

Ulrich Buchner

Wenn IRRE
IRREN
 **ärzte**
werden

Hinter den Kulissen
der Psychotherapie

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Das Konzept des Buches

Teil 1 - Wie der Dschungel entstanden ist - Historischer Hintergrund und die heutigen Rahmenbedingungen der Psychotherapie

Psyche - Was ist das?

Sigmund Freud und die Psychotherapie

Der Abtrünnige - Alfred Adler

Wenn Irre Irrenärzte werden - C. G. Jung und die Analytische Psychologie

Der absolute Wahnsinn - Otto F. Kernberg und seine Art der Objektbeziehungstheorie

Tiefenpsychologie = die Untiefen der Psychologie

Die Verteilung von Macht und Ohnmacht zwischen Therapeut und Klient - Der Trick mit dem Unbewussten

Das Mysterium »unbewusst« und seine Entmystifizierung

Quod Libet - oder: Das »Unbewusste« und die Neurowissenschaften

Von Doktoren und Psychologen - Eine kleine »Titel«-Geschichte

Standesdünkel und Pfründe - Eine kleine Geschichte über das Berufsbild »Psychotherapeut«

Der Dschungel und seine Ernte

Für Eilige: Zusammenfassung der kleinen »Titel«-Geschichte - Wer ist was?

Teil 2 - »Lasset, die ihr eintretet, alle Hoffnung fahren« - Die weiteren Phasen der Objektivierung in der Psychotherapie

»Ich bin doch nicht verrückt!«

»Herr und Knecht« - Das therapeutische Setting

Spiegelneuronen – Die eigentlichen Therapeuten
Drei Mäntelchen für denselben Körper – Therapie,
Beratung, Coaching

Wer zahlt, schafft an – oder? Das leidige Thema »Geld«
und die Folgen – Kassen- versus Selbstzahler

Therapie am Fließband

Therapie als Service am Klienten

Eine Psychotherapie für jeden Tag – Teil eins

Exkurs: Orgastische Potenz als Therapieziel – Wilhelm
Reich und die Körpertherapien

Eine Psychotherapie für jeden Tag – Teil zwei

Der Anfang vom Ende – Die erste Stunde

Feindliche Übernahme – Die probatorischen Sitzungen

In Auslieferungshaft – Beginn und Verlauf einer Therapie

Erfolgreiche Hirnwäsche – Das Ende einer Therapie

Sind wir nicht alle ein bisschen Psychotherapeut?

Teil 3 - Vorbeugen ist besser als Bohren - Wege zu **einer stabilen psychischen Gesundheit**

Kleine Worte zum »Sinn des Lebens«

Schenken und schenken lassen

Alles Schwächlinge

Die Logik der Schwäche – Reframing

Psychischer Hausputz

Schlimme Phantasien

Erfolg mit dem Bodymaßband gemessen

Auf die Schulter klopfen

Tolle Leistung!

Das Wichtigste im Leben

Der Zwang zum Glück

Die Konsequenz der Inkonsequenz

Zu guter Letzt: Greulix und Grautvornix – Eine
persönliche Geschichte

Danke

Copyright

Vorwort

Im Jahr 1968 veröffentlichte der französische Philosoph und Schriftsteller Jean-Paul Sartre in der Zeitschrift *Les temps modernes*, zu deren Gründern er zählte, einen Tonbandmitschnitt, der ihm kurz zuvor zugestellt worden war. Ein junger Mann, der sich seit seinem 14. Lebensjahr einer psychoanalytischen Behandlung unterzogen und diese mit 28 Jahren mangels Erfolg beendet hatte, tauchte drei Jahre später mit einem Tonband »bewaffnet« bei seinem ehemaligen Psychoanalytiker auf und drehte den analytischen Prozess einfach um! Er schaltete das Tonband ein und unterzog den Analytiker einer Analyse. Dieser Dialog endete damit, dass sich der Psychoanalytiker nicht nur psychisch, sondern auch physisch bedroht fühlte. Er warf seinem ehemaligen Klienten immer wieder vor, dass der ihm Gewalt antun wolle, dabei wollte dieser doch nur reden. Die Aufnahme endete damit, dass der Psychoanalytiker die Polizei rief!

Ein Arzt und Psychotherapeut, dessen Aufgabe darin besteht, Menschen durch seine Methode zu helfen, fühlt sich **körperlich** bedroht, sobald er selbst mit dieser Methode behandelt wird!

Wie kann das sein? Ist es überhaupt eine Heilmethode, wenn sie in Wirklichkeit gar nicht heilt, sondern den Klienten immer nur glauben lässt, er befände sich auf dem Weg der Besserung? Letztendlich wird aber nichts besser; höchstens vielleicht das Verständnis des Klienten für die Heilmethode des Therapeuten. Kann man das so sehen?

Dieser Frage will dieses Buch nachgehen und dabei den gesamten Prozess der Psychotherapie – vom Suchen und Finden eines Therapeuten über die verschiedenen Methoden der Therapie bis hin zum tatsächlichen Therapieverlauf und dem Ende desselben – der These unterwerfen, dass der Klient, je weiter er sich innerhalb dieses Prozesses befindet, sich desto mehr seinem Therapeuten und dessen Methode ausliefert. Kurz gesagt: dass er sich selbst dabei selber immer mehr verliert und zum Objekt der Therapie wird.

Natürlich werde ich mich auch mit der Frage befassen, inwieweit das gewollt ist oder quasi als »Fehler« tief im *System Psychotherapie* angelegt ist, wie es heute im Gesundheitswesen der Bundesrepublik Deutschland praktiziert wird.

Das Konzept des Buches

Ungefähr 900.000 Deutschen wird jährlich eine Psychotherapie empfohlen, ca. 300.000 davon beginnen eine. Nicht mitgerechnet sind dabei diejenigen, die »nur« nach einer gelegentlichen psychologischen Beratung, einer Eheberatung oder Paartherapie oder einem Coaching suchen. Die meisten von ihnen werden dabei zum ersten Mal mit jenem Psycho-Dschungel konfrontiert, in dem sich zahlreiche ähnliche, aber auch unterschiedliche Berufsbezeichnungen, Hunderte von Therapie- und Beratungsformen sowie unterschiedliche Abrechnungsmodalitäten tummeln.

Kein Mensch, der sich nicht ausführlich mit dem Thema »Psychotherapie« befasst, kann auch nur den Hauch eines Durchblicks haben, was sich in diesem Dschungel alles verbirgt. Dieses Buch will unter einer provokanten Prämisse einen verständlichen Beitrag zur Aufklärung leisten.

Interessanterweise gibt es jede Menge Ratgeber zu den Themen »Psychologie« und »Psychotherapie«, aber meines Wissens keinen einzigen, der einen Einblick gibt in die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Berufsgruppen, eine Auflistung, wer was macht und machen darf, wer sich wie nennen und wie und mit wem abrechnen darf, oder wie die einzelnen Berufsgruppen miteinander umgehen und sich ihre Geschichte entwickelt hat.

Nur ein Einblick in diese Zusammenhänge lässt aber Max oder Martina Mustermann ggf. die Augen aufgehen und kann ihnen klarmachen, warum auf diesem Gebiet so wenig Transparenz herrscht. Der Mangel an Aufklärung hat natürlich seine Gründe: Ähnlich wie Ärzte es nicht wollen, dass ihre Patienten genau informiert werden über ihr

Abrechnungsverhalten - sprich, wie viel genau welche Behandlung kostet -, mögen es Psychotherapeuten nicht, wenn ihre Klienten versuchen, einen Blick hinter die Kulissen ihrer Arbeit zu werfen. Ärzte und Psychologen sehen sich nach wie vor als Fachleute für die körperliche bzw. psychische Gesundheit des Menschen und genießen diesen Status durchaus. Somit haben die Berufsgruppen der Psychotherapeuten ein Interesse daran, ihr »Herrschaftswissen« für sich zu behalten. Den Klienten von Anfang an kleinzuhalten, macht dies leichter.

Der Klient steht somit vor einer Vielzahl an Berufsbezeichnungen und Therapieformen, die es ihm letztendlich unmöglich macht, eine rasche Entscheidung darüber zu treffen, welche Methode für ihn die beste ist und welcher Therapeut der geeignetste. Hierin liegt bereits ein erster Schritt zu einer Objektivierung des Klienten.

Die meisten Klienten nehmen den erstbesten Therapeuten, der ihnen möglichst zeitnah einen Termin anbietet. Von dem werden sie dann in die große Thematik »Psychotherapie« eingeführt. Kritische Klienten fragen dann vielleicht einmal nach dem Hintergrund ihres Therapeuten: Welche Ausbildungen er hat oder welche anderen Verfahren es überhaupt noch gibt und wie deren Vorgehen ist. Die meisten geben sich aber sofort der Therapie hin und scheitern somit schon an der ersten Hürde zu einer **wirklich** kritischen Auseinandersetzung mit dem Thema. Damit ist dann der zweite Schritt zu ihrer Objektivierung vollzogen.

Sie begeben sich in die Hände - oder soll man sagen, »unter die Fuchtel«? - eines Therapeuten, der ihnen mit seinem speziellen Wissen den Weg aus ihren Problemen weisen soll - und sie dabei häufig noch tiefer in den Schlamassel hineinzieht. Oftmals bleibt dem Klienten gar nichts anderes übrig, als dem Therapeuten Folge zu leisten - sei es, ein Traumtagebuch zu führen, sich seinen Ängsten konfrontativ

und absichtlich auszusetzen oder sich zu fragen, ob er sich gerade in seinem »Kind-Ich-Zustand« oder doch dem »Erwachsenen-Ich-Zustand« befindet. Der Klient wird damit zum Komplizen des Glaubenssystems des Therapeuten – und somit zum Objekt. Wehrt er sich gegenüber dem Therapeuten, wird er oft als »therapieresistent« bezeichnet, dessen Widerstände überwunden – oder doch eher: »gebrochen« – werden müssen; ansonsten folgt die Drohung des Therapeuten, ihn nicht mehr weiterzubehandeln. Unterwirft sich der Klient dem Therapeuten nicht, bleibt ihm nur noch der Therapieabbruch und damit in der Regel das Problem, dass seine Krankenkasse die Kostenübernahme einer weiteren Therapie erst wieder nach zwei Jahren bewilligt.

Dieses Buch will ein bisschen zur Rodung jenes Dschungels beitragen, an dessen Eingang sich ein ganz normaler Klient zu Beginn einer Therapie immer wieder findet. Das Motto lautet: »Achtung Psychotherapie! – Wie Klienten zu Objekten werden«. Dazu betrachte ich zunächst die Rahmenbedingungen von Psychotherapie, also: Welche Berufsbezeichnungen gibt es, welche Ausbildungen stehen dahinter, wer darf was wie mit wem machen? Auch die gesetzlichen Regelungen zum professionellen Heilen werden angesprochen. Es geht also um die Zusammenhänge und Entwicklungen, aus denen sich – wie ich darlegen werde – durch Verbindung mit einer gockelhaft verteidigten Machtposition der einzelnen Berufsgruppen gegenüber den Klienten eben jenes undurchsichtige Konstrukt gebildet hat. Dabei beschäftige ich mich auch mit der Frage, was »Psyche« eigentlich ist und wie sie in der therapeutischen Praxis behandelt wird. Aus den historischen Zusammenhängen, die dem Leser durchaus ein Schmunzeln oder auch eine Portion Wut hervorzaubern dürften, ergibt sich dann nahezu wie von selbst die erste Konsequenz zur Verdinglichung des Klienten.

Für »Eilige« gibt es eine kurze Zusammenfassung, in der die einzelnen Berufsbezeichnungen jeweils mit einem Satz beschrieben werden.

Im zweiten Teil werde ich das Thema »Psychotherapie« als solches, also den eigentlichen therapeutischen Prozess, betrachten. Welche Berufsfelder dürfen mit den Krankenkassen abrechnen, welche nicht? Was sind die Vorteile einer Kassenbehandlung, was sind die Nachteile?

Ich werde beschreiben, wie eine Therapie im Rahmen der Kassenzulassung, aber auch außerhalb, abläuft, welche Pflichten Therapeuten haben und welche Rechte die Klienten schützen, ehe ich die gängigsten Therapieformen kurz vorstelle. Auch hierbei wird schnell deutlich, wie der Prozess der Objektivierung des Klienten ganz von selbst voranschreitet und dieser sein eigenständiges kritisches Denken immer mehr verliert. Worin die Ursachen hierfür liegen, werde ich ebenfalls untersuchen.

Natürlich gebe ich hier auch einen ersten Einblick in die gängigsten therapeutischen Verfahren wie etwa Psychoanalyse, Kognitive Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie etc. Nein, ich werde nicht alle beschreiben, sondern nur die gängigsten - insgesamt gibt es mehr Therapieformen, als es Tage im Jahr gibt, nämlich über 500. Und Sie können sich sicher sein - ich kenne sie auch nicht alle!

Ich werde auch versuchen, die Frage zu beantworten, welche Therapien für welche psychischen Probleme geeignet sind und welche nicht - und natürlich die Gretchenfrage für alle Ratsuchenden: Wie finde ich einen guten Therapeuten? (Ja, trotz meiner These gibt es tatsächlich hervorragende Therapeuten!)

Den Abschluss bildet ein kleiner psychologischer »Alltagsratgeber«, in dem ich zahlreiche Tipps gebe, was Menschen vorbeugend tun können, um sich ihre psychische

Gesundheit zu bewahren – sowohl innerhalb einer Therapie als auch im alltäglichen Leben: »Wie bleibe ich psychisch gesund?« und »Wie beuge ich psychischen Problemen vor?«. Kleine, simple, aber auch umfangreichere Tipps, wie Sie psychisch stabil, selbstbewusst und zufrieden sein können.

Bevor ich nun anfangе, möchte ich noch kurz erwähnen, dass ich mich entschlossen habe, bei den Berufsbezeichnungen sowie beim Begriff »Klient« jeweils bei der männlichen Schreibweise zu bleiben – einfach, weil es sich meiner Meinung nach leichter liest als die Doppelbezeichnung Therapeut/Therapeutin. Ich hätte mich sicher auch für die weibliche Schreibweise entscheiden können, die männliche erscheint mir jedoch schlicht eingängiger – weil gewohnter. Die Hardcore-Feministinnen mögen mir verzeihen.

Legen wir also los!

Teil 1

Wie der Dschungel entstanden ist - Historischer Hintergrund und die heutigen Rahmenbedingungen der Psychotherapie

Um einen Eindruck zu geben von dem Begriffswirrwarr der Berufsbezeichnungen, stelle ich mich zunächst einfach einmal selbst vor:

Ich habe Psychologie studiert, bin also Diplompsychologe, praktiziere Psychotherapie, bin aber kein Psychotherapeut, weder ein ärztlicher noch ein psychologischer. Ich bin kein Psychiater und auch kein Psychoanalytiker. Ich arbeite verhaltenstherapeutisch und tiefenpsychologisch. Dennoch bin ich weder ein Anhänger der tiefenpsychologischen Lehre Sigmund Freuds noch derjenigen Alfred Adlers und auch nicht derjenigen Carl Gustav Jungs. Mein tiefenpsychologischer Hintergrund ist einer, den es in der Psychologie eigentlich gar nicht gibt, nämlich der existenziellen Psychoanalyse Jean-Paul Sartres. Natürlich arbeite ich auch als psychologischer Berater, Paarberater und Coach. Wie das kommt?

Nun, ich habe mein Diplom 1989 gemacht, zehn Jahre vor Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes, das den Titel »Psychotherapeut« ausdrücklich schützt und auf Psychologen und Ärzte mit Zusatzausbildung beschränkt. Zu dieser Zeit war ich aber in einer ganz anderen Branche tätig und habe davon erst ein paar Jahre später etwas mitbekommen, als ich zurück zu meinen beruflichen

Wurzeln ging. Nun darf ich also Psychotherapie ausüben, mich jedoch nicht Psychotherapeut nennen – und auch nicht mit den Kassen abrechnen, was ich allerdings auch gar nicht möchte.

Na? Wissen Sie jetzt, was ich mache? Wahrscheinlich haben Sie höchstens den Hauch einer Ahnung davon, aber so richtig schlau werden Sie wohl aus meiner Beschreibung nicht geworden sein.

Wie kommt es, dass es eine solche Begriffsvielfalt bei den Berufsbezeichnungen gibt, obwohl sie sich doch alle mit demselben beschäftigen – nämlich der menschlichen Psyche? Nun – um es vorwegzunehmen – dahinter steckt ganz einfach ein Standesdünkel. Anstatt zum Wohle ihrer Patienten oder Klienten sinnvoll zusammenzuarbeiten, bekriegen sich leider immer noch manche Ärzte, Psychologen und Heilpraktiker darum, wer denn nun die Feldherrschaft und das Herrschaftswissen über die menschliche Psyche besitzt. Dieser Clinch hat natürlich historische Wurzeln, aber bevor wir 100 Jahre in der Zeit zurückgehen, sollten wir uns zunächst einmal fragen, worüber wir hier überhaupt verhandeln; also: Was versteht man eigentlich unter »Psyche«?
Und damit sind wir bereits mittendrin im Schlamassel!

Psyche - Was ist das?

Bitte nicht erschrecken - auch, wenn's jetzt ein bisschen philosophisch wird! Aber es ist eine berechtigte Frage, was dieses Ding namens »Psyche« eigentlich ist. Woraus besteht es? Ist es überhaupt ein *Ding*? Ist Psyche gar ein anderer Ausdruck für Seele? *Haben/besitzen* wir eine Psyche oder *sind* wir sie gar? Ist Psyche *Bewusstsein* oder hat sie eines? Ist Psyche gleichzusetzen mit dem *Ich* oder ist das Ich wieder etwas anderes? Viele Religionen glauben, dass die Seele eines Menschen nach seinem Tod weiterexistiert - auch die Psyche? Oder sind beide dasselbe?

Ein Hammer ist ein Hammer, eine Hand ist eine Hand. Und jeder weiß, was damit gemeint ist. Bei der Psyche liegt die Sache anders.

Kann es sogar sein, dass Psyche eigentlich vielmehr ein Prozess ist - besser gesagt: die Einheit eines Prozesses? So wie das Ich quasi die Einheit unseres Lebens ist.

Natürlich könnten wir das jetzt so halten, wie es die Lerntheoretiker der ersten Schule getan haben. Der amerikanische Psychologe John B. Watson (1878 - 1958) etwa hat sich keinen Deut darum geschert, was die Psyche in Wirklichkeit ist - er hat sie einfach als eine Art Black Box bezeichnet, auf die auf der einen Seite Reize einprallen, die darin irgendwie verarbeitet werden, und aus der auf der anderen Seite dann irgendwelche Reaktionen herauskommen. Watson hat sich lediglich dafür interessiert, welche Reize man miteinander verknüpfen muss, damit hinten bestimmte Reaktionen herauskommen.

Sie haben sicher schon einmal vom Pawlow'schen Reflex gehört. Dieser war im Grunde der Ursprung der Lerntheorie. Der russische Mediziner und Physiologe Iwan Petrowitsch Pawlow (1849 - 1936) beschäftigte sich mit der

Verhaltensforschung und vertrat die Überzeugung, dass Teile des Verhaltens auf der so genannten *Konditionierung* beruhen. Berühmt wurde sein Experiment, in dem er jedes Mal, wenn ein Hund Nahrung vorgesetzt bekam und schon beim Anblick der Speise mit Speichelfluss reagierte, eine Klingel betätigte. Nachdem er das mehrmals gemacht hatte, reagierte der Hund bereits durch das Klingeln und ohne Nahrung mit Speichelfluss. Der »Pawlow'sche Hund« war geboren.

Watson und seine Kollegen haben später diese Konditionierungs-Experimente verfeinert und um den Belohnungseffekt erweitert.

Ist Ihnen etwas aufgefallen? Pawlow war Mediziner, Watson dann Psychologe. Ja, genau – zu Pawlows Zeiten gab es die Psychologie als eigenständige Wissenschaft noch gar nicht; dagegen hat sich Watson ein paar Jahrzehnte später als Psychologe bezeichnet.

Auch das hängt mit dem Wirrwarr unserer heutigen Berufsbezeichnungen zusammen, aber das nur am Rande.

Zurück zur Psyche. Pawlow und Watson haben sich also recht wenig um diesen Begriff gekümmert – im Gegensatz zu uns, wir wollen's wissen.

Graben wir daher ein bisschen beim Ursprung des Wortes, also im Griechischen: Psyche bedeutet so viel wie »Atem«. Später wurde der Begriff gleichgesetzt mit »Seele«.

Hier sei mir eine wichtige Randbemerkung gestattet. Wir können aufgrund der Struktur unserer Sprache Prozesse eigentlich nicht wirklich beschreiben. Unsere Sprache ist nach dem Subjekt-Prädikat-Objekt-Schema aufgebaut. Es gibt immer ein »Es«, das ein »Etwas« tut. Nehmen wir den einfachen Satz »Es regnet«. Der Sachverhalt, dass es regnet, ist eigentlich ein Prozess, es sei denn, man glaubt an irgendeinen Regengott, der bewirkt, dass es regnet. Klingt

absurd, aber so ein »Es« gibt uns unsere Sprachstruktur vor, wenn wir einen Prozess beschreiben.

Wenn wir uns nun die zwei Bedeutungen von *Psyche* anschauen, stellen wir fest, dass die ursprüngliche Bedeutung im Kern einen Prozess darstellt: *Atmen*, während die später hinzugefügte Interpretation, *Seele*, eher ein (zugegebenermaßen ebenfalls recht schwer zu definierendes) Ding ist. Dem Regen wurde also ein Regengott gegeben. Doch passt dieser Akteur-Modus zur Psyche?

»Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen«, hat der griechische Philosoph Heraklit einmal gesagt. Damit ist er der Wahrheit des Lebens ziemlich nahe gekommen. Das Leben ist ein Fluss, und wir können zwischendurch nicht einfach »Stopp!« sagen und anhalten. Zu Ende ist es erst mit dem Tod. Und natürlich wissen wir heute, dass auch unser Körper ständig im Fluss ist. Die Zellen erneuern sich immer wieder, auch unsere Gehirnzellen. Da unser Bewusstsein (in welcher Form auch immer) mit unseren Gehirnzellen, also mit unserem Körper, verknüpft ist, liegt es nahe, dass wir die Psyche ihrem sprachhistorischen Ursprung folgend als einen Prozess betrachten, der einer andauernden Veränderung unterworfen ist, die frühestens mit dem Tode endet.

»Frühestens« deswegen, weil wir aufgrund der Struktur unseres Universums und allem, was wir darüber wissen, nur vermuten können, was mit unserer Psyche oder Seele nach unserem Tod geschieht. Es ist wissenschaftlich keineswegs zweifelsfrei bewiesen, dass unsere Psyche von unserem Gehirn erzeugt wird. Tatsächlich gibt es hochrangige Wissenschaftler wie den Physik-Nobelpreisträger und Preisträger des Alternativen Nobelpreises Hans-Peter Dürr, der die Anschauung vertritt, unser Gehirn sei eher eine Art Empfangsgerät für ein unendliches Bewusstsein oder eine unendliche Psyche – genauso wie ein Radio selbst keine

Musik erzeugt, sondern sie eben nur empfängt und umwandelt. Wie es sich dabei tatsächlich verhält, werden wir alle erst nach unserem eigenen Tod »erfahren« - falls überhaupt.

Fassen wir also kurz zusammen: Es macht mehr Sinn, die Psyche als andauernde Veränderung und Bewegung zu betrachten. Sie ist kein statisches Ding wie ein Löffel oder Tisch (wobei Gegenstände auf atomarer und subatomarer Ebene ebenfalls Prozesse sind, aber das ignoriere ich jetzt mal).

Mit der Psyche beschäftigt sich der Mensch im Grunde bereits, seit es ihn gibt. Psychisches Wohlergehen ist für ein zufriedenes Leben eine grundlegende Voraussetzung. So hat sich sicherlich auch der Neandertaler gefragt, was er für sein psychisches Wohlempfinden tun kann, wenngleich wohl nicht mit diesen Worten, sondern abstrakter. Aber er wird sich schon gefragt haben, ob ihm im Augenblick ein Nickerchen lieber wäre oder ob er doch lieber auf die aufregende Jagd nach Nahrung gehen würde.

Dieses Beispiel zeigt etwas Einfaches, aber ebenso Grundlegendes: Jede Entscheidung, die wir treffen, hat etwas mit unserem psychischen Wohlergehen zu tun! Somit macht es also durchaus Sinn, sich bei allem, was wir tun, zu fragen: »Ist das gut für meine Psyche?«

Natürlich ist das Leben kein ununterbrochenes Zuckerschlecken, das wir ganz nach unserem psychischen Wohlergehen ausrichten können, nein, das ist sicher nicht der Fall. Aber ab und zu innezuhalten und sich zu fragen, ob das, was ich gerade tue, auch gut für mich ist, ist ein sehr sinnvolles Vorhaben. Andernfalls kann es vorkommen, dass man sich plötzlich wie ein Hamster im Hamsterrad vorkommt, der keinen Sinn in seinen Aufgaben findet. Burn-out-Patienten kennen dieses Gefühl sehr gut und brauchen dann eine Therapie, weil sie sich alleine nicht mehr aus dem

Hamsterrad befreien können. Doch dazu mehr im dritten Teil.

Menschen beschäftigten sich also zu allen Zeiten - mal mehr, mal weniger - mit ihrer Psyche, und überall, in allen Kulturen, gab es dafür Spezialisten. Sie wurden Medizinmänner genannt, Schamanen, Heiler, Derwische oder ganz einfach Seelsorger. Ebenso gab es seit jeher Menschen, die als *ver-rückt* angesehen waren.

Ver-rückt innerhalb einer Gesellschaft mit einvernehmlichen und allgemein anerkannten Regeln - man denke nur einmal an den »Dorftrottel«, den es früher in fast jedem Dorf gab.

Auch ich, der ich in einer süddeutschen Kleinstadt aufgewachsen bin, kann mich aus meiner Kindheit noch an den »Stadttrottel« erinnern, der tagtäglich die Straßen unserer Stadt durchstreifte, die Menschen ansprach, ihnen ungebeten irgendwelche Geschichten erzählte, und sie danach mit verdutztem Gesicht stehen ließ. Er war dabei immer freundlich, hat sich aber niemals darum gekümmert, ob ihm sein Gegenüber zuhörte oder ihn nur verständnislos ansah.

Ich frage mich manchmal, ob das in unserer heutigen *Epoche der Political Correctness* auch noch so einfach möglich wäre oder ob man ihn nicht doch hinter die Mauern eines psychiatrischen Krankenhauses verfrachten würde.

(Mit dem Begriff des »Irreseins« hat sich übrigens der angesehene Psychiater Manfred Lütz in seinem wunderbar geschriebenen Bestseller »Irre - Wir behandeln die Falschen« auf intelligente und zugleich sehr amüsante Weise auseinandergesetzt.)

Mit dem Aufkommen der modernen Naturwissenschaft ist der Mensch schließlich selber in den Fokus der Forscher gerückt - zunächst seine körperlichen Funktionen, dann sein Verhalten. Ersteres führte zur modernen Medizin, Letzteres

zur Psychologie, doch bis dahin sollte es ab Mitte des 19. Jahrhunderts noch ein weiter Weg sein.

Ein Name, der mit der Begründung der Psychologie als Wissenschaft und vor allem mit der Entstehung der Psychotherapie eng verknüpft ist, ist natürlich der des Wiener Arztes Sigmund Freud - obwohl der eigentlich gar nicht so wissenschaftlich vorgegangen ist ...

Sigmund Freud und die Psychotherapie

Freud wurde am 6. Mai 1856 als Sohn jüdischer Eltern im mährischen Freiberg geboren. Sein Vater Kallamon Jacob Freud war zu dieser Zeit bereits an die 40 Jahre alt und in dritter Ehe verheiratet mit der 20 Jahre jüngeren Amalia Freud. Zur Zeit seiner Geburt hatte der kleine Sigmund zwei Halbbrüder aus den früheren Ehen seines Vaters und sollte im Laufe der nächsten Jahre noch sieben weitere Geschwister bekommen. Gebeutelt von der damaligen Wirtschaftskrise, siedelte die Familie zunächst nach Leipzig, später nach Wien über. Sigmund entwickelte sich zu einem intelligenten und ausgezeichneten Schüler, der nach seiner Matura (dem österreichischen Abitur) mit dem Medizinstudium begann. Im Rahmen eines Forschungsstudiums am Zoologischen Institut in Triest beschäftigte er sich mit recht seltsamen Dingen wie den Hoden des Aals und schrieb schließlich seine Doktorarbeit *Über das Rückenmark niederer Fischarten*. 1882 bekam er eine Stelle im Wiener Allgemeinen Krankenhaus, wo er zunächst mit Kokain herumexperimentierte und es auch konsumierte. Drei Jahre später besuchte er die psychiatrische Klinik Salpêtrière in Paris und wurde dort auf das Phänomen der Hypnose aufmerksam. Die Beobachtung posthypnotischer Suggestionen sowie die Feststellung, dass die Hypnotisierten sich nach der Hypnose an nichts erinnern konnten, was währenddessen geschehen war, brachten ihn zur Annahme der Existenz eines »Unbewussten«. Wieder zurück in Wien beschäftigte er sich mit Hysterie, begründete seine **Sprechtherapie** als Vorstufe der späteren Psychoanalyse, habilitierte und wurde Privatdozent für

Neuropathologie an der Wiener Universität. Ein Jahr später eröffnete er seine eigene Praxis und heiratete Martha Bernays.

Um die Leistungen, die Freud für die Psychologie erbracht hat, wirklich zu verstehen, müssen wir uns ein bisschen vergegenwärtigen, was es bedeutet, am Ende des Viktorianischen Zeitalters in Wien zu leben.

Das Viktorianische Zeitalter war eine Ära der Prüderie; über Sexualität wurde geschwiegen, der Geschlechtsakt war ein notwendiges Übel, um Kinder zu zeugen. Der Mensch ist jedoch ein triebhaftes Wesen, und sexuelles Verlangen kann man sich nicht einfach abgewöhnen. Aufgrund der strikten gesellschaftlichen Konventionen mussten die Menschen ihre sexuellen Bedürfnisse unterdrücken, sie *verdrängen*.

Verdrängung ist ein zentraler Begriff innerhalb der Freud'schen Theorie von psychischen Vorgängen. Es ist ein bisschen wie psychisches Unter-den-Teppich-Kehren: Alles, was gesellschaftlich geächtet ist, alles, was also nicht gesagt, gedacht oder getan werden darf, wird unter diesem psychischen Teppich versteckt. Türmt sich der Haufen darunter dann langsam auf, passiert das Gleiche wie bei einer echten Teppichfalte: Man stolpert darüber!

Zur Zeit der Jahrhundertwende gab es in Wien jede Menge Frauen, die unter hysterischen Anfällen litten. Es war damals sozusagen die Modekrankheit schlechthin.

Freud deutete Hysterie als Ausbruch des Unbewussten und der ursprünglichen Triebe, vor allem solche sexueller Natur, die die Psyche vergeblich versucht hatte, unter Verschluss zu halten.

Berühmt geworden ist der Fall der Anna O., die eigentlich Bertha Pappenheim hieß. Bertha wuchs in einer strenggläubigen jüdisch-orthodoxen Familie auf und wurde dort als eine »höhere Tochter« erzogen. Ihr Leben war nach dem jüdischen Kalender ausgerichtet. Als sie 16 Jahre alt