

(Read download) Kleines 1x1 der Seelenkunde: Sich selbst besser verstehen

Kleines 1x1 der Seelenkunde: Sich selbst besser verstehen

Von Dr. Wolfgang Schmidbauer
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #368588 in BcherVerffentlicht am: 2010-12-14Abmessungen: 7.17 x .98b x 4.88l, Einband: Taschenbuch320 Seiten | File size: 42.Mb

Von Dr. Wolfgang Schmidbauer : Kleines 1x1 der Seelenkunde: Sich selbst besser verstehen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kleines 1x1 der Seelenkunde: Sich selbst besser verstehen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen35 von 35 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. HintertreppenpsychologieVon Ein -KundeWie oft erleben wir in der Familie oder im Beruf Situationen, bei denen man an psychologische Hintergrnde oder Erklrunen denkt - Probleme und Problemchen" gibt es genug in unserem Alltag. Man merkt die emotional aufgeladene Atmosphre und wsste zu gerne, wie man am besten damit umgehen kann. Ein kompliziertes Sachbuch zu lesen wre zu anstrengend, und einen Psychotherapeuten wrde man nur im Notfall

hinzuziehen. In seinem neuen Buch "Die psychologische Hintertreppe" gibt uns Wolfgang Schmidbauer ein Kleines 1x1 der Seelenkunde" an die Hand, in dem man schnell einmal nachschlagen kann, wenn wieder einmal ein emotional aufgeladener Begriff im Alltag auftaucht. Mir gefällt besonders gut, dass hier anstelle von kurz gefassten allgemeinen psychologischen Erklärungen durchaus subjektiv formulierte Gedanken mitgeteilt werden. Bei manchen Stichworten sprte ich den Wunsch, mehr von diesem Autor zu diesem Thema zu lesen. Die Beitrge helfen, sich selbst und seine Mitmenschen besser zu verstehen und so das menschliche Miteinander lebenswerter zu gestalten. Der Autor schreibt lebendig, er spricht bescheiden von seiner "Kchenpsychologie" oder seiner "Hintertreppenpsychologie". Das Buch ist leicht zu lesen und verstndlich geschrieben, es spricht den Leser unmittelbar an - nicht nur, weil die meisten Beitrge nur zwei oder drei Seiten umfassen, sondern auch, weil sie die Gedanken des Lesers in eine neue Richtung lenken knnen. Und daraus kann dieser dann selber die Lsung seines Problems ermitteln. Das Buch ersetzt den lteren und lebenserfahrenen Mitmenschen, der einem ntzliche Ratschlge geben kann. Leider haben viele Menschen so einen lteren Menschen nicht mehr in ihrem Umkreis. Das Buch ist unbedingt zu empfehlen fr jeden, der privat oder beruflich mit Menschen umgeht. 11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viel Witz und Humor Von Mag W. Raab Schmidbauer versteht es mit Stichworten einen Streifzug durch das weite Feld der Psychologie vorzustellen. Kurze verstndliche Zusammenfassungen am Ende vieler Kapitels treffen den Nagel auf den Kopf! Das mit viel Witz und Humor geschriebene Buch entfacht einfach Neugier auf mehr. Lesevergnngen pur! 6 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr gemischt Von Astrid Heidel Also das Buch kratzt nach meinem Empfinden Die psychologische Hintertreppe: Kleines 1 x 1 der Seelenkunde an der Oberflche aber man kann einige gute Einstiege erkennen. Zur sogenannten Fhrungshilfe fr Menschen in leitenden Positionen wrde ich dieses Buch nicht zhlen. Aber es deckt einige Grnde fr Verhaltensnormen auf.

Kurzbeschreibung Jeder benutzt psychologische Fachbegriffe hier werden sie einfach und verstndlich erklrt Wer sich mit Hilfe eines psychologischen Fachbuchs informieren mchte, hat oft ein Problem: Komplizierte Sachverhalte und Fachbegriffe machen das Verstehen nahezu unmglich. Der renommierte Psychotherapeut Wolfgang Schmidbauer whlt in diesem Kompendium einen anderen Weg. Er erklrt emotional aufgeladene Begriffe des Alltags von Abhngigkeit bis Zusammenleben in kurzen Beitrgen mit seiner Kchenpsychologie so, dass jeder sie verstehen und nutzen kann. ber den Autor und weitere Mitwirkende Wolfgang Schmidbauer, geboren 1941, Dr. phil., studierte Psychologie und promovierte 1968 ber "Mythos und Psychologie". Er lebte dann einige Jahre als Autor in Italien. 1972 grndete er mit Kollegen ein Institut fr analytische Gruppendynamik und wenig spter die Mnchner Arbeitsgemeinschaft fr Psychoanalyse. 1977 prgte er in dem Bestseller "Die hilflosen Helfer" den Begriff des Helfer-Syndroms. Heute arbeitet Wolfgang Schmidbauer als Autor und Psychoanalytiker mit eigener Praxis in Mnchen. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Jede Wissenschaft hat einen Haupteingang und eine Hintertreppe. Wer viel Zeit und die richtigen Zeugnisse hat, kann den Haupteingang benutzen; alle anderen tun sich schwer, am Portier vorbeizukommen und einen Platz zu finden, an dem sie sich wohlfhlen. Wenn sie aber nicht ganz darauf verzichten wollen, sich selbst und andere Menschen besser zu verstehen und sich die eine oder andere Hilfe zu holen, schlage ich die Hintertreppe vor. Sie fhrt direkt in die Kche, und oft sind Abende in der Kche besonders gemtlich, in denen der Gast nicht das perfekt zubereitete Mahl genieen soll, sondern zusammen mit dem Gastgeber improvisiert, bis beide das Menu fertiggestellt haben, das ihnen am meisten zusagt. So verwende ich auch in Therapien manchmal die Floskel: Meine Kchenpsychologie wrde jetzt nahelegen. oder Gem meiner Hintertreppenpsychologie. um einer Deutung sozusagen das bescheidene Kleid anzulegen, das sie meines Erachtens tragen sollte, um dem Gesprchspartner nichts vorzugeben, sondern ihn als Kooperationspartner zu gewinnen. Um etwas von dieser Hintertreppenpsychologie festzuhalten, habe ich in den letzten zehn Jahren whrend meiner Ferien versucht, emotional aufgeladene Begriffe des Alltags aus diesem Blickwinkel zu betrachten. Ich schrieb diese Betrachtungen in eines jener schwarzen Hefte Made in China mit roten Ecken und habe sie hier gesammelt. Kein Analytiker, der seine Methode ernst nimmt, hat reale Aussichten auf den Nimbus des rechten, des allein selig machenden Glaubens. Er wird sich immer eher auf die Seite der Unterdrckten als auf die Seite der Mchtigen schlagen. So htte, als die SED in der DDR noch mchtig war, kein Psychoanalytiker die Chance erhalten, im Neuen Deutschland eine Kolumne zu schreiben. Aber als die mchtige SED zur verfeimten PDS wurde und das Neue Deutschland mehr schlecht als recht berlebte, fragte mich Christine Matte, eine der Kmpferinnen fr dieses berleben, ob ich nicht eine solche Kolumne schreiben wolle. Ich war einverstanden und habe es nicht bereut, diese Hintertreppe in die Medienwelt zu benutzen. Das Interesse der Leser und der Redaktion hat mich ermutigt, aktuellen Problemen eine psychologische Seite abzugewinnen und so Zugangswege zu erschlieen. Wenn also einem regelmigen Leser des Neuen Deutschland manches vertraut erscheint, was er auf der Hintertreppe findet, ist das kein Zufall. Wolfgang Schmidbauer Abhngigkeit Viele Organismen sind voneinander abhngig. Dieser Begriff beschreibt das Wesen des Sozialen. Geschlechtliche Fortpflanzung bindet den einen an die andere; ohne die das Geschft scheitern muss. Radikal unabhängig sind nur die Einzeller, die sich ohne Einwirken Dritter teilen und damit vermehren knnen. In mehrzelligen

Organismen können die einzelnen Bestandteile in der Regel nur zum Schaden aller voneinander getrennt werden. Psychologisch interessant und typisch menschlich scheint die Angst vor Abhängigkeit. Gar nicht selten üern Menschen den Wunsch, eine Beziehung zu beenden, weil sie sonst frchten müssten, abhängig zu werden. Andere kappen Bindungen, ohne sich dieser Angst überhaupt bewusst zu sein. Sie tun es einfach und beklagen nachher ihre Einsamkeit. Dieses Verhalten signalisiert ein nicht überwundenes Trauma durch einen Verlust. Gesunde Kinder kennen diese Angst nicht, sie eilen zur Mutter, lassen sich mit allem Notwendigen versorgen. Sie laufen von der Mutter fort, wenn sie sich von ihr zu sehr gehemmt fühlen, suchen ihre Nähe, wenn sie sich zu fern erleben. Das traumatisierte Kind weist bald alle zärtlichen Bemühungen der Mutter zurück, bald will es sie nicht mehr loslassen und frchtet jede Trennung. Schmerzliche Abhängigkeit ist mit der Phantasie von Einseitigkeit verbunden. Wir haben keine Kontrolle über den anderen, fühlen uns ihm aber auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Das Urbild ist der Sogling, der vergebens nach der Mutter schreit, weil sie entweder nicht kommt oder zwar kommt, ihm aber verweigert, was er will. Diese Abhängigkeit erscheint zweckmig - das Kind braucht schließlich den zugewandten Erwachsenen und weiß in der Regel, dass es alles tun muss, um ihn nicht zu verlieren. Doch es gibt viele Abhängigkeiten Erwachsener, deren Sinn wir erst verstehen, wenn wir uns klarmachen, dass unser Selbstwertgefühl während dieser frühen Wechselbeziehungen mit der Sicherheit spendenden Mutter entsteht und wir unser Leben lang dazu neigen, ähnliche Beziehungen herzustellen. Solche Beziehungen werden durch Idealisierung gewonnen, die wir meist als Verliebtheit oder Verehrung erleben. Wir wollen sie kontrollieren, um uns sicher zu fühlen. Solange uns das im Guten gelingt, wir gar solche Sicherheitsspenden austauschen können (Ich liebe dich - ich dich auch), sitzen wir fest im Sattel. Aber wehe, wenn der Partner sich nicht mehr kontrollieren lässt. Es gibt Fälle, in denen ein Mann nach kurzer Liebesbeziehung die Trennung nicht erträgt, seine einstige Geliebte verfolgt, nur noch an sie zu denken scheint und sich immer mehr in einen Zustand verrennt, in dem er sie entweder in unbedingter Unterwerfung zurückhaben oder sich nur noch rächen, sie vernichten will. All dies deutet auf eine emotionale Abhängigkeit hin. Er aber hat dieses Gefühl nicht ertragen können, weil er sich zwar wie ein Rasender wünscht, geliebt zu werden, aber selbst nur wenig lieben kann. Ihre Liebe hatte ihn besser gemacht, als er war; ihre Verstrickung, wenn es denn eine gibt (denn manche dieser Verliebtheiten spielen sich ganz in der Phantasie ab) gleicht jener, von der Sop in der Geschichte von der Schlange erzählt: Ein Mann findet an einem Wintertag eine Schlange, die in der Kälte ganz erstarrt und dem Tode nah ist. Er bedauert das Elend des Tieres und wärmt es unter seinem Mantel, bis die Schlange - zum Leben erwacht - ihre Zähne in ihn schlägt. Undankbare!, ruft der Mann. Nun müssen wir beide sterben, ich aber wollte dir das Leben retten! Du wusstest, dass ich eine Schlange bin, sagt die Schlange. Meine Kchenpsychologie sagt, dass wir darauf achten müssen, unsere Mitmenschen auch nicht mit dem Guten zu berfordern, das wir ihnen antun. Die goldene Regel der Ethik - Was du nicht willst, das man dir tu, das füge auch keinem andern zu! nutzt keineswegs immer; ähnlich wie der Kranke oder Allergiker Speisen nicht verträgt, die der Gesunde problemlos genießen kann, ist auch die Liebe nicht für jeden bekömmlich. Wer einer Schlange helfen will, muss sie in ihrem Wesen achten und darf nicht glauben, dass seine Bedürfnisse auch die ihren sind. Ablung Dieser Ausdruck wird gebraucht, um das Erwachsenwerden von Kindern zu beschreiben: Sie lösen sich von den Eltern, vom Nest, werden unabhängig, versorgen sich, hinterlassen Leere oder Freiheit, je nachdem, wie die Eltern es sehen. Verwandt ist ein Bedeutungsfeld, in dem ein Soldat den erschöpften Kameraden auf seinem Posten ablöst. Nach dieser Metapher lösen sich die Kinder nicht von den Eltern, sondern sie lösen die Eltern ab, indem sie selbst Eltern werden. Diese Qualität hat etwas Tröstliches: Die Ablung schafft keine Leere, sondern nur einen Wechsel; die abgelösten Eltern atmen auf, jetzt treten andere ihren Dienst an. Wenn ein 40-Jähriger noch bei den Eltern wohnt und sein viertes Studium beginnt, heißt es: Die Ablung ist verzögert. Er löst sich/die Eltern nicht ab. Meist hat das mit Strungen der Aggressionsverarbeitung zu tun. Die Mutter hat ihrem Jüngsten, ihrem Liebling, nach einem Jhornsanfall gesagt, er werde ein Verbrecher, wenn er so weitermache. Darauf hat der 10-Jährige sich in seine Bücher vertieft und die Philosophie Senecas als Lebensmaxime gewählt. Er hat Soziologie studiert, Volkswirtschaft, schließlich Pädagogik, hat promoviert und lebt, inzwischen 42 Jahre alt, im Haushalt der Eltern, als einziger Sohn, unverheiratet und arbeitslos. Bei den Pavianen ist es die...