

Titel: Raus aus dem Tief -
Übungen für mehr Lebensfreude
Autor*innen Ben Furman und Tapani Ahola
Verlag: Carl Auer - Lebenslust, Heidelberg, 2.Auflg. 2018
Umfang: 111 Seiten
ISBN-Nr.: 978-3-8497-0220-8
Preis: 19,95 €

Rezensentin: © Elizabeth Kandziora, Hannover
Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

Der rote Faden dieses Buches ist... „die Überzeugung, dass wir mit gewissen Hilfestellungen unsere Stimmungen und Emotionen beeinflussen und die Zügel unseres Lebens selbst in die Hand nehmen können.“ (S. 110).

Ben Furman und Tapani Ahola sind für mich der Inbegriff systemisch-lösungsorientierter Gesprächsführung. In jedem ihrer zahlreichen und mit hoher Auflage erschienenen Bücher beschäftigen sie sich auf einfache (wir wissen: einfach ist nicht leicht!!), einladende und wohlwollende Art und Weise mit der alltagspraktischen Anwendung von Grundprinzipien lösungsorientierter Kurztherapie. Solcherart sind bisher sowohl Bücher für die Arbeit in Teams und Gruppen als auch herzerfrischende Programme für Kinder („Ich schaffs!“) entstanden.

Das vorliegende Übungsbuch präsentiert ein Rückeroberungsprogramm für Menschen mit Lebenslust-Verlust. „Die Schulmedizin nennt es Depression. Am Arbeitsplatz heisst es Burn-out.“ (S. 9) Die Bezeichnungen und (Hinter-)Gründe für solches Geschehen sind vielfältig. Gemeinsam ist den Betroffenen von Lebensfreudeverlust auch ein Vertrauensverlust: bezüglich Selbstwirksamkeit.

Die Akzeptanz leidvoller menschlicher Herausforderungen als zum Leben zugehörig ist von beiden Autoren gesetzt. Gerade deswegen legen sie in ihren Übungen zur Selbsthilfe Wert auf Resilienzfaktoren, wie sie die positive Psychologie als Grundlage von Lebensqualität beschreibt.

Die Leser*innen werden bereits im Vorwort auf einfache und wertschätzende Weise in die Anwendbarkeit des Programms eingewiesen. Schon dort verknüpfen Furmann und Ahola Informationen mit hilfreichen praktischen Hinweisen zur Nutzung. Die vorgestellten Übungen können sowohl im Alleingang, als auch mit Hilfestellung oder in einer Gruppe durchgeführt werden. Jedem Übungsabschnitt ist ein kleiner theoretischer Hintergrundtext vorangestellt. Somit zeigt sich auch hier wie Leser*innen als kompetente Menschen angesprochen sind.

Besonders gelungen finde ich die Idee, die Übungen im „Dialog“ mit einem inneren Coach aufzufächern. Hier lässt sich lesend mitverfolgen, wie unbeirrt ressourcenorientiert die Autoren Kontakt und Beziehung halten, was die Selbstwirksamkeitsanteile der Leser*innen nur stärken kann.

So ist dieses Buch nicht nur ein kleines Powerpack für Menschen, die vorübergehend ihre Lebenslust verloren haben, sondern nebenbei auch eine kompakt durchdachte und an jeder Stelle nachvollziehbare Handreichung für professionelle Helfer*innen.

Hannover, den 16.3.2019