

**10 Jahre!** WIR JUBILIEREN ...

Kleinefeine Schreibschule für Jung & Alt  
Seminare, Coaching für Autoren, Lektorat  
Dr. Erna R. Fanger Hartmut Fanger MA

## Buchtipp des Monats Mai 2023

© Hartmut Fanger

*Einsamkeit ist meine Einzimmerwohnung, ich unter der Bettdecke, die mich ganz einhüllt. Sie ist unter demselben Himmel, zu dem ich während eines Spaziergangs hinaufstarre, ist das Gefühl der Entfremdung inmitten von Partygästen.* Baek Sehee



### PSYCHOTHERAPIE AUF KOREANISCH

Eine so heitere wie ernsthafte Auseinandersetzung mit einer anhaltenden leichten Depression (Dysthymie)

**Baek Sehee: *Ich will sterben, aber Tteokbokki essen will ich auch***, Rowohlt Verlag, Hamburg 2023

Vom Rowohlt Verlag als „Überraschungs-Bestseller aus Südkorea“ angekündigt, kommt diese Geschichte in Dialogform tatsächlich so ungewöhnlich, selbstironisch und witzig daher, wie es der Titel verspricht. Die 32-jährige Autorin Baek Sehee erzählt auf 230 Seiten aus der Perspektive einer nach außen hin erfolgreichen jungen Angestellten in der Social-Media-Abteilung eines großen Verlagshauses, an der innerlich jedoch jede Menge Selbstzweifel nagen, denen sie innerhalb von 12 Wochen im Rahmen von Gesprächen mit einem Psychologen auf die Spur kommen will.

Und da stellen sich für die Protagonistin eine Fülle an Fragen. Zum Beispiel, inwieweit sie eine Lügnerin ist, wenn sie ihre Selbstzweifel nicht zeigen kann. Wie es möglich ist, sich selbst besser kennenzulernen, oder was man dagegen unternehmen kann, wenn man sich unter ständiger Beobachtung wähnt, das Selbstwertgefühl fehlt, sich als Frau nicht besonders attraktiv fühlt. Eine grundsätzliche Generalüberholung der Seele scheint notwendig.

Auf die Frage des Therapeuten am Ende, inwieweit die Ich-Erzählerin aufgrund von ‚Vorurteilen und Normen vielleicht das eigentliche Ziel aus den Augen verloren haben könnte‘, stellt diese fest, dass sie ‚sehr froh‘ sei, ‚Kreatives Schreiben studiert zu haben‘. Und genau das bestätigt ihr dann auch der Therapeut. Es sei ‚egal, was andere sagen, wichtig sei, was gefällt und Freude mache‘.

Dies und viele weitere Beispiele zeigen ein ganzes Stück Lebenshilfe auf. Es geht schließlich darum, ‚ein besseres Gespür für sich selbst zu entwickeln‘, sich darüber klar zu werden, was man wirklich will. Es komme weniger darauf an, sich damit zu beschäftigen, wie man auf andere wirke. Ebenso wenig wie offenbar auch der Verstand immer der beste Ratgeber sei, vielmehr solle man öfter auf sein Herz hören.

Ein Buch, das zugleich den enormen Leistungsdruck im Arbeitsleben spiegelt, dem die jüngere Generation heute ausgesetzt ist, die sich schwertut, im Auge zu behalten, dass bei allem Eifer die Seele nicht zu kurz kommen darf, es noch andere Werte gibt.

Psychologische Erkenntnisse und Reflektionen unterstützen den Hilfesuchenden dabei. Der Dialog, hier als Stilmittel eingesetzt, dient zugleich als Vehikel, das die Handlung vorantreibt, und wird durch kurze Abschnitte konterkariert, die sowohl kleinere Alltagssorgen wie die großen Fragen des Lebens reflektieren und sich auch jeweils im Titel der einzelnen Kapitel widerspiegeln, was dem Ganzen einen gewissen Charme verleiht.

Doch lesen Sie selbst, lesen Sie wohl!

*Unser Dank für ein Rezensionsexemplar gilt dem Rowohlt Verlag in Hamburg*