

KRITIK AN DER OFFIZIELLEN PSYCHOTHERAPIE #4

Die „vergessene“ Gesellschaft: Schuld ist immer der Patient!

Attribution

Wenn eine Patientin mir ihr Leid schildert, präsentiert sie meist eine Art Theorie darüber, warum sie erkrankt ist. Sie benutzt dafür Sätze wie: *Ich bin eben zu empfindlich*. Oder: *Andere kriegen das doch auch hin!* Oft höre ich auch: *Schon als Kind war ich irgendwie anders*. Ein Lehrer sagte mal: *Wenn ein Schüler einen anderen mobbt, ist das mein Versagen!*

Wenn wir bei solchen Aussagen genau hinhören, stellen wir fest, dass sie so etwas wie eine Erklärung dafür beinhalten, weshalb der Patient krank geworden ist. Wir sprechen bei diesem Vorgang von *Attribution*. Attribution bedeutet: Wenn ein Phänomen (zum Beispiel eine Erkrankung) auftaucht, werden zusätzliche Attribute (ein Merkmal, eine Eigenschaft, eine Entstehungstheorie) beigefügt. Dies geschieht meist ganz automatisch, oft sogar, ohne dass man sich dieses Vorganges bewusst ist. Dennoch hat dieser Vorgang wichtige Auswirkungen.

Zum Beispiel: Dein Freund tritt dir auf den Fuß, und es tut höllisch weh. Vermutlich reagierst du negativer, wenn du glaubst, dass er es mit Absicht oder aus Unachtsamkeit (= deine Theorie über die *Ursache* seiner Tat) getan hat. Wenn du hingegen denkst, dass er ins Stolpern geraten und aus Versehen auf deinem Zeh gelandet ist, tut es zwar auch weh, aber du bist ihm nicht so böse.

Internale und externale Attribution

Grob können wir unterscheiden zwischen *internalen*, also inneren, und *externalen*, sprich: äußeren Attributionen. Bezogen auf die Entstehung einer Krankheit wäre dann eine interne Attribution etwa: *Es liegt an mir. Ich bin selbst schuld. Ich war als Kind schon ein Schwächling. Die Krankheit ist entstanden, weil ich etwas falsch gemacht habe oder wegen meiner Schwäche oder meines Versagens oder weil ich genetisch schlecht ausgestattet bin* (Im letzteren Fall könnte ich immerhin meinen Eltern die Schuld geben!).

Eine externale Attribution könnte sein: *Ich habe ein Burnout bekommen, weil die Schüler immer schwieriger geworden sind. Die Leistungsanforderungen in meiner Firma sind unmenschlich*. Oder auch: *Das Leben meint es eben nicht gut mit mir. Gott bestraft mich. Meine Frau hat mich verhext. Männer nutzen mich immer aus!* Mit anderen Worten: Die Ursache für meine Krankheit liegt *in* meiner Umwelt. Beziehungsweise: Die Ursache liegt *außerhalb* von mir.

Fast alle Patientinnen sind davon überzeugt (ohne je darüber nachgedacht zu haben), dass ihre Krankheit von einer eigenen (erworbenen oder genetischen) Schwäche, einem eigenen Mangel oder Fehler verursacht worden ist. Darin stimmen sie mit der gesellschaftlichen Auffassung überein.

Du kannst dir sicherlich gut vorstellen, dass die Annahme einer internalen Verursachung ganz andere Behandlungsansätze erfordert als die Attribution auf äußere Faktoren: Im ersten Fall muss der Patient, im zweiten Fall die Umwelt verändert werden.

Psychotherapie als Bewahrer

Ich sehe es so, dass die Psychotherapie bis in die 1990-er Jahre hinein gesellschaftliche Auslöser viel mehr auf dem Schirm hatte als heute. Sie ist *gesellschaftsvergessen* geworden. Als die Psychotherapie noch nicht Teil des Behandlungsapparates gewesen ist – das änderte sich 1999 mit dem *Psychotherapeuten-Gesetz* –, verstand sie sich sehr viel mehr als *kulturkritische Institution*, zumal sie selbst noch

nicht so richtig dazugehörte, eher Außenseiterin war. Sie betrachtete gesellschaftliche Vorgänge aus einer randständigen Perspektive.

Das Bett des Prokrustes

Heute ist sie vollständig integriert, die Vorgänge des Behandelns und der Honorierung sind geregelt. Klagt der Patient über äußere Belastungen, läuft er heutzutage Gefahr, mittels Gegenfragen wie: *Was mag das wohl mit Ihnen zu tun haben?* auf sich selbst zurückgeworfen zu werden. Wenn ich Patientinnen über ihre Erfahrungen in Therapien berichten höre, bin ich mir nicht immer sicher, ob Psychotherapie ein Teil der Lösung oder ein Teil des Problems ist. Ist Psychotherapie heute zum gesellschaftlichen Bewahrer geworden, zum Aufpasser und Anpasser? Ist sie vielleicht sogar, wie der französische Philosoph Michel Foucault es einmal ausdrückte, zur *Geständniswissenschaft* geworden?

Müsste sie sich heute statt auf *Hippokrates* (der medizinische Eid geht auf ihn zurück) nicht vielmehr auf *Prokrustes* berufen, den Riesen der griechischen Mythologie, der den Reisenden blutrünstig zu rechtstutzte oder -streckte, wenn dieser nicht in das ihm gebotene Bett hineinpasste?

Psychotherapie als Rebellion

Du wirst schon bemerkt haben, dass ich besonders psychische Erkrankungen nicht nur als Erkrankungen des Systems *Mensch* betrachte, sondern ebenso als Erkrankungen des Systems *Gesellschaft*. Wie sollte es auch anders sein? Sind wir nicht einerseits *Produkte* der Kultur, in der wir aufwachsen, als andererseits auch *Produzenten* eben dieser Kultur? Insofern sind stets beide krank: Individuum *und* Gesellschaft.

Daraus folgt, dass eine Psychotherapie nicht nur Reparatur, also *Entstörung*, des Einzelnen sein kann, sondern immer auch Ermutigung zur Emanzipation von der Kultur, deren Teil wir sind, und damit zu ihrer Veränderung.

Wo sind aber emanzipatorische und gar revolutionäre Ansätze geblieben? Wo werden Symptome noch als warnende Signale einer tief in der Gesellschaft stattfindenden Verwesung von Mitmenschlichkeit verstanden? Wo werden Patientinnen zum Aufhebeln gesellschaftlicher Erstarrungen ermutigt? Wer betrachtet heute noch das individuelle Symptom als Widerspiegelung gesellschaftlicher Irrwege? Was ist mit emanzipatorischen Therapieansätzen wie der Gestalttherapie? Wer hat ihr den anarchistischen Zahn gezogen? So schrieb 2004 der Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter:

Unter den therapeutischen Erfolgskriterien taucht der Begriff emanzipatorisch nicht mehr auf.

Ein Symptom einer psychischen Erkrankung sehe ich deshalb nicht als persönliches Versagen an, sondern als individuelles Phänomen gesellschaftlicher Fehlentwicklungen. Fritz Perls, einer der Begründer der Gestalttherapie, und seine Kollegen haben dieses Dilemma einmal wundervoll ausgedrückt:

Es ist neurotisch, in einer neurotischen Gesellschaft nicht neurotisch zu sein.

Du siehst also: Wenn du gesund (und auf gesunde Weise krank) werden möchtest, gelingt dies nicht mit Anpassung, Wiederherstellung, Reparatur und so weiter; vielmehr musst du Regeln hinterfragen, Tabus verletzen, un-verschämt werden, mit einem Wort: lernen, auf eine gesundkranke Weise *verrückt* zu sein.

Dazu möchte ich dich ermutigen.

Die Kehrseite der Medaille der Gesellschafts-Vergessenheit der Psychotherapie ist ein Phänomen, welches ich dir schon in einem früheren Beitrag vorgestellt habe. Weil dieses besonders wichtig, vielen Hilfesuchenden aber nicht bewusst ist, rufe ich es dir noch einmal in Erinnerung:

Krankheit und mangelnder Therapieerfolg als persönliches Versagen

Wenn also sowohl die Diagnose als auch Behandlungsplanung und Therapiemethode einem vermeintlichen Wissen der Behandlerin entspringen, musst du auf diesem Behandlungsweg auch erfolgreich sein. Natürlich gesteht sie dir Zögern, Ängste, mangelnde Übung zu, so dass die Therapie eine gewisse Zeit beansprucht. Aber spätestens am Ende der bewilligten Sitzungen muss es dir besser gehen. Wenn nicht, sucht sie mit dir noch nach bisher übersehenen Faktoren. Sie beantragt zusätzliche Sitzungen *über das Höchstkontingent der Richtlinienpsychotherapie hinaus*. Wenn sie geschickt ist, werden ihre Argumente von dem Gutachter erhört.

Wenn sich dann immer noch keine deutliche Besserung bei dir zeigt ... Ja, dann liegt es sicherlich *nicht* an der Behandlungsmethode; diese ist ja gut begründet worden. Auch an der Therapeutin kann es *nicht* liegen, weil sie sich regelmäßiger kollegialer Intervision unterzogen hat und die geforderten Fortbildungspunkte nachweisen kann. Außerdem ist ihre Intuition durch jahrelange Erfahrung geschult und selbstverständlich frei von jedem Projizieren! (Das ist ironisch gemeint ... ☺)

Es ist alles deine Schuld!

Es kann also nur an dir liegen: Der Misserfolg ist deine Schuld. Vielleicht war dein Veränderungs-Widerstand zu groß, gab es einen geheimen Krankheitsgewinn, war der Thanatos, der Todestrieb, zu übermächtig und hat einen totalen Analysewiderstand in dir erzeugt; möglich ist auch, dass du dich der verdeckten Vermeidung schuldig gemacht hast, etwas verdrängt, den Kontakt zu dir selbst unterbrochen hast oder dass du intellektuell überfordert gewesen bist.

Der Trick mit der Persönlichkeitsstörung

Eine für den Therapeuten sehr bequeme Form der Erklärung besteht darin, dass er dir jetzt, am Ende der nicht erfolgreichen Therapie, eine *Persönlichkeitsstörung* attestiert; gerne wird die *narzisstische Persönlichkeitsstörung* gewählt, weil dieser Zusatz die Schuld und Täterschaft so schön in der Patientin verortet.¹ Eine solche Diagnose entlastet nämlich Behandler und Therapieverfahren von dem Vorwurf der Inkompetenz: Eine Persönlichkeitsstörung gilt nämlich als schwer therapierbar! Und das war doch zu beweisen: Dass du die Schuld an dem Therapieversagen trägst! Also entlässt er dich mit den wohlmeinenden Worten: *Ich kann leider nichts mehr für Sie tun. Gehen Sie weiterhin regelmäßig zu Ihrem Psychiater, um sich Tabletten verschreiben zu lassen!* Und dann fügt er noch hinzu: *Aber die müssen Sie dann auch regelmäßig nehmen!*

Sein Vorwurf an dich hat so doch noch ein kleines Ventil gefunden ...

¹ Zu diesem Thema empfehle ich dir sehr die Beiträge von dem erfrischend streitbaren Klaus Schlagmann, 2021: Die Narzissmus-Lüge – Über den Missbrauch eines emanzipatorischen Mythos. Fischer-Verlag, ISBN: 978-3-8301-1871-8