

# Wie geht es Dir?

von Wolfgang Krahe und  
Heinz-Jürgen Weigt  
Klotz Verlag, Magdeburg, 2009  
ISBN: 978-3-88074-018-1



## Inhalt

Warum akzeptieren mich meine Kollegen nicht? Warum gerate ich immer wieder an den gleichen Typ Mann bzw. Frau? Warum kritisiert meine Mutter mich permanent? Es gibt Situationen und Beziehungsmuster, die sich als roter Faden durch unser Leben ziehen, ohne dass wir ihren Sinn verstehen. Das Buch beleuchtet die verborgenen Mechanismen zwischenmenschlicher Beziehungen. Es zeigt, aus welchen Gründen wir einen Partner wählen, warum manche unserer Beziehungen unerfüllt bleiben und warum berufliche Projekte gelingen oder scheitern.

Entlang der Frage „Wie geht es Dir?“ nehmen uns die Autoren mit zu tiefen Wahrheiten und zeigen uns, dass in einer aufrichtigen Begegnung die Chance auf Entwicklung und Heilung liegt.

Psychologische Zusammenhänge werden klar dargestellt und durch zahlreiche Geschichten aus der therapeutischen Praxis illustriert.

So ermöglicht das Buch dem Leser seine eigenen Begegnungen neu zu betrachten und ermutigt ihn, Auswege aus leidvollen Mustern zu suchen. Das Buch eignet sich für alle Menschen, die auf der Suche nach tieferen Erkenntnissen über sich selbst und andere sind. Es gleicht einer Landkarte der menschlichen Seele und zeigt, welche Wege wir gehen können, um zu einem intensiveren, erfüllten Leben zu finden.

Wie geht es Dir  
Vorwort zur 3. Auflage

Nicht nur für uns ist dieses kleine Buch zu einem wichtigen Begleiter geworden, der uns immer aufs Neue mit der enormen Bedeutung konfrontiert, die in der wahrhaftigen, authentischen und unverstellten Begegnung liegt.

Seit der 2. Aufl. sind nunmehr sechs Jahre vergangen in denen eine Fülle von Lesern uns Rückmeldung darüber gab, wie unser Buch sie berührt hat, was Ihnen weiterhelfen konnte, aber auch was irritierte.

Besonders Menschen, die sich um ihrer eigenen Selbsterfahrung willen für das Thema interessieren, aber nicht aus den Berufen stammen, die sich professionell mit psychodynamischen Zusammenhängen beschäftigen, hatten es manchmal nicht leicht, vor allem den Teil der sich mit primärer und sekundärer Autonomie beschäftigt zu verstehen. Umso erfreulicher und faszinierender, dass gerade jene häufig nach ein zwei Jahren sagten: Ich habe das jetzt noch mal ganz langsam gelesen und das Erlebnis des ersten Lesens wirkte noch in mir nach, und jetzt verstehe ich was gemeint ist und ich begreife auch, dass es nicht an den komplizierten Formulierungen lag, dass ich anfangs nichts verstand sondern daran, dass ich mich erst dahin entwickeln musste, auf einer existenziellen Ebene Autonomie zu begreifen.

Ich musste oft an das Vorwort denken das **Gurdjieff** seinem Buch „Beelzebubs Geschichten für seinen Enkel“ voran stellte: Er schlägt dabei von vornherein vor, das Buch drei Mal zu lesen. Beim ersten Mal so nachlässig wie man normalerweise ein Buch liest. Daran anschließend soll man sein Buch extrem langsam, wirklich Wort für Wort lesen, sodass man wirklich sicher ist, jedes Wort verstanden zu haben und schließlich soll man das Buch noch ein drittes Mal lesen, konzentriert aber zügig, um auf diese Art zu guter Letzt nicht nur den Inhalt aufzunehmen sondern auch den Gesamtzusammenhang zu verstehen. Als ich das besagte Buch als junger Mann las fand ich diese Anweisung zunächst vermessen, hielt mich aber dran und musste im am Ende Recht geben. Auch für uns Autoren ist es immer wieder faszinierend, wenn wir im Nachhinein beginnen immer besser zu verstehen, was wir damals geschrieben haben. Wir verstehen dann, dass wir gemeinsam mit unseren Lesern in einem permanenten Entwicklungsprozess verbunden sind und wir sind dankbar, dass dieses Buch existiert und uns dabei unterstützt.

Neben jener Gruppe von Menschen, die dieses Buch liest auf der Suche nach Möglichkeiten den eigenen Bezug zur Welt aber auch die eigene Beziehung zu den Mitmenschen tiefer zu begreifen gibt es eine weitere Lesergruppe, der wir viele wichtige Rückmeldungen verdanken. Es handelt sich um die Gruppe der Kollegen, vor allem aber auch um die Gruppe der jungen Coaches und Psychotherapeuten, die unserem Buch einen besonderen Stellenwert zuordnen, weil es sich intensiver als die meisten anderen Bücher an der gelebten Erfahrung heilender Beziehungen orientiert und weniger an der Anwendung von psychopathologischen Theorien auf eben jene Beziehungen. Mehrfach fiel der Satz: Dieses Buch ist eine echte Bereicherung, weil es uns im beruflichen Alltag etwas zur Verfügung stellt, was sonst in keinem Buch zu finden ist.

In den letzten sieben Jahren ist dieses Buch also mit uns gemeinsam gewachsen und wir sind gemeinsam mit diesem Buch gewachsen. Wir sind voller Dankbarkeit für ein reiches und lehrreiches Echo aus den unterschiedlichsten Lesergemeinschaften und schauen voller Neugier auf das nächste Zeitsegment und freuen uns darüber, dieses Buch nun in 3. Aufl. zur Verfügung zu haben.

Wir hoffen sehr, dass Ihr alle, Ihr alten und neuen Leser unserem gemeinsamen Prozess verbunden bleibt und wir wünschen uns sehr, dass Ihr uns weiter durch Eure Rückmeldungen daran teilhaben lasst, ob, wie und vor allem auch in welchen Bereichen und wie nachhaltig dieses Buch ein Beitrag zu Eurem Lebensprozess leisten kann.

In gewisser Weise hat dieses Buch inzwischen zwei Fortsetzungen erhalten. Zum einen das Buch über die Ökologie der Lebensenergie und deren Bedeutung für Burnout-Erkrankungen, das unter dem Titel“ Mein erschöpftes ich“ im J. Kamphausen Verlag erschienen ist.

Ein weiteres Buch über Schwellensituationen steht kurz vor der Fertigstellung. In diesem Buch widmen wir uns den unterschiedlichen Phasen im Leben, in denen sich unser Dasein verändert und somit auch die Qualität unserer Beziehungen. Um ein einfaches Beispiel zu nennen: Als Kind bedeutet Begegnung etwas anderes wie nach der Schwelle der Pubertät. Im Erwachsenenalter bedeutet Begegnung etwas anderes wie als alter Mensch. Singles begegnen einander anderes als Menschen in Bindung. Sie alle sind voneinander getrennt durch Entwicklungsschwellen, von deren Bewältigung die Lebensqualität entscheidend beeinflusst wird. Gerade jenen Bewältigungsmechanismen widmet sich das neue Buch.