Ein ganz normaler Teil meines Lebens – die Psychotherapie

Erfahrungsbericht

TRIGGERWARNUNG!

Es kostet eine Menge Mut seinem Umfeld zu sagen, dass man zur Psychotherapie geht und psychische Probleme hat. Man weiß nicht, was man zu hören bekommt – "Das passt doch gar nicht zu dir. Das kann doch gar nicht sein. Das ist bestimmt nur `ne Phase. Das sieht man dir gar nicht an. Du? Du bist doch kein Psycho!". Nein, ich bin kein „Psycho", aber ich war trotzdem in Therapie und das ist etwas ganz Normales.

Ich war von August 2016 bis Januar 2020 in psychologischer Behandlung aufgrund von Depressionen, sozialer Angst, Bulimie und Transsexualität. Auch wenn ich jetzt nicht mehr in Behandlung bin, bin ich nicht „geheilt". Ich habe einfach gelernt besser damit umgehen zu können und genau das ist, was die Therapie macht. Sie hilft Ansätze zu finden, mit den eigenen psychischen Problemen umgehen zu können. Mir hat dieser Weg sehr geholfen. Jedoch muss dieser nicht bei allen gleich sein, dennoch möchte ich gerne meine Erfahrungen teilen.

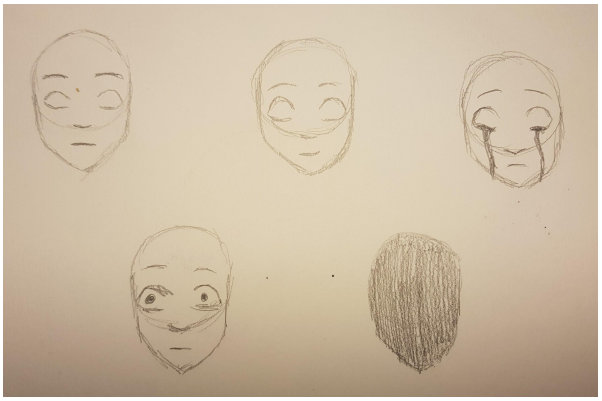
Als ich 11 Jahre alt war, fing ich an zu realisieren, dass ich irgendwie anders bin als meine Mitmenschen. Sie unternahmen mehr mit Freunden. Sie lachten und lächelten häufiger. Sie waren mit sich selbst zufriedener. Sie aßen genug und regelmäßig. Sie schnitten sich nicht die Haut auf. Ich habe versucht auch so zu sein - glücklicher zu sein - leider ohne viel Erfolg. Daraus entstand Frustration und da ich nicht mit dieser umgehen konnte, ließ ich sie an mir selbst in Form von selbstverletzendem Verhalten aus. Natürlich habe ich versucht die Wunden und Narben zu verstecken. Irgendwann haben sie meine Eltern allerdings doch gesehen. Zwei Monate darauf hatte ich dann einen Termin in der Sozialpsychiatrie. Das ist eine psychotherapeutische Praxis, in der auch ein Psychiater anwesend ist. Dort hatte ich im Abstand von vier bis sechs Wochen einen Termin bei einer Therapeutin, sowie aller zwei Monate einen Termin bei der Psychiaterin. Vor meinem ersten Termin war ich ziemlich nervös, um nicht zu sagen panisch. Ich wusste nicht, was ich über mich erzählen sollte. Überhaupt die Vorstellung einer mir völlig fremden Person meine Probleme anzuvertrauen, erschien mir irgendwie suspekt.

Im Gegensatz zu meiner durch Medien geprägt Erwartung, musste ich mich nicht auf die Couch legen und über mich erzählen. Die Therapiesitzungen waren ein Gespräch auf Augenhöhe, bei dem ich immer den Therapeuten bzw. den Psychiatern gegenüber saß.

Beispiel für ein Behandlungsraum

Die Gespräche verliefen im Großen und Ganzen immer gleich: Ich wurde gefragt wie es mir aktuell geht und wie es mir in der Zwischenzeit ging. Es wurde über Strategien gesprochen, um mich wieder aus diesem Loch herauszuholen. Ich wurde viel zur Selbstreflektion aufgefordert und es gab viele Detailfragen. Selbst mit viel Erfahrung war es mir nie möglich alles so zu erzählen, ohne das noch einige Nachfragen kamen, aber es wurden immer weniger.

Nach etwa einem Jahr, hatte ich die Möglichkeit neben den Einzelsitzungen auch an Gruppentherapie teilzunehmen, was ich dann auch tat. Zu Beginn war ich in einer Kunstgruppe. Diese ging etwa ein dreiviertel Jahr mit Terminen einmal im Monat. In der Kunsttherapie ging es sehr viel darum seine Gefühle auf künstlerische Art und Weise auszudrücken und anschließend zu erklären. Manchmal mussten wir auch die Bilder der anderen deuten, bevor diese selbst eine Erklärung gaben.



Meine Kreation in der Kunsttherapie, Thema: "Wer bin ich?"

Danach kam ich in eine Jugendgruppe. Dort saßen wir alle auf dem Boden im Kreis und es wurde sehr viel geredet und gespielt. Es war etwas lockerer und damit fühlte es sich etwas weniger nach Therapie an.

In dieser Zeit ging es mir allerdings zunehmend immer schlechter. In den Gruppen hatte ich nie das Gefühl gut genug aufgefangen zu werden und meine Einzeltermine waren mir zu weit auseinander, jedoch war es laut meiner Therapeutin nicht möglich, dass ich öfter komme. Dann kam der 2. November 2018. Ich war bereit alles aufzugeben und mein Leben zu beenden; mit 15 Jahren. Es war nicht das erste Mal, dass ich solche Gedanken hatte, aber an dem Punkt war ich wirklich bereit dazu. Am selben Tag hatte ich einen Termin zur Impfung und ich dachte, dass ich diesem Leben eine letzte Chance geben würde. So erzählte ich also der Ärztin, dass ich mich akut suizidal fühlte. Kaum zwei Stunden später saß ich in einer psychiatrischen Klinik und redete mit einer Aufnahmepsychologin. In dem Gespräch was ich mit ihr hatte, waren zur Hälfte der Zeit meine Eltern anwesend, was dazu führte, dass ich nicht zu 100% ehrlich war. Deshalb sagte sie, dass sie mich nicht stationär aufnehmen würden, sondern nur in ambulante Behandlung und das jederzeit die Möglichkeit bestände, in die Tagesklinik zu kommen. Das bedeutete, ich ging also einmal die Woche in die Klinik für eine Therapiesitzung. Dazu bestand die Möglichkeit, dass ich täglich von morgens bis nachmittags in die Klinik gehe und dort mit anderen behandelt und betreut würde. Auch wenn es von außen hin nicht wie viel erschien, retteten mir die kommenden zwei Monate in der Klinik das Leben. Die Psychiaterin bei der ich war brachte mich mit den richtigen Ansätzen wieder auf die Beine. Auch wenn ich nicht sofort super glücklich wurde, lichtete sich die Dunkelheit in meinem Leben langsam. Zum ersten Mal erhielt ich meine Diagnosen. Damit hatten meine Probleme endlich einen klaren Namen - waren identifizierbar - und damit angreifbar. Ich wäre auch weiterhin ambulant in die Klinik gegangen, allerdings war diese am anderen Ende der Stadt. Also suchte ich mir eine neue Therapeutin. In die Sozialpsychiatrie, in der ich am Anfang war, ging ich nur noch

einmal im Quartal als Kontrolltermin mit einer Psychiaterin.

In der neuen psychotherapeutischen Praxis konnte ich ebenfalls wieder wöchentlich erscheinen und dort lernte ich besser mit meinen Problem umzugehen. Das lag hauptsächlich daran, dass ich mit der Therapeutin sehr gut klar kam und wir manchmal tatsächlich auch über andere Themen als meine Psyche diskutierten. Ich lernte, dass die Depressionen vorübergehen und ich mich selbst aus diesen Phasen heraus kämpfen kann. Wir erarbeiteten gemeinsam eine Liste von Dingen, die ich machen konnte anstatt mich zu verletzen. Diese Liste enthielt Aktivitäten wie Zeichnen, Lesen, Musik machen, Zocken oder einfach nur mal Rausgehen. Außerdem brachte sie mich dazu, besser mit meiner sozialen Angst umzugehen. Im Rahmen der sogenannten Konfrontationstherapie wird man mit seinen Ängsten konfrontiert. Einen Spinnenphobiker setzt man solange vor eine Spinne, bis er keine Angst mehr davor hat. Bei sozialer Angst ist das allerdings etwas komplizierter. Anders als die Spinne, kann man die Situation in einer Menschenmasse nicht kontrollieren. Man kann die Leute nicht einfach wegnehmen, wenn es dem Patienten zu viel wird. Ich stand kurz vor der Panik, als ich mit meiner Therapeutin in der Innenstadt war und Leute ansprechen und sie nach banalen Dingen wie der Uhrzeit oder dem Weg zum Hauptbahnhof fragen sollte. Nach etwa einer halben Stunde war ich mental und körperlich nicht mehr in der Lage damit weiter zu machen. Dabei hatte meine Therapeutin etwa eine bis zwei Stunden dafür eingeplant. Wir haben das Ganze wiederholt und es wurde tatsächlich von Mal zu Mal besser. Ich lernte besser mit meiner Angst umzugehen. Meine letzte Panikattacke ist schon über ein Jahr her. Auch mein Essverhalten hat sich sehr stark gebessert. Mein Hungergefühl erscheint mir nicht mehr falsch. Ich faste nicht mehr mehrere Tage lang. Ich würge mein Essen nicht mehr hoch. Ich betreibe nicht mehr exzessiv Sport und nehme keine Bäder in eiskaltem Wasser, um Kalorien zu verbrennen. Ich steige nicht mehr täglich auf die Waage, ich achte nicht mehr pingelig auf Kalorien. Ich ernähre mich ausgewogen und schaffe meine zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag. Auch hab ich gelernt besser mit meiner Geschlechtsidentität umgehen zu können. Anfangs hatte ich mich eher als „non binary“ bezeichnet, also als außerhalb der binären Geschlechter männlich und weiblich. Ich dachte, ich selbst wäre irgendwo dazwischen. Allerdings habe ich nach ausreichender Selbstreflektion in der Therapie festgestellt, dass ich transsexuell bin. Auch wenn ich meinen Körper nach wie vor nicht mag und am liebsten verstecke, habe ich durch die Therapie gelernt mich trotzdem so zu akzeptieren wie ich bin. Ich habe die Möglichkeit mein Geschlecht zu ändern und diese werde ich auch nutzen.

Ende des Jahres 2019 sagte mir meine Therapeutin, dass sie beruflich für ein Jahr nach Chemnitz gehen muss. Damit stellte sich mir die Frage, ob ich mir wieder einen neuen Therapeuten suchen sollte. Zu einem früheren Zeitpunkt in meinem Leben hätte ich dies wahrscheinlich getan. Doch zu diesem Zeitpunkt hielten meine Therapeutin und auch ich selbst das nicht für notwendig. Ich habe zwar noch depressive Phasen, aber ich weiß, dass diese vorübergehen und ich mich selbst wieder aufraffen kann. Ich habe mit meiner Therapeutin herausgefunden was mir gut tut und hilft. Manchmal habe ich sogar noch das Bedürfnis mich selbst zu verletzten, aber ich habe meine Wege gefunden es nicht mehr zu tun und ich bin schäme mich nicht mehr wegen meiner Narben. Sicher war es nicht der richtige Weg, aber sie sind ein Teil von mir und meiner Geschichte. Sie erinnern mich daran, wie weit ich gekommen bin. Ich habe immer noch Angst, wenn ich in einer

größeren Ansammlung von Menschen bin, aber ich kann damit umgehen und bin nicht mehr kurz vorm Kollabieren. Ich isoliere mich nicht mehr. Ich kann auf Leute zugehen und dabei sogar neue Freunde finden. Ich habe immer noch Unsicherheiten bezüglich meines Gewichts und bin an dem Punkt an dem ich zwar regelmäßig, aber noch nicht ganz genug esse.

Ich bin nicht geheilt. Psychische Krankheiten sind ein Teil des Lebens und genauso ernst zunehmen wie physische. Ich weiß, dass ich nie geheilt sein werde. Das werde ich nie. Psychische Krankheiten bleiben, aber ich bin der Lage ein halbwegs normales und glückliches Leben zu führen, ohne mich von ihnen kontrollieren zu lassen. Genau dabei hat mir die Psychotherapie geholfen – und damit bin ich nicht allein. Es ist nichts Verwerfliches daran, zur Therapie zugehen. Man geht auch zum Arzt, wenn man krank ist und psychische Krankheiten sind auch Krankheiten, für die es eine Behandlung gibt. Zur Therapie zu gehen ist kein Anlass jemanden als “Psycho” abstempeln. Genau genommen, gibt es dafür überhaupt keinen Anlass. Wenn man einfach nicht weiter weiß und nicht mit seinen psychischen Problemen umgehen kann, dann ist es völlig legitim sich dabei Hilfe zu suchen.

Ari Pohle
Leipzig 2020

Anlaufstellen für Soforthilfe:

- **Krisentelefon der „TelefonSeelsorge“**
  0800-1110111 oder 0800-1110222 (24h-Hotline)
  Oder auch online: https://www.telefonseelsorge.de
- **Psychiatrische Kliniken**
  https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/klinikadressen/geo_lat/Berlin/geo_lat_range/50

  https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen
- **Rettungsdienst**
  112
- **Beratungshotline „Seelische Gesundheit“**
  0241-8036777 (montags – freitags: 9-12 Uhr / 13-16 Uhr)
  Oder auch per App: „EnkeApp“
- **Nummer gegen Kummer**
  116 111 (montags – samstags: 14-20 Uhr)
- **Online-Forum Depression**
  https://www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression/

Weitere Anlaufstellen:

- **Vertrauenspersonen**
- **Hausarzt**
- **Info-Telefon Depression**
  0800-3344533 (montags, dienstags, donnerstags: 13-17 Uhr / mittwochs, freitags: 8.30-12.30 Uhr)
- **Selbsthilfegruppen**
  http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/