



Themenläden

diskus hat freund_innen nach ihren
therapie-erfahrungen gefragt

»Narzisstische Freundin Nr. 7,2«

An meine eigene Erfahrung erinnere ich mich nicht mehr so gut. Es hieß allerdings bei der Beratungsstelle, dass mich als Person mit der vorläufigen Diagnose einer Persönlichkeitsstörung bzw. genauer einer bipolaren affektiven Störung keine Analytiker_in nehmen würde. Stattdessen wurde mir ein stationärer Aufenthalt dringend empfohlen, was ich zum Glück nicht getan habe.

Ich glaube zwar, dass es tatsächlich bei einigen Analytiker_innen Bedenken gibt, ob eine klassische Analyse im Falle von z. B. »Borderline«-Patient_innen sinnvoll ist, dennoch trifft dies zum einen nicht pauschal auf alle zu und zum anderen bleibt das Problem mit der völlig vagen und wohl mittlerweile auch viel seltener erteilten Diagnose »Borderline-Störung«. Dennoch bereue ich nicht, eine tiefenpsychologische Gesprächstherapie und nicht eine Analyse gemacht zu haben, zumal mir das Setting der Psychoanalyse gerade zu Beginn meiner Therapie, was auch die Zeit ziemlich massiver Krisen war, vermutlich nicht den nötigen Halt hätte geben können, den ich damals brauchte, um mich überhaupt erst auf eine weitere Verhandlung der Ursachen der Krise einlassen zu können.

»Schizophrene Freundin Nr. 3 und 3 1/2«

... es ist ganz einfach... bei der Gesprächstherapie (GT) ist es okay, aus dem Spiegelkabinett Psychoanalyse (Psa) rauszuhüpfen, wenn es zu nerven beginnt.

Psa: »Wissen Sie, wie spät es ist?« »Warum fragen Sie das?« »Weil ich es wissen mag, geben Sie mir jetzt eine Antwort?« »Warum versuchen Sie nicht, sich selbst eine Antwort zu geben?« »Weil ich keine Uhr habe!« »Was bedeutet eine Uhr für Sie?« »Ähm, das hat wohl irgendwas mit meiner Mutter zu tun, ich erinnere mich daran, als ich zwei Jahre alt war und dann plötzlich ...«

In der GT: »Wissen Sie, wie spät es ist?« »Kurz nach 3, wieso ist das für Sie wichtig?«

»Paranoide Freundin Nr. 5 5 5 5«

Hm, lustigerweise hatte ich ja beides schon, also Psychoanalyse und Gesprächstherapie. Na ja, bei der Gesprächstherapie finde ich, zum einen, ist das Setting um die Therapie ein bisschen »lockerer«, d.h. es kann auch nur einmal die Woche stattfinden. Dann sitzt man sich in der GT gegenüber, was ganz angenehm ist, da man die Analytiker_in »besser im Blick« hat, mit ihr auf einer Ebene sprechen kann, (was von der Couch aus nicht möglich ist), gleichzeitig aber auch ein Problem, da die Blicke und die auf die Therapeut_in projizierten Meinungen bei mir hemmend wirken können. Bei der GT stehen dann auch die Dynamiken und Übertragungsprozesse zwischen Therapeut_in und Patient_in nicht so stark im Mittelpunkt. Es wird zwar auch hier nach frühkindlichen Erfahrungen und bestimmten mich behindernden Mustern gesucht, es ist aber mehr Raum für die Behandlung von alltäglichen Problemen. Hier muss man sich vielleicht entscheiden, ob man tendenziell bestimmte »tiefliegende« psychische Strukturen bearbeiten will oder gerade Unterstützung bei aktuellen Problemen haben möchte, denn das kann eine GT mitunter besser als eine Analyse leisten.

»Neurotische Freundin Nr. 9«

Um Psychotherapie kommt eine eigentlich nicht herum, wenn sie die Verhältnisse verändern will. Denn: nicht nur diese Verhältnisse im Allgemeinen sondern auch die eigene Subjektivität ist ja freundlicherweise ziemlich undurchschaubar. Mit ein bisschen Glück gelingt es einer dann endlich, anders auf die Sachen zu blicken und auch anders zu handeln. Das hatte ich jedenfalls erlebt und ging ziemlich neugierig nach Jahren wieder zu einem Erstgespräch. Es ging mir einigermaßen beschissen und das war Anlass genug. Was allerdings, wenn diese Verhältnisse dem Gegenüber ziemlich egal sind und direkt mal gleich als Normalität vorausgesetzt werden? Mist, damit hatte ich nicht

gerechnet, dabei war das sogar ziemlich wahrscheinlich... obwohl ich vorher bei der Recherche extra darauf geachtet hatte, dass die Therapeutin Feministin ist und auch 68 noch anders leben wollte. Rationalistischer Unsinn.

»Sagen Sie mal, ich merke da eine Unentschiedenheit zwischen Männern und Frauen.«

– »Nö, das ist eine Entschiedenheit.«

oder: »Wenn Sie keinen Kinderwunsch haben, umgehen Sie natürlich Leid.«

– »Wieso das denn?« Diese kleinen Nervensägen, aber »Leid« war doch vielleicht ein wenig übertrieben...

– »Naja, Sie müssen sich nicht mit der eigenen Endlichkeit auseinandersetzen, damit also, dass Sie irgendwann keine Kinder mehr bekommen können.«

– »Bitte? Ich kann doch noch ewig Kinder bekommen. Ich könnte ja eine jüngere Freundin haben.«

»Kinderwunsch«, ich könnte kotzen, eine biologische Konstante, und wenn die einer »Frau« fehlt, dann stimmt was nicht, nicht wahr!

»Bei Ihnen ist scheinbar alles möglich: da hat der Typ noch eine Freundin, und Sie haben noch eine Freundin«, sagt sie mit hochgezogener Augenbraue.

Ja und? Ich beginne mir vorzustellen, wie sie da mit ihren Oldschool-Achtziger-Jahre-Stiefeln abends mit ihrem Ehemann und den zwei Kinderchen (vielleicht hat sie natürlich keine bekommen und leidet nun unter der eigenen Endlichkeit) im Häuschen sitzt und Rotwein trinkt und darüber redet, wie sie heute eine »Patientin« hatte, die total merkwürdige Vorstellungen vom Leben hatte. Irgendwas in der Kindheit, vielleicht mit der Mutter, musste da schief gelaufen sein. Ok, also war das jetzt eine Projektion, eine Übertragung oder was?

Ich rief mir sämtliche RZBs meiner Freund_innen in Erinnerung, alle scheitern doch. Rafft das eigentlich keine? Aber in den Therapien, in den Filmen, den Büchern, den Soziologieseminaren, der Werbung, überall in der beschissenen Wirklichkeit wird einem das eingeredet. Wie ich das hasse. Ich lief nach Hause und fühlte mich gleich mal noch schlechter als vorher. Was war denn mit mir? Hatte ich sie nicht mehr alle? Ich dachte: Foucault – Normalisierung! Genau. Vielleicht aber waren das nur Abwehrmechanismen? Wollte ich mich vielleicht, ohne es zu ahnen, doch nicht mit mir auseinandersetzen? Hatte ich Angst, der Wahrheit ins Auge zu sehen? Dann fiel es mir wieder ein: »die Wahrheit« gibt's ja net! Sie ist ja immer konstruiert, yipieh. Ich war froh und suchte mir eine neue Therapeutin, die das gefälligst anders konstruierte. Alles ist eben möglich.

»Depressive Freundin Nr. 11,33«

In der mir bekannten Gruppe sitzen, wenn die Gruppe voll ist und alle da sind, zehn Personen auf Stühlen im Kreis zusammen. Eine Person ist Therapeut_in, die anderen neun sind Patient_innen. In dieser Zusammensetzung trifft sich die Gruppe einmal in der Woche für 90 Minuten. Dabei ist hinsichtlich der konkreten Personen die Therapeut_in die einzige Konstante in der Gruppe. Denn die Patient_innen beenden nach mehr oder minder langer Gruppenzugehörigkeit jeweils ihre Therapie. In der fortlaufenden

Gruppe treten dann neue an ihre Stelle. Im Zuge dieses Wechselspiels variiert phasenweise auch mal die Gruppengröße.

Eine Sitzung beginnt, indem die Therapeut_in sich auf ihren Stuhl setzt und einen guten Abend wünscht. Von ihr kommt, wie es auch sonst psychoanalytische Regel ist, zu meist zunächst nichts mehr. Sie wartet ab. Jetzt sind die Patient_innen dran. Die können und dürfen nun alles sagen, was ihnen so in den Sinn kommt, können und dürfen von sich und der Welt kundtun, was immer sie wollen



(ebenfalls gemäß der psychoanalytischen Regel). Eine_r ergreift das Wort und beginnt – etwa mit der Schilderung ihrer Befindlichkeit oder mit der Erzählung eines Alltagserlebnisses, das sie beschäftigt. Seltener werden Geschehnisse in der Gruppe selbst direkt zum Thema: etwa in dem Sinne, dass sich jemand in der letzten Sitzung übergangen fühlte. Was und wie erzählt wird, hängt dabei von den Einzelnen ab, von ihrer Bereitschaft und Fähigkeit, sich in der Gruppe mehr oder minder offen und emotional zu äußern oder auch (noch) nicht. In der Regel wird sich dann die Gruppe eine geraume Weile mit der Wortergreifer_in und dem von ihr Gesagten beschäftigen. Wie das geschieht, hängt dabei nicht nur vom Gesagten ab, sondern auch von gegebenenfalls unterschiedlichen Resonanzen, die dadurch bei den anderen ausgelöst worden sind. Oft verläuft das Gespräch nicht sehr viel anders als in einer Runde außerhalb des therapeutischen Settings. Eher alltagsnah und konversationsähnlich. Es wird nachgefragt, kommentiert, es werden Ratschläge erteilt, eigene Erfahrungen in vergleichbaren Situationen werden mitgeteilt. Einige reden viel, andere weniger. Gelegentlich versucht die Therapeut_in durch Fragen nach dem biographischen Beziehungshintergrund einer aktuellen Befindlichkeit oder eines aktuellen Ereignisses das Gespräch in eine therapeutischere Bahn zu lenken. Mit wechselndem Erfolg. Ansonsten verhält und äußert sie sich aber nicht auffällig anders als andere Gruppenteilnehmer_innen, die in unterschiedlicher Weise beteiligt das Gesagte kommentieren und ihre Empfindungen kundtun. Die intensivsten Sitzungen sind meinem Erleben nach die, in denen entweder aus dem Gespräch heraus der Zugriff auf eine zunächst nicht präsente biographische oder emotionale Dimension gelingt oder es um das Geschehen und die (Übertragungs-)Beziehungen in der Gruppe selbst geht. Dann nimmt die Emotionalität zu und es kommt zu Interaktionen und Erfahrungen, die im Alltag – nun jedenfalls in meinem – nicht so üblich sind. Was bietet nun also eine Gruppenanalyse im Besonderen und was vielleicht nicht?



Nun einmal: Ich, Patient_in, bin vom Setting her hier nie allein diejenige, die psychische Probleme hat. Mindestens acht (sieben, sechs, ...) weitere Leute im Raum haben auch welche. Insofern wird durch die Gruppe sehr konkret die Wahrnehmung gefördert, dass es nicht ungewöhnlich oder monströs, sondern eher normal ist, solche Probleme zu haben. Ich bin nicht die einzige, die damit ringt. Allein dies in und mit den Gruppengesprächen immer wieder zu erfahren, tut oft schon gut. In einer Gruppenanalyse reagiert nicht nur die Therapeut_in, wenn ich etwas erzähle, sondern neben ihr tun dies auch noch acht weitere Gruppenteilnehmer_innen, zum Teil auf recht unterschiedliche Weise, so dass mir mit einer Vielzahl von Deutungen begegnet wird, die sich ergänzen oder widersprechen und mit denen sich eine Vielzahl von Deuter_innen, einschließlich meiner selbst, anschließend weiter auseinandersetzen. Zwanzig Augen sehen mehr als vier. Zumindest manchmal. In so einer Gruppe kreuzen sich zudem die unterschiedlichsten Biographien mit der eigenen.

Die Teilhabe an den Lebensgeschichten der anderen ermöglicht nicht nur die eigene Biographie im Lichte anderer Geschichten zu sehen – und den Blick über den Tellerrand des eigenen Leidens hinaus zu lenken –, sondern eröffnet immer auch die Chance des indirekten Mitlernens: Durch meine emotionale Reaktion auf diese Geschichten, meine Ausdeutungen derselben in der Gruppe, bringe ich zugleich immer auch etwas über mich in Erfahrung. Und nicht zuletzt können in der Gruppe die Teilnehmer_innen immer auch die Erfahrung machen, anderen Teilnehmer_innen durch ihre besonderen Reaktionen und Deutungen, die sie womöglich sonst nur als Teil ihres Problems angesehen hätten, geholfen zu haben.

Was die Gruppenanalyse nicht bietet, ist die ungeteilte Aufmerksamkeit für die einzelne Person. Das Mehr-Patient_innen-Setting bedeutet nämlich auch, dass ich um die Aufmerksamkeit der Gruppe inklusive der Therapeut_in gegebenenfalls ringen muss, wenn mir etwas auf dem Herzen liegt. Und nicht immer finde ich Gehör. Untergehen ist möglich. Das tut nicht gut. Aber die nächste Sitzung kommt bestimmt.

»Neurotische Freundin Nr.80 000 001«

Also gut. Nun habe schließlich auch ich alle meine Zweifel, Ängste und sehr wirksamen Ausreden beiseite geschoben und eine Psychoanalyse angefangen. Ab jetzt gebe ich mir viel Mühe, mich mit der Hoffnung bei Laune zu halten, dass es ja auch bitteschön was bringen muss, investiere ich schon so viel Zeit und Energie wie selten für etwas in meinem Leben. Noch dazu kenne ich ja genug Freund_innen, die sehr begeistert sind und sogar gerne zu ihren Sitzungen gehen, ja, sich beinahe »erleuchtet« fühlen, wenn sie von der Praxis wieder auf die Straße treten. Theoretisch hab ich zwar doch auch immer noch so meine Einwände und Angst, dass mich meine Analytikerin zu ihrer Sklavin macht und ich irgendwann nur noch das tue, was sie will, oder dass ich nichts anderes mehr machen kann, als über mich selbst nachzudenken und alle meine Freund_innen verliere. Hab ja schon so einiges gehört. Andererseits geht es mir jetzt schon ziemlich lange ziemlich schlecht und ich habe das aufkommende Gefühl, dass da außer dem Kapitalismus doch auch vielleicht meine Eltern etwas mit zu tun haben. Der Leidensdruck ist also da und eben auch eine gewisse Neugier, selbst mal zu erleben, was denn das nun ist: DIE PSYCHOANALYSE.

Dann endlich, irgendwann nach mehreren Anläufen und Diskussionen mit dem Schweinehund, den ganzen Organismus und die ersten Sitzungen hinter mich gebracht, muss ich mich jetzt mit dem Gedanken auseinandersetzen, dass mein Fall doch schwerer zu sein scheint, als ich insgeheim erhofft hatte. Jedenfalls schließe ich das aus der Tatsache, dass ich ab jetzt drei mal wöchentlich auf der Couch liegen soll und nur drei Wochen »Urlaub« im Jahr habe (Was ist der Unterschied zwischen Psychoanalyse und Lohnarbeit?!) oder eben dann, wenn sie weg ist. Zum Glück ist sie das ziemlich oft. Ansonsten muss ich die Sitzungen selbst bezahlen, in denen ich fehle. Das riecht mir aber wirklich etwas zu sehr nach autoritären Ätz- und Ekel-Regeln und irgendwie hab ich das aus den Erzählungen von M. und T. auch anders in Erinnerung. Mir wird schließlich schlecht und ich frage mich, wie es mir dabei besser gehen soll, wo ich doch

sowieso schon so'n Stress habe. Jedoch sagt mein Über-Ich (der Grund warum ich überhaupt den ganzen Kram mache?) zum Bauch: ich tu, was ich muss und du gefällst auch!

Normalerweise läuft das folgendermaßen bei uns ab: Ich komme ins Zimmer, sie gibt mir die Hand und dann warte ich, bis sie sitzt, und lege mich dann erst hin. Da zu liegen, während sie an mir vorbeiläuft, finde ich schrecklich, denn da wird für mich die Hierarchie ja noch deutlicher. Aber das Begrüßen und Verabschieden ist sowieso irgendwie immer etwas seltsam. Es gehört ja nun nicht zu meiner alltäglichen Handlungspraxis, mich bei Personen, die nicht zu meinen engsten Freund_innen gehören, gleich nach der Begrüßung sofort auf ihre Couch zu werfen, fast 'ne Stunde über meine intimsten Fantasien zu quatschen und dann auf ein Zeichen aufzuspringen, mich zu verabschieden und zu verschwinden. Und den Menschen, bei denen ich das mit der Couch und dem Quatschen mache, schüttele ich wiederum grundsätzlich nicht die Hände.

Ich hatte sie schon angesprochen, die Couch: In meinem Fall ist es ein Spitzengerät, so'n Diwan, nebst Kelim an der Wand, der Klassiker also. Allerdings muss ich die ganze Zeit während der Sitzung auf so einen bescheuerten Kalender starren und in der Ecke brummt ziemlich laut ein blau blinkendes UFO – ein Luftbefeuchter, wie ich erklärt bekomme. Die immer frischen Blumen auf dem kleinen Tischchen finde ich wiederum ziemlich toll. Ich bekomme dann immer am Anfang der Sitzung eines der bunten Kissen aus einem Körbchen zugeteilt, das ich mir dann unter den Kopf lege bzw. das eigentlich immer schon da liegt. Meines ist das blaue. Außer dem blauen sind da noch ganz schön viele andere Kissen. Das soll mir wohl die Phantasie nehmen, ich wäre hier die Einzige ... rot, grün, lila, blau, ... gelb. Wer ist eigentlich Gelb? Und warum liegt Gelb manchmal immer noch da, wenn da eigentlich schon Blau platziert sein sollte? Alles klar, was du kannst, kann ich auch, denk ich und gehe zum Angriff über: eisiges Schweigen, 50 Minuten lang. Manchmal ihre Stimme: Sie sind heute aber nicht so Gesprächig. Dann kurz: »Gut erkannt!«. Dann wieder Schweigen. Die Sitzung findet schließlich ihr Ende und ich verlasse triumphierend den Raum. Leider hält das Gefühl nur bis zur nächsten Straßenkreuzung und kippt dann in ein mieses schlechtes Gewissen und das dringende Bedürfnis, sofort umkehren zu müssen und mit einer Packung »Merci« und vielen frischen Blumen unterm Arm ganz brav von meinem letzten Traum zu erzählen und auch ganz wild und frei zu assoziieren.

Etwas »speziell« finde ich dann auch die Tatsache, dass ich immer ganz pünktlich kommen muss. Keine drei Minuten früher? Vergiss es, niemand wird die Tür öffnen. Und wenn ich dann doch mal zu spät komme: »Hm, kann das vielleicht sein, dass das was mit uns hier zu tun hat?« Na klar, ich leite den RMV, hmm, ja alles klar ... (zugegeben bin ich manchmal doch etwas sehr viel zu spät.)

Die von meiner Analytikerin in unseren Sitzungen sehr häufig gestellte Frage: »Hm, kann das vielleicht sein, dass das was mit uns hier zu tun hat?«, mag ich nicht so gerne: Aaaaaaaarrrggg. Nein, verdammt noch mal, Alte, checkst du das nicht? Ich lieg hier so und erzähle was mir so passiert, nichts weiter! Immer dieselbe bekloppte Übertragungsdeutung, hallo? Kann ich denn nichts erleben, ohne dass sie dabei ist? Warum bin ich dann eigentlich nicht gleich bei meiner übergriffigen Mutter geblieben. Oder gibt es da jetzt auch noch einen Zusammenhang???

... das mit der Übertragung und Gegenübertragung ist ein ganz schwieriges Thema. Irgendwie hat jedenfalls alles immer mit ihr zu tun, weil ich wohl irgendwelche alten Beziehungsmuster, die mir den ganzen Kram bescheren, auf sie übertrage und sie darauf dann zumindest innerlich entsprechend reagiert. Selbst dran schuld.



(Wild und) frei Assoziieren ... nun ja, ... klingt gut in der Theorie bzw. kenne ich das aus Zuständen, in denen ich zu nichts anderem mehr in der Lage bin. Aber jedes Mal wenn ich mich der Praxis nähere, meine »Geschichten« erzähle, die ich mir meistens gut vorher überlegt habe (ich mag Schweigen meistens dann doch nicht so gerne in der Sitzung), zweifle ich daran, ob ich wirklich verstanden habe, was ich da machen soll. Ich meine aber, kapiert zu haben, dass es sich um den Teil der Sitzung handelt, wenn ich vom konkreten Erzählen immer wieder abschweife in Erinnerungen oder auch erstmal absurde Einfälle oder scheinbare Belanglosigkeiten. Neulich hatte ich, als ich von einem Streit mit einer Freundin erzählte, der mich an frühere Streits mit meinem Onkel erinnerte und einem darauf folgenden Traum von riesigen Fleischbergen, die ich mit einer berühmten Pop-Sängerin zu Wurst verarbeiten musste, plötzlich ganz intensiv das Bild von einem riesigen bunten Fischschwarm vor meinem inneren Auge. Und als ich mich tatsächlich traute, davon zu erzählen, machte das am Ende unglaublicherweise alles Sinn und die ganze Sitzung hatte einen roten Faden. Manchmal plaudern wir aber auch nur so ein bisschen daher und ich verführe sie (ihre Worte) dazu, mir ziemlich viel von sich zu erzählen, eigentlich ja qua Abstinenzregel nicht so üblich. Dann wird es nett und ich komme mir nicht ganz so bekloppt vor, außerdem gibt sie mir dadurch die Gelegenheit, sie sympathisch zu finden und rauszuhören, dass sie 'ne Linke ist. Und irgendsoein wichtiger Superanalytiker, Ferenczi, hat ja schließlich gesagt, dass es ohne Sympathie keine Heilung gibt.

Die meisten Sitzungen sind aber sehr intensiv. Ich erzähle von aktuellen Problemen, worüber wir auf vergangene Konflikte zu sprechen kommen und festgefahrene Muster erkennen, die die Ursache für mein Verhalten zu sein scheinen. Festplattenfehler.

Ganz spannend finde ich auch die Analyse meiner Träume, da die absurdesten Träume tatsächlich am Ende ganz logisch sind und helfen, die Gedanken aufzudecken, die ich lieber in der hintersten Ecke versteckt wissen will. Außerdem weiß ich, dass sich meine Analytikerin sehr über meine Träume freut. Ich sehe, pardon, ich höre sie dann quasi schon, wenn ich morgens aufwache und mich daran erinnere, wie ich gerade noch bei meinen Eltern ins Auto gek... habe, hinter mir in die Hände klatschen.

Was mich immer wieder erschreckt, ist die Tatsache, dass ich voll in der Übertragung bin, das heißt, dass ich eben sehr sensibel auf meine Analytikerin reagiere und ihr Dinge, Gedanken und Ansichten unterstelle, die keineswegs ihre sind, sondern die von Personen, die mir früher sehr nahe standen (und auch meist heute noch stehen) und mich geprägt haben. Da kann es schon mal vorkommen, dass ich an einem wunderschönen Tag im Schwimmbad liege und es mir ganz miserabel geht, obwohl nichts passiert ist, was meine Stimmung normalerweise trübt und mir grübelnd auffällt: es ist Dienstag, 14 Uhr, Couchzeit, aber meine

Analytikerin ist im Urlaub! Oder ich vergesse genau die letzte Stunde vor ihrem Urlaub. Dann hab ich nämlich sie verlassen, bevor sie mich verlässt. Manchmal ist mein Unbewusstes (scheinbar?) schlauer als ich.

Frei nach dem Motto »move your mind and your ass will follow« geht es wohl darum, erst einmal das Was, Woher, Warum und Wie zu verstehen, was aber letztendlich nicht die Wirkung ausmacht. Der Verstand ist schnell, aber die Emotionen träge, denke ich immer und freue mich, wenn ich feststelle, dass ich jetzt meistens bei Konflikten den Mund aufmache, dass ich keine Angst mehr habe in großen Menschenmassen, dass ich mich betrinken kann ohne schlechtes Gewissen am nächsten Tag, dass ich, wenn ich merke, dass bestimmte »Filme« im Kopf wieder losgehen, innehalten und die »Filme« als solche entlarven kann und sogar manchmal einfach aufhöre, »Filme« zu schauen oder in ein alternatives Programm umschalte.

Ich habe also nicht ganz umsonst gehofft, denke ich, und trotte an einem schönen Sommertag etwas genervt, aber irgendwie doch motiviert zu meiner nächsten Sitzung.

»Manisch-depressive Freundin Nr. 0,005«

»Weißt du, am Ende ist Psychoanalyse ein wenig wie Religion, entweder du glaubst daran, dass es dir was hilft oder nicht.« Mit diesen Worten musste ich vor ein paar Tagen versuchen, die wunderbare Wirksamkeit meiner nun seit 5 Monaten laufenden Psychoanalyse einer Freund_in zu erklären. Und als säkulare Materialist_in ist eine solche Aussage dann doch irgendwie ein Rückschlag.

Über die Analyse zu sprechen oder zu schreiben, ist ganz schön vertrackt, weil sie einen immer wieder einholt, es fast unmöglich ist, nicht in die Situation einer Analysand_in, die gerne Analytiker_in sein möchte, zu rutschen.

Das Herzstück der Analyse, das Wunder, auf der ich meine Religion aufbaue, ist nicht, wie manchmal angenommen wird, die ausführliche Analyse verdrängter Kindheits Erinnerungen, sondern das seltsame, sich hinter dem Begriff Übertragungsbeziehung versteckende Geflecht einer sehr, sehr komischen Beziehung:

Die Beziehung zu einer Analytiker_in ist wirklich bizarr, sie ist nicht die Ärzt_in, die Krankheiten diagnostiziert und zu heilen vorgibt, nicht die Freund_in, die zuhört und Ratschläge gibt, zum Glück auch nicht meine MUTTER (haha). Mitunter glaube ich, meine Analytiker_in befindet sich nur in meinem Kopf, schließlich hat sie noch nie jemand außer mir



gesehen, auch ich sehe sie eigentlich nie (also außer in den 2 Minuten, in denen ich zur Tür hinein oder hinausgehe), ich höre nur ihr Stimme irgendwo von hinter meinem Hinterkopf hervorkommen. Sie wird von meiner Kasse dafür bezahlt, dass ich ihr Sachen erzählen kann, ohne Angst zu haben, dass sie mich jetzt hasst, ich in ihrer Fürsorgeschuld stehe, sie mich dumm oder hässlich findet.

Das ist zumindest die Möglichkeit, die ich habe, und natürlich tritt das nicht ein, vielmehr projiziere ich dauernd Dinge auf sie, da ich das ja von anderen Beziehungen so gewohnt bin, und das und die Durcharbeitung dieser Übertragungen ist ja Ziel des Ganzen.

Ich liege auf der Couch herum und denke mir, sie bodenlos zu langweilen, bin dann deshalb wütend auf sie.

Ernsthaft, wenn man irgendeiner, die keine Analyse macht, erzählt, was für absurde Gedanken man sich da macht: »Schaut sie jetzt komisch, weil meine psychischen Probleme keine Herausforderung für sie sind?«, »Hah, die Spießerin, die hat doch keine Ahnung, jetzt will die mir bestimmt so ein konservatives Freud-Ding reinrücken«, »Ich wäre so gerne ihr Lieblingspatientin«, »Ja, du hast gut da herumschweigen, du wirst ja in 20 Minuten in dein rosiges, wohlgeordnetes Psychoanalytiker_innenleben zurückgehen und ich und ich?«, »Mhm, mich werden Sie heute nicht knacken, Sie haben an der Tür schon so seltsam geschaut, schau mal, was du machst, wenn ich dich an die Wand redex«.

Gleichzeitig ist eine Analyse natürlich nicht wie eine Religion, ich bin zwar depressiv aber nicht dumm, denn welche Religion würde ihren Anhänger_innen schon den wunderbaren Luxus gönnen, jemanden abzustellen, der man drei- oder viermal die Woche erzählen kann, was einen alles so beschäftigt, die sich diese ganzen Sachen auch noch merkt und entwirrt, die sich dazu hergibt, Projektionsfläche für alle meine Aggressionen und Ängste zu sein, damit ich die irgendwann besser verstehe, und die irgendwie immer da ist. Zwar nie ganz genau wie ich will, aber genau das ist mitunter auch genau das richtige.

Der wichtigste Unterscheidungsgrund zwischen Religionen und Analyse ist aber, dass es dabei nur um mich geht, dass sich das ganze analytische Spiegelkabinett um mich und meine Verwicklungen mit der Welt entspannt. Im Gegensatz zu Religionen, in denen man sich mit Exegesen etc. herumschlägt, bin auf irgendeine Art und Weise ich diejenige, die die Geschichte erschafft, schreibt und ändert. Der letzte Grund, warum Analyse keine Religion ist, entspannt sich aus der Tatsache, dass es nicht darum geht, mich in lebenslanger Abhängigkeit zu irgendwem und irgendwas zu halten, sondern es mir zu ermöglichen, ein manchmal doch ganz gutes Leben im Falschen zu leben.

