



IST Susanne
Berkenheger

BESTIMMT WAS PSYCHOLOGISCHES

Wie ich auf Therapien, Tricks & Tipps pfiß
und unfassbar glücklich wurde

GOLDMANN

einigermaßen normalisiert. Ich schlafe ein.

Am nächsten Morgen fahre ich zur Staatsbibliothek, um mit meinem ersten »totalen Fehler« weiterzumachen. Schließlich habe ich die Bücher bestellt, also will ich sie auch haben. Immerhin ist heute ein strahlend schöner Spätsommertag und also Psychohindernis Nummer eins (»deine Herbstdepression«) weggeräumt. Freudig nehme ich die Bücher entgegen, fahre nach Hause zurück und setze mich damit auf den Balkon. Es sind tolle Kampfschriften gegen Psychotherapie und warum sie schädlich ist und was sie für krasse Nebenwirkungen hat. Ha! Diese

ganze Psychologie ist anscheinend das
übelste Opium fürs Volk. Jaha!
Ausschließlich dazu ausgedacht, die
bürgerlichen Subjekte dem
ausbeuterischen Kapitalismus zu
unterwerfen. Genau meine Rede! Nur:
Weshalb wiederholen die Autoren ihre
Erkenntnisse eigentlich derart
gebetsmühlenartig? Weshalb spicken sie
diese Wiederholungen mit immer
drastischeren Begriffen? Weshalb sind
ihre Lieblingswörter offenbar
Versklavung, Unterjochung, Folter? Lässt
so etwas nicht immer tief blicken, direkt
hinein in den dunklen Seelenbottich voller
unverarbeiteter und verdrängter
Probleme der Autoren? Hm.

Und da, in diesem Moment, fällt mir auf, dass ich, die Autorin des großen Anti-Psychologenbuchs, womöglich der schlimmste aller Elche bin. Nicht nur, dass ich selbst beim Lesen von Gebrauchsanweisungen gerne psychische Deformierungen der Autoren diagnostiziere. Zu jeder Lebenslage fallen mir zig pseudo- und hobbypsychologische Erklärungen ein, die sich gegenseitig meist komplett neutralisieren. Neue Erkenntnisse, wie ich glücklicher, schlauer, zufriedener, netter, witziger, erfolgreicher, lockerer oder noch was ganz anderes werden könnte, ziehen mich magisch an – egal ob in Buchform, als Artikel oder Radiobeitrag. Ich kann diesen Versprechungen genauso wenig

entkommen wie den Psychotests, die überall lauern. Freunde berichten mir, in ihrer Firma habe jetzt ein Psychologe bei einer systemischen Aufstellung unbewusste Konflikte zwischen den Abteilungen aufgedeckt. Schalte ich den Fernseher ein, erklärt ein Experte, welche psychischen Störungen Leute entwickeln, die zufällig einen Juweliereinbruch beobachten, schalte ich um, empört sich ein anderer über die katastrophale Erziehungsweise der heutigen, total narzisstischen Eltern. Schalte ich den Fernseher aus, kommt mein Mann ins Zimmer und sagt: »Welche Gefühle willst du mit deinem Rumsitzen hier eigentlich verdrängen?« Egal, wo ich hinkomme, die Psychologie ist immer schon vor mir da.

Aus allen Lebensbereichen quillt Psychoschlick hervor. Ja, ich habe darüber sogar schon mit einem Therapeuten gesprochen. Denn natürlich habe ich auch bereits mehrere Therapien gemacht. Erschreckt frage ich mich, ob ich eigentlich überhaupt noch Gedanken fassen kann, in denen keine Psychologie enthalten ist, zumindest nicht in nachweisbaren Mengen.

Ich sollte es mal probieren. Für eine gewisse Zeit. Als eine Art Selbstversuch. Keine Ahnung, was das bringen kann: Orientierungslosigkeit? Freiheit? Unfassbares Glück?

Ganz klar Letzteres, denke ich in einem Anflug von wahnhaftem Optimismus. Und