

Aus der Norm

Als Psychotherapeut beschäftigt sich Theodor Itten täglich mit seelischer Gesundheit und Krankheit.

Gar nicht so einfach zu sagen, was normal ist und was nicht.

VON MARTIN FRISCHKNECHT

SPUREN: *Wenn man von «verrückt» spricht, bezieht man sich unweigerlich auf eine nicht weiter definierte Normalität. Was ist Normalität für dich?*

Theodor Itten: Wir können von einer Normalitätsglockenkurve sprechen, das ist jene statistische Figur, die beispielsweise entsteht durch die Verteilung von gleichmässig nach unten fallenden Sandkörnern. In der Mitte haben wir die höchste Erhebung. Der Berg ist die Normalität, die Ränder links und rechts sind die Abweichungen. Doch was passiert, wenn wir die Ränder, die sich ausserhalb der Norm befinden, wegnehmen, um sie der Mehrheit in der Mitte zuzufügen? Sogleich rutschen Sandkörner aus der Mitte nach und füllen die Lücken. Das heisst, die fünf bis zehn Prozent an den Rändern stützen die Norm.

Der Begriff «Norm» ist eine Ableitung von «Norma» und steht für den rechten Winkel des Zimmermanns. Den drei Psy-Bereichen Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie kommen verschiedene Aufgaben zu, den Menschen zu vermessen und ihm, wo möglich, zum rechten Mass zu verhelfen. Seltsamerweise kann ein Mann, der in London an einer Depression leidet, nach Irland umziehen und dort als normal durchgehen. Seine depressive Verstimmung ist in England diagnostisch relevant, während er in Irland damit nicht weiter auffällt. Dies obwohl sich seine Stim-

mung im Grunde nicht verbessert hat, ausser dass er sich in der irischen Gesellschaft vielleicht besser aufgehoben und entspannter fühlt.

Wenn ich als Klient zu dir in die Behandlung komme, dann leide ich darunter, ausserhalb der Norm zu sein. Da helfen mir diese Erklärungen herzlich wenig.

Die medizinischen Standardwerke, in denen die Diagnosen beschrieben werden, sind immer umfangreicher geworden; das heisst, es werden fortwährend neue Störungen und Leiden erkannt, differenziert und verzeichnet. Das hat damit zu tun, dass wir als Gesellschaft je länger, je weniger Platz haben für normales abweichendes Verhalten. Früher wurde Hinterbliebenen nach einem Todesfall in der Familie bis zu einem Jahr Zeit eingeräumt, um Trauernde zu sein. Die Frauen trugen schwarze Kleider, die Männer trugen einen schwarzen Knopf am Revers, um ihre Trauer sichtbar zu machen. Heute geht das nicht mehr. Wer so lange trauert, ist nicht mehr normal. Da wird ein Leiden diagnostiziert, und dagegen wird ein Medikament verschrieben. Seelische Zustände, die früher zum Leben gehörten, bekommen heute eine Krankheitswertigkeit. Schliesslich stehen hinter dieser Entwicklung die Geschäftsinteressen der Pharmaindustrie, und die bedient mit ihren Produkten einen Wachstumsmarkt.

Wenn man sich diesen Zusammenhang vor Augen führt, kann man durchaus vom Wahnsinn der Normalität sprechen. Wie mein Lehrer, der britische Psychiater Ronald Laing, erzählte, kam

einst eine Frau zu ihm in die Behandlung, weil sie «eine Atombombe in sich trage». Er fand das nicht weiter auffregend, während die meisten seiner Kollegen vermutlich die Hände verrührt und sie in eine Klinik eingewiesen hätten. Wenn hingegen ein Klient zum Psychiater kommt, weil er nach eigener Aussage «eine Schraube locker» hat, finden das alle gut nachvollziehbar, obwohl der Mensch doch keine Maschine ist. Und ein Mensch, der Atombomben baut und droht, diese gegen andere einzusetzen, geht bei uns durch als psychisch normal und gesund.

Auch mit diesen Ausführungen wäre mir als dein Patient wohl kaum gedient.

In einer psychotherapeutischen Behandlung würde ich mit dir nicht auf einer solchen Metaebene reden, und du würdest dich kaum dafür interessieren, was ich von alledem halte. Vielmehr würde ich mit dir betrachten, was dich in die Lage gebracht hat, in der du dich momentan befindest. Wir würden schauen, was dich bedrückt, was dich kränkt und was dich daran hindert, dein Leben so zu leben, dass es stimmig ist und dir gefällt. Die Grundlagen deines Lebens kämen zur Sprache, Glaubenssätze und Lebenslügen würden zutage treten. Hoffentlich würde sich wohl das eine oder andere zeigen, was sich an deinem Leben, wie du es lebst, ändern liesse. Die Möglichkeiten von Veränderungen im Aussen sind begrenzt, weit mehr lässt sich tun im

Inneren, wo sich entscheidet, wie das Leben auf mich zukommt und wie ich damit umgehe.

Von Dällebach Kari wird erzählt, er habe in Bern eine Nacht lang durchgemacht und sei am Morgen vom Bärengraben aus durch die Stadt gezogen. Um nirgends anzuecken, ging er mitten auf der Strasse in der Tramschiene entlang. Als von hinten ein Tram kam und klingelte, streckte der Fahrer den Kopf aus dem Fenster und schrie: «Kari, geh von der Schiene!» Kari trat beiseite und sagte zum Fahrer: «Ich kann, aber du nicht.» Psychotherapie kann für uns einen Moment schaffen, in dem wir merken, dass wir aus der Schiene treten können. Wir können mal innehalten, unsere Situation betrachten, feststellen, wo wir sind, unser Lebensrepertoire erweitern und uns neu orientieren.

Aus einer 2001 veröffentlichten Meta-studie wissen wir heute genau, welche Wirkfaktoren bei einer Psychotherapie in welchem Mass zusammenspielen: Methoden und Konzeptfaktoren machen 15 Prozent aus, Erwartungs- und Placebo-Effekte weitere 15 Prozent, die psychotherapeutische Beziehung 30 Prozent, Patientinnen- und Patienten-faktoren und extra-therapeutische Veränderungen schliesslich 40 Prozent.

Der gesunde Mensch kokettiert oft mit der anderen Seite. Wir sagen voller Bewunderung «Das ist ja irre!», oder wir sind angezogen von einem «wahnsinnigen Preis».

Dazu fällt mir ein Spruch ein, den ich in London an meiner Wohnungstüre hängen hatte: «Du musst nicht verrückt sein, um hier zu wohnen. Doch wenn du es bist, so hilft es.» Diese Seite in uns können wir oft an Partys ausleben; übers Wochenende lassen wir unseren unangepassten Seiten freien Lauf, so dass sie uns die Woche durch nicht weiter bedrängen. Im Verlauf des gesamten Lebens ist diese normale Phase der Ver-rücktheit der Jugend vorbehalten.

Damit kokettieren, es zeitweise ausleben, das gehört lebenslang dazu. Wir dürfen aber nicht drin hängenbleiben. Diese Gefahr droht beim Umgang mit psychoaktiven und andern bewusstseinsverändernden Substanzen. Da ist es wichtig, dass solche Ausflüge in nicht alltägliche Bewusstseinszustände in einer Gemeinschaft und im Rahmen eines Rituals unternommen werden. Menschen, die belastet sind aufgrund von psychischen Störungen, beispielsweise in der Folge von Missbrauch in der Kindheit, sollten nicht ungeschützt daran teilnehmen.

Im Bereich von Kunst und Kreativität sind wir diesem Bereich gegenüber offen, in Wissenschaft und Wirtschaft haben sie nichts zu suchen.

Dort, wo es in unserer Gesellschaft um viel Geld geht, wie an der Börse, ist mit Kokain oft auch ein irrationales Element im Spiel. Aus einem Kernbereich der Naturwissenschaften, der As-



Theodor Itten ist Psychotherapeut sowie klinischer Psychologe in Sankt Gallen und Hamburg, alt Präsident des Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verbandes. Autor des Buches Jähzorn (Springer-Verlag, Wien 2007). www.ittentheodor.ch

trophysik, erreichen uns Aussagen, die mich schwindlig machen: Im CERN, in Genf, wird für astronomische Modelle mittlerweile mit neun bis zwölf Dimensionen gerechnet, während unsereiner seine liebe Mühe hat, sich eine vierte oder fünfte Dimension überhaupt nur vorzustellen.

Ein Neurowissenschaftler hat mir kürzlich von seinem Sohn berichtet, der als Ökonom die prognostischen Aussagen führender Wirtschaftswissenschaftler über einen Zeitraum von zwei Jahren erforschte. Das Resultat ist ernüchternd. Die Trefferquote dieser Fachleute liegt bei unter 50 Prozent. Die Prognosen der Wirtschaftsweisen sind also schlechter als der Zufall; sie treffen weniger zu, als wenn einer eine Münze wirft. Verrückt, oder? ■