

Klaus Mücke: Hilf Dir selbst und werde, was Du bist – Anregungen und spielerische Übungen zur Problemlösung und Persönlichkeitsentfaltung

Klaus Mücke ÖkoSysteme, Potsdam, 2004, 652 Seiten, 34,80€

Das Buch „Hilf Dir selbst und werde, was Du bist“ von Klaus Mücke schließt sich an sein Grundlagenwerk „Probleme sind Lösungen“ an, ist aber in seiner Ausrichtung nicht auf den systemischen Therapeuten und Berater, sondern auf den Klienten bzw. auf alle Personen gerichtet, die ihr Leben mittels systemischer Übungen reichhaltiger und effektiver gestalten wollen. Es bietet unter dem Stichwort „Systemisches Selbstmanagement“ „Anregungen und spielerische Übungen zur Problemlösung und Persönlichkeitsentfaltung“. Mücke greift hierfür teilweise auf Ideen anderer Autoren zurück (z.B. Shapiro, Lenk, Jacobson, Reddemann), beruft sich hauptsächlich aber auf Gunter Schmidt.

Die Übungen und Themen bauen sich sukzessive auf: Mücke beginnt mit Anforderungen des täglichen Lebens, geht dann über zu psychischen Störungen, um anschließend zu psycho-somatischen und somatischen Bildern zu kommen. Abschließend behandelt er ausgewählte Lebensprobleme wie z.B. Trennung und Scheidung oder das Thema sexueller Probleme.

Die Themen-Vielfalt des Buches ist gleichzeitig seine größte Stärke wie auch seine größte Schwäche. Auf über 650 Seiten spannt Mücke den Bogen von Suizidalität bis hin zu Hinweisen an Führungskräfte, von Ablösungsprozessen von den Eltern bis hin zu Ängsten im Umgang mit Autoritäten, von Bulimie bis hin zu Zwängen. Er behandelt Psychosen, Ängste, sowie Panikattacken und weiß Rat gegen Verstopfung und Zähneknirschen (Bruxismus). Der Umgang mit Konflikten steht direkt neben dem Thema Abschied und Trauer, Alpträume neben dem Schicksal unerwünschter Kinderlosigkeit, Hinweise zur Zusammenarbeit in Arbeitsteams neben der Herausforderung der Midlife Crisis.

Weiterhin lässt sich der Eindruck nicht erwehren, dass Mücke viele Gedanken ohne eine reduzierende Auswahl in dieses Buch gebracht hat. So kommen in einigen Bereichen die behandelten Themen etwas kurz (z.B. neun Zeilen für einen Gedanken zum Thema Herzinfarkt). An einigen Stellen schreckt er nicht davor zurück, Anekdoten aus seinem eigenen Leben zu erzählen. So musste er z.B. in dem Film ‚Titanic‘ vor lauter Rührung weinen, als die von Kate Winslet verkörperte Rose aus Liebe zu Jack (Leonardo DiCaprio) aus dem Rettungsboot steigt (zur Illustration, dass Liebe stärker ist als der Tod). Oder als er mit einer damaligen Freundin ihre Mutter besuchte, dort einen guten Eindruck machen wollte, er aber bei der Frage, ob er denn gerne scharf esse, antwortete „Ich *bin* immer scharf.“ (zur Illustration, dass das Unbewusste das Verhalten mitsteuert). An einigen Stellen hat man das Gefühl, dass die Hinweise etwas einfach sind oder den Klienten überfordern könnten („Nutzen Sie Ihre Selbstmordversuche“). Bei traumatisch bedingten Flashbacks empfiehlt er dem Leser „EMDR für den Eigengebrauch“, bei Schlafstörungen auch schon mal ein Bier („wohlgemerkt **ein** Bier“).

Positiv ist in meinen Augen anzumerken, dass Mücke viele ungewöhnliche Denkansätze entwickelt. So hat er z.B. ein großes Zutrauen zum Klienten, dass dieser viele Aufgabenstellungen des Lebens alleine bewältigen kann und viele eigenständige Einflussmöglichkeiten hat, eine (systemische) Therapie tatkräftig zu unterstützen. Weiterhin nimmt er viele kreative Sichtweisen zu so genannten Störungsbildern ein. So sieht Mücke z.B. Depression als „Lernchance und Übergangsritual“ oder Suchtdruck als Hinweis für ein noch zu befriedigendes legitimes Bedürfnis. Besonders hervorzuheben sind seine Sichtweisen zu den psychotischen Bildern. Positiv ist natürlich auch die ungeheuer große Bandbreite an Übungen und Methoden aus der systemischen und hypno-therapeutischen Richtung.

Fazit: Trotz den auf dem Buchrücken angedeuteten „Themenschwerpunkten“ ließ sich ein inhaltlicher Kern des Buches nicht erkennen. In seiner Vielfalt bot es viele interessante Ideen. An der einen oder anderen Stelle wäre weniger mehr gewesen.

John Mager, Hamburg, Januar 2005