

Wilfried Schneider: Noch-Noch nicht-Nicht mehr. Arbeitsblätter für Verhaltenstraining - Selbstkontrolle
tribution GmbH Hamburg, 2021, 24 Seiten

ISBN: 978-3-347-21825-3

Unter der Überschrift „Bedenke“ setzt Wilfried Schneider einige Grundannahmen an den Anfang seiner Arbeitsblätter. Gleichsam als Begleiter, um den oft verwickelten Weg vom „Noch“ über das „Noch nicht“ zum „Nicht mehr“ ebnen zu helfen. Darin heißt es „Nur das, was Du tatsächlich tust oder unterlässt hat einen echten Einfluss auf Dein Leben.“ und „Es geht ... niemals um Kritik an Deiner Person!“ Der und die Angesprochene wird dazu eingeladen, bei sich selbst zu bleiben, denn nichts und niemandem kann die Verantwortung für das eigene Leben übertragen werden. Auch nicht, wenn es droht, aus dem Ruder zu laufen.

Wenn, wie von Wilfried Schneider exemplarisch aus dem Leben gegriffen, übermäßiger Alkoholkonsum, fortwährende Unpünktlichkeit oder entgrenztes Horten von Gegenständen den freien Lebensvollzug einengen, spricht man oberflächlich von Gewohnheiten. Doch hinter dem, was harmlos beginnt, was anfangs Freude verspricht, Erleichterung schafft und Orientierung verheißt, stehen häufig gravierende Defizite in der Persönlichkeit. Die bei näherem Beleuchten biografische Abgründe nur zart übertünchen und Hinweise sind für ein Schwanken auf einem oft fragil geerdeten Lebensgerüst. Und – wenn nicht erkannt und bearbeitet – in psychische und körperliche Leiden und den Rückzug in soziale Isolation münden können.

Mit den Arbeitsblättern, die den Kern des Veränderungsprozesses - Verhaltenstraining & Selbstkontrolle – im Namen tragen, weist Wilfried Schneider einen praxistauglichen Weg, Alltagsstruktur zu schaffen, Selbstverantwortung zu übernehmen und Lebensfreude (wieder) zu erlangen. Die Mittel seiner Wahl sind klar und schnörkellos: Selbstreflexion anstatt Selbstbetrug, Ziele anstatt Träume, eigenbestimmtes Ich anstatt hilfloses Opfer. Ebenso wie die Anleitung zum Training: vom Ausfüllen des Vertrages mit sich selbst über eine gut strukturierte Planung der Übungen bis zu den selbst auszufüllenden Arbeitsblättern zur steten Kontrolle, zu Verlauf und Stabilisierung. Unterfüttert von Ideen zu Anwendungsmöglichkeiten des Programms und Beispielen aus der Praxis. So ist sozusagen für jede(n) etwas dabei.

Wilfried Schneider agiert weder mit dem erhobenen Zeigefinger des „Elder Statesman“ der Psychologie noch schwingt er die moralische Keule des, mit allen Lebenswassern Gewaschenen. Seine Sprache ist unaufgeregt und unverkopft. Er spricht alle gleichberechtigt an, denn „schlechte Gewohnheiten“ limitieren die Menschen ohne Ansehen der Person. Er weiß aus Erfahrung, dass der Lebenskurs nicht wie ein mathematischer Vektor linientreu nach oben zeigt, sondern allzu verschlungen, eckig und kantig ist. Insofern ermutigt er die Anwender zur Nachsicht: „Gelegentlich wirst du einen Schritt vorwärts und zwei rückwärtsgehen.“ Aber Wilfried Schneider mahnt zur Beharrlichkeit bei Selbstkontrolle und Verhaltenstraining, denn die Aussicht auf ein freies, eigenverantwortliches Sein ist real und von hohem Reiz.

Noch eine grundsätzliche Annahme steht am Beginn der Blätter: „Veränderung geschieht selten von heute auf morgen.“ Das stimmt. Gleichwohl kann der Entschluss zu einem selbstbetonten, mithin gesunden Leben von jetzt auf gleich gefasst werden. Die Arbeitsblätter bieten die nötige Orientierung dafür. Ihre „Machart“ ist verblüffend einfach. So verblüffend wie die positiven Veränderungen, die sich bei deren Anwendung einstellen. Wer hätte das vorher gedacht?

Rezensiert von Thilo Behla
Lengries, 02.03.2021

<https://tredition.de/autoren/wilfried-schneider-27155/noch-noch-nicht-nicht-mehr-paperback-147770/>