

HEYNE <

Über die Autorin:

Andrea Jolander, Jahrgang 1952, ist das Pseudonym einer bekannten Psychotherapeutin, die seit über dreißig Jahren in diesem Beruf tätig ist. Neben der Arbeit in eigener Praxis hat sie Psychotherapeuten ausgebildet und bei der Gründung einer Beratungsstelle mitgewirkt. Andrea Jolander ist verheiratet und lebt in Baden-Württemberg.

ANDREA JOLANDER

**DA GEHEN
DOCH NUR
BEKLOPPTE
HIN**

AUS DEM ALLTAG EINER
PSYCHOTHERAPEUTIN

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Holmen Book Cream liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbuchausgabe 12/2013

Copyright © 2012 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktion: Angelika Lieke, München
Umschlaggestaltung und Coverillustration:
Nele Schütz Design, München
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2013
ISBN 978-3-453-63012-3

www.heyne.de

INHALT

Kapitel 1: Erste Annäherung an eine unbekannte Spezies – der Psychotherapeut in freier Wildbahn	9
Von Psychotherapeuten, Hütchenspielern und Berggorillas	9
Ein Fall für den Psychologen	15
Patienten und Normalos	24
Immer sind die Eltern schuld!	39
Kapitel 2: Durchs therapeutische Schlüsselloch	54
Kleiner Führer durch den Psychoschilderwald.	54
In der Höhle des Löwen	60
Topf und Deckel – damit es passt	69
Ratschläge und Nebenwirkungen	79
Kapitel 3: Die Psychotherapie – jetzt geht’s los!	89
Herr Ich räumt auf	89
Frau Sork räumt auf	103

Zurück zum Instinkt	106
Hilfe, der Patient verändert sich!	116
Was ein Therapeut darf – und was nicht	128
Alles hat ein Ende	141

**Kapitel 4: Psychotherapeutisches Erste-Hilfe-Köfferchen
– Kleine Schäden vermeiden und beheben 144**

Bügeln statt grübeln – leichte Schlafstörungen beheben.	144
Mit offenen Augen und Ohren gegen den Stress	149
Toben, Rennen, Spielen	153
Vom Umgang mit sich selbst	160

Kapitel 5: Wenn's brennt. 166

Wann ist es bei mir so weit?	166
Die nächsten Schritte	176
Geschenke und Privates	186
Wenn es bei anderen brennt	191

Kapitel 6: Mit der Rolltreppe ins Kellergeschoss. 194

Willkommen auf dem Königsweg.	194
Sei die Zugtür – wie wir uns in Träumen finden können	199
Alle meine Puzzleteilchen – Traumarbeit im Eigenbau..	211

Dank 220

HALLO

Bitte nicht erschrecken.

Ich bin Psychotherapeutin.

Keine Angst. Ich tue Ihnen nichts. Ich fasse Ihre Psyche nicht an, fest versprochen. Ich guck nicht mal hin. Ich möchte nur ein wenig mit Ihnen plaudern. Und wenn Sie keine Lust mehr dazu haben, klappen Sie das Buch einfach zu, und weg bin ich.

Sehen Sie. Es kann Ihnen also gar nichts passieren.

Tja, was fangen wir jetzt miteinander an?

Vielleicht schauen wir erst einmal, was wir überhaupt voneinander wollen.

Ich für meinen Teil würde mir wünschen, dass Sie jemand sind, der nicht schon tausend Psychorater gelesen hat, sondern jemand, der zugibt, dass er von der ganzen Psychogeschichte eher wenig Ahnung hat. Jemand, der trotzdem neugierig genug ist, sich auf eine kleine entspannte Plauderei zu dem Thema einzulassen. Jemand, der Lust hat, mal ganz unverbindlich bei Psychos durchs Schlüsselloch zu gucken.

Im Gegenzug werde ich mich bemühen, Ihre Zeit nicht zu verschwenden. Zumindest werden Sie nach der Lektüre dieses Buches wissen, ob Sie normal sind und was Leute, die zum Psychotherapeuten gehen, von denen unterscheidet, die es

nicht tun. Und Sie werden wissen, warum man *niemals* jemandem den Besuch eines Volkshochschulkurses empfehlen sollte.

Was haben Sie schon zu verlieren? Also, abgemacht, wir werden ein bisschen miteinander plaudern.

ERSTE ANNÄHERUNG AN EINE UNBEKANNTE SPEZIES - DER PSYCHOTHERAPEUT IN FREIER WILDBAHN

Von Psychotherapeuten, Hütchenspielern
und Berggorillas

Was ein Psychotherapeut ist, wissen Sie? Oder doch so ungefähr? In Wahrheit weiß das kaum jemand richtig. In Filmen wird immer lustig durcheinandergeworfen, was ein Psychologe ist, was ein Psychotherapeut tut, wer sich Psychiater nennen darf und ob das Ganze vielleicht auch noch irgendetwas mit einem Arzt zu tun hat. Da ist der Psychologe gleichzeitig Psychiater und setzt außerdem dem Patienten, mit dem er eben noch ein psychotherapeutisches Gespräch geführt hat, in der nächsten Szene auf einer einsamen Berghütte mit Taschenmesser und Kugelschreiber einen Luftröhrenschnitt nach allen Regeln der Kunst.

Im Verlauf dieses Buches werden Sie erfahren, was der Unterschied zwischen diesen Bezeichnungen ist. Allerdings ist das Kapitel so entsetzlich langweilig, dass ich Sie nicht gleich zu Anfang damit erschrecken möchte.

Bis dahin bleiben wir einfach bei dem Begriff Psychotherapeut.

Ab und zu muss auch der Psychotherapeut seine Praxis verlassen. Unter Umständen kommt es dann zu Begegnungen mit Menschen, die sich für normal halten, weil sie noch nie eine psychotherapeutische Praxis von innen gesehen haben. Außer vielleicht, um dort den Zähler abzulesen oder die Heizung zu warten. Und so kann es passieren, dass man mit jemandem ins Gespräch kommt, der eigentlich ganz harmlos aussieht, vielleicht im Biergarten oder auf einer Party.

Und man muss feststellen: Huch, das ist ja ein Psychotherapeut.

Im Mittelalter gab es die sogenannten »unehrlichen Berufe«. Das hat nichts mit Trickdieben oder Hütchenspielern zu tun, sondern sollte besser mit »unehrenhafte Berufe« übersetzt werden. Dazu gehörten zum Beispiel der Scharfrichter und der Totengräber, aber auch der Gerber. Das ging so weit, dass der Scharfrichter in der Schenke seinen eigenen Hocker und seinen eigenen Becher hatte, damit niemand sich mit seiner Unehrenhaftigkeit ansteckte.

Auch heute noch gibt es Berufe, die den Ruch des Unehrenhaften haben. Die meisten Eltern wären nicht unbedingt begeistert, wenn ihre Tochter erzählt, dass sie sich in einen Bestatter verliebt hat. Es sei denn, der Vater trägt schwarzes Augen-Make-up und benutzt einen Totenkopf als Aschenbe-

cher und die Mutter geht jedes Wochenende auf Gothic-Konzerte.

Manchmal frage ich mich, ob Psychotherapeut auch ein in diesem Sinne »unehrlicher Beruf« ist. Zumindest reagieren viele Menschen, als ob es einer wäre.

Kürzlich zappte ich im Fernsehen zu einer dieser anspruchsvollen, zu später Stunde ausgestrahlten Talkshows. Der Moderator, einer von der ruhigen, intellektuellen Sorte, erfuhr offenbar erst am Ende der Sendung, dass einer seiner Gäste eine Psychotherapeutin war. Er reagierte auf diese Eröffnung mit: »Wenn ich das gewusst hätte!« Erklären musste er diesen Ausspruch nicht. Dass man bei Psychotherapeuten aufpassen muss, versteht sich ja von selbst.

Als ich jung war, irgendwann im letzten Jahrtausend, bekam man kurz vor dem Eintritt ins Erwachsenenleben üblicherweise einen Knigge geschenkt, in dem fast alles stand, was man so über das Leben wissen musste. Wir erfuhren, wie man einen Bischof anredet und wann die beste Zeit ist, bei den neuen Nachbarn seine Visitenkarte abzugeben, um einen Antrittsbesuch anzukündigen. Wobei auch damals die meisten Nachbarn überaus erheitert reagiert hätten, wäre man tatsächlich auf diese Idee gekommen.

Ich kann mich nicht erinnern, ob in irgendeinem Benimmbuch etwas darüber stand, wie man einen Psychotherapeuten begrüßt, wenn man ihn außerhalb seiner Praxis trifft.

Wenn man einem schlecht gelaunten Berggorilla begegnet, ist es am besten, sich auf den Boden zu werfen und ihm sehr deutlich zu signalisieren, dass man ihn nicht nur für den Chef hält, sondern dass es einem eine Ehre wäre, in seiner Horde

ganz, ganz unten anzufangen. Bei einem Löwen hingegen wäre das eine ausgesprochen blöde Idee, fast so dumm wie wegzulaufen. Bei ihm kann man seine Überlebenschancen deutlich steigern, wenn man sich so groß wie möglich macht, laut schreit und wild herumfuchelt.

Da wir für viele Menschen offenbar eine Kreuzung zwischen Hütchenspieler und Berggorilla sind, etwas jedenfalls, dem man nicht traut oder das einen einschüchtert, ist es vielleicht besser, wenn wir beide uns einander langsam annähern. Also treffen wir uns besser nicht in meiner Praxis, sondern wir stellen uns vor, wir wären uns tatsächlich auf einer Party oder in einem Biergarten begegnet. In eine psychotherapeutische Praxis gehen wir später noch gemeinsam, wenn Sie mögen.

Wie also verhält man sich einer so unbekanntem Spezies wie dem Psychotherapeuten gegenüber? Was darf man sagen, was nicht? Man weiß ja, dass die alles auf die Goldwaage legen. Oder ahnt es zumindest.

Im Vertrauen gesagt: Es gibt ein paar Standardöffnungen, die Psychotherapeuten hassen und die jeder von uns schon Hunderte Male gehört hat. Das erste Mal an dem Tag, als wir an der Uni die erste Psychologievorlesung besucht hatten und uns irgendein komischer Typ abends in der Studentenkneipe fragte, was wir denn so machen. Nichts Böses ahnend sagten wir die Wahrheit und bekamen den Satz zur Antwort, der uns seither dazu bringt, heftiger mit den Augen zu rollen als Mad-Eye Moody.

Bitte einen Trommelwirbel! Hier kommt er, der absolute All-Time-Klassiker:

Oh, dann muss ich ja aufpassen, was ich sage.

Oder:

Oh, dann muss ich ja aufpassen, dass du mich nicht durchschaust.

Nein, Sie müssen nicht aufpassen. Sie können sich entspannen. Auch wir haben nichts gegen einen ganz normalen Feierabend. Wenn wir die Praxistür abends zugeschlossen haben, gibt es tausend Dinge, die wir lieber tun, als anderen Leuten in die Psyche zu gucken. Und die unterscheiden sich wahrscheinlich nicht sehr von den Dingen, die Sie nach der Arbeit viel, viel schöner finden, als Überstunden zu machen.

Mag sein, dass es Gynäkologen gibt, die in ihrer Freizeit nichts lieber tun, als Peepshows zu besuchen. Aber irgendwie glaube ich das nicht so recht. Und ich glaube auch nicht, dass jemand, sobald er preisgibt, dass er Gynäkologe ist, zur Antwort bekommt: »Da muss ich ja aufpassen.« Wahlweise mit dem Zusatz: »Dass du mir nicht unter den Rock gucken willst.«

Also, wenn Sie uns einen Gefallen tun wollen: Reden Sie ganz normal mit uns. Vor allem im Biergarten.

Auch wenn das viel schwieriger ist, als sich auf den Boden zu werfen oder mit den Armen zu fuchteln und dabei laut zu schreien.

Vielleicht beantworte ich einfach mal ein paar der Fragen, die der Psychotherapeut normalerweise auf unbequemen Biergartenbänken oder in der brechend vollen Küche des Partygastgebers gestellt bekommt. In Ordnung?

Mitfühlende Menschen kontern das Outing, man sei Psychotherapeut, gern mit der Bemerkung, der Beruf sei doch gewiss

sehr belastend. Man kennt das ja: Die Cousine hat einem wieder einen ganzen Nachmittag lang erzählt, wie gemein ihr Mann ist, oder die Nachbarin kam beim Schwatz über den Gartenzaun nach einem halben Satz auf ihren schwer kranken Bruder zu sprechen. In der Regel fühlt man sich hinterher einfach nur schlecht und belastet und hat nicht das Gefühl, dass man auch nur im Mindesten helfen konnte.

Wie viel belasteter muss sich ein Psychotherapeut fühlen, der dergleichen und Schlimmeres den ganzen Tag zu hören bekommt?

Seltsamerweise kommt niemand auf die Idee, Hebammen zu bedauern. Dabei haben sie den ganzen Tag mit Blut und Schmerzensschreien zu tun. Dagegen geht es bei uns vergleichsweise harmlos zu. Bei Hebammen ist jedem klar, dass das ein erfüllender Beruf sein muss, wenn man miterleben darf, wie etwas Neues und Wunderbares entsteht.

Bei uns ist es das Gleiche. Auch wir dürfen dabei sein, wenn etwas Neues und Wunderbares entsteht. Vielleicht nicht ganz so spektakulär, nicht von einer Minute auf die andere, sondern in kleinen Schritten.

Und was die schrecklichen Dinge betrifft, die wir uns anhören müssen: Man darf das nicht vergleichen mit der nervenden Nachbarin, die einem von ihrem bösen Chef erzählt, oder mit der Freundin, die in einer Beziehungskrisenendlosschleife steckt. Im Privatleben bin ich da auch oft hilflos.

Psychotherapie ist etwas anderes. In dem Augenblick, in dem ein Patient durch die Tür tritt, gibt er uns die Erlaubnis herauszufinden, was wirklich los ist, uns sozusagen mit der Taschenlampe (oder was Höhlenforscher sonst so bei sich tra-

gen) bewaffnet auf den Abstieg in seine Psyche zu machen und dort nachzusehen, wo es hakt.

Ein Fall für den Psychologen

Was mich persönlich am meisten belastet, ist nicht die Arbeit mit denen, die bereits durch die Praxistür gekommen sind. Die geben mir die Erlaubnis, mit ihnen gemeinsam etwas zu verändern. Belastend ist vielmehr, wenn ich von Menschen erzählt bekomme, denen es schlecht geht, und ich oft schon deutlich die Fädchen erkenne, an denen man ziehen müsste, damit der Knoten sich löst. Und gleichzeitig bekomme ich zu hören, dass diese Leute im Leben nicht auf die Idee kämen, sich auf die Sitzgelegenheit eines Therapeuten zu bewegen.

Es ist belastend, von Menschen erzählt zu bekommen, die beschließen, mit ihren Symptomen weiterzuleben und damit ein eingeschränktes Leben zu führen, die aber fröhlich verkünden, zum Therapeuten gingen sie nicht, das täten ja nur Bekloppte.

Widmen wir uns doch einfach mal der folgenden Aussage, die man mir schon so oft hinterbracht hat:

Ich gehe nicht zum Psychologen, ich bin doch nicht verrückt.

Ich fürchte, doch. Dieser Satz ist so dumm, dass der, der ihn ausspricht, einfach bekloppt sein muss. Im Grunde genommen ist er nicht sinnvoller als die Aussage: Ich würde niemals einen Schreibwarenladen betreten, ich habe doch ein Zwergkaninchen.

Viele Patienten begrüßen ihren neuen Psychotherapeuten erst einmal mit einer Aufzählung all der Verwandten, Partner oder Freunde, die der Meinung sind, wer zum Psychologen geht (oder zum Psychotherapeuten oder Psychiater, wie gesagt, das wird gern alles in einen Topf geworfen), sei verrückt. Wir Therapeuten wissen, dass die Patienten uns damit sagen wollen, dass ihnen die ganze Therapiegeschichte auch nicht so ganz geheuer ist.

Können wir uns darauf einigen, »verrückt« durch »unter einer schwereren psychischen Störung leidend« zu ersetzen? Ja? Danke, das macht die Sache schon mal leichter.

Wer auch immer der Meinung ist, wer zum Psychotherapeuten geht, sei ein bisschen ballaballa, schwer daneben oder zumindest irgendwie komisch, weiß eines nicht: Die Leute, die zum Psychotherapeuten gehen, sind auch nicht schwerer gestört als andere. Was die Stärke der Symptome betrifft, unterscheiden die Menschen, die einen Psychotherapeuten aufsuchen, sich nicht im Mindesten von denen, die es nicht tun.

Das wird vor allem für die neu sein, die sich sicher sind, sie selbst wären nie und nimmer ein Kandidat für Psychotherapie. Gern wird von ihnen aber relativ schnell über jemanden gesprochen, den der Betreffende kennt, dessen Verhalten er aber – warum auch immer – nicht begreift. Nahezu unausweichlich fällt dann der Satz:

Das wäre ein Fall für dich.

Dazu zunächst ein kleines Beispiel aus einem Bereich, aus dem noch einige meiner Beispiele kommen werden: der bun-

ten Welt des öffentlichen Personennah- und Fernverkehrs. Ich schwöre Ihnen, die Leute, die Ihnen dort über den Weg laufen, verhalten sich erheblich auffälliger als alle meine Patienten zusammen.

In diesem Fall fuhren mein Mann und ich mit der Straßenbahn. Vorn, direkt am Glaskabäuschen, stand eine gut gekleidete Frau mittleren Alters und redete mit dem Fahrer. Man hätte davon ausgehen können, dass sie beabsichtigte, eine Fahrkarte zu kaufen oder sich zu erkundigen, wo sie aussteigen muss.

Stattdessen konnten wir folgenden Monolog der Dame belauschen: »Sie sind also einmal Metzger gewesen? Das ist sehr gut, dass Sie jetzt etwas anderes machen! Sie haben sich weiterentwickelt, und auf dem Weg sollten Sie jetzt bleiben! Und Sie sollten auch kein Fleisch mehr essen, versprechen Sie mir das! Sie sind doch so ein wertvoller Mensch!«

Das war die Kurzversion. In Wahrheit ging das über zwei Stationen. Bis die Frau ausstieg.

Der Fahrer sagte zu all dem keinen Piep.

Ein Fall für mich?

Durchaus. Möglicherweise zumindest.

Hier nun eine ganz typische Therapiesituation: Ein Mann kommt zu einem Psychotherapeuten, weil der Hausarzt ihn geschickt hat. Vielleicht hat er unklare Magenbeschwerden, für die mehrere Fachärzte noch keine Ursache gefunden haben. Vielleicht hat er auch Ängste, die sich auf seinen Gesundheitszustand beziehen. Er befürchtet beispielsweise, er könne einen Herzinfarkt erleiden, obwohl zahlreiche Untersuchungen ergeben haben, dass er im wahrsten Sinne des Wortes

pumperlgesund ist, wie man in Bayern sagt. Trotzdem werden diese Ängste immer schlimmer. Mehrmals am Tag misst er seinen Blutdruck, er traut sich nicht mehr, Sport zu treiben, von Sex ganz zu schweigen. Im Laufe der Therapiesitzungen zeigt sich, dass der Patient dazu neigt, sich viel gefallen zu lassen und sich zu wenig zu wehren.

Und vielleicht kommt dieser Patient eines Tages und erzählt: »Heute war wieder so ein Fall. Wir haben extra so ein Schild, dass man den Fahrer während der Fahrt nicht ansprechen soll, aber die stellt sich hinter mich und erzählt die ganze Zeit, ich soll kein Fleisch mehr essen und so was. Ich hab richtig gemerkt, wie mein Blutdruck steigt, aber ich hab mich nicht getraut, mich umzudrehen und zu ihr zu sagen: ›Sie setzen sich jetzt hin oder Sie fliegen raus.«

Und dann würde man gemeinsam überlegen, woher das Verbot kommen könnte, sich wehren zu dürfen. Ich verwette meinen Therapeutensessel darauf, dass wir bei mindestens einem Elternteil des Patienten fündig werden.

Ach so, Sie hatten geglaubt, die Vegetarierin auf Bekehrungsmission sei ein Fall für mich?

Aber woher denn. Die Frau leidet doch nicht. Allenfalls unter der Tatsache, von Aasfressern umgeben zu sein. Ansonsten ist sie glücklich und zufrieden. Sie hat ein Ziel, und sie hat die Antwort auf vermutlich alle Fragen, mit denen der Rest der Menschheit sich in seiner Dumpfheit noch immer herumschlägt.

Nein, Psychotherapie ist kein Begradigungsbetrieb für etwas ungewöhnlich gewachsene Pflänzchen.

Wenn Bekannte zu mir sagen: »Das wäre ein Fall für dich«,

kann ich sicher sein, dass dem nicht so ist. Keiner davon war jemals ein potenzieller Psychotherapiepatient. Allenfalls dessen Angehörige.

In den meisten Fällen bedeutet »Das wäre ein Fall für dich« nichts anderes als: Der Kerl nervt mich. Meist versuchen Menschen auf diese Weise, nicht etwa jemanden zum Patienten zu machen, der leidet, sondern jemanden, der Leiden verursacht. Oder jemanden, der schlicht und einfach ungewöhnliches Verhalten an den Tag legt.

Und selbst jemand, dem es schlecht geht, ist noch nicht unbedingt ein Kandidat für Psychotherapie. Denn:

Psychotherapie ist nichts für Menschen, denen es schlecht geht.

Sie sind entsetzt? Schockiert?

Oder sind Sie ein Zyniker, der das schon immer geahnt hat?

Moment, Moment, der Satz geht weiter:

Psychotherapie ist nichts für Menschen, denen es schlecht geht, sondern für Menschen, denen es schlecht geht und die an sich arbeiten wollen.

Ich habe keine guten Erfahrungen mit Patienten gemacht, deren eigener Leidensdruck nicht so groß ist wie der ihrer Umgebung. Oft ruft jemand mehrfach für eine Freundin an, um die er sich Sorgen macht, und fragt, ob ich einen Therapieplatz frei hätte. Ich erkläre, die Vorbedingung sei, dass die Betroffene (im Folgenden »das Sorgenkind« genannt) selbst anruft.

Antwort: Ich weiß nicht, ob sie schon so weit ist.

Ich: Wenn sie noch nicht so weit ist, wird sie auch keine Therapie durchhalten.

Antwort: Ja, aber ich hab sie bestimmt bald so weit.

Nach einigen ähnlich verlaufenden Telefonaten ruft das Sorgenkind schließlich selbst an, und wir vereinbaren einen Termin für ein Informationsgespräch.

Dann geschieht in der Regel a) oder b):

a) Zum vereinbarten Termin kommt niemand, und ich frage mich, warum ich mich wider besseres Wissen auf die Sache eingelassen habe.

b) Zum vereinbarten Termin kommt das Sorgenkind. Das Informationsgespräch verläuft wunderbar, und es ist sofort ein Draht da. Am Ende der Sitzung erklärt das Sorgenkind, es begreife gar nicht, warum es sich so lange geziert habe, es sei so froh, hier gelandet zu sein, fühle sich total erleichtert und wolle gern eine Therapie bei mir beginnen. Und ich denke mir: Siehste, so kann man sich irren. Es gibt doch Ausnahmen.

Danach geschieht in der Regel entweder c) oder d):

c) Das Sorgenkind kommt zur nächsten Sitzung nicht und lässt auch nie wieder von sich hören.

d) Das Sorgenkind spricht nachts (damit nicht die Gefahr besteht, dass ich vielleicht den Hörer abnehme) auf den Anrufbeantworter, es habe einen dringenden Termin ausgerechnet zurzeit unserer nächsten Sitzung, melde sich aber demnächst auf alle Fälle wieder, um einen neuen Termin auszumachen. Sie ahnen schon: Das Sorgenkind lässt nie wieder von sich hören.

Fragen Sie mich nicht, warum das so ist, aber es ist so. *Regelmäßig.*

Natürlich fällt es schwer mit anzusehen, dass es der besten Freundin schlecht geht und dass sie trotzdem keine Hilfe in Anspruch nehmen will. Und natürlich versucht man, ihr gut zuzureden. Wahrscheinlich ahnen die Betroffenen aber, was mit der Psychotherapie auf sie zukommt. Wer darauf beharren möchte, dass die Welt schlecht ist, der ahnt vielleicht, dass man ihn hinterlistigerweise dazu bringen möchte, selbst Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Und dass man schlimmstenfalls sogar vor der Entscheidung steht, sich seelisch zu häuten und Altes hinter sich zu lassen. Wem dies zu mühsam oder zu beängstigend ist, der möchte lieber weiterhin der besten Freundin mit der ewig gleichen Leier vom hundsgemeinen Ehemann das Ohr abkauen als sich einer Psychotherapeutin auszusetzen, die vielleicht geduldiger und weniger genervt ist (das kann man für sein Geld oder das der Krankenkasse verlangen), die aber irgendwann beginnt, unangenehme Fragen zu stellen. Zum Beispiel, warum man sich aus der großen Schar der zur Verfügung stehenden Männer ausgerechnet die hundsgemeinen heraussucht. Und die nicht bereit ist zu glauben, es sei als Schicksal über jede Frau verhängt, sich mit ihnen herumzuschlagen.

So schwer es auch fällt, es zu akzeptieren: Ein Mensch hat das Recht, mit seinen Ängsten zu leben, statt dagegen anzugehen. Wenn die Angst vor einer Psychotherapie größer ist als das Leiden, werden Sie vielleicht irgendwann kapitulieren müssen. Genauso haben Sie aber das Recht, sich davor zu schützen, das Ganze ewig mitmachen zu müssen. Machen Sie Ihre Haltung ganz klar, nämlich dass Sie der Meinung sind, hier stünde eine Psychotherapie an. Irgendwann müssen Sie



Andrea Jolander

Da gehen doch nur Bekloppte hin

Aus dem Alltag einer Psychotherapeutin

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-63012-3

Heyne

Erscheinungstermin: November 2013

So unterhaltsam war Therapie noch nie!

Stimmt es, dass die meisten Therapeuten selbst einen an der Waffel haben? Und dass sich viele Patienten in ihren Psychotherapeuten verlieben? Voller Humor und Selbstironie erzählt die erfahrene Psychotherapeutin Andrea Jolander aus dem Universum ihrer Therapiewelt, von seltsamen nächtlichen Terminabsagen und anderen skurrilen Begebenheiten, und erklärt, warum man niemals den Besuch eines Volkshochschulkurses empfehlen sollte. Ein ungewöhnlicher Blick durch das Schlüsselloch – wer will da noch normal sein?

 [Der Titel im Katalog](#)