkohol steigert.

Denk an etwas anderes, tu etwas anderes.

Erleben Sie Dr. Luc Isebaert am wilob:
am 28./29.11.08

„Lösungsorientiertes Arbeiten
im Suchtbereich!“

Ein praktischer Ratgeber für verantwortliches Alkoholtrinken!

Sprich mit jemandem.

Verschließe Dich nicht in einer Situation, von der du weißt, daß sie zu schwierig für dich wird.

Schreibe einmal auf, in welchen Situationen es für dich ‚schwierig‘ ist. Wo und wann?

Suche dann für jede Situation eine mögliche Lösung:

Was kann ich daran tun?

Was habe ich das letzte Mal getan?

Denke nach über die Momente, die Situationen, in denen du keinen Alkohol trinkst, in denen du nicht getrunken hast. Menschen übertreiben, Menschen verallgemeinern und sagen: Es ist immer so oder ich kann nicht anders oder ich kann niemals aufhören.

Schreibe auch die Momente auf, in denen das Verlangen nach Alkohol groß war, aber du trotzdem nicht getrunken hast. *Warum war das so? Wie kam das?* Suche eine Lösung.

Laß deinen Partner helfen

Sieh Dir die Liste noch einmal an mit den Veränderungen, die du erreichen willst. Kannst du das allein? Vielleicht ist es leichter, Hilfe anzunehmen. Der Alkoholiker muß lernen, daß Hilfe keine Kontrolle ist, sondern in jedem Fall gut gemeint.

Zehn Tricks um deinen Partner sicher wieder in den Sufz zu treiben:

Kontrolliere ihn in allem und laß ihn das gut merken.

Wiederhole immer wieder seine Fehler aus der Vergangenheit, mit der Regelmäßigkeit eines Uhrwerks.

Zeig ihm fortwährend, daß du ihm noch nicht vertraust.

Überlasse ihm keinerlei Verantwortung und mach alles selbst.

Erwarte, daß sein Charakter jetzt ganz anders werden wird.

Sag ihm: ‚Wenn du trinkst, bist du viel einfacher.‘ Trinke selbst weiterhin viel, in seiner Anwesenheit.

Sag ihm: ‚Willst du nicht doch noch einmal ein Gläschen trinken, eins kann doch nicht schaden?‘ Laß ihn überall außen vor, besprich und handele alles hinter seinem Rücken ab.

Sag in der Öffentlichkeit, bevor er selbst etwas bestellen kann: ‚Für meinen Mann keinen Alkohol!‘

Ratschläge um kontrolliert zu trinken:

Trinke nur, wenn du dich gut fühlst.

Trinke nie allein.

Trinke nie vormittags.

Trinke keine Spirituosen.

Trinke zwei Tage in der Woche gar nicht.

Nimm dir mindestens eine halbe Stunde Zeit, um ein Glas Alkohol auszutrinken.

Trinke nie alkoholische Getränke, um deinen Durst zu löschen.

Trinke mindestens sechs Mal von deinem Glas, bevor es leer ist.

Warte mindestens zehn Minuten, bevor du dein Glas auffüllen läßt.

Lerne Nein zu sagen, wenn dir ein Bierchen angeboten wird.

Trinke ein Glas Wasser zwischen zwei Gläsern Alkohol.

Du wirst zwei Dinge schnell merken:

1. körperlich wird es dir schnell besser gehen. 2. du fühlst auch, daß du mehr Möglichkeiten hast, mehr Raum. Es ist schwer zu erklären, aber meistens bekommt man das Gefühl, daß man innerlich mehr Platz hat.

Ein wertvoller Tip:

Entscheide dich für eine bestimmte Marke Mineral- oder Quellwasser. Bestehe darauf, daß der Kellner dir die spezielle Marke, ‚deine‘ Marke bringt. Du hast dann - genau wie beim Wein - deine eigene ‚Wahl‘ getroffen.

Die goldene Regel:

Jede beliebige Maßregel, die drei Mal wiederholt wird und dann noch nicht gewirkt hat, wird wahrscheinlich nie helfen! Gib sie auf und probiere etwas anderes!

Rückfälle:

Zeitweise Alkohol trinken oder zu viel trinken, ist kein Drama! Niemand kann einfach, ohne Mühe, Abstand nehmen von seinen Gewohnheiten.

Wenn du wieder nüchtern bist, nimm dir dann einmal Zeit, um nachzudenken:

Sei ruhig, komm zu dir selbst, atme tief ein. Und laß dich nicht stören und sei ehrlich zu dir selbst:

Wieviel hast du getrunken?

Wie wenig hast du mal getrunken?

Wie lange hat das gedauert?

Wie lang war die Periode des Rückfalls?

Warum hast du getrunken?

Gab es einen Grund, einen Anlaß, eine Ursache?

Hat jemand anders dich auf die Idee gebracht?

Hast du dich schon eine Weile mit der Idee herumgetragen, wieder etwas zu trinken?

Hast du versucht, ‚sozial‘ zu trinken und ist das nicht gelungen?

Aber vor allem: *Wie und warum hast du aufgehört?* Diese letzte Frage ist sehr wichtig. Darin findest du den Schlüssel: Wenn du aufgehört hast, kannst du es später noch einmal, und noch einmal.

Sucht ist eine Wahl!

In Ihrem Ratgeber haben Luc und Hans-Christoph den vielen möglichen Ursachen, die dazu führen können, daß jemand alkoholsüchtig wird, wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Sie haben lieber die Betonung auf die Wahl gelegt, die jeder hat - und auf die Hoffnung, die immer besteht!

Ich musste doch das Glück erhalten...

Ich wusste wirklich nicht, was der Polizist noch von mir wollte. Ich hatte ihm doch schon alles erzählt. Nicht zum ersten Mal. Merkte der denn nicht, dass es mich immer noch und trotz allem schmerzte? Wieso glaubte er mir nicht? Weshalb ließ er mich nicht in Ruhe?

Seit gestern saß ich im Polizeipräsidium fest. War freiwillig mitgegangen. Ich glaube, ich hatte selber den Arzt gerufen. Als der meine Frau gesehen und kurz untersucht hatte, nahm er mich zur Seite, rief die Polizei und wartete bei mir, bis die kam. Ich war neben der Spur, erlebte das Alles wie im Traum. Meine Frau war tot! Und ich hatte sie umgebracht!

Der Polizist war nicht unsympathisch. Ein paar Jahre jünger als ich. Ein freundliches Gesicht. Einen Ehering hatte ich bei ihm nicht bemerkt. Und jede Frage nach seiner Familie hatte er abgeblockt. "Darum geht's nicht, Herr Heinrich", sagte er dann immer. Er schien einfach nicht zu verstehen. Manchmal verstand ich mich ja selber nicht. Aber eines wusste ich genau. Gerhild war tot. Ich hatte sie getötet. Jetzt suchte der Polizist, Hans-Peter Stock, ich kannte inzwischen seinen Namen, nach meinem Motiv. Ich hatte es ihm immer wieder erklärt. Er verstand es nicht.

"Ich habe meine Frau geliebt", hatte ich gesagt. "Geliebt." Ich sah Gerhild vor mir. Wie sie aussah. Wie sie sich anfühlte. Wie sie roch. Wie sie mich ansah. Glückliche Momente. "Ich musste es tun. Ich musste doch das Glück erhalten. Es durfte nicht vergehen. Dazu liebte ich sie viel zu sehr."

Stock verstand nicht. Konnte er nicht oder wollte er nicht? Sah mich nur ungläubig an. Erstaunt und distanziert.

"Waren Sie noch nie glücklich?", fragte ich ihn immer wieder. "Ich meine, so richtig glücklich. Voll und ganz. Ganz und gar durchdrungen vom Glück. Gar nicht mehr auszuhalten ..."

Stock schüttelte den Kopf. "Doch, ja, na klar, aber dann bringe ich doch nicht meine Frau um." Er presste die Lippen zusammen, schnaubte und zeigte mir nicht nur sein mangelndes Verständnis, sondern auch seine ganze Ablehnung, ja Empörung.

Ich sackte auf dem harten Stuhl zusammen. "Sie

verstehen gar nichts."

Ich sah auf die Tischplatte vor mir. Kunststoff. Brandflecken.

"Wie gut, dass keiner hier mehr raucht", dachte ich. "Bin ich verrückt, dass ich so etwas denke? Jetzt, wo ich verhört werde?"

Ich war durcheinander. Ich hatte geglaubt, jeder normal denkende Mensch würde mich verstehen. Begreifen, weshalb ich meine Frau getötet hatte. Damit sie immer bei mir war. Und blieb. Damit das Glück ewig hielt. Wieso begriff das denn niemand? War die ganze Welt verrückt geworden?

Gerhild.

Wir waren vierzig Jahre verheiratet, kannten uns seit fast fünfzig Jahren. Unsere Kinder waren groß. Hatten selber schon Familie. So hatten wir die letzten Jahre in wunderbarer Zweisamkeit verbracht. Das Leben genossen. Uns genossen. Rundum glücklich. So glücklich, dass ich es manchmal kaum zu glauben wagte. Dem Glück nicht traute. Gerhild lachte, wenn ich davon erzählte. Ein wenig spöttisch. Schaute mich an, den Kopf ein wenig zur Seite geneigt. Spitzbübisch. Ja, das war der passende Ausdruck. Dann waren meine Zweifel wie weggewischt. Verschwunden. aufgelöst.

Das war Glück. Das war Liebe. Glaubte ich.

Manchmal, wenn ich neben Gerhild im Bett lag, halbwach, wenn dann diese Gedanken kommen und kreisen, weil jetzt Zeit ist und sie sich jetzt nicht abstellen lassen, dann seufzte ich, stöhnte, drehte mich zu Gerhild, ängstlich, unsicher, voller Zweifel. Sie lag einfach da. Offen. Schutzlos. Voller Vertrauen. Dann küsste ich sie zart, ohne sie zu wecken, legte mich wieder hin, drehte mich auf die Seite, schlief ein. Das waren Momente, in denen ich mein Glück noch intensiver spüren konnte. Angstglück. Glückangst. Ich lächelte, freute mich und schlief ein.

Wenn ich dann am Morgen aufwachte, lag Gerhild neben mir. Wunderbar. Manchmal war sie auch schon vor mir aufgestanden. Dann hörte ich ihre vertrauten Geräusche in der Wohnung. Streckte mich und spürte, wie das Angstglück zurück strömte.

Ich hatte versucht, genau das dem Stock zu erklären. Er verstand es nicht. Nicht richtig.

Angstglück. Das war etwas, womit er nichts anfangen konnte. Und ich hatte inzwischen nicht mehr die Geduld, es ihm immer und immer wieder mit immer denselben Worten zu erklären.

"Wenn es so war", so seine Reaktion, "dann waren sie doch glücklich. Weshalb haben Sie dann Ihre Frau umgebracht?"

Er verstand es wirklich nicht. Ich hatte meine Frau nicht umgebracht. Ich hatte unserem Glück eine andere Form verliehen. Haltbarer gemacht. Dem Alltag entrückt.

Es hatte lange gedauert, bis ich zu dieser Entscheidung gekommen war. Natürlich hatte ich Angst. Ich habe lange hin- und herüberlegt. Es war nicht einfach. Ich hatte auch Angst, mit Gerhild darüber zu reden. War das der Beginn? Der erste Schritt der Entfremdung? Ich bin mir auch jetzt nicht ganz sicher. Vor ein paar Jahren hatte ich es ihr gegenüber erwähnt. Mehr im Spaß. Dass Glück vergänglich sei. Dass man das Glück halten könnte, wenn man den Alltag verlässt.

"Wie?", wollte sie wissen.

Ich lächelte. "Na ja, wenn ich tot bin."

Sie erschrak.

Ich lächelte weiter. "Nein, keine Sorge. Aber dann nehme ich das Glück mit. Bis in alle Ewigkeit."

Gerhild sah mich an. Ernst. Dann kam sie näher. Nahm mich in den Arm. "Ich möchte mit dir alt werden. Bei dir bleiben."

Ich drückte sie. "Ich auch."

So standen wir da. Umarmten uns. Spürten, was wir aneinander hatten.

Seitdem hatte ich nie mehr darüber gesprochen. War glücklich geblieben. Angstglück. Und dann hatte ich es gewusst. Glück hält nicht ewig. Ich muss es festhalten. Wollte Gerhild bei mir behalten. Wie konnte ich da sicher sein?

Ich las viel. Psychologie. Entwicklungsgeschichte. Und Liebesromane. Schund und große Literatur. Dann fiel es mir auf. Die Geliebte ist in mir. Das Glück ist in mir. Da wusste ich, was zu tun war. Und ich tat es dann. Um immer glücklich zu sein. Doch der Polizist verstand es nicht.

Ein merkwürdiges Geräusch stört mich. Ich kann es nicht definieren. Auch nicht orten. Es klingt wie Schnauben und Gurgeln. Ich mache die Augen auf. Und lächle. Ich wache auf. Gerhild schnarcht neben mir. Der Alptraum ist verschwunden. Das Angstglück ist weg. Ich weiß, wie gut es mir geht. Ich bin glücklich. Ich stehe leise auf und decke den Frühstückstisch für Gerhild und mich. Der Traum ist vorbei. Ich lebe. Wir leben. Und haben es gut. Das geht nur im Leben.

© J. Hargens



Diese Kurzgeschichte wurde bisher noch nicht veröffentlicht! Dafür gibt's schon drei andere spannende Romane von Jürgen Hargens:

Jürgen Hargens

Tagaus – Tagein

Preis: 16,90

ISBN: 978-3-85022-219-8

Veröffentlichung: 03/2008

Jürgen Hargens, ein waschechter Schleswig-Holsteiner, inzwischen sechzig Jahre alt, seit etwa dreißig Jahren aktiv als Psychotherapeut, hat sich seit ein paar Jahren sehr erfolgreich einer weiteren Aktivität zugewandt. Sach- und Fachbücher schreibt er schon seit Jahren mit großem Erfolg - nun hat er sich auch der belletristischen Seite zugewandt. Sein erster Roman Erwach(s)en erschien 2003 in einem kleinen österreichischen Fachverlag und die erste Auflage ist mittlerweile vergriffen. Sein Band Motorrad ...und andere Erzählungen erschien vor zwei Jahren im Berliner trafo Verlag und beschäftigt sich mit den Themen des Alters und Älter-Werdens. Nun ist sein drittes Buch, sein zweiter Roman, im novum verlag erschienen, wiederum in einem österreichischen Verlag: Tagaus - Tagein.

Aufgrund der grossen Nachfrage...

... bietet das wilob folgende Weiterbildung neu zweimal im Jahr an:

Lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern & ihrem Umfeld

mit Dr. These Steiner,
M. & Dr. K. Baeschlin

- 26./27.09.08 1. Modul: "Basic"
- 22./23.10.08 2. Modul: "Jugendliche"
- 15./16.12.08 3. Modul: "Kinder"
- 06./07.03.09 4. Modul: "Eltern, Lehrer, Schulpflege, Schulpsychologen, Therapeuten"

... hat das wilob folgende Weiterbildung neu konzipiert:

Systemisch-lösungsorientiertes Coaching II

mit Michael Dahm, Siang Be,
Karin Martens-Schmid, Ursula Fuchs

- 06.-08.10.08 Perspektiverweiterung durch Coaching
- 01.-03.12.08 Methodendifferenzierung & Methodenindikation
- 26.-28.01.09 Konzepte und Ebenen in Veränderungsprozessen
- 23.-25.03.09 Die Person im Coachingprozess
- 25.-27.05.09 Abschlussals "Systemischer Coach/SG"

... bietet das wilob folgende Weiterbildung neu an:

Neu ab 2008/09

- ab 17.07.08 Lösungsorientierte Sexualtherapie
- ab 09.10.08 Probleme sind Lösungen
- ab 13.10.08 Lösungsorientierter Trainer
- ab 15.06.09 Die Kraft liegt im Detail

Prof. Dr. Ulrich Clement
Klaus Mücke, U. Fuchs
Michael Dahm & Team
Dr. Gunther Schmidt

AZB	5600 Lenzburg
PP Journal	5600 Lenzburg

wunderbar!

Die wilob-Weiterbildung in systemisch-lösungsorientierter Therapie & Beratung, die seit Mai 2001 von der FSP anerkannt ist, ist ausgebucht! Wir freuen uns sehr über die grosse Nachfrage und Ihr Interesse.
Danke!

"Ich werde per Ende 08 meine Praxis schliessen und wünsche mir eine(n) NachfolgerIn zu finden mit Schwerpunkt lösungsorientierte Kurzzeit-Kinderpsychotherapie. Wer hat Interesse?"

**Rose-Marie Tamborini, Neugutstr. 12,
Glattbrugg
Tel.: 044 810 80 54**

Danke für die vielen Feedbacks!

Wir wurden überrascht. Und es hat uns sehr gefreut, dass die Wunderantwort offenbar gelesen wird und nicht nur zum Anheizen des Ofens dient.

Und wie nun weiter? Wir werden die Wunderantwort künftig sicher noch einmal pro Jahr (Sept.) drucken und an alle versenden. Zusätzlich zweimal im Jahr (Frühling /Winter) gibt es die Zeitschrift im Digitalausdruck (oder per Mail als pdf) exklusiv für die AbonnentInnen.

Warum? Weil es offenbar einigen von Ihnen nicht egal ist, wenn unsere Zeitschrift aus Kostengründen eingestellt wird. Und wir finden, das ist ein Wunder wert. Auch in Zukunft.

Impressum:

Wunderantwort, Hendschikerstr. 5,
CH-5600 Lenzburg,
Tel.: 062 892 90 79, Fax: 062 892 90 78
Internet: www.wunderantwort.ch
Verleger: wilob AG, CH-5600 Lenzburg
Inserateannahme:
kontakt@wunderantwort.ch
Werbeinserate: 1/1 Seite, sFr. 1'800.00,
Stelleninserate 1/8 Seite, sFr. 180.00
Auflage: 1 x pro Jahr 4000 Exemplare,
2 x pro Jahr 500 Exemplare
Abo: sFr. 20.00