

Newsletter – März 2010

„Bin ich verrückt?“

Landauf und landab, immer wieder hört man das Vorurteil gegenüber Psychologen, Psychotherapeuten oder Psychiatern: „Die sind doch selbst nicht normal!“ Nun stellen Sie sich bitte selbst die Fragen: „Was ist normal? Bin ich selbst normal? Was heißt verrückt? Welche Verrücktheiten kann ich bei mir selbst finden?“ Ob „normal“ das Gegenteil von krank ist, das Gegenteil von außergewöhnlich oder vielleicht ganz was anderes... Das liegt immer im Auge des Betrachters.

Psychische Erkrankungen gehören laut Weltgesundheitsorganisation zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. Jeder von uns hat einen „merkwürdigen“ Verwandten, Freund oder Bekannten. Nur: Ist dieser wirklich im Sinne der „Psycholehrkunst“ zu behandeln? Es ist die Kunst und die langjährige Erfahrung der Psychologen, Psychotherapeuten oder auch Psychiatern einen Patienten nicht zu behandeln, auch wenn dieser „merkwürdig“ ist und nicht in unsere „Normalwelt“ passt. Viele Menschen leben in ihrer merkwürdigen Welt besser als durch Behandlung angepasst ans „Normale“. Wer definiert was „normal“ ist.

Haben Sie gestern Nachrichten im Fernsehen gesehen oder heute schon die Kurznachrichten im Radio gehört? Da geht es um Diktatoren, Kriegsverbrecher, Mörder, Terroristen oder einfach nur um Politiker, die die Hoheit über heimische Stammtische haben wollen, um die Bevölkerung von ihren „verrückten“ ideologischen Idealen zu überzeugen. Und niemand von uns kommt auf die Idee, dass einer dieser schamlosen Egoisten behandlungsbedürftig ist. Oftmals gelten solche Figuren sogar als völlig „normal“.

In unserem Denken sind folgende Personen „verrückt“ und somit psychiatrisch behandlungsbedürftig: in sich verlorene Demenzkranke, der betrügende Süchtige, Depressive und Maniker oder der hochsensible Schizophrene. Behandeln die Professionisten die Falschen? Um diese Frage zu beantworten, reicht es nicht aus, sich mit den Merkwürdigkeiten der „Normalos“ zu beschäftigen, man muss die „Verrückten“ kennen lernen. Für „Otto-Normal-Verbraucher“ ist das aber nicht so leicht! Es ist noch keine 100 Jahre her – denken Sie darüber nach, wo unsere Fachkliniken für Psychiatrie heute angesiedelt sind – da hat man psychisch kranke Menschen in Anstalten irgendwo auf die grüne Wiese verfrachtet in der treuherzigen Annahme, frische Luft könnte Ihnen ja nicht schaden. Als man dann bemerkte, dass das Entfernen merkwürdiger Personen aus ihrer gewohnten menschlichen Umgebung noch merkwürdiger machte, verlegte man sie zwar wieder schleunigst mitten in unsere Städte – und nannte solche Zusammenschlüsse fortan „Betreutes Wohnen für psychisch beeinträchtigte Menschen“. Diese Menschen leben in so unglaublich professionell geleiteten Einrichtungen, dass man oftmals den Eindruck gewinnen kann, man brauche mindestens einen Universitätsabschluss, um einen Schizophrenen um den Weg zu fragen. Dazu sagt Professor Dr. Manfred Lütz, Autor des Buches „Irre! Wir behandeln die Falschen. Unser Problem sind die Normalen.“: „Die allgemeine Wichtigtuerei gewisser Psychofachleute schuf ein professionelles Getto, das dem Normalbürger psychisch Kranke oft so fremd erscheinen lässt, als kämen die von einem anderen Stern. Was ist da zu tun? Aufklärung ist angesagt, Aufklärung über wahnsinnig Normale und ganz normal Wahnsinnige.“

Vor wem muss ich mich mehr fürchten, vor den „Normalen“ oder vor den von uns deklarierten „Verrückten“? Vor wem fürchten wir uns tatsächlich mehr? Natürlich vor dem Außergewöhnlichen oder vor dem Anderssein – vor dem deklarierten Wahnsinn.

Die meisten psychisch Kranken leiden unter ihrer Außergewöhnlichkeit. Aber nicht von sich aus, sondern durch uns, weil wir sie zudem machen. Viele Therapien wurden die letzten 200 Jahren erfunden, um aus einem außergewöhnlichen wieder einen gewöhnlichen Menschen zu machen. Doch ob Gewöhnlichkeit immer von Vorteil ist? Möchten Sie gewöhnlich sein? Denken Sie sich in die Lage eines Chinesen: Möchten Sie wie alle anderen auch in einem blauen Anzug herumlaufen? Die Vorgabe vom Staat haben, nur ein Kind, am besten einen Sohn mit vorzugsweise IQ 135, zu bekommen?

In der Moderne der Psychotherapieentwicklung haben sich Strömungen breit gemacht, die davon ausgehen, dass es unsinnig ist, die psychische Störung wie eine „Macke“ oder einen technischen Defekt am Auto zu behandeln, den man möglichst rasch nach dem Motto „Teil ausgetauscht, Fehler behoben“ behandeln muss. Oft kann man das seelische Problem mit einigen wenigen Kunstgriffen zur optimalen Lösung umarbeiten. Nur dazu brauchen die Psychofachleute Zeit. Zeit muss ich mir für den Patienten nehmen. Ich muss zuhören oder auf das hören, was er nicht sagt. Ich als Psychologe, Psychotherapeut oder Psychiater muss individuell und ressourcenorientiert mit dem Gegenüber gemeinsam nach einer möglichen und passenden Lösung suchen. Nicht mein Therapieziel, sondern das Ziel des Patienten ist wichtig!

Im Unterschied zu den außergewöhnlichen Menschen müssen die „Normalen“ gar nichts neu beleuchten. Wegen eines allzu dicken Fells oder wegen eines öden „Gut-Wetter-Lebens“ haben sie nie die Möglichkeit, an wirklich herausfordernde Grenzen zu gelangen. Ein „Gut-Wetter-Leben“ kann aber auch Zufriedenheit und persönliches Glück bedeuten. Normalesein kann ein tragisches Schicksal bedeuten. Kein Wunder, dass sich einige Normale daher rächen, Kriege anzetteln, sich aufs Rauben, Morden und Betrügen verlegen, um ihrem Leben eine Spannung zu verleihen, die es sonst nicht hätte. Viele verstecken sich dann hinter dem Etikett „Wahnsinn“, um keine Verantwortung für ihre Handlungen übernehmen zu müssen. Eigentlich auch traurig, wie man in der Welt der „Normalos“ mitschwimmen und untergehen kann.

Halten Sie fünf Minuten inne: Betrachten Sie sich in ihrer Gesamtheit. Was ist außergewöhnlich an Ihnen? Sind Sie stolz auf Ihr interessantes und außergewöhnliches Erscheinungsbild (Persönlichkeit und Aussehen). Willkommen in der Welt der Individualisten (vielleicht auch in der Welt des Wahnsinns – keine Angst Sie sind nicht psychiatrisch behandlungsbedürftig).

Ausblick/Veranstaltungen April

- **Newsletter – April 2010:** Über die Bedeutung der Farbe Gelb
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info