

Was dein Leben leichter macht

Auf Instagram erklären Influencer in 30 Sekunden, warum der Bindungsstil das Liebesleben ruiniert. Podcasts versprechen mentale Stärke in sieben Schritten. Zeitungsbeilagen versprechen das Rezept zu mehr Achtsamkeit. Noch nie war psychologisches Wissen so allgegenwärtig und gleichzeitig so flüchtig und nichtssagend. Denn vieles klingt richtig, aber kaum etwas bleibt hängen oder ist individualisiert genug für echte Verbesserung im Leben der Menschen. Zwischen Selfcare-Mantras und Coaching-Slogans droht das eigentliche Versprechen der Psychologie verloren zu gehen: Die Fähigkeit, sich selbst und andere wirklich zu verstehen und zu verändern. Umso wohltuender ist dieses Buch.

Gleich das Vorwort legt den Ton fest. Der Autor bekennt darin, dass er „keine Tipps mehr geben möchte“, weil echte Veränderung nicht aus gutgemeinten Ratschlägen entsteht, sondern aus erlebendem Verstehen. Und eben dieses entfaltet er in zwanzig Kapiteln, die sich wie eine Landkarte durch das psychische (Er)Leben lesen. Von Lügen und Kooperation, von Nachsicht und Wohlstandsmelancholie, vom Abkürzen, Glauben und logischem Denken sogar bis hin zum Sterben.

Was Haghiri gelingt, ist die Verbindung von therapeutischer Tiefe mit erzählerischer Leichtigkeit. Ein Glanzstück ist das Kapitel zur Verhaltenstherapie. Haghiri stellt sich darin die interessante und zugleich tiefgründige Frage: Was würde passieren, wenn Gregor Samsa – Franz Kafkas zum Käfer gewordener Protagonist aus Die Verwandlung – in die Praxis dreier Verhaltenstherapeut*innen aus unterschiedlichen Epochen käme? Der Therapeut der ersten Welle, ganz Behaviorist, ignoriert Gregors Gedanken und Gefühle. Er beobachtet nur, was Gregor tut, und konzentriert sich auf das beobachtbare Verhalten: „Nicht mehr unter das Sofa kriechen, Herr Samsa!“ Lernen durch Handeln.

Der Behandler der zweiten Welle, geprägt von Beck und Ellis, interessiert sich für die inneren Sätze, die Gregor lähmen: „Ich bin wertlos. Ich darf mich nicht zeigen.“

Und die Therapeutin der dritten Welle, hilft ihm, nicht gegen sein Käfersein zu kämpfen, sondern es zu integrieren. Selten wurde die Entwicklung der Verhaltenstherapie so anschaulich, klug und unterhaltsam erklärt.

Ein Kapitel, das mich als Psychotherapeuten besonders berührt hat, ist „Verantwortung“. Haghiri erinnert darin an einen seiner Dozenten, der einem überambitionierten Ausbildungskurs anhand eines Patienten beibrachte, dass manchmal das einzige Therapieziel nur noch „Überleben“ lauten kann. Diese Szene verdichtet etwas, das in vielen von Haghiris Texten mitschwingt: Demut. Das Bewusstsein für die Grenzen des Machbaren und die Größe des Kleinen.

Was dieses Buch besonders macht, ist die Haltung, die es durchzieht. Eine radikale Menschenfreundlichkeit. Ob er über Streitkultur, Lügen, Schlaf oder den „Psycho-TÜV“ zur Rückfallprophylaxe schreibt, Haghiri urteilt nie von oben herab, sondern führt mit leiser Ironie, psychologischer Präzision und einer spürbaren Wärme durch die Themen. Er schreibt nicht über Patient*innen oder Diagnosen, sondern über uns Menschen. Dieses positive Menschenbild scheint dabei nicht nur implizit durch, sondern es wird zum Leitmotiv und steckt uns als Lesende regelrecht an. Wer Psychotherapie praktiziert, wird sich in vielen Beobachtungen wiederfinden. Wer keine Vorerfahrung hat, wird sich verstanden fühlen. Ein Buch, je nach Perspektive, wie eine gute Therapie-, Supervisions- oder Intervisionssitzung. Unterstützend, inspirierend, bestärkend.

Rezensiert von Dr. Philipp Alt



A

Sina Haghiri

Was dein Leben leichter macht

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



2026, Kösel

240 Seiten



ISBN

978-3-466-37359-8



€ 22,00

