

Wie geht es Ihnen jetzt?

Eine illustrierte
Psychotherapie



Philippa Perry

Mit Illustrationen von

Flo Perry

Das Buch

Bestsellerautorin Philippa Perry beschreibt, wie Psychotherapie den Menschen helfen kann. Selten hat man jedoch die Gelegenheit, so nah dabei zu sein. Wunderschön illustriert von ihrer Tochter Flo Perry, schildert die Psychotherapeutin, wie ihre Protagonisten ein Jahr lang in Sitzungen nach der Wahrheit suchen. Gewohnt pointiert, mitfühlend und unterhaltsam lässt uns Perry an dieser therapeutischen Reise teilhaben.

Die Autorin

Philippa Perry arbeitet seit zwanzig Jahren als Psychotherapeutin. »Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen« wurde in zahlreiche Länder verkauft und wurde ein Dauerbestseller. Sie lebt gemeinsam mit ihrem Mann und einer Katze in London. Das Paar hat eine erwachsene Tochter.

Die Illustratorin

Flo Perry ist Autorin, Illustratorin und ehemalige BuzzFeed-Redakteurin. Sie ist die Tochter von Philippa und Grayson Perry, in London geboren und aufgewachsen und lebt dort heute mit zwei reizenden Mitbewohnern und einer schrecklichen Katze zusammen.

Philippa Perry

Mit Illustrationen
von Flo Perry

Wie geht es Ihnen jetzt?

Eine illustrierte Psychotherapie

Aus dem Englischen
von Ulrike Becker



Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ullstein.de



Wir wählen unsere Bücher sorgfältig aus, lektorieren sie gründlich mit Autoren und Übersetzern und produzieren sie in bester Qualität.

Hinweis zu Urheberrechten

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken, deshalb ist die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

ISBN 978-3-8437-2643-6

1. Auflage Oktober 2021

© Text und Geschichte: Philippa Perry, 2010

© Illustrationen: Flo Perry, 2020

© der deutschsprachigen Neuausgabe:

Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin, 2021

© der deutschen Erstausgabe:

Verlag Antje Kunstmann GmbH, München 2011

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel *Couch Fiction* bei Penguin Life, einem Imprint von Penguin Random House, London

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München, nach einer Vorlage von Penguin Life

Umschlagmotiv: © Flo Perry

E-Book: [LVD GmbH](http://www.lvd.de), Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

[Über das Buch / Über die Autorin / Über die Illustratorin](#)

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Vorbemerkung](#)

[Nachwort](#)

[Weiterführende Literaturempfehlungen](#)

[Dank](#)

[Feedback an den Verlag](#)

[Empfehlungen](#)

Vorbemerkung

Die Angewohnheit, Kontakt und Gefühle zu vermeiden, stellt in der Regel eine kreative Anpassung an unsere Lebensbedingungen in der Kindheit dar, durch die es uns damals gelungen ist, auch in einem schwierigen Umfeld zu überleben und zu gedeihen. Ändert sich später unser Umfeld, bleiben wir dieser Angewohnheit allerdings oft auch dann noch verhaftet, wenn ein solches Verhalten nicht mehr zu unserem Besten ist. Dies ist das Thema, das der folgenden Geschichte zugrunde liegt.

Ich habe Inhalte aus den Träumen tatsächlich existierender Personen mit deren Erlaubnis verwendet, aber abgesehen davon, ist diese Geschichte frei erfunden. Obwohl keine der in ihr vorkommenden Personen je gelebt hat und keines der beschriebenen Ereignisse je stattgefunden hat, ist sie doch ein typisches Beispiel für eine psychotherapeutische Fallstudie.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich zeigen wollte, wie das Leben als Therapeut:in und als Patient:in sein kann.

Die meisten Bilder habe ich durch kurze Texte ergänzt. Sie können diese Erläuterungen ignorieren und trotzdem der

Geschichte folgen. Wenn Sie mehr erfahren wollen, dann lesen Sie die zusätzlichen Texte.

Philippa Perry





Manche psychotherapeutische Schulen vertreten die Auffassung, der Therapeut müsse sich vor der Sitzung von allen Vorurteilen frei machen, um alle Nuancen der Begegnung mit der nötigen geistigen und emotionalen Offenheit wahrnehmen zu können. Der Psychoanalytiker Wilfred Bion hat gesagt, die wichtigste Arbeitsgrundlage

des Therapeuten sei es, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit über Erinnerung und Wissen zu stellen. Erfahrene Therapeuten halten sich fast immer an diese Empfehlung (was manchmal allerdings mehr ihrer Vergesslichkeit als ihrer Prinzipientreue geschuldet ist). Die Therapeutin in dieser Geschichte hält sich nicht so streng an diese theoretische Vorgabe. Sie ist keine perfekte Therapeutin, und so etwas gibt es auch gar nicht.



Ich frage mich, ob es Untersuchungen über die Wirkung von Recycling-Müllbehältern und deren Inhalt vor der Tür einer therapeutischen Praxis gibt. Besonders interessieren würde mich ihre Wirkung auf Klienten, die zum ersten Mal kommen.



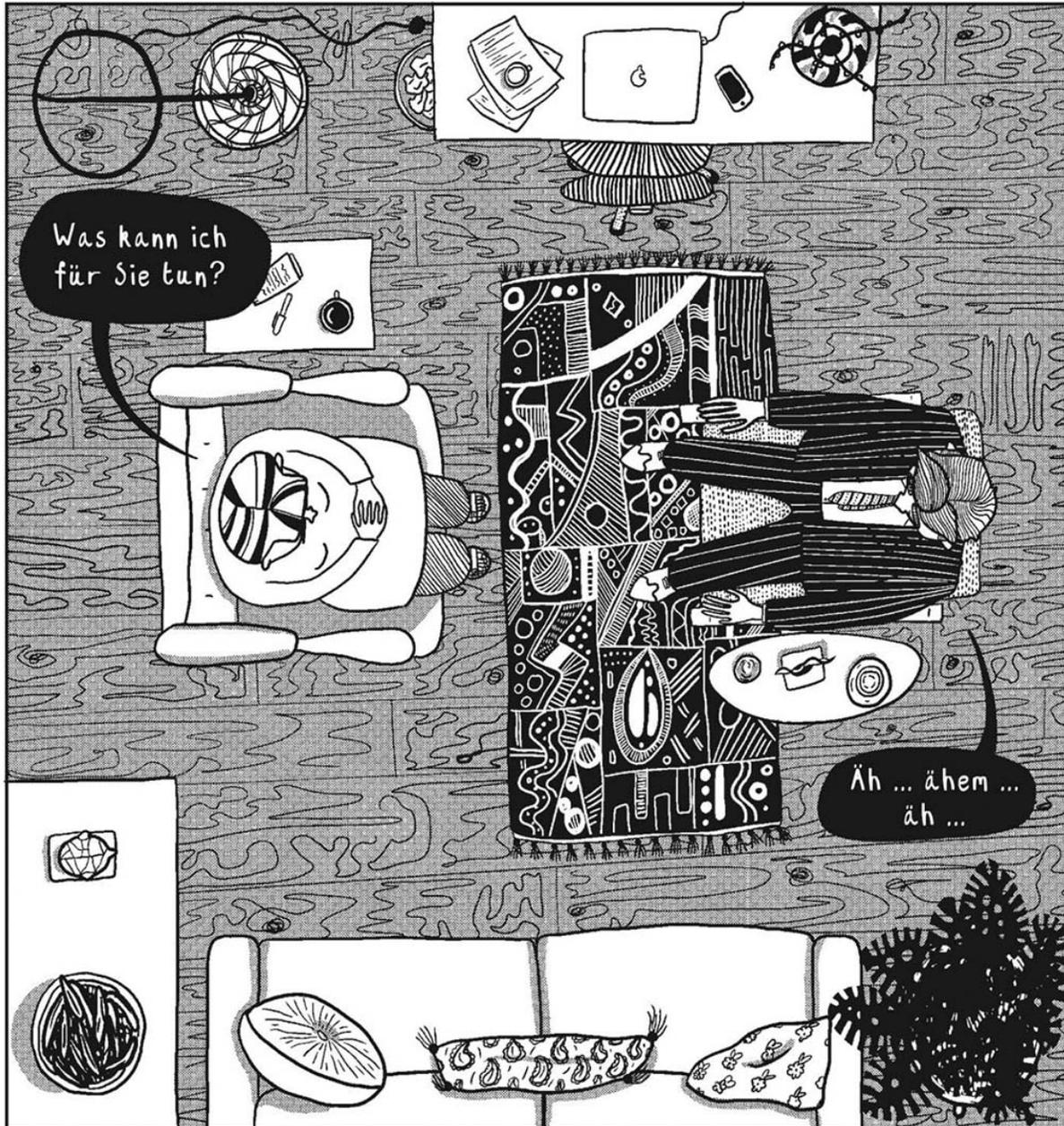
Viele Psychotherapeuten scheren sich wenig um den Eindruck, den ihre äußere Erscheinung auf ihre Klienten machen könnte*; manche tragen gern Gesundheitssandalen, und zwar bei jedem Wetter. Das Schuhwerk kann ein Hinweis darauf sein, ob ein Therapeut zu Hause arbeitet oder einen Raum gemietet hat –

Hausschuhe oder offene Sandalen im Winter sind ein sicheres Zeichen für eine Praxis im Hause.

* Entweder weil sie ihren eigenen Narzissmus bearbeitet haben, oder weil sie einfach keinen Geschmack haben oder beides.



Wir können nicht davon ausgehen, dass wir die absolute Wahrheit über das Wesen eines anderen Menschen je erfahren. Dennoch ist es wichtig, in der Psychotherapie nach dieser Wahrheit zu suchen. Man kann darüber streiten, ob die Tatsache, dass Pat James attraktiv findet, der Findung dieser Wahrheit dient oder nicht.



Anders als Pat haben Therapeuten früher oft absichtlich keine Fragen gestellt, um eine leere Fläche zu bieten, auf die der Klient dann projizieren konnte. *Projektion* bedeutet, dass wir, statt einen direkten Kontakt mit einer anderen Person aufzunehmen, einen Teil von uns selbst auf diese projizieren und uns dann auf den von uns projizierten Teil

beziehen und nicht, oder nicht nur, auf die Person, die wir vor uns haben. Inzwischen hat man jedoch erkannt, dass ein Mensch, der nichts sagt, alles andere als eine leere Fläche darstellt, und der Klient auf die Therapeutin und ihre Erscheinung (die komischen Sandalen, ihre Recyclingkiste) reagiert, egal ob sie nun gesprächig oder schweigsam ist.



Das Brechen des Schweigens verhindert weder die Projektion noch die Übertragung. *Übertragung* findet statt, wenn wir über die Person, die wir gegenwärtig vor uns haben, unbewusst Schlüsse ziehen, die auf unseren Erfahrungen mit Menschen aus unserer Vergangenheit basieren.

Zur Information: *Gegenübertragung* ist der psychotherapeutische Begriff für die Gefühle, die ein Klient beim Therapeuten auslöst. Es ist wünschenswert, dass der Therapeut die Gegenübertragung erkennt, damit ein ohnehin komplizierter Vorgang nicht noch komplizierter wird.

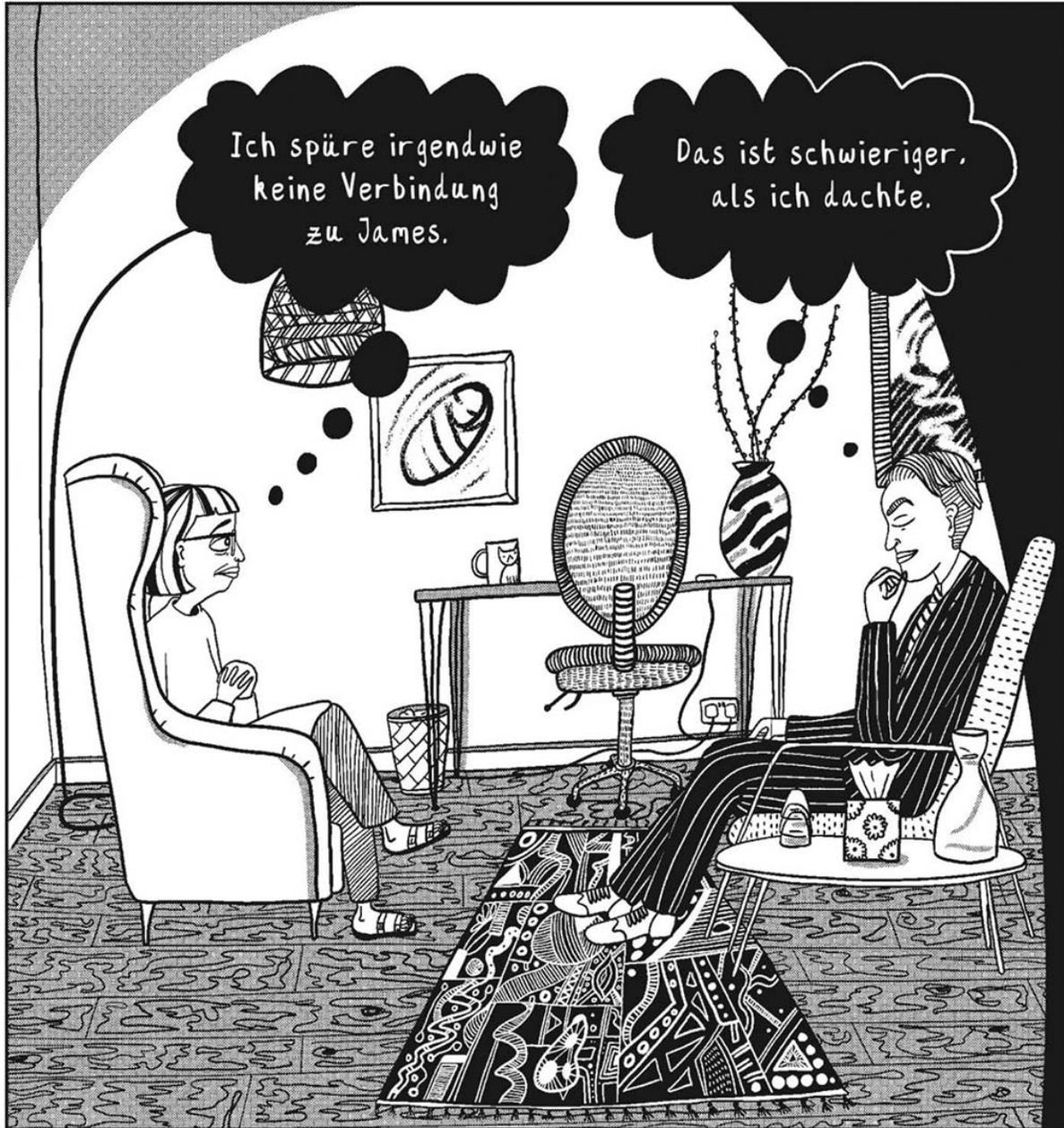


Indem er über Simon spricht, weicht James dem Thema aus, über das er eigentlich sprechen sollte – sich selber. Pat scheint parallel dazu einen Gegenübertragungsprozess durchzumachen, denn auch sie findet es schwierig, sich auf die eigentliche Sache zu konzentrieren. Wahrscheinlich weil sie abgelenkt war, hat Pat den Hinweis übersehen,

dass James nur »gehört« hat, wie Simon von ihr sprach, und nicht von einem tatsächlichen Gespräch mit Simon berichtet. Es wirkt so, als hätte er diese Information erhalten, indem er Simon belauschte. Das ist ihr entgangen. Aber das macht nichts. Wenn in diesem Zusammenhang ein bestimmtes Verhaltensmuster zur Sprache kommen muss, dann wird der Klient es entweder noch einmal zeigen oder später selbst darauf zurückkommen.



Studien haben gezeigt, dass Klienten am ehesten dann zu positiven Veränderungen fähig sind, wenn der Therapeut ihre eigenen Ideen im Hinblick auf eine Veränderung aufgreift oder wenn die Vorstellungen des Therapeuten mit denen des Klienten übereinstimmen. Deshalb fragt Pat James, was bei ihm denn funktionieren könnte.



Der wichtigste Indikator für einen Therapieerfolg ist die Erwartung, Motivation und Hoffnung des Klienten. Der zweitwichtigste ist die Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Weder in dem einen noch in dem anderen Bereich läuft es für James und Pat im Augenblick besonders gut.