



Online-Ausgabe

Tages-Anzeiger
8021 Zürich
044/ 248 41 11
www.tagesanzeiger.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'183'000
Page Visits: 15'574'789

Online lesen

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854

Der ganz gewöhnliche Wahnsinn

Réda El Arbi am Freitag den 11. September 2015



An manchen Morgen sieht meine Psyche so aus.

«Psychiatrische Uniklinik? Ja, war ich auch schon, sind ganz nett. Aber mein Psychiater sieht für mich eher Verhaltenstherapie im Alltag.» Ein Satz, der nicht etwa in einer Selbsthilfegruppe oder im Aufenthaltsraum einer Klinik fiel, sondern der bei einer Vernissage in Zürich, draussen in der Raucherecke. Andere antworteten mit ähnlichen Erfahrungen: «Da war ich auch schon, aber das Essen im Sanatorium Kilchberg ist um einiges besser.» – «Ja, mein Bruder hatte auch schwere Depressionen, aber nach anfänglicher Medikation hat sich das dann wieder eingerenkt.» – «Ich musste erst mal meinen Burnout kurieren, bevor ich mich an meine narzisstische Störung machen konnte.»

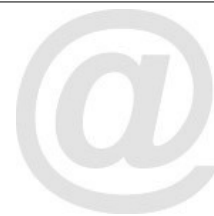
140 000 Leute denken in Zürich laut offizieller Einschätzung an Selbstmord, unter Depressionen leiden noch mehr, Borderline- und andere Persönlichkeitsstörungen sind ebenso verbreitet wie Lebensphasen mit Drogen- oder Alkoholsucht. Fast jeder kennt solche Leiden aus eigener Erfahrung oder aus dem nahen Umfeld. Man könnte sich jetzt fragen, ob wir in unserer modernen Wohlstandsgesellschaft einen grösseren Hang zu psychischen Problemen haben.

Das kann sein. Aber in meiner subjektiven Wahrnehmung war das früher auch schon so. Nur war das Tabu, über solche Dinge zu sprechen, viel grösser. Man ging weniger schnell zum Therapeuten, biss sich mit vom Hausarzt verschriebenen Valium und einem kleinen Glas Schnaps am Vormittag durch. Man schwieg. Das ist vielleicht auch heute bei akuten Leiden immer noch eher so.

Aber es gibt ja nicht nur die Leute, die gerade akut an psychischen Schwierigkeiten leiden, es sind vor allem auch die, die eine solche Phase hinter sich gebracht haben, die das Tabu aufbrechen. Und die machen den

Datum: 11.09.2015

Tages-Anzeiger



Online-Ausgabe

Tages-Anzeiger
8021 Zürich
044/ 248 41 11
www.tagesanzeiger.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'183'000
Page Visits: 15'574'789

Online lesen

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854

Unterschied aus. Deshalb werden solche Schwierigkeiten wohl mehr wahrgenommen und auch schneller mit ärztlicher Hilfe angegangen.

Diese Mensschen sprechen über ihre Probleme und haben mit Distanz auch genug Humor, um bei einer Zigarettenpause darüber zu witzeln. Und das gibt mir ein gutes Gefühl. Wir Zürcher sind offenbar alles kleine Psychos, aber wenigsten verfügen wir über genug Selbstironie, um uns und unsere psychischen Probleme nicht so grauenhaft hoch zu gewichten.

Ausserdem ist es grossartig, wenn man in einer solchen Diskussion merkt, dass man nicht der einzige ist, dessen Psyche zwischendurch Turnübungen macht. Schliesslich hat doch jeder irgendwo einen Knacks. Und die, die bereits drüber lachen können, sind sicher auf dem Weg der Besserung.