

Vorwort

Mit Erleichterung und Freude habe ich das Buch von Frederike JACOB gelesen. Erleichterung deshalb, weil die dargestellte Vorgehensweise den Betroffenen einfach hilft, das zu ändern, was sie ändern wollen. Freude über die Begeisterung, mit der die Autorin ihre Arbeit darstellt, vom möglichen Erfolg überzeugt ist und deutlich signalisiert, dass sie – entgegen dem häufigen Jammern von Kollegen/innen – gerne mit Menschen, die unter Essproblemen leiden, arbeitet, überträgt sich auf ihre Klienten/innen, steigert deren Selbstwert und die Motivation, sich aus schwierigen Alltagssituationen herauszutasten. Das Vertrauen, dass Frederike JACOB in ihr Vorgehen und in ihre Klienten/innen setzt, lässt eine respektvolle, innige und konstruktive Arbeitsbeziehung entstehen, nach der sich die Betroffenen sehnen und die ihnen auch zusteht. Es klappt mit Mut, Hoffnung und Ausdauer wie beim Golfspieler, der sich ärgert, wenn er feststellt, dass er mit dem falschen Schläger geschlagen hat – und es mit einem anderen noch einmal versucht, nachdem er den – gleichberechtigten – Tipp eines Profis angenommen hat.

Endlich setzt sich die Erkenntnis auch in der Praxis mehr und mehr durch, dass nicht die Therapeutin, sondern die Klientin, der Klient über die Ziele der Therapie entscheidet, dass niemand sonst diese definieren kann. Keine Normen über die „richtige“ Lebensweise, keine scheinwissenschaftlichen Pathologisierungen behindern die konstruktive Arbeit an Lösungen aller, in früheren Zeiten sinnvoller Verhaltensweisen und eingeschlichener Dilemmata.

Frederike JACOB mag ihre Klienten/innen und erarbeitet mit ihnen für hochambivalente Alltagssituationen zum Leben passende Schritte, ohne sie zu über- oder zu unterfordern. Die Feinfühligkeit, mit der sie das Feedback auf ihre Fragen und Ideen aufnimmt, bestimmt den Verlauf der Therapie.

Die Grundfesten von Zuversicht, Vertrauen, Respekt und dem kompetenten Umgang mit dem lösungsorientierten Vorgehen basieren auf dem absolut notwendigen, die Beziehung von Therapeutin und Klient/in tragenden Konzept der Transparenz: Diese spiegelt sich in der Aufteilung des Buches wieder. Es gibt weder in der theoretischen Darstellung noch in der praktischen Vorgehensweise irgendetwas, was die/der Betroffene nicht lesen, geschweige denn verstehen sollte – der leider noch allzu übliche Klatsch unter den „Profis“ (sind sie denn tatsächlich Profis, wenn sie statt *mit* den Klienten/innen *über* sie sprechen?), häufig hinter dem

Ausdruck der „kollegialen Zusammenarbeit“ versteckt, wird im Interesse der Arbeit mit den Betroffenen vermieden.

Die Domino-Steine des praktischen Vorgehens zur Lösung der quälenden Essprobleme werden dem tatsächlichen Lebensstil der Klienten/innen maßgeschneidert angepasst, zukunftsorientiert in ihrer Durchführung gedanklich durchgespielt und ohne Stress und Druck (den machen sich die Betroffenen schon selbst genug!) im Alltag ausprobiert. Dabei liegt der kompromisslose Schwerpunkt auf dem, was die Menschen schaffen, leisten, können – die Selbstkritik, das lehrerhafte Anstreichen von „Fehlern“ wird als das entlarvt, was es bewirkt: eine Verstärkung der Mutlosigkeit und der Symptomatik – also als das, was es zu vermeiden gilt, weil es nichts nützt. Getreu dem Motto von Steve DE SHAZER verfolgt die Autorin den Leitsatz der lösungsorientierten Therapie: Tue mehr von dem, was nützt (funktioniert). Und das ist schon schwer genug, weshalb die Wertschätzung der Klienten/innen oberste Priorität hat – gerade für Menschen unendlich wichtig, die selbst ihre stärksten Kritiker sind.

Es ist gut, dass solche Bücher geschrieben werden. Gut für die Betroffenen, aber auch gut für uns Psychotherapeuten/innen – es nutzt unserer Zunft und der Idee, dass Psychotherapie eben doch sinnvoll sein kann bei der ganz konkreten Überwindung von Sorgen, Problemen, Symptomatiken.

Ich wünsche der Autorin, dass viele Ratsuchende und Verzweifelte sich von diesem Buch ansprechen und ermutigen lassen, ihre Essprobleme anzugehen und allmählich zu überwinden. Frederike JACOB hat mit diesem Buch sowohl den Betroffenen als auch für den/die psychotherapeutisch arbeitenden Kollegen/innen einen wirklich guten Dienst erwiesen.

Berlin, im Februar 2003

Monika Schimpf