



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Jeden Abend ein Gläschen Wein? Schon wieder eine wichtige Aufgabe ewig vor sich hergeschoben? Oder beim Streit mit dem Nachbarn zu einem kleinen Tobsuchtsanfall hinreißen lassen? Wir alle fragen uns manchmal: Ist das noch normal, oder bin ich nicht ganz richtig im Kopf? Kristina Fisser erklärt auf humorvolle Weise, warum es nichts Ungewöhnliches ist, ein bisschen »verrückt« zu sein, wie wir unsere kleinen Dachschäden in den Griff kriegen und ab wann wir uns wirklich Gedanken über unsere geistige Gesundheit machen sollten.

### *Autorinnen*

Kristina Fisser, geboren 1987, hat Psychologie studiert und arbeitet seit 2011 in diversen Einrichtungen unter anderem mit Borderline-Patienten, Depressiven, Angsterkrankten und auch frischgebackenen Mamas mit psychischen Problemen. Ihre Approbation zur Psychotherapeutin hat sie im Frühjahr 2017 erhalten.

Carina Heer, geboren 1985, ist Autorin und Lektorin. Die promovierte Literaturwissenschaftlerin stand 2015 mit *Die Frau Müller hat mir schon wieder die Zähne geklaut* auf der Spiegel-Bestsellerliste.

Kristina Fisser  
mit Carina Heer

# DACHSCHADEN KANN MAN NICHT VERSICHERN

Die wunderbare Welt  
unserer Psyche

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt keine Psychotherapie.

Bei den Tests und Übungen in diesem Buch handelt es sich um Abwandlungen und Anregungen, die teilweise nicht nach wissenschaftlichen Standards zertifiziert wurden. Die Patientengeschichten und -namen wurden geändert und anonymisiert, ohne jedoch den Kern der Schicksale zu verfälschen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen (»PatientInnen« etc.) verzichtet.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Originalausgabe Juni 2018

Copyright © Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München; Autorenfoto: Andreas Fisser

Illustrationen: Carina Heer

Redaktion: Angelika Lieke

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

CH/MZ · Herstellung: cb

ISBN 978-3-442-17704-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



## Inhalt

Vorweg: Es ist normal, nicht normal zu sein.....	7
<b>1</b> Wer bin ich eigentlich? – Die Suche nach der Identität .....	15
<b>2</b> »Morgen ist auch noch ein Tag« – Prokrastination und Motivation .....	29
<b>3</b> Wer wird denn gleich in die Luft gehen? – Zu viel Gefühl .....	51
<b>4</b> Scheiß Arbeit! – Burnout, Boreout und der Traumjob .....	75
<b>5</b> Spieglein, Spieglein an der Wand – Körperkult und Körperwahnsinn.....	105
<b>6</b> Erwachsenen werde ich später – Vom Aufschieben der Entwicklungsaufgaben .....	123
<b>7</b> Vom Suchen und Finden der Liebe – Partnerschaft & Co. ....	143
<b>8</b> Endlich Kinder! – Die psychologischen Herausforderungen des Nachwuchses.....	163
<b>9</b> Fun, Fun, Fun – Alkohol und andere Suchtmittel.....	185
<b>10</b> Niemand hört mir zu! – Das Gefühl, immer allein zu sein .....	201

## Inhalt

<b>11</b> Warum so gemein? – Über Lästerschwestern, Neid und Schadenfreude.....	221
<b>12</b> Abschied nehmen – Tödliche Krankheiten, Sterben und Trauer.....	239
Zu guter Letzt.....	263
Glossar .....	264
Literatur .....	268
Register.....	270

# Vorweg: Es ist normal, nicht normal zu sein

*2002, ein Schulhof in der Oberpfalz. Ich sitze mit einer Freundin in der Sonne, und sie macht Witze über unsere Schulkameraden. Dann schaut sie mich an. »Weißt du, Kristina, manchmal denke ich, wir sind die zwei einzigen Normalen hier.«*

Seit dieser Szene sind über 15 Jahre vergangen, doch ein Gedanke, der mir damals bei den Worten meiner Freundin durch den Kopf ging, ist bei mir hängen geblieben: Sind wir wirklich normal? Vielleicht sind ja nicht die anderen die Durchgeknallten, sondern wir? Gedanken einer 15-Jährigen, wie sie typisch sind für die pubertäre Suche nach der eigenen Identität – und doch ist an dieser Frage etwas dran:

*Was ist eigentlich normal?*

Inzwischen konnte ich einiges an Lebenserfahrung sammeln. Ich habe Psychologie studiert und eine fünfjährige Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin erfolgreich mit der Approbation zu Ende gebracht. In verschiedenen Kliniken habe ich so einige psychisch Kranke in Gruppen- und Einzeltherapie betreut und tue das nun auch in meiner eigenen Praxis. Der Antwort auf die Frage »Was ist

Vorweg: Es ist normal, nicht normal zu sein

eigentlich normal?« bin ich dabei jedoch nicht wirklich näher gekommen.

Vielleicht können wir es ja gemeinsam herausfinden. Machen wir doch die Probe aufs Exempel:

Sabrina ist chipssüchtig. Sie liebt das Rascheln einer prall gefüllten Tüte. Das salzige Knuspern der Chips. Das Gefühl auf der Zunge, wenn sie über die geriffelte Oberfläche fährt. Weil sie weiß, dass man nicht jeden Tag Chips essen sollte, erlaubt sie sich jeden Donnerstagabend eine Tüte, während sie *Germany's Next Topmodel* anschaut. Die kauft sie – Vorfreude ist schließlich die schönste Freude – bereits am Dienstag. Und manchmal isst sie sie dann schon am Mittwoch auf. Dann kauft Sabrina eben noch eine Tüte.

Peter ist langweilig. Nicht am Sonntag. Nicht am Feierabend. Nein, im Büro. Er hat einfach nicht genug zu tun. Und das schon seit einiger Zeit. Genauer gesagt seit drei Jahren. Am Anfang hat er sich nicht getraut, das anzusprechen. Und jetzt ist es irgendwie auch zu spät. Wenn er an seinem Schreibtisch sitzt und vor sich hin starrt, stellt er sich vor, wie er aus dem Fenster springt und sich sein Blut unten auf dem Gehweg in tausend kleinen Rinnensalben verzweigt. Er hat mit seinen Kumpels über die Langeweile gesprochen, die ihn so quält. Sie sagen, er soll sich nicht so anstellen und lieber froh sein, dass er ein bisschen chillen kann.

Anna wird bald heiraten. Es soll der schönste Tag ihres Lebens werden. Deshalb will sie auch so schön sein wie nie zuvor – das heißt, so schlank wie nie zuvor. Weil die Crashdiät nicht wirklich gefruchtet hat, nimmt Anna nun seit vier Wochen Abführmittel. Und es funktioniert. Am Tag ihrer Hochzeit passt sie tatsächlich in das Kleid, das sie extra eine Nummer kleiner gekauft hat. Alle sagen, wie wunderschön sie ist. Es ist wirklich der schönste Tag in ihrem Leben.

Julian kann mit seiner Frau nicht in einem Bett schlafen. Nein, nicht weil sie sich zu viel herumwälzt. Oder schnarcht. Oder weil er sich innerlich längst von ihr getrennt hat. Nein, Julian schläft einfach gern allein. Aber seine Frau versteht das nicht. »Wenn man jemanden wirklich liebt, dann möchte man auch mit ihm in einem Bett schlafen«, sagt sie. »Geh doch endlich mal zum Psychologen und lass dir helfen.«

Claudias Mann Thomas ist vor fünf Jahren bei einem Unfall gestorben. Claudia war dabei und konnte ihm nicht helfen. Die beiden gemeinsamen Kinder hat Claudia seitdem allein aufgezogen. Die Steuererklärung macht sie jetzt auch selbst. Manchmal geht Claudia in den Wald und schreit die Bäume an, weil Thomas ihr so schrecklich fehlt. Und die Sonntage verbringt sie am liebsten im Bett und weint.

Und nun die Preisfrage: Sind Sabrina, Peter, Anna, Julian und Claudia noch normal oder doch schon irgendwie krank? Ganz schön schwierig, oder?

Schauen wir doch mal, was die Psychologie zum Thema »Normalität« sagt. Die ist überraschenderweise auch zwiegespalten. Einerseits sind wir Psychologen beim Thema Normalität sehr genau. In Katalogen wie dem ICD, der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), listen wir ganz genau auf, welche Kriterien ausschlaggebend dafür sind, dass jemand nicht mehr als »normal«, sondern als psychisch krank gilt. Das kann man sich durchaus vorstellen wie das Abhaken von Checklisten. Darüber hinaus arbeiten wir gerade in Studium und Forschung sehr viel mit der Normalverteilung, auch bekannt als Gauß'sche Glockenkurve, bei der wir das »Normale« häufig als maximal eine Standardabweichung vom Durchschnitt entfernt betrachten. Hört sich kom-

Vorweg: Es ist normal, nicht normal zu sein

pliziert an, meint aber: 68 Prozent aller Menschen gelten demnach als »normal« – der Rest nicht. Sind die dann wirklich alle durchgeknallt? So richtig? Und wie sind überhaupt die sogenannten Normalen? Sind die wirklich alle »normal«? Und bricht das ganze System zusammen, wenn ein einziger Normaler nicht normal ist?

In der Therapie wiederum hüten wir Psychologen uns vor Begriffen wie »normal«. Nie würde ich einen meiner Patienten fragen: »Ist das denn normal, wie Sie da denken?«, sondern ihn vielmehr dazu auffordern, sich selbst die Fragen zu stellen: »Ist dieser Gedanke hilfreich?«; »Ist das sinnvoll?«; »Will ich so sein?«

Obwohl der Begriff der »Normalität« also durchaus seine Tücken hat, teilen wir Menschen – gerade im Hinblick auf die psychische Gesundheit – die Welt und ihre Bewohner gerne in »normal« und »nicht normal« ein. Was in die Gesellschaft passt, was nicht stört, was keinen Stress bereitet, das ist für uns normal. Was nicht den üblichen Gebräuchen entspricht, ist »nicht mehr normal« – ja psychisch krank.

Mit 20 noch keine Freundin? Verklemmt? Mutterkomplex? Eine tickende Amokläufer-Zeitbombe?

Der Mann, der nicht über seine Gefühle sprechen kann, sondern alles mit sich selbst ausmacht? Der braucht wohl Therapie. »Lass doch endlich mal jemanden an dich ran!«

Ein Kind, das mit fünf Jahren noch in die Hose macht? Traumatisiert, auf jeden Fall. Sexueller Missbrauch? Oder vielleicht einfach nur geistig ein bisschen, nun ja, zurückgeblieben?

Bei all diesen Klagen und Unterstellungen klingt im Hintergrund leise die Aufforderung mit: Mein Kind, mein Freund, mein Verwandter funktioniert nicht – bitte reparieren!

Tatsächlich ist es jedoch so, dass unglaublich viele Menschen, mit denen ich zu tun habe, selbst Angst davor haben, möglicherweise nicht ganz normal zu sein. »Was sagst du als Psychologin

dazu?« »Analysierst du mich jetzt gleich?« »Sag mal, ist es eigentlich normal, dass ...?« »Ich habe da so ein Problem ...« »Du wirst lachen, aber manchmal ...« In so vielen von uns – ich würde beinahe behaupten: in *fast jedem* von uns – schlummert die Angst, nicht normal zu sein, anders zu sein als die anderen.

Und tatsächlich begegne ich in meinem Alltag – und ich meine damit nicht meinen beruflichen Alltag – ziemlich vielen Menschen, die nicht so wirklich alle Tassen im Schrank zu haben scheinen.

Notorische Lügner, die, ohne rot zu werden, hanebüchene Geschichten aus dem Hut zaubern – und das ganz ohne Not.

Mein Kumpel, der ständig über Geldknappheit klagt und trotzdem nur Markenklamotten trägt. »Man gönnt sich ja sonst nichts.«

Eine Freundin, die sich nicht traut, an der Ampel die Musik im Auto laut aufzudrehen, wenn dort eine Oma wartet, gleichzeitig aber gern mal »ein paar Drogen ausprobieren« würde. »Stelle ich mir irgendwie aufregend vor.«

Und ich selbst bin auch nicht besser. In Kapitel 3 beschreibe ich das kleine HB-Männchen, das früher in der Zigarettenwerbung bei jeder Kleinigkeit in die Luft ging; im Grunde hätte ich auch mich an den Anfang des Kapitels stellen können – zumindest wenn es ums Tennisspielen geht. Da bin ich nämlich unglaublich ehrgeizig und gerne auch mal jähzornig. Wenn ein Schlag häufiger nicht klappt, ärgere ich mich so sehr über mich selbst, dass schon ab und zu mal der Schläger fliegt oder ich das Spiel unterbrechen muss – ein Grund, weshalb ich keine Turniere spiele. Übrigens ein Beispiel dafür, dass wir Psychologen uns auch nicht unbedingt besser im Griff haben als andere Menschen.

Einen kleinen Dachschaden hat also anscheinend so ziemlich jeder von uns. Und über die Grenze zum Krankhaften hin ist es häufig nur ein kleiner Schritt. Manchmal bin ich kurz davor, jemandem professionelle Hilfe ans Herz zu legen:

Vorweg: Es ist normal, nicht normal zu sein

Der Freundin beispielsweise, die nach einer Fehlgeburt nicht mehr wirklich auf die Beine kommt. Dem Verwandten, der mit einer stressbedingten Darmerkrankung immer wieder in Behandlung muss. Dem Kumpel, der durch seine ausufernde Eifersucht wieder und wieder seine eigentlich glückliche Beziehung aufs Spiel setzt.

Was ist nun normal? Was schon krank? All diese Beispiele zeigen: Es ist normal, nicht normal zu sein. Der Übergang ist fließend. Wie viele von uns sind erfüllt von Neid, manchmal sogar von Hass, erschöpft, unfähig, aus ihrer Einsamkeit auszubrechen, süchtig nach Perfektion, süchtig nach anderen Dingen. Wir schieben zu erledigende Dinge ewig vor uns her, wir sind wütend, wir leiden. Und über diese Dachschäden – und auch über das, was darüber hinausgeht – möchte ich mit Ihnen in diesem Buch sprechen. Es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen, denn ...

➤ **Sie können Ihre Macken haben, Sie können seltsam sein – und sind trotzdem nicht krank.** Häufig lässt es sich ziemlich gut mit unseren großen und kleinen Macken leben. Es geht hier also nicht unbedingt darum, Dachschäden zu reparieren, sondern unsere kleinen Besonderheiten, die uns ja auch als Individuen auszeichnen, wahrzunehmen und besser damit umzugehen.

Fürs Autofahren benötigen wir einen Führerschein – auf unsere Gefühle werden wir zu Beginn unseres Lebens, manchmal ganz ohne kompetente Unterstützung (alle Eltern machen Fehler! Das ist nicht als Vorwurf gemeint) losgelassen. Dieses Buch soll Ihnen helfen, sich selbst, Ihr manchmal verqueres Denken und Ihr verwirrendes Fühlen besser zu verstehen.

➤ **Auch wenn Sie nicht krank sind, können Sie von kleinen Tricks aus der Psychotherapeutenkiste in Ihrem Leben profitieren.** In diesem Buch werde ich eine Vielzahl von

Übungen vorstellen, die auch in der Therapie mit meinen Patienten zum Einsatz kommen.

Sie befürchten, dass bei Ihnen der Zug vielleicht schon abgefahren ist? Keine Sorge! Das Gehirn ist bis ins hohe Alter wandlungsfähig, sodass selbst bei 80-Jährigen psychologische Interventionen noch Veränderungen bewirken – auch wenn es dafür natürlich ein paar mehr Wiederholungen braucht als bei einem 18-Jährigen.

- › **Und vielleicht sind ja wirklich die anderen die Normalen.**  
Und das ist gar nicht schlimm. Versuchen Sie also nicht, die anderen zu ändern und in Formen zu pressen, sondern kommen Sie mit sich ins Reine – dann können Sie sich die Welt noch einmal mit anderen Augen ansehen. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen.

Für alle jene aber, die neugierig darauf geworden sind, wie denn so eine »echte« Therapie funktioniert, habe ich außerdem am Ende jedes Kapitels die wichtigsten Fragen zusammengetragen, die mir als Psychologin immer wieder gestellt werden: Tun es nicht einfach Tabletten? Sollte nicht jeder mal eine Therapie gemacht haben? Und wann brauche ich wirklich professionelle Hilfe?

Doch was ist nun mit Sabrina, Peter, Anna, Julian und Claudia? Ich antworte, wie es für uns Psychologen typisch ist, mit einem bestimmten »Es kommt darauf an«.

Sabrina, die Chipsesserin, zeigt echte Anzeichen einer Sucht – aber solange es ihr und niemandem in ihrem Umfeld schadet, ist das nicht wirklich der Rede wert. Peter, der sich in der Arbeit langweilt, könnte tatsächlich auf dem besten Weg sein, eine Depression zu entwickeln – durch einen Jobwechsel kann er sich vielleicht ganz leicht selbst am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen. Wenn zu Annas Abführmitteln noch Essattacken und eine starke Definition des Selbstwerts über ihre äußere Erscheinung

Vorweg: Es ist normal, nicht normal zu sein

hinzukommen, sprechen Experten tatsächlich schon von einer Bulimie. Julian wiederum ist vermutlich überhaupt nicht krank. Er muss nur seiner Frau helfen, sich von der konventionellen Erwartung zu befreien, dass man als Ehepaar unbedingt in einem Bett schlafen muss. Und Claudia darf ruhig – auch Jahre später noch – richtig traurig sein über den Tod ihres Mannes und den ganzen Sonntag weinend im Bett verbringen. Das ist der Ort, den sie ihrem Mann einräumt. Solange sie immer wieder aus dem Schmerz herausfindet, muss sie gar nicht »endlich darüber hinwegkommen«.

Schmerz und Leid und Kummer und eben unsere ganz alltäglichen Macken gehören zum Leben – das ist heutzutage ein wenig in Vergessenheit geraten. Vielleicht sind wir deshalb so schnell mit dem Label »irgendwie nicht normal« zur Hand. Doch »normal« und »nicht normal« gibt es nicht – genauso wenig, wie es »richtig« oder »falsch« gibt. Deshalb möchte ich in diesem Buch auch gar nicht mit Ihnen nach der Normalität suchen. Vielmehr sollten wir herausfinden, was sich für uns »richtig« und was sich »falsch« anfühlt – und manchmal kann sich eben auch tiefste Trauer richtig anfühlen.

Machen wir uns also auf die Suche nach unseren großen und kleinen Dachschäden – ohne sie gleich reparieren zu müssen. Wie heißt es so schön: »Je größer der Dachschaden, desto freier der Blick auf die Sterne.«

# 1

## Wer bin ich eigentlich? – Die Suche nach der Identität

Wir kennen sie alle – die Scheidepunkte des Lebens, an denen wir nicht mehr wirklich wissen, wer wir eigentlich sind. Nach dem Schulabschluss, wenn die klaren Rollen, die man in der Klassengemeinschaft eingenommen hat, ihre Gültigkeit verlieren. Nach der Geburt des ersten Kindes, wenn die junge Mutter ihre Rolle als wilde Partymaus im kinderlosen Freundeskreis nicht aufgeben will und doch merkt, dass die Gegenwart neue Anforderungen an sie stellt. Beim Umzug in eine neue Stadt, wenn man sich in einem ganz anderen Umfeld neu behaupten muss. Beim Start in den Beruf, wenn der Einserschüler merkt, dass ihm all die guten Zeugnisse nur bedingt weiterhelfen. Wenn die alte Mutter stirbt, die man jahrelang gepflegt hat, und sich plötzlich so viele Freiheiten auftun. Beim Auszug der eigenen Kinder. Beim Renteneintritt. Bei einer schweren Krankheit, die uns die Leistungsfähigkeit raubt.

All das sind Situationen, in denen uns Teile unserer Identität einfach wegbrechen. Manchmal vorhersehbar. Häufig aber auch völlig abrupt. Doch ihnen allen ist gemein: Unsere Umgebung ändert sich mit einem Mal, das soziale Umfeld, das uns bisher Halt gegeben hat, wandelt sich. Innen und Außen passen so nicht mehr

## Wer bin ich eigentlich? – Die Suche nach der Identität

zusammen – die Folge ist ein Gefühl der Orientierungs- und Haltlosigkeit. Doch wir Menschen können mit solchen Erfahrungen umgehen. Und zwar nicht, indem wir uns eine völlig neue Rolle im Leben suchen, sondern indem wir versuchen, uns neu auszurichten, ohne all das, was sich vorher als wert- und sinnvoll erwiesen hat, über Bord zu werfen.

Das kann man sich ein bisschen wie einen Rucksack vorstellen. Dieser Rucksack ist gefüllt mit all den Überzeugungen und Rollen, die wir im Laufe des Lebens erworben und entwickelt haben. Manche wurden uns schon früh in unserer Kindheit mitgegeben, andere wiederum haben wir vielleicht auf die schmerzhafte Tour wie beispielsweise im Laufe einer ungesunden Beziehung erworben.

Sehen wir uns so einen Rucksack doch einmal genauer an. Darin befinden sich unter anderem die festen Überzeugungen »Ich liebe meine Eltern« und »Ich bin ein hilfsbereiter Mensch«. Was passiert nun, wenn der Vater einen Schlaganfall erleidet und zum Pflegefall wird? Darf ich als liebendes Kind und hilfsbereiter Mensch meinen Vater in eine Pflegeeinrichtung geben? Müsste ich mich dann nicht selbst um ihn kümmern und ihn zu Hause aufopfernd pflegen? Wenn ich mich nun für das Pflegeheim entscheide, soll ich dann meinen »Rucksack« einfach wegwerfen und mir einen neuen zulegen, gefüllt mit »Meine Eltern sind mir gleichgültig« und »Ich bin ein egoistischer Mensch«? Natürlich nicht! Denn das sorgt beim Gehirn nicht nur für Überforderung, sondern ist auch schlicht falsch. Vielmehr geht es darum, die eigenen Rollen anzupassen. Aus »Ich bin ein hilfsbereiter Mensch, der seine Eltern liebt« wird dann: »Ich bin im Alltag hilfsbereit und liebe meine Eltern, habe aber auch Grenzen, die ich nicht überschreiten möchte.«

Dieses Umpacken des Rucksacks kostet natürlich einiges an Zeit und Energie – deshalb dauert es zum Beispiel auch bei Eltern

eine ganze Weile, bevor sie sich nach dem Auszug der Kinder wieder auf sich selbst und ihre eigenen Interessen konzentrieren können.

## Wer die Wahl hat, hat die Qual

Problematisch wird es immer dann, wenn sich eine »reaktive Identitätsstörung«, also eine Störung, die eine Reaktion auf ein bestimmtes kritisches Lebensereignis ist, über einen längeren Zeitraum hinzieht und zu keinem Ende kommt. Und genau das geschieht in unserer gegenwärtigen Gesellschaft immer häufiger.

Die Ursache für diese Unfähigkeit kann bis in die Kindheit zurückgehen, in der es den Betroffenen nicht gelungen ist, eine gesunde Ur-Identität zu entwickeln. Idealerweise erleben wir als Kinder die Menschen um uns und vor allem unsere wichtigsten Bezugspersonen, also in der Regel die Eltern, als vertrauenswürdig, verlässlich und wertschätzend – in der Bindungstheorie spricht man hier auch von einer »sicheren Bindung«. Gerade in den ersten Lebensjahren ist diese sichere Bindung wesentliche Grundlage für die Gewissheit, in dieser Welt angekommen und willkommen zu sein, um sich dann selbstbewusst in ihr zurechtzufinden. Menschen, denen eine sichere Bindung fehlt, fällt dies schwer. Ihr Dasein ist geprägt von einer Orientierungslosigkeit, einem Zerfließen der Identitäten, die sich nie wirklich zu einem harmonischen Gesamtbild zusammenfügen – und gerade in Kritensituationen fängt das sowieso schon instabile Identitätskonstrukt an zu wackeln.

Eine weitere Ursache für die wachsenden Schwierigkeiten, eine stimmige Identität zu entwickeln, liegt meines Erachtens in der Vielzahl an Möglichkeiten, die heutzutage geboten werden. Sie machen es uns immer schwerer, genau die Rollen in unserem Le-

ben zu finden, die sich zu einem harmonischen Gesamtbild zusammenfügen. Wie soll das auch funktionieren, wenn jeder plötzlich alles sein kann? Je mehr Möglichkeiten sich uns bieten, desto schwerer fällt es uns, eine Entscheidung zu treffen. Ständig lauert die Gefahr, eine vermeintlich bessere Alternative zu verpassen.

Das illustriert ein Versuch ganz deutlich, der sicherlich auch einigen Supermarktketten zu denken geben wird. Im sogenannten »Marmeladenexperiment« wurden an einem Probierstand im Supermarkt sechs unterschiedliche Marmeladensorten angeboten, in einer anderen Versuchsanordnung waren es 24 Sorten. Die größere Auswahl verlockte zwar deutlich mehr Menschen zum Probieren, allerdings kauften viel weniger Menschen letztendlich eine Marmelade (nämlich nur 2 Prozent im Gegensatz zu 12 Prozent beim geringeren Angebot).

War früher also alles besser, als es neben Erdbeer- nur noch Kirsch- und Hagebuttenmarmelade gab? Als zumindest auf dem Land das Abitur gar nicht in Betracht kam und all die extravaganten Berufswünsche wie Fotograf, Pilotin oder Modedesigner keine Option waren? Zumindest war es in bestimmten Bereichen leichter, eine Entscheidung zu treffen, allein weil viele Möglichkeiten gar nicht denkbar waren. Unsere Großeltern sind beispielsweise nie zum *Work and Travel* nach Australien gereist oder mussten sich nie im Café zwischen so vielen unterschiedlichen Kaffeevarianten entscheiden. Das war mit Sicherheit wesentlich entspannter. Andererseits bietet die Welt heute auch viele hilfreiche Möglichkeiten und Lebenswege, die wohl keiner von uns missen möchte. Zum Beispiel für Homosexuelle. Für Andersdenkende. Für Kreative.

Dennoch war es sicherlich nicht von Nachteil, dass junge Menschen früher auch etwas mehr Zeit zum Nachdenken hatten, bevor sie Entscheidungen treffen mussten, die sich als wegweisend für ihr ganzes Leben herausstellen sollten. Der Wechsel von G9 zu G8 und die Einführung des Bachelors sorgen nicht nur dafür, dass

Unternehmen, die so eilig auf diesen Wandel gedrängt hatten, mit häufig noch recht unreifen Studienabgängern zu kämpfen haben, sondern zwingen junge Menschen auch sehr früh dazu, sich für eine der zahlreichen Möglichkeiten ihres Daseins zu entscheiden. Die Rückkehr zum neunstufigen Gymnasium ist damit nicht nur aus Unternehmenssicht eine sinnvolle Sache. Dass für die Jungs dann auch noch der Dienst in der Bundeswehr weggefallen ist, mag zwar an und für sich nicht verkehrt sein, die Entscheidungsfindung macht das jedoch nicht einfacher. Die Folge: Zahlreiche junge Menschen, die dann eben ein freiwilliges soziales Jahr absolvieren oder durch die Welt reisen, um sich so die notwendige Zeit zum Nachdenken verschaffen – etwas, das nicht in allen Fällen gelingt. Zurück bleiben immer wieder Menschen, die schon beim Einstieg ins Erwachsenenleben mit einem entfremdeten Selbst zu kämpfen haben.

Nicht besser wird das Ganze dadurch, dass dieser Überfluss an Lebensoptionen mit einer nur vermeintlichen Freiheit einhergeht. Junge Frauen sind nicht mehr auf die Rolle von Mutter und liebender Gattin festgelegt. Ihnen stehen heutzutage alle Türen offen. Wirklich? Im Grunde hat sich für sie die Zahl der Rollen, die sie nun übernehmen sollen, nur potenziert. Sie sollen nun Mutter *und* Karrierefrau in einem sein. Wem der Spagat nicht gelingt, der hat einfach seine Möglichkeiten nicht ausreichend genutzt. Den jungen Männern geht es nicht besser; ihnen fehlt in der neuen Freiheit oft völlig der Halt. Die alten Rollen taugen nichts mehr. Wer will schon noch einen Macho, der im Haushalt keinen Finger rührte und seine Gefühle nicht zeigen kann? Versuchen die Männer jedoch, die neuen Rollen anzunehmen, können sie auch nicht immer auf Dank oder Lob hoffen. Ganz im Gegenteil. So haben Studien gezeigt, dass Ehen statistisch häufiger scheitern, wenn der Mann nicht Vollzeit arbeitet und viel Zeit zu Hause verbringt. Und zwar nicht nur, weil sich die Frau in ihrem Hoheitsgebiet an-

gegriffen fühlt, sondern weil er dann auch nicht mehr das offenbar noch immer attraktive Bild des männlichen Alleinverdieners erfüllt. Da soll mal einer seine stimmige Rolle in diesem Leben finden.

## Die Suche nach dem Ich

All diese Entwicklungen führen dazu, dass immer mehr Menschen Probleme damit haben, die Rollen in ihrem Leben zu einem harmonischen Gesamtbild zusammenzufügen. Die tönende Stille auf die Frage »Wer bin ich eigentlich?« wird dann auf ganz unterschiedliche Art gefüllt.

Die einen ziehen sich zurück bis in die Depression. Die anderen eilen von einer Extremsportart zur nächsten. Wieder andere machen die Ernährung zu ihrer heiligen Kuh, sind an einem Tag Vegetarier, am anderen vegan, am dritten ist Paleo das Ernährungskonzept ihrer Wahl.

Manche verlieren sich in Beziehungen, in denen sie sich selbst endlich zu finden glauben und wo sie sich doch nur fremde Interessen überziehen wie ein interessantes Kleidungsstück. Damit Sie mich nicht falsch verstehen: Jeder von uns kann aus einer neuen Beziehung anregende Impulse mitnehmen und vielleicht völlig neue Seiten und somit auch neue Rollen an sich entdecken. Wer sich jedoch jährlich komplett neu erfindet und in jeder neuen Beziehung wieder verliert, der ist eigentlich auf der Suche nach einer harmonischen Identität.

Wieder andere nehmen ihre Mitmenschen als Vorbild. Gleichaltrige, die so genannte »Peergroup«, können uns in unserem Leben Orientierung geben. Gerade in der Pubertät sind Freunde ein wesentlicher Anker bei der Suche nach einer stimmigen Identität. Allerdings kann das Ganze natürlich auch in Druck ausarten,

wenn die anderen nicht mehr nur Orientierung sind, sondern der einzige Maßstab, an dem wir uns messen. Vor allem, wenn es später um die großen Themen Ausbildung, Partnersuche, Fortpflanzung, Nestbau geht.

Wie wichtig es ist, sich im Zuge der Bewahrung seiner eigenen Identität auch einmal von der Peergroup abzugrenzen, zeigt ein Gespräch, das ich vor gar nicht langer Zeit mit einem schwulen Freund von mir hatte. Wir trafen uns an einem Wochenende, an dem auch der Christopher-Street-Day gefeiert wurde. Er erzählte mir, er sei bereits von mehreren anderen Schwulen gefragt worden, ob er auch auf die Parade gehe. Als er erwiderte, er werde nicht gehen und sei auch noch nie da gewesen, erntete er entrüstete Blicke: »Da muss man doch hin als Schwuler, das ist schließlich für mehr Gleichberechtigung.« Seine Antwort darauf: »Aus meiner Sicht ist der Christopher-Street-Day keine Gleichberechtigungsveranstaltung. Da laufen lauter Schwule so herum, wie sie denken, dass Schwulsein ist. Für mich ist aber Schwulsein, dass ich einen Mann liebe und mir nicht bewusst überlegen muss, wann ich meine sexuelle Identität zur Schau stelle.«

Man kann sich seiner Haltung anschließen oder auch nicht, aber verstehen Sie, worauf ich hinauswill? Es geht bei der Suche nach Identität eben nicht darum, von außen herangetragene Rollen zu übernehmen, sondern die eigenen, stimmigen Rollen im Leben zu finden.

Doch wie soll das funktionieren? Was sollen Sie nun in Ihren Rucksack packen und was lieber nicht?



## Ich packe meinen Rucksack ...

Allein sich die Frage nach der eigenen Identität zu stellen ist ein erster wichtiger Schritt. Für die meisten meiner Patienten ist es erst einmal ein langer Weg bis zu der Erkenntnis, dass sie vielleicht in Rollen gefangen sind, die mit ihrem Selbst, mit ihrem Inneren in Widerstreit stehen. Dass sie versuchen, Rollen zu erfüllen, denen sie nicht gewachsen sind oder hinter denen sie nicht wirklich stehen. Bestenfalls leben diese Menschen einfach ohne große Probleme ein Leben, das andere so für sie entworfen haben, und merken es nicht einmal. Häufig jedoch macht ein psychisches Symptom wie Depressionen, eine Essstörung oder eine Panikattacke diese Menschen auf ihren inneren Konflikt mit der eigenen Identität aufmerksam. Doch erst der dringende Wunsch, etwas zu verändern, kann auch wirklich dazu beitragen, das Leben in neue Bahnen zu lenken. Was aber, ich habe es oben schon erwähnt, nicht heißtt, den Rucksack mit all seinen bisherigen Werten und Ressourcen einfach wegzwerfen – denn dann sind die Orientierungslosigkeit, die Hilflosigkeit nur noch größer.

Völlig vermeidbar sind diese Gefühle dennoch nicht. Eine der großen Nebenwirkungen der Psychotherapie ist nämlich, dass es vielen Patienten zu Beginn der Therapie vorübergehend etwas schlechter geht. Einfach weil sie zum ersten Mal ganz direkt mit den Problemen in ihrem Leben konfrontiert werden. Außerdem kann es sein, dass manche Menschen in ihrem Umfeld nicht mit den Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen, die mit einer psychotherapeutischen Behandlung anvisiert werden, zureckkommen. Schlimmstenfalls geht die Beziehung zu einem bisher wichtigen Menschen in die Brüche, weil der eine Veränderung nicht akzeptieren kann, zum Beispiel, wenn der Patient durch die Psychotherapie an Selbstsicherheit gewinnt und plötzlich ausspricht, was ihm nicht passt. Aber eine so gravierende Reaktion

der Umwelt ist eher die Ausnahme. Die meisten Freunde, Bekannten, Partner sind eher froh über eine Entwicklung ihres Liebsten und stellen sich schrittweise auf das veränderte Verhalten ein. Dennoch muss sich jeder Patient am Anfang der Therapie bewusst sein: Eine Psychotherapie ist kein Spiel, sondern hat konkrete Auswirkungen auf das eigene Leben.

Wie packe ich also meinen Rucksack? Wichtig dabei ist, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen und in diesem Prozess den eingeschlagenen Weg auch immer wieder zu hinterfragen: Ist das wirklich der Weg, der zu mir passt? In einem ersten Gespräch stelle ich meinen Patienten häufig die Frage: »Warum sind Sie hier?« Wenn Sie dieses Buch nicht nur aus reiner Neugier gekauft haben, können Sie sich auch die Frage stellen: »Warum habe ich dieses Buch gekauft?« Oder konkreter: »Wie zufrieden bin ich mit den Rollen in meinem Leben?« Die Antwort auf diese Frage fällt Ihnen schwer? Vielleicht hilft Ihnen dieses Vorgehen: Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie darauf alle Rollen, die Sie derzeit in Ihrem Leben zu erfüllen haben. Als Vater. Als Bruder. Als Freund. Als Kollege. Als Mutter. Als Chefin. Als Tochter. Als Ehefrau. Kreisen Sie jetzt mit einer Farbe die Rolle ein, die zurzeit vordergründig ist; mit einer anderen Farbe diejenige, die Sie wieder stärker in den Vordergrund rücken möchten. Wie können Sie das erreichen? Versuchen Sie, gemeinsam mit einer Person, die mit dieser Rolle in Verbindung steht, eine Lösung zu finden. Sie möchten mehr Zeit für Ihre Freunde haben? Wo kann Ihr Partner Ihnen helfen? Sie sind unzufrieden mit Ihrer Beziehung? Kann es Ihnen möglicherweise helfen, zwei Abende in der Woche bewusst miteinander zu verbringen?

Um herauszufinden, welche Richtung Ihr Leben derzeit eingeschlagen hat, kann Ihnen auch diese Übung weiterhelfen. Sehen Sie sich die folgende Begriffswolke mit ganz unterschiedlichen Werten einfach einmal an:

## Wer bin ich eigentlich? – Die Suche nach der Identität

für das Wohl meiner Familie sorgen **meinen Kindern ein Vorbild sein**

**kreativ sein** den Familienzusammenhalt stärken **Erfolg haben**

ein gemütliches und schönes Zuhause schaffen

**meine Spiritualität** eine liebevolle Beziehung zu meinem (Ehe-)Partner pflegen  
**entfalten** meinen Kindern die Möglichkeit geben, ihre Persönlichkeit zu entfalten

**für meine Kinder da sein, wenn sie mich brauchen**

auf andere Menschen zugehen **über den Tellerrand hinausblicken**

**kompetent sein** in Freundschaften verlässlich und vertrauenswürdig sein

mit den eigenen Händen etwas schaffen **ein offenes Ohr für andere haben**

gut informiert sein über das Weltgeschehen **mit Kollegen, Vorgesetzten  
und Mitarbeitern gut auskommen**

**im Einklang mich gut ernähren**

**mit der Natur leben** das rechte Maß an Erholung suchen **regelmäßig  
Sport treiben**

mich für gesellschaftliche Belange engagieren

(nach Wengenroth: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie [ACT Beltz, 2012])

Suchen Sie nun zwölf Werte heraus, die zu Ihnen passen. Sortieren Sie jetzt die sechs Werte aus, die Ihnen nicht ganz so wichtig erscheinen. Von den sechs verbleibenden wählen Sie die drei wichtigsten. Sie zeigen Ihre aktuelle Lebensrichtung. Wie zufrieden sind Sie damit? Was möchten Sie daran ändern? Wie können Sie dabei vorgehen?

Oder Sie versuchen, die Sache andersherum anzugehen. Schreiben Sie all die Dinge auf, die Sie nicht mehr in Ihrem Leben haben wollen, zum Beispiel: »Ich will nicht mehr jeden Abend alleine auf der Couch sitzen.« Gehen Sie diese Liste nun Punkt für Punkt durch. Was wollen Sie stattdessen? Zum Beispiel: »An zwei Abenden in der Woche etwas unternehmen.« Hinterfragen Sie das zugrunde liegende Bedürfnis: »Warum will ich das? Was erhoffe ich mir?« Zum Beispiel: »Ich möchte Kontakt zu anderen Menschen

haben.« Was wäre nun der erste Schritt zur Erreichung dieses Ziels? Vielleicht ein Anruf bei alten Freunden, die lange vernachlässigt wurden? Oder möglicherweise der Besuch eines VHS-Kurses oder der Beitritt in einen Sportverein?

Das Zentrale bei all diesen Übungen ist, dass Sie sich mit den Fragen auseinandersetzen: Was will ich in meinem Leben? Was will ich nicht mehr? Wer bin ich wirklich?

Wer diesen Weg geht, muss sich möglicherweise mit einigen Hindernissen herumschlagen. Mit der Angst davor, die eigene Komfortzone zu verlassen, mit den Reaktionen einiger Mitmenschen, die es vielleicht gar nicht so toll finden, wenn man plötzlich anfängt, die eingefahrenen Rollen zu hinterfragen, und natürlich auch mit den Rahmenbedingungen, die es zum Beispiel finanziell schwer machen können, bestimmte Dinge zu erreichen.

Dennoch ist eine Veränderung möglich, auch wenn es manchmal einiges an Zeit braucht. Und ich weiß natürlich, dass es nicht ganz einfach ist, herauszufinden, was man wirklich will. Auch wir Psychotherapeuten lernen erst in zahlreichen Stunden Selbsterfahrung und Supervision im Rahmen unserer Ausbildung, uns mit unseren Bedürfnissen intensiver auseinanderzusetzen. Zentraler Punkt dabei bleibt jedoch, auf bereits Vorhandenes aufzubauen. Es geht nicht darum, alles auf den Kopf zu stellen, den Job zu kündigen und irgendwo auf der Welt »ein ganz neues Leben« anzufangen. Denn die Wahrscheinlichkeit ist ziemlich groß, dass es sich dabei nur wieder um eine neue Identität handelt, die wir uns unreflektiert überstülpen. Veränderung ist nichts Schlechtes, sie ist Teil des Lebens, das sich auch ständig wandelt, aber das heißt nicht, dass wir Brandrodung betreiben müssen. Es geht vielmehr um die Fähigkeit der Selbsterkenntnis, die dann auch früh den eigenen Kindern, falls vorhanden, vorgelebt werden kann. Natürlich verbunden mit der Hoffnung, dass sich diese von der Vielfalt der Möglichkeiten nicht in die Irre führen lassen.

## **Blick hinter die Kulissen**

### **Wann ist eine Therapie notwendig?**

In den USA hat ihn fast jeder schon, seinen persönlichen Therapeuten. Und auch in Deutschland wächst die Zahl derer, die sich in psychotherapeutische Behandlung begeben. Bei den ambulanten Psychotherapeuten ist die Zahl der Therapieplätze durch die Krankenkassen limitiert – die Nachfrage nach entsprechenden Plätzen steigt jedoch stetig.

Doch wann ist es Zeit, sich um einen Therapieplatz zu bemühen? Vielleicht denken Sie über die Frage nach: Bin ich einfach nur niedergeschlagen oder schon depressiv? Die Psychotherapeutin und Autorin Rosemarie Piontek liefert in *Mut zur Veränderung* einen umfangreichen Fragenkatalog für Menschen, die sich nicht sicher sind, ob sie den entscheidenden Schritt gehen sollen – eine Beratung oder eine Therapie ersetzen diese Fragen selbstverständlich nicht. Hier einige der wichtigsten:

- Kann ich meine tägliche Arbeit nur noch mit Mühe verrichten?
- Mache ich mir immer Sorgen, und habe ich viel Angst?
- Leide ich unter körperlichen Beschwerden?
- Fühle ich mich oft aggressiv, hasserfüllt, gereizt oder bin ich sehr intolerant?
- Habe ich Suizidgedanken?
- Ist das schon länger als drei Monate so?

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantworten konnten, desto wahrscheinlicher ist es, dass Ihnen eine Psychotherapie helfen könnte.

Doch auch wenn Menschen erkannt haben, dass nichts mehr wirklich rund läuft in ihrem Leben und sie eigentlich Hilfe benötigen,

gen, fällt es vielen von ihnen schwer, sich zu einer Therapie durchzuringen. Ein wichtiger Punkt dabei ist die Angst vor Stigmatisierung. Doch darüber sollten Sie sich keine großen Gedanken machen. Sie müssen schließlich niemandem von der Therapie erzählen. Wir Psychotherapeuten unterliegen ebenso wie Ärzte der Schweigepflicht und dürfen weder Partner noch Verwandte kontaktieren.

Ein weiterer Hinderungsgrund ist die Angst vor finanziellen oder beruflichen Konsequenzen. Und diese Angst kann ich leider nicht ganz ausräumen. In der Tat ist es so, dass Menschen mit psychischen Problemen zum Beispiel häufig Schwierigkeiten bei der Verbeamtung bekommen. Eine »depressive Episode« kann außerdem auch dafür sorgen, dass man enorme (finanzielle) Nachteile bei der Berufsunfähigkeitsversicherung hat. In so einem Fall muss man tatsächlich abwägen und letztlich entscheiden, wie wichtig einem das eigene psychische Wohlbefinden ist.

Erheblich diffuser, aber zugleich viel lähmender, ist die Angst, »nicht mehr rauszukommen«, wenn man sich erst einmal in die Hände der Psychiatrie begeben musste. Denken wir doch nur an den Fall Gustl Mollath oder die schrecklichen Geschichten über diejenigen, die angeblich in den dunklen Zellen der Psychiatrien vor sich hin vegetieren.

Zunächst einmal zur Beruhigung: Auch psychisch Kranke dürfen nicht einfach so eingesperrt werden – das will auch niemand. Es wird einfach nach dem besten Weg gesucht, um diesen Menschen zu helfen. Und manchmal geht das eben nur stationär. Dennoch hat jeder von ihnen das Recht zu gehen, auch wenn er zum Beispiel in einer akuten Krise, in der er weder ein noch aus wusste, einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik zunächst zustimmt hat. Nur wenn von einer Selbst- und/oder einer Fremdgefährdung auszugehen ist, kann ein Arzt mit richterlichem Be-