

Kamyar Nowidi

Die Couch kennt keine Tabus

Geschichten aus der Psychoanalyse –
Über das Leben und wer wir eigentlich sind

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Satz: ZeroSoft, Timișoara
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60157-6
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84092-0

Für C D E

*Meinen Patienten gewidmet, die mich besser sehen lehren, als es jeder
Optiker vermag*

Am Rand der Verzweiflung wiederholen sich die Mythen.

Peter Handke, Am Felsfenster morgens

Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura.

Dante, Divina Commedia I, vv. 1–2

Inhalt

Statt Vorworte lieber eine Gebrauchsanweisung	9
Was der moderne Psychotherapeut vom Schamanen lernen kann	13
Von Mikhail dem Schmerzensmann. Oder wie ein Trauma auf unheimliche Weise die Biografie verändern kann	19
Wie Bernardo seine Geige verlor. Oder die Tochter in der nächtlichen Höhle	47
Die klaffende Wunde des British Empire. Oder wie ein Snob einen Haufen unbezahlter Rechnungen hinterließ.	57
Was eine junge Künstlerin fand, als sie ihr Ego verlor. Oder der lange Weg des Sisyphos	65
Von Faust und Mephisto. Oder wie ein Mann Gottes in der Midlife-Crisis zu seinem Schatten fand	73
Von einem Kaugummi, der eine Psychose auslöste. Oder ein Romantiker auf der Opernbühne	87

Von langen Giraffenhälsen. Oder wie man den gordischen Knoten durchschneidet . .	97
Von einer spanischen Prinzessin, die verzweifelt nach ihrem Prinzen sucht. Oder wie Platon Tinder erfand	111
Eine junge Patientin erfindet die Redekur. Oder vom A und O der Psychoanalyse	125
Freuds letzte Reise. Oder eine Couch zieht um	135
Laura im Grenzland der Selbstverletzung. Oder warum Selbsterkenntnis zuweilen bitter schmeckt . .	141
Staune über die Welt und werde Übersetzer deines Lebens	151

Statt Vorworte lieber eine Gebrauchsanweisung

Schön, dass du zu meinem Buch gefunden hast, nicht weil ich es geschrieben habe, sondern weil es viel darüber aussagt, wer du bist und was du eigentlich vom Leben wünschst. Du willst nicht nur das sein, was *man* von außen über dich sagen könnte, sondern bist im besten Falle bemüht, dein Inneres, dieses verschüttgegangene Territorium irgendwo zwischen Gehirn und Herz, zu verorten und besser zu verstehen. Konziser formuliert: Du bist an deinem Seelenleben interessiert. Als langjähriger Psychoanalytiker und Psychiater möchte ich dich in diesem Buch auf eine ungewöhnliche Reise mitnehmen: Wir reisen anhand bestimmter Patientenschicksale einmal um die Weltgeschichte und zurück. Wir alle kreisen ja um gewisse Probleme und Lebensthemen, die ihren Ursprung oft nicht in uns selbst, sondern in Entwicklungen und geschichtlichen Umwälzungen haben, die außerhalb unseres Einflussbereichs liegen. Umso mehr tut es not, endlich zu den Wurzeln dieser Themen vorzudringen. Aus diesen Überlegungen hat sich die Struktur des dir vorliegenden Buches fast wie von selbst ergeben. Ausgehend von konkreten Patientenbiografien, werde ich dir unterschiedliche Momente innerhalb der Menschheitsgeschichte heranzoomen, die mit diesen Biografien aufs Engste zusammenhängen, und genauer mit dir analysieren, immer von der drängenden Frage geleitet, was der Mensch eigentlich ist, was ihn bestimmt und ausmacht, seitdem er seit einigen Hunderttausenden von Jahren die Erde bevölkert und seit einigen Tausend Jahren eine überlieferte Geschichte besitzt.

Wir sind als Menschen Teil eines lebendigen Ganzen. Wenn wir uns wirklich verstehen wollen, müssen wir zunächst versuchen, das übergeordnete Ganze in den Blick zu bekommen.

Damit du weißt, mit wem du es hier zu tun hast, erzähle ich dir an dieser Stelle kurz etwas zu mir. Ich habe unter anderem Medizin studiert und mich auf das Gebiet der Psychiatrie spezialisiert. Die Psychiatrie beschäftigt sich mit dem gesamten Spektrum von seelischen Erkrankungen. Viele Jahre lang habe ich an einer renommierten psychiatrischen Universitätsklinik gearbeitet. Ich habe täglich Patienten aus allen sozialen Schichten der Gesellschaft behandelt. Geschlossene Stationen waren mir ebenso vertraut wie offene. Auf eine geschlossene Station werden Menschen aufgenommen, denen es zumeist so schlecht ergeht, dass sie von schweren Suizidgedanken heimgesucht werden, oder es befinden sich hier Menschen, die sich in einem psychischen Ausnahmezustand befinden. In diesem Zustand können sie oftmals keine gute Entscheidung mehr für sich treffen. Damit diese Menschen sich selbst und anderen nichts antun, herrschen auf solchen Stationen erhöhte Sicherheitsbedingungen.

In diesen Jahren lernte ich Verfahrensweisen und Techniken einer biologisch ausgerichteten Psychiatrie kennen. Diese versucht, die biologischen Grundlagen psychischer Erkrankungen aufzuklären. Dazu gehört die Untersuchung von Hirnstrukturen, biochemischen Prozessen, genetischen Faktoren und hormonellen Einflüssen, die an der Entstehung und Entwicklung psychischer Störungen beteiligt sind. Der biologische Psychiater nutzt moderne bildgebende Verfahren wie Magnetresonanztomografie (MRT) und Positronen-Emissions-Tomografie (PET), um Veränderungen im Gehirn zu identifizieren, die mit psychischen Erkrankungen in Verbindung stehen. Viele der Medikamente, die heutzutage bei Depressionen, Schlafstörungen oder

Angsterkrankungen eingesetzt werden, basieren auf der Grundlagenforschung der biologischen Psychiatrie. Der heilige Gral eines solchen Bemühens wäre, die organische Ursache zu identifizieren, die beispielsweise für den Ausbruch einer Schizophrenie verantwortlich ist. Bis heute werden verschiedene biologische Konzepte und Hypothesen diskutiert, die letztliche Ursache ist aber nach wie vor ungeklärt. Der biologische Ansatz, ist, wie du siehst, sehr wichtig, und man wird zukünftig wegweisende Ergebnisse von ihm erwarten dürfen.

Im Folgenden wird es jedoch um einen anderen Schwerpunkt gehen. Der Mensch ist nämlich immer beides: biologisches und soziales Wesen. Alles, was ihm an Begrenzungen oder Krankheiten widerfährt, deutet er. Der Mensch versucht seine erfahrenen Grenzen zu überwinden. Ich bin fest davon überzeugt, dass der Mensch ein erzählendes Wesen ist. Ein *Homo narrans*. Der Mensch lebt in und durch Geschichten. Diese Geschichten können ihm Kraft geben oder ihn verzweifeln lassen. Ich höre den Erzählungen meiner Patienten noch zu, wenn andere bereits überzeugt sind, die gesamte Krankengeschichte verstanden zu haben. Daher bin ich auch Psychoanalytiker geworden. Im Verständnis unserer Lebensgeschichten liegt der Schlüssel für ein gelingendes Leben. Und darum geht es in der Psychoanalyse: neue menschliche Erfahrungen zu etablieren und unsere Lebensgeschichten aus einer anderen Perspektive zu erzählen lernen. Wir leben als Menschen nie isoliert auf dieser Welt. All unsere Leiden sind auch die Leiden der anderen. *Tat twam asi*, lautet die Formel hierfür in alten indischen Weisheitslehren. *Das alles bist (auch) du*.

Am Ende dieser Lektüre wirst du vielleicht ein anderer sein. Womöglich zählt im Leben nur die *education sentimentale*, die sogenannte Herzensbildung, und nicht ein einseitig verstandes-

mäßiges Verstehen der Welt. Wenn du nach dieser Reiselektüre der anderen Art wieder eine Ahnung dessen hast, warum du auf der Welt bist, dann ist viel erreicht. Oft ist das große Unbekannte eben nicht dort draußen zu finden, sondern tief in uns verborgen.

Und nun genieße die Therapiereise in vollen Zügen!

Was der moderne Psychotherapeut vom Schamanen lernen kann

Ich war da, ich musste gehen.
Ich machte keine Spuren.
Aber der Wind hat mein Lied gehört.

Indianische Weisheit

Ist dir der Begriff Probatorik geläufig? So nennt man die ersten Sitzungen bei einem Psychotherapeuten, um sich gegenseitig besser kennenzulernen. Wenn der therapeutische Funke in dieser kurzen Zeit, in der Regel drei bis fünf Sitzungen, übergesprungen ist, wird aus der Probatorik (mit entsprechenden therapeutischen Schmetterlingen im Kopf) eine nie ganz komplikationslose Langzeitbeziehung. Analog zum wirklichen Leben gibt es in der Therapeut-Patienten-Beziehung ebenso den verheißungsvollen Dreiklang Begegnung – Verliebtsein – Paar. Der Unterschied: Es ist ein therapeutisches Paar, das ein Arbeitsbündnis mit dem bestimmenden Ziel eingegangen ist, seelisches Leiden zu verstehen, zu reduzieren oder im besten Falle zu heilen. Natürlich können sich zuweilen zwischen dem Therapeuten und seinem Patienten auch Gefühle von Verliebtheit einstellen. Die Kunst besteht allerdings darin, diese Gefühle für die Therapie und für das seelische Wachstum des Patienten nutzbar zu machen und nicht in eine wirkliche Liebesbeziehung münden zu lassen.

Bei dem therapeutischen Verliebtsein geht es darum, das eigene Leben und Gewordensein mit den tröstenden Augen eines anderen anzuschauen, kurzum, verliebt zu sein in die vielen

eigenen Wandlungsformen, die mit einem Male wieder offen zu stehen scheinen, wenn man sich selbst mit dem Gefühl von Liebe, Selbstachtung und Respekt betrachtet. In der Therapie findet Langzeitbeziehung unter bestimmten Voraussetzungen, wie körperlicher Abstinenz und veränderten Rahmenbedingungen, in der Regel im abgesprochenen Setting der Sitzungen statt. In der Sprache der Therapie gibt es hierfür bestimmte Begrifflichkeiten: Probatorik – Antrag – Langzeitbehandlung. Der Antrag meint im Jargon der Therapiesprache eine seitenlange, ausführliche Beschreibung der Problematik des Patienten, die innerseelischen (dynamischen) Kräfteverhältnisse, die die Problematik oder das Leiden aufrechterhalten. Dieser Antrag sollte auch einen therapeutischen Lösungsansatz skizzieren, um das Leiden des Patienten zu verringern oder im besten Falle zu heilen.

Was kann Heilung in diesem Zusammenhang eigentlich alles bedeuten? Wie wir sehen werden, kann Heilung sich auf völlig unterschiedliche Sachverhalte oder Kontexte beziehen. Der Chirurg heilt, indem er schneidet, meistens aus dem Körper heraus, natürlich stets nach einer Diagnose, was bis heute viele Skeptiker dieser Fachdisziplin bezweifeln. Der Neurologe heilt, indem er die unterschiedlichen Symptome des Patienten – beispielsweise Muskelzittern, kleinschrittiger Gang, verlangsamte Bewegungsabläufe – mit einem Bild vom Kopf, einem cranialen MRT, auch c-MRT abgekürzt, des Patienten in Verbindung zu setzen versucht, um zu einer adäquaten Diagnose zu gelangen. Die krankhaft veränderten Befunde in bestimmten Gehirnregionen müssen mit den beobachtbaren körperlichen Symptomen im besten Falle übereinstimmen und korrelieren, um zu einer eindeutigen diagnostischen Einschätzung zu kommen. In unserem Beispiel läge die Erkrankung Morbus Parkinson sehr nahe. In einem weiteren

Schritt versucht der Neurologe das Leiden des Patienten über medikamentöse Interventionen wie die Gabe eines spezifischen Medikaments zu verringern. Der Schamane als ein Heilkundiger alter Naturvölker heilt, indem er für uns scheinbar merkwürdige Rituale im Kreise der Bittsteller durchführt, um die Ahnen zu besänftigen, da der Heiler im schamanistischen Kontext davon ausgeht, dass aktuelle Probleme beispielsweise durch schuldhaftige Verfehlungen mit den Vorfahren entstanden seien. In persönlicher Hinsicht geht es fast immer um eine schamanistische Reise in die (eigene) Unter- und Oberwelt oder die sogenannte Anderswelt, wie sie beispielsweise in der keltischen Mythologie bezeichnet wird. Bei den australischen Ureinwohnern wurde sie Traumzeit getauft. Die Erfahrung einer anderen, spirituellen Wahrheit und die Begegnung mit Geistwesen oder verdrängten Anteilen von uns sind sicherlich die wichtigsten Aspekte im Schamanismus.

Was macht nun der moderne Psychotherapeut? Im Grunde alles gleichzeitig: Er versucht sich ein Bild der inneren Seelenlandschaft des Patienten zu machen, aber nicht vergleichbar mit dem Neurologen und seinem MRT des Gehirns. Der Therapeut gleicht vielmehr einem impressionistischen Maler, welcher eine (Seelen-)Landschaft zu unterschiedlichen Phasen des Lebens festhält, um das jeweilig Einzigartige der Lichtverhältnisse, in unserem Fall der Beziehungsverhältnisse, einzufangen. So versucht der Therapeut zu ergründen, wie sich die erste Seelenlandschaft durch ganz frühe Erfahrungen mit den ersten Bezugspersonen geformt hat. Hierfür versucht der Psychotherapeut, mittels einer Anamnese (griechisch: Wiedererinnerung) die Wegstrecken, die der Patient bisher in seiner wechselvollen Biografie genommen hat, nachzuvollziehen. Er identifiziert entscheidende Wegmarkierungen, Vater- und Mutterbilder, Täler der Entfremdungen,

ferne Lichtungen, ahnungsvolle Anhöhen oder dunkle Wälder der tiefen Enttäuschung oder Depression, in denen dem Patienten erstmals seelische Verletzungen und/oder traumatisierende Wunden zugeführt worden sind, die sein inneres Wachstum zum Stillstand gebracht haben.

Im Unterschied zum cranialen MRT (also dem Bild vom Kopf), dessen der Neurologe zur weiteren Diagnostik und Behandlung bedarf, ist für den Therapeuten sozusagen ein s-MRT, ein Scan der Seelenlandschaft, entscheidend. Hierfür gibt es natürlich keine äußere Apparatur, in die der Patient hineingeschoben werden könnte, dieser spezielle Scan beruht allein auf der Expertise und dem Verständnis des umfassend gebildeten Therapeuten, der im Hier und Jetzt mit seinem Patienten arbeitet. Der Therapeut schneidet keine tumurös-seelischen Verletzungen mit einem Skalpell heraus, aber die Wirkung einer guten Therapie ist oft mit Wundheilungsschmerzen nach einer aufwendigen OP vergleichbar. Die Phase der frühen Traumatisierungen oder innerseelischen Blockierungen werden in einer guten Therapie neu belebt, und der Patient spürt in vielen Fällen tatsächlich denselben Schmerz wie damals. Das behutsame Wiedereröffnen alter Verwundungen, um neue seelische Verknüpfungen (medizinisch formuliert: neuronale Reorganisation traumatischer Erinnerungen) möglich zu machen, wäre der chirurgische Aspekt einer guten Psychotherapie.

Und der Schamane?

Vom Schamanen soll in unserem Beispiel nur der Aspekt entlehnt sein, dass er in früheren Jahrhunderten als Vermittler zwischen Diesseits und Jenseits angesehen wurde. In einem modernen Therapiekontext kann dies nur heißen, dass der Therapeut zwischen der Vergangenheit des Traumas (jenseits der Erinnerungen) und dem Hier und Jetzt des Patienten (diesseits

der Erinnerungen) erfolgreich vermitteln muss. Er begleitet den verwundeten Patienten somit auf eine gefährliche Reise zu seiner (verdrängten) Anderswelt, er hilft bei der konstruktiven Konfrontation mit seinen ihn heimsuchenden Dämonen. Der erfahrene Therapeut reaktiviert das Traumagedächtnis, welches versucht, spezifische Traumainhalte abzuspalten und zu verdrängen. Er belebt es mit dem aktuellen Geschehen in der Therapie und versucht dadurch, das Trauma zu relativieren, es in die beschützende Erfahrung des Hier und Jetzt einzubetten und zu übertragen. Das traumatisierende Dort und Damals soll in ein beschützendes Hier und Jetzt überführt werden.

Eine gute Therapie kann keine neuen Flügel hervorzaubern, aber sie kann dazu verhelfen, gebrochene Flügel zu schienen und neue Federn wachsen zu lassen, auf dass Menschen ihre seelischen Möglichkeiten wie zum ersten Mal erfahren können, um von dem Jenseits der Traumata in das Diesseits des wirklichen Lebens zu gelangen.

Der Therapeut beschwört nicht und vollzieht (zumindest in den meisten Fällen) auch keine ekstatischen Rituale mit Pfauenfedern und Totemaske um den Patienten herum, aber er sollte zwischen der Vergangenheit, die der Patient nicht alleine anschauen oder ertragen kann, und dem therapeutischen Jetzt eine goldene Brücke bauen, um im besten Sinne eine neue Lebens- und Sinnerfahrung für den Patienten herzustellen, die da lautet kann: „Du bist nicht allein in deinem Schmerz und deinen Verletzungen, ich sehe dich jetzt genauso, wie du dich damals fühlen musstest, und ich bin da, um das Schreckliche, was dir widerfahren ist, gemeinsam mit dir auszuhalten, es in etwas zu verwandeln, mit dem du wieder leben kannst.“ Das Ringen mit einer solchen (Trauma-)Vergangenheit kann anschaulich mit der Metapher des schamanistischen Ahnenkampfes verglichen wer-

den, denn oftmals werden Patienten von ihrer Vergangenheit gleich bösen Geistern heimgesucht.

Was ist also der gute Psychotherapeut? Er ist gleichsam alles drei in einem: Er ist wie ein diagnostizierender Neurologe der Psyche, wie ein schneidender Chirurg der Seele und wie ein heilender Schamane der Anderswelt. Diese magische Dreiermischung hat es in sich, wie wir noch sehen werden.