

Todesschütze, der in Las Vegas ein Blutbad anrichtet? Ich hoffe nicht. Die Psyche braucht mehr Beachtung, auch ohne Breaking News. Das ist längst überfällig, denn es ist noch ziemlich viel Aufklärungsarbeit zu leisten.

Das merke ich in meiner Freizeit ganz deutlich, wenn ich von Freunden und Verwandten zu meiner Arbeit befragt werde. Psychotherapeuten, sind das nicht die mit dem Sofa? Die mit den hundert verschiedenen Versionen von »Aha« und »Mhm«? Stimmt es, dass sich viele im Grunde nur selbst therapieren wollen? Und welche Leute gehen da eigentlich hin?

Eine besonders erheiternde Anekdote hat mit einer Bekannten meiner Familie zu

tun. Sie fragte mich auf einer Geburtstagsfeier, ob ich in der Folgewoche noch freie Termine zu vergeben hätte. Die Schmerzen in ihrem Rücken wären wieder einmal unerträglich und ausgerechnet jetzt sei ihre Therapeutin im Urlaub. »*Psycho*, nicht *Physio!*«, entgegnete ich leicht genervt und überdeutlich. Da hatte sie wohl etwas falsch verstanden, aber zumindest für einen Lacher bei den anwesenden Gästen gesorgt.

Psychotherapeutin bin ich irgendwie rund um die Uhr, zumindest in den Augen der anderen. Die Psyche macht schließlich auch nie Feierabend. Letztens zum Beispiel wurde ich nach zwei Gläsern Wein und während ich auf einer Einweihungsfeier singend das Tanzbein schwang, von einer

fast fremden Person nach Tipps im Umgang mit Liebeskummer gefragt. Zuvor waren wir einander kurz vorgestellt worden und hatten dabei, wie beim Small-Talk-Quartett üblich, die wichtigsten Eckdaten abgefragt: Alter, Beruf, Wohnort und woher kennst du die Gastgeber? In diesem Gespräch hatte ich nur beiläufig von meinem Job berichtet. Wenig später suchte die Fremde erneut das Gespräch, um mir ohne Hemmungen von Jonas, ihrem Verflorenen, ihrer Kindheit mit zwei älteren, durchsetzungsstarken Brüdern, der fürchterlichen Auslandserfahrung und dem Druck, dem sie auf der Arbeit ausgesetzt sei, zu erzählen. Schlussendlich wollte sie von mir ein paar Tipps zur Behandlung ihrer

traurigen Phasen und gleichzeitig wissen, ob sie mit ihrer selbst gestellten Diagnose einer depressiven Episode (die Informationen dazu hatte sie aus dem Internet) wirklich richtig lag. Ich dagegen wollte, dass der DJ noch einmal mein Lieblingslied spielte. Und bitte noch einen Drink.

Von solchen Vorfällen abgesehen, ist der Psychotherapeutenjob super. Er ist spannend wie ein Krimi, privater als *Big Brother*, ein bisschen wie Detektivarbeit und oft genug rührend, lustig, inspirierend oder aufregend. Kein Tag ist wie der andere und langweilig wird es bestimmt nicht. Einen (persönlichen) Einblick in die Arbeit einer Psychotherapeutin bekommt ihr auf den folgenden Seiten.

Und dann will dieses Buch aufräumen. Nämlich mit ollen, filmreifen Vorurteilen rund um Psychiatrie, Psychopharmaka und einige Störungsbilder. Es will auf die Missstände in der Versorgung psychisch Kranker hinweisen, weil es nicht hinzunehmen ist, dass Hilfesuchende monatelang auf einen Therapieplatz warten müssen. Ich hoffe, ihr erfahrt mehr über eure Psyche, wie sie funktioniert, wann es zu einem Ungleichgewicht kommen kann, was dann zu tun ist und wie man verhindert, dass es überhaupt so weit kommt. Ein bisschen Klatsch und Tratsch, praktische Tipps und eine Prise Insiderwissen dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Vieles von dem, was jetzt folgt, stammt