

Wieder Riese werden

Dietmar Hansch überzeugt mit einem Arbeitsbuch zum Selbstmanagement - damit aus Zwergen wieder Riesen werden.

Dietmar Hansch gibt Ratsuchenden, Klienten in der Psychotherapie und Psychotherapeuten mit seinem Buch mehr als eine *Erste Hilfe für die Psyche*. Er stellt dem Leser einen Bauplan der Psyche zur Verfügung, der es erlaubt, sich selbstverantwortlich mit Störungen, aber auch mit Stärken auseinander zu setzen.

Was dem Titel nach wie ein Ratgeber klingt, ist bei näherer Betrachtung ein grundlegendes Lehrbuch über die Funktionsweise der Psyche. Dietmar Hansch, Facharzt für innere Medizin und Psychotherapeut, betont von der ersten Seite an sein Anliegen, dem Patienten ein Werkzeug zum Selbstmanagement an die Hand zu geben. Dabei sind seine Erklärungen im Prinzip der Salutogenese verankert. Hansch geht von einer Ressourcenorientierung aus, nicht von einer Orientierung an den Problemen und Schwächen der menschlichen Psyche.

"Sie haben also Probleme - beruhigen Sie sich und lassen Sie uns nachdenken", lautet beispielsweise die erste Kapitelüberschrift. Anhand von Modellen erklärt der Autor unaufgeregt, wie leicht Menschen mit Problemen sich in Krisen hineinbewegen können. Er zeigt, wie psychische Regelkreise zu Teufelskreisen werden. Genauso macht er aber auch deutlich, wie leicht Menschen sich wieder aus diesen Teufelskreisen hinausbewegen können. Diese Erkenntnis fundiert Hansch in folgendem anschaulichen Bild: Die menschliche Psyche wird mit einem Land verglichen, in dem Riesen schnell zu Zwergen werden. Durch Konzentration auf die eigenen Ressourcen und mit Ruhe kann ein Zwerg Schritt für Schritt wieder zum Riesen werden.

Mit solchen Bildern geht Hansch auf den interessierten Laien zu, bleibt jedoch immer im Duktus der Wissenschaftlichkeit. Zur Verständlichkeit tragen auch Schaubilder bei, mit denen der Autor gesunde psychische Kreisläufe darstellt und diese später für die Erklärung von Störungen wie Angst oder Depression einsetzt. Im Bereich der Angststörungen ist eine Aufklärung des Patienten durch Regelkreise eine klassische Vorgehensweise. Hansch vertritt jedoch einen wesentlich radikaleren Transparenzbegriff: Der Betroffene soll mündig werden können.

Der Autor vermittelt Grundlagen der Wahrnehmung, der Motivation, der primären und sekundären Emotionen und gibt Definitionen der Begriffe "ich" und "selbst". Durch ein ausführliches Glossar und ein gutes Stichwortregister eignet sich das Buch hervorragend zum Nachschlagen. So offenbart sich seine tiefere Bestimmung: Es ist ein Arbeitsbuch. "Nur wenn ein Patient das Veränderungsprinzip tief verstanden hat und davon überzeugt ist, wird er die Kraft aufbringen, es auch im Alltag mit einer gewissen Konsequenz anzuwenden", sagt Hansch in einem Anhang für Berufskollegen und hofft, ein umfassendes psychoedukatives Lehrmittel zur Verfügung gestellt zu haben. Das ist ihm gelungen.

Anne Otto, PSYCHOLOGIE HEUTE, August 2004