

sind vielleicht überlebenswichtig für die Menschheit. Auf jeden Fall tragen sie dazu bei, unser Leben angenehmer werden zu lassen.

Victor Chus ‚Reiseerzählung einer Pilgerfahrt‘ hat mich gereizt, provoziert, zum Nachdenken angeregt: verändert zurückgelassen.

Deshalb möchte ich das Buch zum Lesen empfehlen.

FrankMocnik

Goulding, Mary MacClure: „Kopfbewohner“ oder: Wer bestimmt dein Denken? Wie du die Feindschaft gegen dich selbst mit Spaß und Leichtigkeit in Freundschaft verwandelst. Übers. von L. Schicketanz, illust. von K. Edwards, hrsg. von H. Hagehiilmann. Paderborn: Junfermann 1988, 85 Seiten.

Dem ausführlichen Titel ist zu entnehmen, daß es sich hier um ein belletristisch abgefaßtes Buch für den „Psychomarkt“ handelt, welches sich an den nicht psychologisch geschulten Laien wendet. Dies macht auch das Inhaltsverzeichnis deutlich, das den Obertitel wieder aufnimmt, „Phantasieübungen“ ankündigt, mit denen die „Bösewichte“ im Kopf unschädlich gemacht werden sollen, mit dem Abschnitt „Archäologie“ auf die lebensgeschichtliche Entstehung der Kopfbewohner hinweist, mit „Sichtbare Unholde“ die sozial-psychologische Dimension der feindlichen Kopfbewohner benennt und schließlich, bevor ein Resümee sowie weiterführende Literatur avisiert werden, auf „Verbündete“ verweist, die als befreundete Kopfbewohner gewonnen oder reaktiviert werden können.

Als ich diese Buchbesprechung konzipierte, streiften ständig bösewichtige Kopfbewohner durch meine Gedanken und machten mir die Arbeit schwer:

- Psychische Veränderungen nur mit Spaß und Leichtigkeit? Das ist doch bestimmt wieder so’n ‚Ami-simpel-Quatsch‘!
  - Ohne mich, einen professionellen Psychotherapeuten, zu beschäftigen, im Selbststudium? Das kann doch nicht solide sein!
  - 85, genau 68, Textseiten für ein so hartnäckiges Problem! Das kann doch nur oberflächlich sein!
- usw.

Nachdem ich mit Hilfe des Buches meine negativen Kopfbewohner gebannt, verzaubert und ins Museum gesteckt und meine „Verbündeten“ aktiviert hatte, machte mir das Buch viel Vergnügen:

Der Text liest sich leicht, ist allgemein verständlich und trotzdem anspruchsvoll, was sicherlich auch ein Verdienst der Übersetzer, des Herausgebers und der Unterstützer ist. Wohltuend habe ich registriert, daß keine Fachbegriffe gebraucht bzw. dann meist mißbraucht werden.

Im Gegensatz zu anderen Veröffentlichungen für Laien, die ebenso die Veränderung des „inneren Dialoges“ zum Gegenstand haben, ist es gerade die Aktivierung von Phantasie, Leichtigkeit und Vergnügen, die Mary Gouldings Text positiv von anderen Ansätzen abhebt. Und eine zweite Stärke des Buches ist, daß die Herkunft der „Kopfbewohner“ auf frühkindliche Erfahrungen zurückgeführt wird, was ihr Begreifen und Verändern erleichtert und gründlicher geschehen läßt. Beides verdeutlicht den Unterschied z.B. zu Ansätzen der rational-erotiven Therapie, die auf der m.E. nicht so wirksamen Ebene des rationalen Diskurses stecken bleiben.

Nicht sehr gefallen haben mir die Zeichnungen, die professioneller und phantasievoller hätten sein können. Für ein Buch für Laien wäre zudem ein kommentiertes Literaturverzeichnis sinnvoller.

(In der Rezension verwandte Literatur: Ellis, A., Die rational-erotive Therapie. München: Pfeiffer, 1977; Stavemann, H., Meine Gedanken machen mich krank. Lisse 1982).

Michael Krull