

Alle können ihre psychische Widerstandsfähigkeit trainieren



Widerstandsfähigkeit: Alexander Haener zeigt, dass auch ein Ei ganz bleiben kann, wenn es aus der Hand fällt.

FOTO: GINI MINONZIO

gin. «Rabenschwarz» heisst das Buch von Alexander Haener, und es sieht auch entsprechend aus. Wieso soll ich dieses Buch lesen?, fragt man sich spontan. Wer sich aber einlässt und unter die Oberfläche schauen will, den erwartet eine spannende Reise.

Haener warnt die Leserinnen und Leser auch im Untertitel, der «Das etwas andere Resilienz-Buch» lautet. Denn es ist in der Tat ein etwas anderes Ratgeberbuch, das der Autor geschrieben hat. Letzte Woche las Haener bei einer Veranstaltung der Kulturkommission Nunningen aus seinem Buch vor. Dabei begann er gleich mit der Schilderung, wie er im Mai 2003 versucht hatte, sich sein Leben zu nehmen. Doch auch bei seinen dunkelsten Schilderungen fehlt es Haener nie an Humor.

Der Praktiker berichtet

Während des Klinikaufenthaltes nach dem Selbsttötungsversuch fragte er sich zum ersten Mal in seinem Leben, wer er ist. «Es war der Start eines Prozesses, mich mit mir selber auseinanderzusetzen», erklärt Haener, der in Nunningen

aufgewachsen ist. Haener ist weder Psychologe noch Arzt, sondern Praktiker. Er hat schon etliche happige Tiefpunkte überstanden und gibt im Buch viel über sich selber preis. Doch genau damit macht er Mut und motiviert, niemals aufzugeben. «Ich wollte zeigen, dass man selbst sehr eingefahrene Denkmuster aufbrechen kann», schreibt er. Und wenn er das geschafft habe, warum sollten es andere nicht schaffen?

Haener hat gelernt, seine Resilienz, also seine psychische Widerstandsfähigkeit, zu trainieren und zu vergrössern. In seinem Buch beschreibt er etliche Übungen dazu. Und gleichzeitig spricht er eine Warnung aus: «Der Weg wird mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht leicht, wenn nicht sogar dornengesäumt.» Denn Veränderungen sind nie leicht.

Haener, den man nicht mit dem Nunninger Bäcker Alexander Häner verwechseln darf, arbeitet in Basel als Resilienz-Coach.