

Philippa Perry: „Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Liebsten würden es lesen“

Psychologie für den verzwickten Alltag

Von Susanne Billig

Deutschlandfunk Kultur, Lesart, 17.10.2023

Philippa Perry erhält jede Woche per Mail und Brief Fragen von Menschen, die sich in ihrem Leben verirrt haben. In ihren Antworten unterstreicht die Psychotherapeutin: Selbst in verzweifelten Lagen gibt es Möglichkeiten zur Veränderung.

„Meine Frau ist ständig depressiv und hat an mir kein Interesse mehr. Ich möchte sie nicht im Stich lassen, aber so weiterleben kann ich auch nicht mehr.“ – „Meine Kindheit war grausam. Bis jetzt leide ich unter Alpträumen und ständiger Niedergeschlagenheit. Drei Therapien konnten mir nicht helfen.“

Mitten aus dem oft verzweifelten Alltagsleben holt Philippa Perry die Themen für „Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Liebsten würden es lesen (und ein paar von den anderen auch)“. In vier großen Abschnitten – „Wie wir lieben“, „Wie wir streiten“, „Wie wir uns verändern können“ und „Wie wir Zufriedenheit erlangen“ – geht es um die Psychologie menschlicher Beziehungen und um die Frage: Lassen sich auch nach sehr schwierigen Erfahrungen und trotz langjährig eingefahrener Muster Lebensweisen so umstellen, dass ein Mensch vielleicht zwar nicht zum großen Glück, aber doch zu mehr Gelassenheit findet?

Inklusionswillen – mit Einschränkungen

Die großen Themen in diesem Buch sind nicht neu – Krankheit, Eheprobleme, Einsamkeit, beruflicher Stillstand, Frust des Älterwerdens. Oft bezieht die Psychotherapeutin auch Beziehungsfragen gleichgeschlechtlicher Paare ein und dokumentiert damit einen sympathischen Inklusionswillen. Armut, gewaltvolle Beziehungen, der Stress der Angehörigenpflege oder das Elend von Fluchterfahrungen spielen im Buch hingegen keine Rolle, obgleich auch solche Lebensprobleme weit verbreitet sind. Doch hat diese Leerstelle einen Grund: lassen sich doch Schwierigkeiten mit einem erheblichen Anteil sozialpolitisch bedingter Ursachen nicht so einfach individualpsychologisch wegberaten.

Kleine Schritte der Veränderung

Philippa Perry

Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Liebsten würden es lesen

Übersetzt von Corinna Rodewald und Claudia Max

Ullstein Verlag, Berlin 2023

240 Seiten

22,99 Euro

Mit dieser Einschränkung ist es jedoch spannend, Philippa Perry dabei zu folgen, wie sie selbst den vertracktesten Lebensdilemmata immer wieder überraschende Perspektiven abringt. Wie schon in ihren vorherigen Büchern liegt die große Stärke dieser Autorin darin, in den Mails und Briefen, aus denen sie ausführlich zitiert, feine Unter- und Zwischentöne zu bemerken.

Da spricht ein Mann ausführlich über die Leiden seiner Frau, die seine Ehe dominieren. Genau besehen bevormundet er seine Frau jedoch auch, hat sie längst zum notorischen Problemfall erklärt und bezieht seine Identität aus der Rolle des ewigen Gebers. Das schmeichelt dem Ego, verursacht aber auch erhebliche Schmerzen. Freundlich rät die Psychotherapeutin zu kleinen, nuancierten Veränderungsschritten, die geübt werden müssen. Denn wer aus einer vermeintlichen Sackgasse ausbrechen möchte, braucht nicht unbedingt den großen neuen Lebensentwurf.

Sich selbst freundlich kennenlernen

So lenkt Philippa Perry in ihrem Buch den Blick immer zum ratsuchenden Menschen selbst zurück. Eine aufmerksame, freundliche Beobachtung der eigenen Emotionen und des eigenen Verhaltens sei, so betont sie, die Voraussetzung dafür, sich selbst besser zu verstehen – und nur, wer sich selbst versteht, kann den einzigen Menschen verändern, auf den er Einfluss hat: sich selbst.