

# Hütte für den inneren Schweinehund

Der Psychotherapeut Jonas Göbel berät bei der Umsetzung der guten Vorsätze

Von Lena Witte

**WIESBADEN.** Frust statt Feierlaune – der erste Monat des neuen Jahres ist fast rum. Das führt für viele zu Enttäuschung. Genau dann nämlich, wenn aus den guten Vorsätzen nichts geworden ist, wenn der innere Schweinehund mal wieder gewonnen hat. Psychotherapeut Jonas Göbel kennt das und sagt: „Den inneren Schweinehund wegzusperren, funktioniert nicht.“

Er berät im Zentrum für Beratung und Therapie (ZBT) des Diakonischen Werks Familien, Kinder und Paare und weiß, wie es gelingen kann, dem inneren Schweinehund nicht wütend gegenüberzutreten, sondern ihn zu akzeptieren und mit ihm umzugehen. Denn: „Er gehört zur Familie.“

Viele Wiesbadener sind derzeit emotional sehr belastet, hat Psychotherapeut Göbel beobachtet, wollen ein gutes Eltern- und perfekter Partner und zugleich super im Job sein. All

das Sorge für Druck, der letztlich zu der Frage führe: Wie kann ich zufriedener mit mir selbst werden?

Deshalb starten viele mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Weniger Alkohol, gesünder essen, mehr Sport sind die Klassiker. Vieles nehmen sich die Menschen zum Jahreswechsel vor, in der Hoffnung, dass ihr Leben besser werde. „Der Anspruch an sich selbst ist hoch“, sagt Göbel, der weiß, dass die Fantasievorstellung lautet, ein zufriedenes Leben zu führen – mit weniger Stress und mehr Leichtigkeit.

## Nicht die eigene Hölle schaffen

Dabei ist klar: „Je höher der Anspruch an sich selbst ist, desto größer der Frust und die Enttäuschung.“ Göbel und viele andere Therapeuten sind ausgebucht, denn die Menschen beschäftigen sich mit der Frage, wie sie ihr Leben gestalten wollen – und verknüpfen das mit

der Hoffnung, im neuen Jahr müsse es besser werden. Jonas Göbel sagt: „Man muss sich die Fragen stellen: Wie viel Erfolg brauche ich, um mich gut zu fühlen? Wie kann ich mir nicht eine eigene Hölle schaffen?“ Eingeklemmt zwischen hohen, eigenen Ansprüchen und gesellschaftlichen Anforderungen, begäben sich Frauen und Männer in eine Negativspirale, die nur eines bringe: Energieverlust.

„Unser Gehirn ist auf Feedback ausgerichtet und wir haben alle gerne Bestätigung von außen“, sagt Göbel. Doch es sei genauso wichtig, sich selbst Feedback zu geben. „Die Kunst ist es, keine Selbstdarstellung zu zelebrieren, aber eben auch keine Selbstbestrafung.“ Denn der Mensch neige dazu, schnell zu bewerten, zu kritisieren – auch sich selbst. Wer frustriert ist, weil es mit dem Fitnessstudio wieder nicht geklappt hat, der sollte sich fragen, welche Bedürfnisse er wirklich hat – und wie es mit den eigenen Ressourcen zu vereinbaren ist. Laut Göbel gehe es darum, zu überlegen, wie bisher im Leben Veränderungen angestoßen worden sind und daran anzuknüpfen.

Ziele überdenken und sich solche setzen, die realistisch sind, ist Göbels Empfehlung. Und: sich Hilfe holen, also sich zum Beispiel zum Sport verabreden. „Bequem und genussüchtig sind wir alle“, räumt Göbel auf mit der Vorstellung vom eisernen Willen, der den inneren Schweinehund überlisten kann. Darum empfiehlt Göbel, dem Schweinehund mit gnädiger Entschlossenheit eine Hütte im

eigenen Haus zu bauen. „Es geht darum, eine gute Beziehung mit sich selbst und den Schweinehund zu führen und zu gestalten. Denn er ist immer da.“

Wie geht das? Göbel hält es für eine gute Idee, Tagebuch zu führen oder Dinge abzuhaken, Aufgaben zu sammeln, die man erledigt hat. Und er empfiehlt, darauf zu achten, wo man Eltern, Lehrer, alte Antreiber, im eigenen Kopf hört – und zu überdenken, was sie sagen. Es gehe darum, einen „feinen und achtsamen Umgang“ damit zu pflegen und skeptisch zu bleiben. „Der Teufel liegt im Vergleichen“, sagt Göbel, „denn wir sind alle verschieden.“ Darum sei es eine Daueraufgabe, um mental gesund zu bleiben, in einen „willkommen heißenden Dialog zu treten mit den Möglichkeiten, die das neue Jahr immer noch bringt.“ Am Jahreswechsel in Feierlaune Bilanz zu ziehen, sich Dinge vorzunehmen, sei gut. „Aber es ist nicht der Anfang eines neuen Lebens.“

## DAS ZENTRUM

► Das **Zentrum für Beratung und Therapie** ist ein Kooperationsprojekt der Stadt und des Diakonischen Werks Wiesbaden, in dem ein Team aus Diplom-Psychologen und Diplom-Sozialpädagogen zusammenarbeitet. Das Angebot beinhaltet Erziehungsberatung, Paar- und Lebensberatung sowie Psychotherapie für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien.



**Wird es was mit den Vorsätzen? Ein Psychotherapeut erklärt, wie man seinem Ziel näher kommt.** Foto: Studio Romantic - stock.adobe.com