

Titel: **Manchmal ist es fast zum Verrückt-werden...**
Partner psychisch Kranker: Was kann ich tun?

Herausgeber: **Jürgen Hargens**
Verlag: **Krammer, Wien, 2003**
Umfang: **64 Seiten**
ISBN-Nr.: **3-901811 12 5**
Preis: **9,20 €**

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

„Es gibt, das ist eine Erkenntnis, die sich im therapeutischen Bereich durchgesetzt hat, keinen anderen Weg als den, den Sie gehen. Das Wichtige und Bedeutsame – allerdings oft auch das Schwere und Mühselige – dabei ist allerdings, dass Sie in Bewegung bleiben.“ (S. 63)

Im Krammer-Verlag veröffentlicht Jürgens Hargens sein neuestes kleines Werk (64 Seiten!). Es zeigt ein weiteres Mal seine Fähigkeit, Inhalte kurz, prägnant und erhellend darzustellen.

Im Laufe seiner therapeutischen Arbeit ist ihm immer wieder aufgefallen, dass sich viel Aufmerksamkeit auf die Person richtet, die mit einer (psychiatrischen) Diagnose kommt, jedoch das Umfeld als für die Therapie unterstützende HelferInnen wenig Hilfe erfahren. Hargens ist daran gelegen, Anregungen zu geben, wie Angehörige im Alltag hilfreich und nützlich zurecht kommen. So ist kein Buch der Tipps und Tricks entstanden, sondern einfühlsame Beschreibungen, was die systemische Therapie bietet, um weitere (andere) Perspektiven und Betrachtungen zu ermöglichen. Wunderbare kleine Vorschläge ermuntern, sich selbst - trotz der Belastungen - nicht aus den Augen zu verlieren.

Dafür schlägt er eine Art Ritual mit Eieruhr (!!) vor. „Entscheiden Sie, wie viel Zeit Sie Ihrer Angst, Trauer, Sorge, Wut geben möchten. Fünfzehn Minuten? Dann stellen Sie die Eieruhr auf fünfzehn Minuten, setzen sich entspannt hin und lassen Ihre Gefühle der Angst, Sorge, Trauer, Wut kommen. Laden Sie sie ein. Hören Sie sie an. Reden Sie mit ihnen. Hören Sie zu. Sobald die Eieruhr klingelt, bedanken Sie sich bei Ihrer Angst, Trauer, Sorge, Wut, stehen auf, stellen die Eieruhr zurück an ihren Platz.“ (S. 46)

Dieser kleine inhaltsreiche Ratgeber sollte keinesfalls nur in den Händen von Professionellen bleiben.

Hannover, den 27.08.2003 für die Zeitschrift Familiendynamik