

Georg Psota / Michael Horowitz

# Das weite Land der Seele

Über die Psyche  
in einer verrückten Welt

Unter Mitarbeit von Angelika Horowitz

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Sabine Hanel, Gestaltungssaal Rosenheim

Satz: Ekke Wolf, typic.at  
Herstellung: GGP Media, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03142-7

# INHALT

Vorspiel von Manfred Lütz	7
Einführung von Georg Psota	11
Kapitel 1: Angst	17
Kapitel 2: Demenz	27
Kapitel 3: Burnout	37
Kapitel 4: Depression	43
Kapitel 5: Sucht	61
Kapitel 6: Essstörungen	87
Kapitel 7: Persönlichkeitsstörungen	95
Kapitel 8: Sexualität	119
Kapitel 9: Trauma und Seele	129
Kapitel 10: ADHS	141
Kapitel 11: Psychose und Zwang	151
Kapitel 12: Neurosen	171
Kapitel 13: Psyche und Gesellschaft	183
Kapitel 14: Therapien	195
Kapitel 15: ... und bleiben Sie gesund!	223
Nachspiel von Michael Horowitz	227
Vademecum der Seele	235
Quellen	247



# VORSPIEL VON MANFRED LÜTZ IRRE!

Das ist ein Buch für jeden. Wenn ein Drittel der Österreicher irgendwann im Leben einmal psychisch krank wird und die anderen zwei Drittel irgendwelche Angehörigen haben, die psychisch krank sind, dann ist dieses Buch selbstverständlich das wichtigste Buch des Jahres.

Denn nach wie vor herrschen in unserer Gesellschaft mittelalterliche Vorstellungen über Psychiatrie und Psychotherapie. Das hat damit zu tun, dass psychische Krankheiten den Menschen ziemlich unheimlich sind. Man hat Angst davor und weicht deswegen dem Thema gerne aus, nach dem Motto: »Damit kann ich mich ja immer noch beschäftigen, wenn es so weit ist.« Aber das ist natürlich kompletter Unsinn, denn dann ist es definitiv zu spät. Wenn Sie dement sind, lesen Sie wahrscheinlich keine Bücher mehr über Demenz; wenn Sie schizophren werden, halten Sie im Zweifel erst mal alle anderen für verrückt; und wenn Sie schwer depressiv werden, glauben Sie – fälschlicherweise! –, jetzt könne ohnehin nichts mehr helfen. Da ich aber, wenn ich Sie während des Lesens dieses Vorworts so anschau, den Eindruck habe, dass Sie zurzeit weder dement noch schizophren noch auch depressiv sind, haben Sie dieses Buch gerade noch zur rechten Zeit gekauft. Und nicht nur das. Sie lesen dieses Buch auch noch, was heute kaum noch üblich ist, da Bücher im Wesentlichen zum Verschenken da sind – deswegen werden sie auch so fest eingeschweißt, damit nichts drankommt.

Was können Sie von der Lektüre dieses Buches erwarten? Zunächst einmal natürlich Bildung! Sie können hier auf allgemein verständliche und sogar unterhaltsame Weise etwas über psychische Krankheiten lernen. Das ist ein ganz wichtiger Teil der Allgemeinbildung, und so gewinnen Sie sogar noch die nächste Quizshow! Außerdem werden Sie keine Angst mehr haben vor

psychischen Krankheiten oder vor psychisch Kranken. Denn Angst hat man nur vor dem Unbekannten. Wenn Sie lernen, dass man die meisten psychischen Krankheiten heilen kann, dass der durchschnittliche Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik in Österreich Tage (in Deutschland drei Wochen!) beträgt und dass man auch mit psychischen Erkrankungen arbeitsfähig und liebesfähig bleiben kann, dann kann das jetzt schon Ihre Lebensqualität heben, weil Sie optimistischer und selbstgewisser in die Zukunft Ihres Lebens schauen können. Vor allem aber können Sie so sensibler werden für psychische Krankheiten bei anderen Menschen. Firmen, die professionell mit psychischen Krankheiten ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen umgehen, haben weniger Ausfälle zu verzeichnen, haben ein besseres Betriebsklima und erwirtschaften damit mehr als solche, denen das psychische Wohl ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gleichgültig ist.

Zu einem kompetenten Umgang mit dem Thema gehört aber auch, dass man weiß, dass die schweren psychischen Krankheiten in den vergangenen Jahren keineswegs zugenommen haben. Was zugenommen hat, ist die Tendenz unserer Gesellschaft, Lebensprobleme zu psychischen Krankheiten hochzujazzen. Das aber ist – je nachdem – kostspieliger oder lukrativer Unsinn. Wir Psychoexperten wissen sehr viel über die Behandlung von psychischen Krankheiten, das heißt aber nicht, dass wir etwa mehr Lebenserfahrung haben als ein altes Mütterchen aus dem Wienerwald. Wenn eine Frau plötzlich von ihrem Mann verlassen wird, kann sie das tief erschüttern, und das ist manchmal schlimmer als eine schwere Depression – aber es ist keine Krankheit, sondern eine gesunde Reaktion auf eine schreckliche Situation. Und eine solche Frau braucht keine junge Psychotherapeutin, die gar keine Lebenserfahrung hat, die braucht vielleicht eine gute Freundin, die womöglich selbst schon einmal so etwas bewältigt hat und die sie nachts anrufen kann, wenn ihr die Decke auf den Kopf fällt.

Die Leute denken immer, wir Psychotherapeuten hätten Lebenserfahrung. Ja, woher denn? Wir haben in der Regel auf dem Schulhof nie mitgespielt, weil wir ein gutes Abitur erreichen wollten, haben dann viele dicke Bücher gelesen, tragen deswe-

gen eine Brille und verbringen jahrzehntlang unsere Zeit mit gestörten Menschen in hässlichen kleinen Räumen – da haben Sie keine Lebenserfahrung. Wo Psychoexperten sehr kompetent raten und behandeln können, darüber handelt dieses Buch, aber es handelt eben auch über die Grenzen von Psychokompetenz.

Mein 2009 erschienenes Buch »Irre! Wir behandeln die Faltschen. Unser Problem sind die Normalen« hat damals vielen die Augen geöffnet für die eigenen psychischen Störungen und für die ihrer Angehörigen, und es hat zu nützlichen gesellschaftlichen Debatten geführt. Auch dieses Buch, »Das weite Land der Seele«, hat das Zeug dazu. Georg Psota ist einer der erfahrensten Psychiater Österreichs. Er arbeitet nicht irgendwo im Labor, sondern er kennt unzählige psychisch Kranke und hat ihnen geholfen, weil er weiß, *wie* man ihnen hilft. Darüber schreibt er hier. Wenn Sie das Buch gelesen haben, können Sie unterscheiden zwischen echten Psycho-Experten und unseriösen Psychogurus. Die seriösen Experten werden Ihnen immer ganz offen sagen, was sie nicht können, aber dann auch wirklich helfen mit den großartigen Therapiemethoden, die die Wissenschaft in den vergangenen Jahren entwickelt hat. Den Gurus können Sie dann ganz einfach die Luft rauslassen.

Vor allem aber werden Sie die vielen psychisch Kranken kennenlernen, die zumeist unglaublich liebenswürdige Menschen sind, die unsere Gesellschaft farbiger und damit auch menschlicher machen als all die langweiligen Normopathen, die so normal sind, dass es wehtut. Das Buch macht Sie also klüger und zuversichtlicher, denn was immer Ihre Psyche in Ihrem Leben an Kapriolen schlagen wird, Sie wissen jetzt, was man tun kann. Vor allem aber ist dieses Buch eine unterhaltende Lektüre mit vielen spannenden Geschichten, die das Leben schrieb, das wirkliche Leben.





# EINFÜHRUNG VON GEORG PSOTA VON VER-RÜCKTEN UND NORMALEN

»Alle haben eine Psyche, deshalb glauben alle, sie verstehen etwas davon ...« – ein ewig gültiger Satz des großen Wiener Psychiaters Stephan Rudas. Der Wissensstand über das Psychische ist – im Gegensatz zur Selbstwahrnehmung der Gesellschaft – jedoch weiterhin sehr gering, sowohl im Bereich der psychischen Gesundheit als auch bei psychischen Erkrankungen. Dies betrifft sowohl das einzelne Individuum als auch die Gesellschaft als Ganzes. Und es bringt Nachteile mit sich – für jeden Einzelnen, für die Gesellschaft, für die Staatengemeinschaft, für alle, und ganz besonders für diejenigen, die psychisch erkrankt sind. Dieses Buch soll ein Beitrag über notwendiges Wissen zum Thema Psyche sein, ein Beitrag zur Aufklärung und Vorbeugung, aber noch viel mehr ein Beitrag zum grundlegenden Verstehen der Landkarte vom weiten Land der Seele.

*Psychiatrie* bedeutet aus dem Altgriechischen übersetzt »Seele-Heilkunde«. Sie ist ein medizinisches Fach, genauso wie zum Beispiel die Chirurgie. Für beide Spezialfächer ist ein erfolgreich abgeschlossenes Medizinstudium und eine daran anschließende gemeinsame praktische Ausbildung Voraussetzung für die weitere Spezialisierung.

*Psychologie* bedeutet »Seelen-Kunde«. Das allein sagt bereits aus, dass es dabei nicht primär um Erkrankung und Heilung geht. Sie ist kein medizinisches Fach und hat eine völlig andere Ausbildung.

*Psychotherapie* bedeutet »Seelen-Behandlung«. Sie ist ebenso kein medizinisches Spezialfach. Sie wird im Rahmen einer psychotherapeutischen Ausbildung erlernt. Weder Medizinstudium noch Psychologiestudium sind dafür Voraussetzung. Sehr viele Psychotherapeuten in Österreich waren vorher als Lehrer, Sozialarbeiter, Priester, Sozialpädagogen oder Krankenschwes-

tern tätig. Allerdings gibt es auch viele Ärzte, darunter besonders viele Psychiater, und Psychologen, die zusätzlich eine psychotherapeutische Ausbildung absolviert haben.

Psychiatrie, Psychologie, Psychotherapie – drei Begriffe, die permanent vermischt werden; drei Berufe mit unterschiedlichen Ausbildungen und Aufgabenstellungen.

Wie kann es sein – und wenn es so ist, darf es nicht so bleiben! – dass die Bevölkerung über Depression ganz wenig und über Schizophrenie gar nichts weiß? Was ist Schizophrenie? Antworten wie »Bei Vollmond wird es schlimmer« oder »Schizophrene wurden von Sigmund Freud mittels Psychoanalyse geheilt« sind keine Seltenheit. Besonders häufig ist auch von »gespaltener Persönlichkeit« die Rede. All das ist völlig falsch. Leider ist dieser Irrglaube auch an nicht-psychiatrischen Abteilungen mancher österreichischer Krankenhäuser verbreitet. Das heißt: Auch Ärzte und Pflegepersonal verschiedener medizinischer Bereiche haben keine Ahnung, welche Krankheit Schizophrenie ist. Und auch in der Literatur wird das Adjektiv »schizophren« als abwertend für etwas »Gespaltenes« verwendet – obwohl Schizophrenie mit Persönlichkeitsspaltung nichts zu tun hat.

Dieses Buch will auch dazu beitragen, dass nicht mehr von »schizophrenen Situationen«, »schizophrenen Konstellationen« und ähnlichem Unsinn gesprochen wird. Die »Schizophrenien« sind eine ganze Gruppe von Erkrankungsformen, die mit massiven Veränderungen im Wahrnehmen, Erleben, Denken und Fühlen verbunden sind. Und das zeitweilig oder andauernd. Was hat das mit einer gespaltenen Persönlichkeit zu tun? Absolut nichts! Dieses Buch will sich auch dagegen wenden, dass man immer wieder Sätze wie »Das ist ja schizophren!« als Beschimpfung hört. Das ist genauso unpassend und falsch wie »Das ist ja diabetisch!«. Also: »Diabetisch« hat mit »diabolisch« nichts zu tun und »schizophren« nichts mit »gespalten«.

Kaum jemand weiß, dass psychische Erkrankungen, beispielsweise die Depression, ebenso häufig vorkommen wie Diabetes. Rund zehn Prozent aller Menschen werden innerhalb eines Jahres von Panikattacken überfallen. Diese sind neben Depression, aber auch Demenz und Alkoholismus inzwischen zu einer Volks-

krankheit geworden – eine Tatsache, die kaum bekannt ist. Das ist weder für die Betroffenen, deren Angehörige und Freunde noch für die Gesellschaft gut. Denn dadurch wird die Vorbeugung und die frühe Behandlung massiv erschwert, die mögliche Genesung oder Heilung verzögert. Auch daher dieses Buch.

Aber auch deshalb, weil die Welt immer »ver-rückter« wird. Auch die »normale« Welt – was immer das ist. Denn oft sind nicht die »Verrückten« verrückt, sondern die »Normalen«. Die Gesellschaft will das nicht immer wahrnehmen, vieles wird verdrängt, manches auch verleugnet. Verleugnung ist mehr als eine Ausrede, Verleugnung ist nicht »schwindeln«, sie ist viel tiefer gehend. Sie ist die Ausblendung der Wahrnehmung. Für Sigmund Freud war sie einer der heftigsten Abwehrmechanismen. Keineswegs wird diese unbewusste Abwehr der Realitätswahrnehmung nur von psychisch kranken Menschen angewendet. Im Gegenteil – sie ist ein gesellschaftliches Phänomen.

Der gesamteuropäische Umgang mit den Konflikten im Nahen Osten und seinen Folgen grenzt an Realitätsverweigerung im Sinne der Verleugnung. Gleichzeitig erleben wir gerade eine Periode der Xenophobie: Wir erleben momentan eine Epoche der panischen Xenophobie: der Angst vor *den* Fremden und auch der Angst vor *dem* Fremden. Ein verhaltensbiologisch alter Mechanismus feiert gerade unfröhliche Urständ. Der 500 Millionen Menschen umfassende Einzugsraum Europa, ein völlig überalterter Subkontinent, wird mit Flüchtlingen konfrontiert. Eineinhalb Millionen Menschen, die in einen Lebensraum flüchten, in dem eine halbe Milliarde Menschen lebt, bringen Europa ins Wanken, an den Rand des Zerfalls. Das ist verrückt! Wirklichkeit und Wahrnehmung sind nicht völlig ident, haben jedoch eine hohe Korrelation. Wenn die Wahrnehmung von der Wirklichkeit völlig losgelöst abrückt – dann ist die Wahrnehmung verrückt geworden. In einem ver-rückten Europa. Allerdings ist diese Verrücktheit nicht die Folge einer psychischen Erkrankung, nicht einmal der Xenophobie, sondern anderer psychodynamischer Kräfte, also von Kräften, die auf die Psyche einwirken.

Und wieder ist man mit Verleugnung konfrontiert: In Syrien tobt seit fünf Jahren ein grauenhafter Krieg. Der heftigste seit

dem Vietnamkrieg. Es gibt dort mittlerweile mehr als eine halbe Million Tote, zwei Millionen Verwundete und mehr als zehn Millionen Flüchtlinge. Syrien, einer der Hochkulturräume des Vorderen Orients, war – was etwa die Alphabetisierung und die Akademikerquote betrifft – vor dem Krieg durchaus mit europäischen Ländern vergleichbar. Die westlichen Länder haben während der letzten Jahre mit lukrativen Waffengeschäften viel Geld verdient. Dies ist nicht eine Frage des Standpunktes, dies ist eine Tatsache. Die Menschen in Syrien haben – sofern sie nicht unmittelbar einer der bewaffneten Gruppen angehören – nur die Option, von Bomben in Stücke gerissen zu werden oder bei Feuerwechselln gekillt, die Frauen vergewaltigt, die Männer versklavt zu werden. An banalen Erkrankungen mangels medizinischer Versorgung oder am Hunger zu krepieren. Die syrische Bevölkerung ist von allen Seiten bedroht. Am meisten vom IS, dem sogenannten Islamischen Staat, der sowohl Elemente von religiösem Fanatismus als auch Grundstrukturen, die an SA und SS erinnern, vereint. Wer diese Tatsachen (ver)leugnet, blendet Wirklichkeit aus. Dies geschieht aber in weiten Teilen der europäischen Öffentlichkeit.

Andererseits wird aber auch verleugnet, dass es sehr unterschiedliche Gruppen von Menschen gibt, die nach Europa drängen. Ein großer Teil kommt aus Syrien und aus Regionen, in denen die Schergen der Taliban ihr Unwesen treiben. Doch nicht alle: Etwa ein Drittel der Ankömmlinge hat nach den geltenden Konventionen kein Anrecht auf Asyl. In der öffentlichen Wahrnehmung werden derzeit verfolgte Familien aus syrischen Kriegsgebieten mit Glücksrittern aus allen möglichen Regionen vermischt. Der Verlust des Differenzierens ist, psychiatrisch gesehen, immer ein Rückfall in eine geringere Entwicklungsstufe. Wir nennen das bei einzelnen Menschen *Regression* – eine in aller Regel ungünstige Entwicklung.

»Das weite Land der Seele« ist ein Buch, das nicht wegen der europäischen Realitätswahrnehmungs-Verweigerung im Zusammenhang mit Flüchtlingskrisen geschrieben wurde. Mit diesem Beispiel soll aber aufgezeigt werden, was ein psychischer Abwehrmechanismus wie *Verleugnung* bedeutet. Das Ausweichen auf einen derart primitiven Reserve-Abwehrmechanismus

bringt eine scheinbar erwachsene Gesellschaft in eine verrückte Situation. Die Verrücktheit großer Teile der Gesellschaft, die sich selbst als »normal« – also als Norm – definieren, war und ist für die Menschheit gefährlich. Weit gefährlicher, als es psychisch Kranke jemals sein können. Die großen Katastrophen des 20. Jahrhunderts waren davon gezeichnet.

Psychische Erkrankungen verschiedener Art und verschiedenen Schweregrades sind alles andere als selten. Wie alle anderen Erkrankungen auch. Untersuchungen der letzten Jahre dokumentieren, dass 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung innerhalb eines Jahres kurzfristig, zeitweilig, wiederholt oder andauernd davon betroffen sind. Mittelgradige oder schwere Erkrankungsformen oder Erkrankungsdimensionen betreffen allerdings höchstens etwa ein Drittel davon. Also zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung innerhalb eines Jahres. Die großen Katastrophen der Menschheit – in aller Regel von Menschen verursachte Katastrophen – werden aber immer von der überwiegenden Mehrheit ausgeführt und gebilligt. Mit anderen Worten, um den Psychiater und Theologen Manfred Lütz zu zitieren: Wer schützt uns vor den Normalen? Ich kann diese provokante Frage nicht beantworten, aber ich weiß, dass die »normale Verrücktheit« enorme Kraft hat, auch in der Zerstörung.

Ein bemerkenswerter Briefwechsel zeugt davon: jener zwischen Sigmund Freud und Albert Einstein, geschrieben 1932, als Buch erschienen unter dem Titel »Warum Krieg?«. Der Vater der Relativitätstheorie hatte den Vater der Psychoanalyse nur ein einziges Mal persönlich getroffen, aber beide haben mit ihren Theorien unsichtbare Universen erschlossen. Und dabei sehr viel Widerstand erlebt. Einstein wurde nach dem Treffen zu Beginn des Jahres 1927 der Vorschlag gemacht, sich bei Freud einer Psychoanalyse zu unterziehen. Daran ist gut erkennbar, dass sich die Psychoanalyse auch um psychisch gesunde Menschen bemüht. Einstein lehnte mit dem Satz »Ich möchte gern im Dunkel des Nicht-Analysiertseins verbleiben« dankend ab. Auch Freud äußerte sich amüsiert über das besagte Treffen und schrieb über Einstein: »Er ist heiter, sicher und liebenswürdig, versteht von Psychologie so viel wie ich von Physik, und so haben wir uns sehr gut gesprochen.«

Im Gegensatz zur distanzierten und humorvollen Beziehung der beiden war Einsteins Frage in seinem kurzen Brief an Freud überaus ernsthaft: »Gibt es eine Möglichkeit, die psychische Entwicklung der Menschen so zu leiten, dass sie den Psychosen des Hasses und Vernichtens gegenüber widerstandsfähiger werden?« Freuds ausführliche Antwort, die in diesem Buch im Kapitel »Psyche und Gesellschaft« behandelt wird, ist wirklich empfehlenswert.

Fest steht: Der Hass und das Vernichten-Wollen sind nicht Krankheiten im psychiatrischen Sinn, keine Psychosen, sondern ein widerlicher Teil der menschlichen Natur. Des Raubtieres Mensch. Eine solche Beschreibung haben sich Menschen, die an Psychosen erkrankt sind, nicht verdient. Denn es ist eine Störung jener »Normalen«, vor denen man Schutz einfordern muss.

Zudem gibt es seitens der sogenannten »Normalen« noch immer jede Menge Vorbehalte und vorgefasste Meinungen gegenüber psychisch erkrankten Menschen. Kombiniert mit Missverständnissen aller Art ist dergleichen wirklich mühsam für die Betroffenen. Vielleicht gelingt es mit den Geschichten dieses Buches (die Krankengeschichten sind natürlich vermischte Stories von etlichen ähnlichen Verläufen) an diesem elementaren Nicht-Verstehen etwas ein wenig zu ändern. Im Sinne einer Lobby für die Betroffenen.

Auch deshalb dieses Buch.