

Vorwort

Psychohacks? Was soll das denn bitte sein? Das Wort „Hack“ ist noch nicht sehr lange gebräuchlich im Deutschen. Man kennt es vor allem von Computerhackern, die einen Dreh gefunden haben, in ein geschütztes Netzwerk einzudringen. Auch „Lifehacks“ kennen manche – technische Tricks und Kniffe, um Alltagsprobleme zu lösen. Rasierschaum hilft gegen eine quietschende Tür genauso gut wie Maschinenöl. Lederschuhe kann man auch mit Hautcreme pflegen – schließlich ist Leder auch nur Haut. Und wenn man am Stiel eines Kochlöffels eine Wäscheklammer befestigt, kann man ihn an den Topfrand lehnen, ohne dass er reinrutscht. Sowas in der Art.

Aber was sollen Wäscheklammern bitte mit psychischen Problemen zu tun haben? Ist es nicht eine Verhöhnung von psychisch Kranken, wenn ich behaupte, es gebe für viele Situationen recht einfache Tricks, um sie zu bewältigen? Als ich einem Freund von diesem Buchprojekt erzählte, sprach ich über genau diese Sorge: Ich könnte als oberflächlicher „Gute-Laune-Onkel“ missverstanden werden. Darauf sah er mich entgeistert an: „Du?! Bei deiner Qualifikation? Und mit deiner Geschichte?! Du spinnst!“ Er spielte darauf an, dass mein Leben keineswegs immer ein fröhlicher Spaziergang war und ist. Wegen einer Hauterkrankung musste ich als Kleinkind sechs Wochen lang von meiner Mutter getrennt und steril im Krankenhaus behandelt werden. Erst im Rahmen einer Therapie, mit etwa vierzig Jahren, wurde mir bewusst, dass diese frühe Bindungsstörung der Ursprung meiner vielen Ängste ist. Meine Eltern waren liebevolle, aber auch sehr strenge Christen, was mich von vielem ausschloss, das meinen Freunde erlaubt wurde. Mein Vater verstarb viel zu jung nach seinem dritten Herzinfarkt. Mit Anfang dreißig hatte ich einen sechststelligen

Schuldenberg und stand vor der Privatinsolvenz. Zwei unserer Kinder kamen tot zur Welt, was meine Frau und damit unsere Familie extrem belastet hat. Ich musste mich mit der Möglichkeit einer potenziell tödlichen Krebserkrankung auseinandersetzen. Meine Mutter ist Demenzpatientin. Das erzähle ich nicht, um zu jammern, sondern um deutlich zu machen, dass ich weiß, was Krisen bedeuten. Ich war oft genug ratlos in meinem Leben. Und ich blätterte damals viel in psychologischer Ratgeberliteratur. Aber ich habe dort fast nie konkrete Antworten auf meine Fragen und Nöte gefunden. Dafür viele diffuse Ratschläge wie „Du musst lernen loszulassen“ oder „Du musst dein Ich stark machen“. Aber keine handfesten Erklärungen, was ich tun könnte. Viele Coaching-Tipps klingen total einleuchtend: „Sei entspannter / spontaner / kreativer.“ Oder: „Hör deiner Frau besser zu.“ Aber sie sind oberflächlich, weil nicht gesagt wird, wie man es macht und woran man erkennt, dass es funktioniert.

Um Missverständnisse zu vermeiden: Selbstverständlich sind Therapien und oft auch tiefenpsychologische Methoden nötig, damit Patient:innen verstehen, was mit ihnen los ist und woher es kommt. Um schädliche Muster zu erkennen, die sie bisher nie hinterfragt haben - und deshalb immer weiter befolgen. Und um zu erkennen, welche unguten Verhaltensweisen in ihrer Kindheit angelegt wurden. Ich habe, wie gesagt, selbst davon profitiert. Aber viel zu oft enden therapeutische Ansätze leider beim Wissen und der Diagnose. Der nächste Schritt, nämlich die Umwandlung von Strukturen und Gewohnheiten, wird oft vergessen oder hinausgeschoben. Dabei geht es doch genau darum: Etwas zu ändern, um die eigene Belastbarkeit zu erhöhen. Psychologie heißt: Muster erkennen – Muster durchbrechen – gesündere neue Muster erschaffen. Wenn ich zum Orthopäden gehe, will ich schließlich nicht nur darüber sprechen, dass und warum ich Knieschmerzen habe. Ich will auch ein Rezept für Physiotherapie und für orthopädische Schuhe, damit ich

mein Knie künftig durch Laufen nicht weiter schädige. Ich will, dass es wieder besser wird.

Und stell dir einen Urologen vor, der deine Nierenschmerzen „hochinteressant“ findet und dir die Herkunft erklärt und dich dann mit dem Rat: „Sie müssen Ihre Harnperformance verbessern!“ nach Hause schickt? Ohne Schmerzmittel und wirksamen Therapievorschlagn.

Vermutlich wechselst du sofort den Arzt, oder?

Mich stört, dass Menschen zu wenig ermutigt werden, den Absprung aus dem Therapie-System zu wagen. Denn das ist nicht für einen Daueraufenthalt gedacht. Es hilft Menschen nicht dabei, im Leben klarzukommen, wenn sie über viele Jahre hinweg drei Therapeuten haben, dort dreimal wöchentlich um sich selbst kreisen und immer nur bestätigt bekommen, dass sie wirklich ganz arme Hascherl sind. Natürlich sind innere Prozesse wichtig – aber sie sollten irgendwann auch mal Ergebnisse zeitigen, die auch die Mitmenschen sehen können.

Die Frage, die nach einer nicht allzu langen Zeit der Selbstbeschäftigung im Vordergrund stehen sollte, heißt: „Und was wirst du zukünftig anders machen?“ Da geht es dann um Verhaltenstherapie statt um Selbsterforschung. Und oft um recht einfache „Hacks“. Ich hätte mir damals, wie gesagt, ganz konkrete Tipps gewünscht. Wie geht das denn, mein Ich zu stärken? Wie mache ich das? Wann? Wo? Und was brauche ich dafür?

Goldene Tipps wie „Du musst einfach mal runterkommen, dich so richtig entspannen und dich ganz auf dich einlassen!“ vertragen sich außerdem in der Regel schlecht mit der Pflege der Oma, den Schulsorgen der Kinder und dem nächsten Kundenauftrag. Kurz: dem Leben.

Aber gerade die Menschen, die sagen: „Für Entspannung und Yoga hab' ich gerade überhaupt keine Zeit!“, brauchen Hilfe. Einen Werkzeugkasten, in den man greifen kann, um eine bestimmte Situation zu bewältigen oder einfach aus einer destruktiven Gedankenschleife rauszukommen. Dieses Werkzeug sind die Psychohacks.

Übrigens: Ich nutze viele der Psychohacks selbst regelmäßig. Meine persönlichen Top 5 sind:

Schrei-Baum
WhatsApp dich selbst!
Brain Booster
ABC-Technik für mehr Empathie
und
Wau-Wau-Walk

Aus all meinen Lebenskrisen habe ich zwei Dinge mitgenommen: Aufgeben macht nichts
besser. Und: Es gibt immer eine Lösung. Auch für dich.

Rolf Schmiel, im Oktober 2022