

Was dein Leben

Die 20 wichtigsten
Erkenntnisse
der Psychologie,
um dich und
andere besser
zu verstehen



leichter macht

SINA HAGHIRI

SINA HAGHIRI

Was dein Leben leichter macht

Was dein Leben

Die 20 wichtigsten
Erkenntnisse
der Psychologie,
um dich und
andere besser
zu verstehen



leichter macht

S I N A H A G H I R I

Mit Illustrationen von Martha Margarete Kissling

 **KÖSEL**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Aus Gründen des Personenschutzes wurden alle in diesem Buch dargestellten Fallgeschichten so verfremdet, dass die darin handelnden Personen nicht erkennbar sind.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37359-8

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort

Warum dieses Buch dir keine Tipps gibt – und trotzdem helfen kann	9
--	---

I. Alltag

Abkürzen

Nicht alles muss analysiert werden. Manchmal reicht eine kleine Veränderung	17
--	----

Werbung

Was wir begehren, ist sowohl eine psychologische als auch eine politische Frage	29
--	----

Zuspätkommen

Warum es ein Denkfehler ist, kein Charakterfehler. Und was wirklich hilft	38
--	----

Streiten

Über die Kunst, nicht immer wieder dieselben Kämpfe zu führen	48
--	----

Schlafen

Wie wir endlich Frieden mit der Nacht schließen	63
---	----

II. Psyche

Gedächtnis

Warum unsere Erinnerungen lügen
und wie wir das für uns nutzen können 79

Selbsterkenntnis

Warum immer mehr Menschen in Therapie gehen
und was das über uns sagt 92

Logisch Denken

Wie wir Denkfehlern entkommen
und klug mit Fakten umgehen 103

Achtsamkeit

Über das größte Missverständnis der Psychologie
und ihr wahres Potenzial 115

Lügen

Warum wir andere und uns selbst belügen und wie
wir stattdessen dazulernen 125

III. Gesellschaft

Nachsicht

Warum Misstrauen uns isoliert
und wie wir es überwinden 141

Verantwortung

Zwischen Fürsorge und Bevormundung
liegt ein schmaler Grat. Wie Helfende diesen erkennen 158

Wohlstandsmelancholie

Warum uns immer mehr Optionen nicht
glücklicher machen 166

Religion für Atheisten

Was wir von ihren Traditionen lernen können,
auch ohne an Gott zu glauben 182

Kooperation

Warum die Netten am Ende gewinnen –
wenn sie strategisch klug handeln 201

IV. Gesundheit

Der Psycho-TÜV

Warum auch die Seele regelmäßige Wartung braucht 221

Krank sein

Selbe Diagnose, unterschiedliches Leid.
Was dahintersteckt 234

Verhaltenstherapie

Wie Denken, Fühlen und Handeln sich gegenseitig
beeinflussen. Auch bei einem Käfer 241

Vom Überleben zum Leben

Wie wir alte Muster erkennen und uns daraus befreien 257

Sterben

Was wir selbst dann noch tun können,
wenn kaum mehr Zeit bleibt 268

Anmerkungen 279

Vorwort

Warum dieses Buch dir keine Tipps gibt –
und trotzdem helfen kann

Während ich an diesem Buch geschrieben habe, ist unser erstes Kind auf die Welt gekommen. Ich musste immer wieder daran denken, wie bedrohlich die Welt für den Kleinen oft wirken muss. Manchmal wacht er weinend auf. Nicht weil etwas Schlimmes passiert ist, sondern weil er eben nicht weiß, was los ist. Weil ihm noch die Erfahrung fehlt, dass Dunkelheit vergeht, Nähe wiederkehrt, Hunger gestillt wird. Vieles in dieser Welt versteht er noch nicht. Und das ist beängstigend.

Doch schon in den ersten Monaten war zu erkennen, wie es einfacher wird. Er hat gelernt, dass nicht jedes Ziehen im Bauch gefährlich ist, sondern ihm oft nur Hunger anzeigt. Dass seine nasse Windel nicht für immer an ihm kleben bleibt, sondern gewechselt wird. Dass er wieder geliebt und getragen wird, auch wenn wir ihn mal kurz ablegen. Mit der Zeit lernt er hoffentlich noch vieles, was ihm das Leben leichter macht. Dass Konflikte nicht das Ende einer Beziehung bedeuten müssen. Dass andere Menschen nicht automatisch gegen ihn sind, nur weil sie anders fühlen oder handeln. Oder dass Emotionen kommen und gehen dürfen, ohne dass er sie sofort verstehen, erklären oder ändern muss.

Aber vieles wird unklar und darum nur schwer aushaltbar bleiben. Jeder Erwachsene erlebt Momente, in denen wir nicht verstehen, was mit uns geschieht. Warum wir so aufbrausen,

wenn uns jemand unterbricht. Warum uns bestimmte Sätze tagelang nicht loslassen. Warum wir uns für etwas schämen, das niemand gesehen hat. Was uns in diesen Momenten helfen kann, ist nicht Intelligenz, sondern psychologische Weisheit. Ein tieferes Verständnis für uns selbst und die anderen. Das nimmt dem Leben nicht immer seinen Schmerz. Aber es macht es etwas leichter, wenn wir verstehen, was passiert und warum es so gekommen ist. Wenn ich verstehe – warum ich einen Streit so ganz anders im Gedächtnis habe als ein Freund, warum ich mich selbst belüge, warum ich nachts immer wieder aufwache und nicht mehr einschlafen kann –, dann wird es nicht nur einfacher, all dies ein wenig gelassener hinzunehmen, sondern auch, es zu verändern.

Dieses Buch will genau dazu beitragen. Es versammelt die wichtigsten psychologischen Einsichten, die mir auf meinem eigenen Weg geholfen haben. Als Vater, Partner, Freund, Bruder und Sohn. Als Autor und Psychotherapeut. Als Mensch. Als jemand, der versucht, das Leben ein bisschen leichter zu nehmen und das weiterzugeben, beruflich wie privat. Eine der wichtigsten Lektionen, die ich dabei gelernt habe: mich zurückzuhalten.

Es ist ein menschlicher und nachvollziehbarer Impuls, jemandem, der leidet, einen gut gemeinten Rat zu geben. Leider ist es oft nutzlos. Das hat viele Gründe. Zum einen lösen Tipps als Reaktion auf ein Problem oft das Gefühl aus, dass jemand den Ernst der Lage nicht versteht. *Hat mein Gegenüber überhaupt richtig zugehört? Mein Therapeut denkt, das sei so einfach zu lösen? Für wie doof hält er mich?* In der Praxis ist es also allein schon für die therapeutische Beziehung wichtig, keine vorschnellen Hinweise zu geben, sondern ein tiefergehendes Verständnis für die Situation zu zeigen. Aber auch in Textform, in

Büchern und Beiträgen versprechen Tipps leider mehr, als sie halten können. Ich habe 2022 und 2023 den weitverbreiteten Podcast *Die Lösung* moderiert, dann 2024 das Buch *Mit Nachsicht* (Taschenbuchtitel: *Besser als du denkst*) veröffentlicht. Dadurch hatte ich das Glück, häufig in Interviews über die Themen reden zu können, die mir am Herzen liegen. So sind schöne Gespräche zustande gekommen, die aber leider oft ein unangenehmes Ende fanden, wenn ich gefragt wurde: »Haben Sie zum Abschluss noch einen einfachen Tipp, wie man das im Alltag umsetzen kann?«

Diese Frage hat mich immer gestört. Mir ist klar, dass sie Teil des Mediensystems ist und gestellt werden muss, weil wir als Konsumenten wohl erst dann das Gefühl bekommen, von Inhalten profitiert zu haben, wenn sie mit einer konkreten Handlungsanweisung enden. Dabei sind es genau diese Tipps, die nachhaltige Veränderungen verhindern, weil sie uns das falsche Gefühl geben, bereits etwas getan zu haben. Tipps sind Placebos. Sie sind wie ein Pflaster auf einen Knochenbruch, das uns zwar kurz tröstet und das Gefühl gibt, aktiv geworden zu sein, aber nichts am eigentlichen Problem ändert. Und wenn wir nur noch täglich neue Pflaster aufkleben, anstatt uns einer anstrengenden, aber notwendigen Behandlung zu widmen, verheilt der Bruch schlecht. Vielleicht braucht es eine Operation, mindestens aber Physiotherapie. Sonst bauen sich die Muskeln nicht mehr auf. Aus einem akuten Problem wird dann ein chronisches.

Trotzdem habe ich die Frage nach Tipps immer wieder beantwortet, um die Journalisten, Zuhörer und Leserinnen nicht zu enttäuschen. Wenn ich aber ehrlich bin, dann weiß ich, dass all diese Tipps zum Abschluss keinerlei nachhaltige Wirkung hatten. Denn auch das ist ein Merkmal von Tipps. Wir vergessen

sie schon bald wieder. All die gut gemeinten Ratschläge, wie sie uns auch tagtäglich auf Instagram begegnen, mögen zwar einen wahren Kern haben, bleiben aber nicht hängen. Sich so Wissen anzueignen, ist wie der Versuch, einen Luftballon aufzupusten, indem wir einen Föhn darauf richten. Viel heiße Luft, die wirkungslos am Ziel vorbeiblastet. Um den Ballon aufzublasen, braucht es viel weniger Luft, also gar nicht so unendlich viele Inhalte, aber mehr Geduld, Mühe und Sorgfalt.



Nun zur guten Nachricht. Denn ich bin überzeugt, die Interviews in ihrer ganzen Länge konnten durchaus wirken. Viele Tipps haben einen wahren Kern, am besten lernen wir jedoch aus Erfahrung. Es reicht nicht, nur erklärt zu bekommen, was hilft und schadet; wir müssen es auch spüren. Das ist die Basis der kognitiven Verhaltenstherapie.

Wir verstehen etwas rational und erfahren es durch Verhaltensexperimente. Auch Texte können uns spüren lassen, nicht für jede Erfahrung braucht es unbedingt eine Therapiesitzung. Damit aus einem Tipp ein nachhaltiger Perspektivwechsel wird, braucht es

aber mehr als ein paar Sätze. Bücher können Anekdoten, Erklärungen und Fallbeispiele liefern. Wenn ein vermeintlicher Tipp in so einer Form gut eingebettet wird, hat er die Chance, wirklich erinnert zu werden und langfristig etwas im Erleben und Verhalten zu bewirken. Dann verschiebt er etwas Grundsätzliches in der Art, wie wir die Welt sehen und mit ihr umgehen.

In den vergangenen sechzehn Jahren seit Beginn meines Studiums der Psychologie, während meiner Ausbildung zum Psychotherapeuten und der Zeit in Praxis und Klinik habe ich immer wieder solche Perspektivwechsel erleben dürfen. Die Psychologie hat mein Leben, die Art, mit mir selbst und anderen umzugehen, meine Beziehungsführung und so vieles mehr bereichert. In diesem Buch möchte ich die wichtigsten Lehren der Psychologie auf eine Art weitergeben, von der du wirklich profitieren kannst.

Die Kapitel sind ähnlich lang. Du wirst etwa 15 bis 20 Minuten für eines brauchen, also genau richtig vor dem Schlafengehen, als Alltagspause im Café oder während der nächsten Bahnfahrt. Die Auswahl orientiert sich daran, was ich bei mir selbst und in der Arbeit mit meinen Patienten als besonders nachhaltig erlebt habe. Die Reihenfolge ist irrelevant, lies ruhig kreuz und quer, wo es dich gerade hinzieht. Und wenn ich dir noch einen abschließenden Tipp (ja, ich sehe die Ironie) geben darf: Lass dir beim Lesen Zeit. Gerade wenn dir ein Kapitel gefallen hat, gehe nicht direkt ins nächste, sondern lege das Buch erst einmal beiseite. Lass es langsam, im Hinterkopf, unbewusst, nachwirken. In der Psychotherapie heißt es oft, das Wichtigste passiert nicht in, sondern zwischen den Sitzungen. Wenn das Besprochene sich im echten Leben entfaltet. Ich hoffe, bei diesem Buch ist es genauso.

I.



Alltag

Abkürzen

Nicht alles muss analysiert werden.

Manchmal reicht eine kleine Veränderung

Irvin D. Yalom ist ein weltbekannter Psychotherapeut und Autor. Er hat unzählige Patienten behandelt und Bücher über Psychotherapie geschrieben, in denen er über die großen Fragen des Lebens nachgedacht hat – Angst vor dem Tod, Isolation, Sinnuche. Besonders in Erinnerung ist mir aber ein Bericht geblieben, in dem seine Therapie sich als wenig hilfreich erwiesen hat.

In der Kurzgeschichte *Danke schön, Molly* erzählt Yalom von seinem Patienten Alvin, der sich nach dem Tod seines Bruders Jason an Yalom gewendet hatte. Alvin und Jason hatten sich vor über 15 Jahren zerstritten. Alvin war der Musterschüler, während Jason rebellierte und drogenabhängig wurde. Der endgültige Bruch kam, als Jason eine Frau heiraten wollte, die von seiner Familie abgelehnt wurde. Die Eltern beauftragten Alvin, Jason vor ihr zu warnen, woraufhin dieser mit Wertsachen floh und den Kontakt zur Familie abbrach.

Jahre später rief Jason überraschend an und bat Alvin, seine Röntgenbilder zu begutachten. Alvin, der Radiologe ist, stellte fest, dass Jason an unheilbarem Lungenkrebs litt. Er besuchte seinen Bruder in North Carolina, fand ihn ausgemergelt und kettenrauchend vor. Trotz Alvins Bemühungen, die Beziehung zu kitten und Hilfe anzubieten, blieb Jason distanziert. Alvins Angebot, zu ihm nach Kalifornien zu kommen oder sich behandeln zu lassen, lehnte Jason ab.

Einige Wochen später starb Jason. Alvin organisierte eine einsame Beerdigung und begann danach, Probleme mit seiner eigenen Arbeit als Radiologe zu bekommen. Ihn belastete besonders, dass er beruflich regelmäßig Patienten über tödliche Diagnosen informieren musste, was ihn nun ständig an seinen Bruder erinnerte. Für Yalom war der Fall klar, wie er selbstbewusst schreibt: »Ein gut funktionierender Mann wird vom Tod seines Bruders traumatisiert, von Todesangst überwältigt und bei seiner täglichen Arbeit durch die ständige Berührung mit dem Tod immer wieder von Neuem traumatisiert. Ich war ziemlich sicher, dass ich verstand, was vor sich ging, und ich wusste genau, wie ich ihm helfen konnte.«

Doch die Therapie dümpelte vor sich hin, es gab leichte Fortschritte, aber irgendwie kam der Patient nicht wirklich vom Fleck. Alvin blieb einsam, wollte niemanden zu sich in die Wohnung lassen. Yalom wusste schließlich nicht weiter, bis sich etwas Überraschendes über seinen Patienten herausstellte. Alvin war mittlerweile völlig überlastet mit den Anforderungen des Alltags. Seine Wohnung war ein gewaltiges Durcheinander, Rechnungen stapelten sich, Behördenbriefe blieben ungeöffnet liegen.

Yalom versuchte, ihm zu helfen. Sie sprachen über Verantwortung, über Selbstorganisation, über tief verwurzelte Kindheitsängste, die vielleicht hinter seinem Chaos stecken könnten. Es waren ausführliche, intelligente Gespräche. Irgendwann besuchte Yalom seinen Patienten sogar zu Hause und stellte erschrocken fest, dass die Wohnung inzwischen nicht einmal mehr betretbar war, so vollgeräumt war alles.

Nach dem Besuch brach Alvin die Therapie ab, er kam einfach nicht mehr. Für Yalom war dies eine herbe Enttäuschung. Er machte sich Vorwürfe und fragte sich lange, was er falsch gemacht hatte.

Viele Jahre später sah er seinen Patienten zufällig wieder: Dieser war mittlerweile verheiratet, zweifacher Vater und insgesamt sehr glücklich. Yalom schloss daraus erleichtert: Er hatte Alvin doch geholfen! Irgendetwas in seiner Therapie musste den entscheidenden Wendepunkt gebracht haben. Doch bald fand er die Wahrheit heraus. Der eigentliche Wendepunkt war nicht seine Therapie – sondern Molly.

Molly war Yaloms Buchhalterin und Allroundkraft, die sich um alles Mögliche in seiner Praxis kümmerte. Alvin hatte für die Terminvergabe immer wieder Kontakt zu ihr gehabt, und sie hatte sich irgendwann wohl vorgenommen, ihm selbst zu helfen. Ohne großes Aufsehen hatte sie sich um ihn gekümmert. Sie organisierte eine gründliche Entrümpelung und machte seine Steuererklärung. Fortan leistete der als Radiologe zwar viel arbeitende, aber auch sehr gut verdienende Alvin sich regelmäßige Unterstützung durch eine Putzkraft und ließ seine Steuern von Molly machen, die noch 30 weitere Jahre freiberuflich für ihn arbeitete.

Als Yalom all dies erfuhr, wurde ihm klar: Manchmal sind es nicht die tiefen Einsichten und theoretischen Durchbrüche, die einen Menschen retten. Manchmal, nur manchmal, kann schon eine einzelne, konkrete Veränderung oder Hilfestellung ein zu groß gewordenes Problem – wie eine vollgestopfte Wohnung – aus dem Weg zu räumen, damit ein Leben wieder ins Laufen kommt.

An genau diese Lehre musste ich beim Abschlussgespräch mit einem Patienten denken, der sich ursprünglich in einer E-Mail mit den Worten »*Ich habe alles andere probiert und weiß nicht mehr weiter*« an mich gewandt hatte.

Mission: Impossible

Der Patient, nennen wir ihn Max, stellte sich mir im Erstgespräch als 37-jähriger Berater für erneuerbare Energien vor. Er war als mittleres von drei Geschwistern aufgewachsen, seine Eltern hatten eine harmonische Ehe in klassischer Rollenverteilung geführt. Die Mutter kümmerte sich mehr um die Kinder, der Vater hatte das Einkommen beschafft. Der Vater betonte auch stets die Wichtigkeit von Erfolg und Verantwortung, setzte Max bei sportlichen Wettkämpfen stark unter Druck und konnte Misserfolge schlecht tolerieren.

Nach dem Studium lernte Max seine spätere Frau Simone kennen. Ihre Beziehung entwickelte sich schnell, und sie zogen nach einem Jahr zusammen. Als Max in meine Praxis kam, waren sie seit zwölf Jahren zusammen und bereits sieben davon verheiratet. Die Partnerschaft sei immer harmonisch und erfüllend gewesen, erklärte mir Max. Bis sie sich vor nun fast zwei Jahren entschlossen hätten, eine Familie zu gründen. Damit hätten seine Schwierigkeiten begonnen.

Max beschrieb ihr gemeinsames Sexualleben vor den Kinderwunsch-Versuchen als erfüllend. Die Probleme begannen erst, als das Paar beschloss, die Verhütung wegzulassen, um schwanger zu werden. Max berichtete, dass er zunächst Vorfreude und Aufregung verspürte. Sie hätten beide immer gewusst, dass sie sich eines Tages Kinder wünschten, und fühlten sich nun bereit. Doch als Simone begann, ihren Zyklus zu tracken und die fruchtbaren Tage zu berechnen, entwickelte sich eine neue Dynamik. Max erzählte: »An normalen Tagen funktionierte es anfangs noch wie immer. Aber sobald Simone sagte: ›Heute wäre ein guter Tag, blockierte etwas in mir.« In den kommenden Monaten verschärfte sich das Problem. Max berichtete von innerer

Anspannung und »Gedankenkreisen«, sobald er wusste, dass die Chancen für eine Schwangerschaft besonders gut standen. Er beschrieb ein Gefühl von Druck und Versagensangst, das ihn überwältigte und eine Erektion unmöglich machte. Bald schon bekam er überhaupt keine Erektionen mehr in intimen Situationen mit Simone.

Dabei tickte die Zeit. Beide wussten, dass sie in ihrem Alter schon an der Grenze zur Risikoschwangerschaft standen. Der Druck wurde immer größer. Bald drehte sich alles nur noch um das Thema Sex und wie es funktionieren könnte. Frustriert listete Max mir all ihre erfolglosen Bewältigungsversuche auf:

- Nicht mehr über den Zyklus sprechen. Dafür war es wohl schon zu spät. Max zählte, ob er wollte oder nicht, in Gedanken mit.
- Spontanere oder, alternativ, fest vereinbarte Intimität. Der Gedanke an die große Mission Schwangerschaft blieb trotzdem immer präsent.
- Häufigere oder seltenere Versuche. Kein Unterschied.
- Verzicht auf Pornografie. Keine Hilfe.
- Gemeinsamer Konsum von Pornografie. Wenn seine Partnerin dabei anwesend sei, würde es nicht funktionieren, erklärte Max. Sie hätten auch schon probiert, dass er sich etwas allein im Zimmer ansieht und sie dann dazukomme, aber auch das würde nicht klappen.
- Alkohol und sogar Drogen vor dem Sex. Kein Erfolg.
- Vermeidung jeglicher Intimität für einen Monat. Besserte nichts.
- Wechsel zu außergewöhnlichen Orten und neuen Praktiken. Nichts.
- Mehr und weniger Sport. Fehlanzeige.

- Erektionsfördernde Medikamente. Auch das habe er nach einem Arztbesuch in geringen Dosen probiert, aber aufgrund ausbleibender Erfolge und Angst vor Nebenwirkungen abgebrochen. Der Urologe riet ihm ebenfalls davon ab, da er keine medizinischen Erklärungen für die Potenzprobleme finden konnte. Er riet ihm, es mit einer Paartherapie zu probieren. Diesem Rat folgten sie bald.

Nach sechs Monaten ohne Fortschritte und zunehmender Frustration hatte sich das Paar entschieden, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Natürlich war ich besonders gespannt auf die hier gemachten Erfahrungen, um zu verstehen, was ich überhaupt noch anbieten könnte, was sie nicht bereits probiert hatten. Aber auch die Erfahrungen mit der Sexual- und Paarberatung verliefen enttäuschend.

Max und Simone vereinbarten zunächst einen Termin bei einer Sexualtherapeutin, die ihnen von Simonens Frauenärztin empfohlen worden war. Diese praktizierte einen stark kognitiv orientierten Ansatz mit vielen Übungen für daheim. Zum Beispiel zur sinnlichen Konzentration, bei der sie sich abwechselnd berühren sollten, ohne auf Geschlechtsverkehr abzu zielen. Max bekam dazu Anleitungen für Entspannungstechniken, die er vor intimen Momenten anwenden sollte. Doch sobald sie die Übungen machten, sei ihm immer klar gewesen, worauf sie abzielten – dass er funktionieren sollte. Das habe seinen Leistungsdruck nur erhöht. Sie sahen keine Erfolge und probierten wieder etwas Neues.

Als Nächstes suchten sie einen Paartherapeuten auf, der einen systemischen Ansatz verfolgte. Er konzentrierte sich stark auf die Kommunikationsmuster in ihrer Beziehung und vermutete unausgesprochene Konflikte als Ursache. In den Sitzungen

wurden sie ermutigt, ihre Erwartungen an Elternschaft offen zu diskutieren, Ich-Botschaften statt schuldzuweisender Formulierungen zu verwenden und verdeckte Aggressionen oder Widerstände gegen den Kinderwunsch zu erforschen. Als problematisch empfand Max, dass der Therapeut wiederholt andeutete, Max könne unbewusst noch nicht bereit für ein Kind sein. Er fühlte sich missverstanden und in die Defensive gedrängt. Plötzlich stand sein ganzer Kinderwunsch infrage, obwohl er sich sicher war, Nachwuchs zu wollen. Auch diesen Anlauf beendeten sie erfolglos.

Der letzte große Versuch, den sie gemeinsam als Paar machten, führte sie zu einem Psychoanalytiker. Dieser legte großen Wert auf Träume, frühe Kindheitserinnerungen und unbewusste Muster. Besonderes Interesse zeigte er an Max' Verhältnis zu seinem Vater und fragte ihn zum Beispiel, ob er sich erinnern könne, wie der Vater reagierte, wenn Max als Kind weinte oder Schwäche zeigte. In der darauffolgenden Sitzung bot er seine Interpretation. Max' Erektionsprobleme deutete er als unbewusste Kastrationsfantasie und symbolische Rebellion gegen die väterliche Autorität. Die fruchtbaren Tage führten zu einer »Reaktivierung des ödipalen Konflikts«, da Max in Konkurrenz mit dem eigenen Vater trete. Der Therapeut bot außerdem »latente homosexuelle Impulse«, die sich nun im letzten Moment vor der endgültigen Bindung an eine Frau bemerkbar machten, als mögliche Deutung an. Das Paar reagierte zunehmend verwirrt und frustriert. Max erzählte mir, er habe nachts psychoanalytische Begriffe studiert, um überhaupt zu verstehen, was der Therapeut meinte. Die nächste Stunde sagten sie ab und kehrten nicht wieder zurück.

Resignation

Damit war Max am Schluss seiner Erzählung angekommen. Ich fragte ihn, was er sich nun von den Einzelsitzungen bei mir erhoffe. »Eigentlich nicht viel«, antwortete er kraftlos. Er habe im Moment wenig Hoffnung auf Besserung, wollte dies seiner Frau gegenüber aber nicht so deutlich ausdrücken. Ihr habe er also gesagt, da er ja offensichtlich das Problem sei, solle er vielleicht in Einzeltherapie gehen, um es zu bearbeiten. Aber er selbst glaube, mittlerweile durch die ganze Geschichte auf dem Weg in eine tiefe Depression zu sein. Das sei das Letzte, was er und die Beziehung noch verkraften könnten. Er habe Angst, alles zu verlieren. Er wolle also lieber keine weitere Therapie mit Fokus auf den Kinderwunsch, sondern einfach Hilfe, damit er selbst nicht abstürze. Diesem Wunsch hätte ich auch fast nachgegeben – wäre da nicht ein kleines Detail in seiner Erzählung gewesen, das mir noch Hoffnung machte.

Ich bot ihm an, dass wir eine mögliche Psychotherapie selbstverständlich seinen Anliegen entsprechend planen und weder auf die Beziehung noch den Kinderwunsch, sondern auf ihn selbst fokussieren könnten. Aber wenn er erlaube, hätte ich doch noch eine kurze Rückfrage und eine potenziell sehr banale, nutzlose oder für seine Frau und ihn ausgeschlossene Idee. Leicht skeptisch, aber doch neugierig, ließ er sich darauf ein. Da er bereits mehrere Sexual- und Paartherapien hinter sich gebracht hatte, wusste ich, dass ich sehr direkt mit ihm sprechen konnte. Also fragte ich ihn: »Ich habe Sie so verstanden, dass Sie Verzicht auf Pornografie zwar ausprobiert, aber wieder sein gelassen haben. Aktuell konsumieren Sie also wieder Pornografie. Masturbieren – und vor allem – ejakulieren Sie dabei letztendlich?« Als er bejahte, kündigte ich ihm an, ihm nun eine Anek-

dote zu erzählen. Wir waren bereits kurz vor Schluss der ersten Sitzung. Ich machte dabei klar, dass es sich ausdrücklich nicht um eine Empfehlung von mir handle und auch nicht meiner üblichen Arbeitsweise entspreche, sondern nur um einen Erfahrungsbericht, aus dem er machen könne, was er wolle. Ab dem nächsten Termin würden wir uns auf ihn konzentrieren und nicht mehr über den Kinderwunsch sprechen. Also erzählte ich ihm von einer meiner alten Schulfreundinnen. Nennen wir sie nach Yaloms hilfreicher Assistentin, also Molly.

Handarbeit

Molly ist im Anschluss an ihr Studium in die USA gezogen. Wir hatten damals keine sehr enge Beziehung, aber ab und zu meldete sie sich noch, und wir hielten über Videotelefonate Kontakt. Sie hatte sich gut eingelebt, einen neuen Job gefunden – und, was sie mir eines Tages mit leuchtenden Augen erzählte, auch eine Frau kennengelernt. Sie verliebten sich, zogen zusammen, und irgendwann kam das Thema auf, das viele Paare beschäftigt: Kinder.

Der Wunsch war erst eine vage Idee, dann ein konkreter Plan. Sie informierten sich über Samenspenderbanken, über klinische Befruchtungen, über rechtliche Hürden. Aber mit jeder Recherche wuchs das Gefühl, dass sich dieser Weg falsch anfühlte. Unpersönlich, teuer, bürokratisch. Besonders die Vorstellung, mit einem völlig anonymen Spender ein Kind zu bekommen, störte sie beide. Sie wollten lieber jemanden, den sie kannten, mit dem sie sich gut verstanden und der – falls das Kind später Fragen hätte – keine anonyme Akte, sondern eine echte Person wäre.

Also fragten sie einen engen Freund. Er sagte Ja. Und so saßen sie eines Abends zu dritt in ihrer Wohnung, tranken ein Glas Wein (zwei von ihnen einen alkoholfreien) und sprachen über alles Mögliche, damit sich die Situation nicht zu technisch oder unangenehm anfühlte. Irgendwann ging er ins Badezimmer, ließ sich Zeit, tat, was zu tun war, und kam mit einem kleinen gefüllten Plastikbecher zurück.

Im Internet hatten die beiden eine Spritze besorgt – kein medizinisches Instrument, sondern eigentlich eine Applikationshilfe für Gleitgel mit weicher Spitze, die üblicherweise für den analen Gebrauch gedacht war. Aber das Prinzip war dasselbe: sanft aufziehen, vorsichtig einführen. Ihr eigenes Bett, Kerzenlicht, vertraute Hände. So wollten sie es.

Whatever works

Zurück im Praxiszimmer dachte Max laut nach. Eine Samenspende komme für sie beide nicht infrage, aber darum ging es in der Geschichte für ihn auch nicht. Was er sich überlegte, war, ob die Sache mit der Spritze nicht einen Versuch wert war. Er wusste, wann seine Frau immer ungefähr von der Arbeit kam. Und solange sie nicht zu Hause war, funktionierte die Masturbation ja. Was, wenn er seine Erektionsprobleme gar nicht lösen, sondern umgehen könnte? Wenn auch er einen Becher auffüllen und den Inhalt dann gemeinsam mit ihr einführen würde?

Die Antwort darauf erfuhr ich erst mal nicht, denn Max meldete sich nicht zur Vereinbarung der Folgesitzungen bei mir. Ich dachte noch oft an ihn und haderte mit mir. War es übergriffig, ihm diese Geschichte zu erzählen, obwohl er explizit nicht nach Hilfe beim Kinderwunsch gefragt hatte? War es überhaupt viel

zu direkt, gleich bei der ersten Sitzung damit zu kommen, obwohl ich mich normalerweise sehr damit zurückhalte, früh im therapeutischen Prozess Vorschläge zu machen? Die Zweifel blieben, bis ich einige Monate später doch noch eine Nachricht von Max bekam. Es war keine Terminanfrage, in seiner E-Mail stand einfach nur »Danke schön, Molly«, mit angehängt war ein Ultraschallbild.



Eine ganze Weile später meldete sich Max noch ein letztes Mal bei mir und fragte, ob wir eine Videositzung vereinbaren könnten. Er sei zurzeit viel daheim und könne schlecht weg. Als wir uns kurz darauf online sahen, hatte er kein therapeutisches Anliegen. Er entschuldigte sich (natürlich unnötigerweise!) dafür, dass er sich damals nicht mehr gemeldet habe. Es sei sehr viel los gewesen, aber er habe immer wieder an die Sitzung und die Geschichte von Molly gedacht. Denn sie habe ihm eine gewaltige Last von den Schultern genommen. Er hätte nach unserem Termin mit seiner Frau gesprochen und vorher Sorge gehabt, dass sie sich auf einen »unnatürlichen« Versuch wie diesen vielleicht nicht einlassen würde. Aber da habe er sie falsch eingeschätzt. Sie war heilfroh um jeden Anlauf und noch längst nicht so hoffnungslos wie er. Also probierten sie es und schon beim ersten Anlauf habe es, zumindest mechanisch, geklappt. Wann genau es zur Befruchtung kam, wisse er nicht, sie hätten es in ihrer Euphorie nach dem ersten Mal in den nächsten Tagen direkt mehrfach wiederholt. Aber damit sei ein Knoten geplatzt. Die nächsten Monate mit der Schwangerschaft, die nächsten Jahre mit ihrem Kind, seien zwar anstrengend, aber auch wundervoll gewesen. Nun wolle er einfach seine Freude teilen. Man

könnte den Rest unserer Sitzung in der therapeutischen Sprache ein Angehörigengespräch nennen, denn er war nicht mehr allein. Voller Stolz stellte er mir seine immer noch kleine, aber quicklebendige Tochter vor.

Nach diesem Gespräch dachte ich an Irvin Yalom und dessen Einsicht. Nicht jeden Berg muss man bezwingen. Manchmal, wenn es wirklich wichtig ist und alles andere nicht funktioniert hat, reicht es auch, einfach die Gondel zu nehmen, um ans Ziel zu kommen.

