

Mein größtes Rätsel bin ich selbst – Die Geheimnisse der Psyche verstehen

Buchrezension von Bernd Aschenbrenner

Das erste Buch der beiden Psychoanalytiker*innen Cécile Loetz und Jakob Müller ist nun erschienen. Beide erreichen durch den Podcast „Rätsel des Unbewussten“ eine große Öffentlichkeit und stellen dort unter anderem Fallgeschichten, Theoriekonzeptionen, Kultur- und Sozialgeschichtliches zur Psychoanalyse vor. Sie möchten zudem im Rahmen der psychodynamischen Therapie in der Praxis, wie auch darüber hinaus, Berührungängste abbauen, zwischen verschiedenen Fachrichtungen vermitteln und versuchen, das eigene Verfahren auf eine zugängliche Art verstehbar zu machen. Die Streamingzahlen sprechen für sich und so muss man sich nicht wundern, dass die auf sympathische und eloquente Art von Loetz und Müller vorgebrachten Inhalte nun auch in Buchform erscheinen.

Unter dem Titel „Mein größtes Rätsel bin ich selbst – Die Geheimnisse der Psyche verstehen“ wird nun, dem Titel des Podcasts gemäß, eine Einführung in die Analytische Psychotherapie, die Tiefenpsychologische Psychotherapie, sowie die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in den genannten Verfahren beleuchtet. Zum Hintergrund muss gesagt werden, dass die beiden Verfahren sowohl bei Erwachsenen, als auch bei Kindern wissenschaftlich wie sozialrechtlich anerkannt sind und über die Krankenkassen finanziert werden – wie auch die Verhaltenstherapie und seit kurzem die Systemische Psychotherapie (allerdings bisher leider nur bei Erwachsenen). Außerdem enthält der Band mit seinen insgesamt vier Falldarstellungen auch den einer klassischen Psychoanalyse, die nicht über die Krankenkasse finanziert wird.

Insgesamt bieten Loetz und Müller in ihren vier Fallgeschichten einen profunden, spannenden und vor allem literarisch eindrücklichen Blick in die Praxis. Thematisch wird eine depressive Symptomatik bei einem 40-jährigen Mann (Konrad) vorgestellt, die Therapie einer 22-jährigen jungen Frau (Maike) mit weitschweifender Strukturproblematik skizziert, sowie die Kinderanalyse eines 6-jährigen Jungen mit Fluchthintergrund (Shadi) und die klassische Psychoanalyse eines sogenannten „Narzissten“ (Tom) im Alter von Mitte 40, beschrieben. Positiv hervorzuheben ist definitiv die prosaisch-präzise Art der Präsentation von Loetz und Müller, von der man – um mit einem Bonmot Freuds zu sprechen – sagen kann, dass sie „Krankengeschichten“ bieten, die „wie Novellen zu lesen sind.“

Kolleg*innen könnten vielleicht kritisch betrachten, dass keine eindeutigen ICD-10-Diagnosen, Behandlungspläne und nur selten die der Therapie zugrundeliegenden Theorien genannt werden. Die Stärke von Loetz und Müller liegt aber klar in der empathischen Darstellung der Menschen hinter ihrer Symptomatik. Die psychodynamische Herangehensweise ist dabei zentral und öffnet gerade für ein weniger therapievertrautes Publikum den Blick auf das, was Psychotherapie ist und sein kann. Als großer Pluspunkt ist anzusehen, dass die im Rahmen der Kassentherapie zugelassenen Verfahren ebenso beleuchtet werden wie eine hochfrequente analytische Psychotherapie mit mehr als drei

Sitzungen in der Woche, die außerhalb der Regelversorgung gesetzlicher Krankenkassenbehandlung stattfindet.

Doch die größte Errungenschaft von Loetz und Müller liegt darin, dass sie den Verpflichtungen zu Abstinenz, Anonymität und Patientenschutz gerecht werden. Nicht nur die Erzählform verschlüsselt den Verweis auf „echte“ Patient*innen, sondern ich denke, dass der hier gezeigte Umgang mit Fallgeschichten insgesamt die Zukunft dessen sind, wie derartige Geschichten erzählt werden müssen: Das Ziel sollte nicht die Darstellung der realen Patient*innen sein, sondern die Geschichten sollten vielmehr in einer über diese Realität hinausgehenden Erzählform etwas reflektieren, das auf der realen Symptomatik fußt und das Behandlungsverfahren abbildet. Eine derartige Darstellung erscheint gerade in Bezug auf Patient*innenrechte zentral.

Alles in allem ist „Mein größtes Rätsel bin ich selbst“ ein sehr eindringliches Buch, das nicht nur Kolleg*innen und fachlich versierten Leser*innen zu empfehlen ist, sondern allen – ob sie nun selbst Therapieerfahrung haben oder nicht –, die daran interessiert sind, zu erfahren, wie Psychotherapie in der ambulanten Praxis funktioniert.



Mein größtes Rätsel bin ich selbst: Die Geheimnisse der Psyche verstehen
Cécile Loetz und Jakob Müller. Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG; 1. Edition
(25. September 2023)
ISBN-13 978-3446276086
25,- Euro