

Vorwort

Im Herzen bin ich ein Trüffelschwein: Ich will alles ganz genau wissen! Privat, als Journalistin und ebenso als seelisch erkrankte Patientin. Wie wirkt Psychotherapie? Welche Faktoren der Seelenheilkunde entscheiden über Leid oder Gesundheit? In *Von WAHN und SINN* geht es um den konkreten Moment. Um Leben und Tod. Um den einen Satz, der alles verändert hat. Ich erzähle hier die bewegendsten Sitzungen aus der Sicht von Psychotherapeuten und Patienten.

Die ► [Kapitel 2–12](#) sind jeweils einer psychischen Erkrankung gewidmet. Auf die persönlichen Erfahrungen von Therapeuten und Patienten folgt ein sachlicher Teil: Informationen zur jeweiligen Krankheit sowie zu verschiedenen Behandlungen – fachlich versiert, aber leicht verständlich zusammengefasst. Um am Ende die Frage zu beantworten: Was hilft?

Lässt sich da nicht im Zweifel alles auf Sigmund Freud schieben? Hat eine klassische Deutung geholfen? Ein bedeutungsschweres „Hm“? Ein einzelnes Wort? Verändertes Verhalten? Die therapeutische Beziehung? Eine körperliche Bewegung? Wie heilt man eine Depression, eine Angststörung, Bulimie, eine Psychose? Warum sind bestimmte Therapien wirksam und andere nicht? Warum gibt es Patienten, die sich trotz Psychotherapie das Leben nehmen? Welche Rolle spielen Alter und Erfahrung? Und Sprache und Geschlecht?

Ich bin selbst schon seit meiner Kindheit depressiv, leide an mehreren seelischen Erkrankungen. Seitdem muss ich von innen nach außen übersetzen. Den Heilkundlern und Freunden sagen, was mir fehlt. Und später, was geholfen hat. Es hat bei mir – wie bei etlichen anderen Patienten – viel zu lange gedauert, bis ich die richtige Psychotherapie bekam. Das lag auch daran, dass ich kaum etwas über erkrankte Seelen und Psychotherapien wusste. Therapie ist nicht gleich Therapie. Es gibt Hunderte Formen. Das Gute daran ist, dass Patienten nicht mit Schema F zurechtkommen müssen. Das Schlechte daran: es ist oft ein Nachteil, wenn man sich im Psych-System nicht auskennt.

Auf der Suche nach der Antwort zur Frage „Was hilft?“ hörte ich auf Kongressen tagelang Vorlesungen, las Fachbücher, Sachbücher und Erfahrungsberichte, besuchte Seminare und Symposien. In über 40 Lesungen aus meinem Sachbuch *Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft* sprach ich mit Patienten, Angehörigen und Fachleuten unterschiedlichster Schulen.

Von WAHN und SINN beantwortet auf mehreren Ebenen die Frage, wie Psychotherapie helfen kann. Dafür habe ich das Wissen und die Erfahrung von Therapeuten, Patienten, Forschern, Klinikern; von Ärzten, Psychologen, Frauen, Männern, Verwandten, Kindern und Erwachsenen zusammengetragen. Und mein eigenes Wissen: Selbstpsychologie, Mentalisierungsbasierte Therapie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, tiefenpsychologische, systemische, Musik-, Ergo-, Gruppen- und Einzeltherapie – alle habe ich selbst erfahren.

Zu einem Spürhund entwickelte ich mich, weil ich als Kind nur Beobachterin war. Mit Fragen blieb ich allein oder bekam nur verschleierte Aussagen. So will ich es heute penetrant genau wissen. Denn je älter ich wurde, desto mehr lernte ich, dass nichts nur so ist, wie es scheint: *Anna* aus der ZDF-Fernsehserie hieß gar nicht Anna, sondern Silvia Seidel. In der Oberstufe sagte unser Mathelehrer, dass man doch aus negativen Zahlen eine Wurzel ziehen kann. Dass die Überlebenden des Zweiten Weltkriegs Opfer des Nationalsozialismus waren, dass nur eine Minderheit Juden hasste und die Mehrheit von nichts gewusst hatte, das lernte ich in der Schule. Und glaubte es so lange, bis ich an der Uni war. Dann kam die Empörung. Als kleines Mädchen träumte ich davon, Schriftstellerin zu werden, als Abiturientin war ich es leid, von vielen Seiten für dumm verkauft zu werden. Ich wollte differenzierte Antworten und machte mein Misstrauen zum Beruf – ich wurde Journalistin.

Als Fachjournalistin beschreibe ich hier nicht nur die Psychotherapien, die mir persönlich geholfen haben. Sondern auch die, die ich selbst nicht kenne oder denen ich skeptisch gegenüberstehe. Gemeinsam ist ihnen, dass ihre Wirkung nachgewiesen wurde: sie helfen. Dieses Buch will die Vielfalt der seelischen Krankheiten aufzeigen. Wie unterschiedlich Behandlungen sein können – und welche Wirkfaktoren Psychotherapien auf einer Metaebene verbinden.

Deshalb erzählen hier nicht nur Ärzte, sondern unterschiedliche Psychotherapeuten und Betroffene von der Therapie ihres Lebens:

- vier Chefarzte (zum Teil im Ruhestand)
- ein Psychologischer Direktor
- eine niedergelassene Psychotherapeutin
- eine Körperpsychotherapeutin
- ein Oberarzt für Kinder- und Jugendpsychotherapie
- vier Patienten.

Die Experten spiegeln die aktuelle Psych-Landschaft wider. Aktuell sind die Chefarzte der meisten großen psychiatrischen Kliniken weiße, männliche Ärzte, die nur noch wenige Jahre bis zur Rente haben. Es sind die pünktlichen, fleißigen, gründlichen Arbeiter, die ihr Leben der Medizin gewidmet haben. Sie erscheinen um 8 Uhr im Büro, arbeiten bis 21 Uhr und schreiben dann Bücher und/oder Fachartikel. Ob es narzisstische oder altruistische Motive sind, die sie treiben: solche Karrieren brauchen einen starken inneren Motor und in der Regel Ehefrauen, die ihren Männern den Rücken frei halten. Unter den niedergelassenen Psychotherapeuten dominiert mittlerweile das weibliche Geschlecht – ihr Ausbildungsniveau steigt, und eine eigene Praxis ist mit Kindern gut lebbar. So schließen zwar heutzutage auch mehr Frauen ihr Medizinstudium ab, aber wenn sie eigenen Nachwuchs wollen, machen gläserne Decken und Nachtdienste im 24/7-Alltag der Klinik die Vereinbarkeit von Familie und Karriere im Krankenhaus schwer.

Was mich immer zu Wissenschaftlern hingezogen hat, sind ihre präzisen Antworten. Bei unserem ersten Treffen fragte ich Professor Manfred Wolfersdorf – er war bis 2016

Chefarzt des Bezirkskrankenhauses Bayreuth – wie er seine beeindruckende Karriere erreicht habe. Er antwortete: 30 Jahre. 6 Tage die Woche. 12 Stunden am Tag. Auch brauche er nur wenig Schlaf.

Ich habe mich absichtlich für renommierte Chefärzte entschieden, weil sie in der Regel weit mehr Patienten behandeln als niedergelassene Therapeuten. Sie sehen die schwereren Erkrankungen und sind durch die unterschiedlichen Therapieformen, die in Kliniken angeboten werden, in einem multiprofessionellen Austausch. Analytisch gesehen habe ich zweifellos einen Hang zu Vater-Figuren. Zu Männern, die heute zwischen 65 und 75 Jahre alt sind und sehr viel wissen. Die, im Gegensatz zu meinem Vater, keine Scheinwelt vertreten. Wissenschaftler sind leider nicht so neutral, wie ich früher dachte. Aber anders als in der Alternativmedizin verstecken sich die Kompetenten nicht hinter Worthülsen („die Energie muss fließen“), sondern benennen, was ist – und was man noch nicht weiß.

Vollkommen gesund bin ich noch nicht. Aber zuversichtlich. Die Psych-Welt näher kennenzulernen, ist nicht nur erschreckend. Sie hat mir eine neue, spannende Sprache geschenkt – und eine unerwartete Art von Humor:

Tuut ... Tuut ... Tuut ... Klick!: „Willkommen bei der Psychiatrie-Hotline.

- Leiden Sie an einer Angststörung? Dann legen Sie lieber auf.
- Wenn Sie zwanghaft sind, wählen Sie immer wieder die 1.
- Wenn Sie co-abhängig sind, finden Sie bitte jemand, der die 2 für Sie wählt.
- Wenn Sie eine multiple Persönlichkeit sind, dann wählen Sie die 3, 4, 5 und 6.
- Wenn Sie unter paranoidem Wahn leiden: Wir wissen, wer Sie sind und was Sie wollen. Bleiben Sie in der Leitung, wir werden den Anruf zurückverfolgen!
- Wenn Sie depressiv sind, wählen Sie doch, was Sie wollen. Niemand wird Ihnen zuhören.
- Wenn Sie schizophren sind, werden die Stimmen Ihnen sagen, dass Sie die 7 wählen müssen.
- Sie leiden unter Vergesslichkeit? Dann wählen Sie die 8. Sie leiden unter Vergesslichkeit? Dann wählen Sie die 8. Sie leiden unter Vergesslichkeit? Dann wählen Sie die 8.
- Wenn Sie manisch sind, dann drücken Sie euphorisch auf die 9. Wir sind gespannt, wie Sie die Welt retten werden!“

Heide Fuhljahn

Hamburg, im Mai 2017

Anmerkung

Für die Vignetten habe ich alle Experten persönlich interviewt. Auf der Basis ihrer Antworten habe ich die Fallgeschichten geschrieben. Damit der Persönlichkeitsschutz gewahrt bleibt, sind meine Beschreibungen ihrer Patienten so stark verändert, dass sie von außen nicht in ihrer Identität erkennbar sind.

Georg Schilling, der lange an schweren Depressionen gelitten hat, hat der Veröffentlichung unter seinem richtigen Namen zugestimmt. Christine, die an einer Essstörung und Depressionen leidet, möchte mit Rücksicht auf ihre Familie nur mit einem Pseudonym beschrieben werden. Cornelia F., die an einer Traumafolgestörung gelitten hat, nennt aus diesem Grund auch ihren vollen Nachnamen nicht. Alle Experten und alle Patienten, deren Sicht ich beschreibe, haben die Texte vor dem Druck gelesen und schriftlich zugestimmt.

Von WAHN und SINN - Behandler, Patienten und die
Psychotherapie ihres Lebens

Fuhljahn, H.

2017, XVIII, 195 S. 13 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-53588-2