

Rezensionen von Buchtips.net

E. Noni Höfner: Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind

Buchinfos

Verlag: [Carl-Auer Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-8497-0128-4 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 34,95 Euro (Stand: 26. April 2024)

Durch Provokation zur Selbstverantwortung

Wenn ein Freund, Bekannter, Freundin, Klient, Klientin über längere Zeit wie ständig "um sich selbst kreisend" tief in Problem verstrickt ist, dann möchte man helfen. Mit Rat und Tat oder, als Berater und Therapeut, methodisch zur Seite stehen, um mitzuwirken, das Problem zu lösen und einen konstruktiven Weg mit und zu sich selbst für den anderen weiter finden und gehen zu können. Nicht selten geschieht dies in ernster, verantwortungsvoller, von "schweren Gefühlen" und Zuständen gekennzeichneter Atmosphäre. Und ebenso nicht selten, nach einer Weile, ist wie ein "Tanz auf rohen Eiern" im eher unbewussten Versuch, dem anderen mit dem, worin er oder sie es ja an sich schon überaus schwer hat, nicht zu nahe zu treten. "Vorsichtig" zu formulieren, behutsam vorzugehen.

Dafür, und damit beginnt Noni Höfner umgehend, ist es von Nöten, allseits auf Berater/Therapeut und Klienten-Seite, initiiert durch die therapeutische Intervention zunächst, jene Haltung zu überwinden und sich dem konträr gegenüber zu Verhalten, "unser Leben so sicher und stabil wie möglich zu gestalten und keine riskanten Dinge auszuprobieren- Wir haben es meist lieber etwas zu langweilig als zu aufregend. Die Stabilität unserer Persönlichkeit liegt uns besonders am Herzen". So ist es nicht nur eine Erkenntnis E. Noni Höfners, sondern, recht betrachtet, eine Grunderkenntnis unseres modernen (weitgehend "angepassten" Lebens), mit der das Werk umgehend das in den Raum setzt, was im Titel liegt. E. Noni Höfner provoziert! In bester Form.

"Weil wir unserer Kreativität bei der eigenen Neuerfindung ständig Fesseln anlegen, müssen wir bei dem Versuch, Neues auszuprobieren, über viele Schatten springen. Das macht Änderungen sehr zäh und kompliziert".

Das übrigens wir es zunächst bleiben. Auch mit dieser anderen, direkt zugehenden, provokativen Methode. Die am Ende unter anderem auch zum Perspektivwechsel und damit zum "Lachen über sich selbst" in Teilen einlädt. Denn auch die "Problembefahrung" ist ja eine der "Gewöhnungen", die unter Umständen als "Stabilität" gar noch "mit Zähnen und Klauen" verteidigt wird (von manchen). Jede Veränderung geht Schritt für Schritt du auch die "provokante Methode" ist kein Wunderheilmittel. Aber, nach der Lektüre, ganz gewiss ein anderer, in vielen Teilen unbedarfter und freier Angang bei der Beratung und Therapie festsitzender und prägender Probleme.

"Es ist ? auch in der Fachwelt ? keineswegs geklärt, warum manche Menschen sich selbst das Leben zur Hölle machen"

Aber das ist für die Methode nicht der entscheidende Punkt, Entscheidend ist der Wunsch, das Bedürfnis, auch der Wille, das zu verändern und mithilfe des provokativen Stils die eigene Fixierung auf bestimmte Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die sich als festgefahren, störend, änderungsresistent über längere Zeit bereits erwiesen haben, zu Durchbrechen. Denn wenn man, wie E. Noni Höfner, davon ausgeht, dass man sich die Stolpersteine selbst für die Füße gerollt hat, "muss man sie auch aktiv wegräumen können"

Es mag zunächst befremdlich klingen, dass es (leidend) tatsächlich eine "Entscheidung zu einem Symptom" gab. Nimmt man diese Prämisse aber ernst, dann macht es überaus Sinn, sich "neben sich stellen zu können", das eigene Erleben deutlich zu relativieren, den Intellekt als das zu betrachten, was er eben auch ist: Als Verteidiger der eigenen "Unveränderlichkeit" und damit nutzlos für Veränderungen, ihn als "Zensor" zu sehen, der "aus dem Weg geräumt werden muss".

Eine Provokation zielt daher "direkt auf das limbische System". Und bringt, mit positivem Ergebnis, auch wenn sie zunächst verärgern mag, eines auf jeden Fall: Aus der Fassung. Um dann anders und neu an sich selbst sich heranzuwagen. Wie das im Einzelnen geht, was im Werk fundiert erläutert und anhand vieler Fallbeispiele überzeugend erläutert wird, das sollte jeder Leser und jede Leserin in diesem Werk selbst entdecken. Es sei nur gesagt, dass sich die Beschäftigung mit dieser anders als gewohnten Herangehensweise überaus lohnt.

Sehr erfrischend, das ist das eine, was dieses neue Werk von E. Noni Höfer zunächst beim Lesen an Gefühlen hervorruft, um dann, bei sich vertiefender Lektüre, mehr und mehr zu erkennen, dass es durchaus Sinn macht, durchaus eine sehr konkrete Hilfe zur Lösung auch festgefahrener Probleme gut sein kann, den oder die Klient/in (in natürlich methodisch und menschlich sehr geübter) zu "provizieren".

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[06. Juli 2023]