

# Psychotherapie ist politisch. Sie kann nicht anders!

*Eine Betrachtung von Thomas Klöppel*

Lobbyisten der Pharmakonzerne feiern den gestiegenen Verbrauch von Psychopharmaka als Erfolg und Verbesserung in der Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen. Die Absatzsteigerung von Psychopharmaka begründen sie als notwendige Reaktion auf den gestiegenen Hilfebedarf, den sie auf die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen zurückführen. Richtig ist in dieser Argumentationskette nur, dass im Vergleich zu früher Menschen mit seelischen Problemen heute weniger Nachteile durch Stigmatisierung zu befürchten haben, wodurch es vielen leichter fällt, sich mit solchen Schwierigkeiten zu zeigen. Diese Entwicklung ist sehr begrüßenswert und weiter zu fördern. Sie ist jedoch nicht allein ursächlich für den erhöhten Bedarf nach seelischer und psychosozialer Unterstützung. Aktuelle Untersuchungen weisen darauf hin, dass die zu beobachtenden steigenden psychischen Beschwerden vor allem auf den zunehmenden wirtschaftlichen Druck zurückzuführen sind. Aus Studien ist auch bekannt, dass die gegenseitige Hilfsbereitschaft signifikant abnimmt, je stärker sich Menschen unter Leistungsdruck fühlen. Der gesellschaftliche Zusammenhalt wird rissig. Suchen Menschen zur Bewältigung ihrer aktuellen Belastungen und den daraus resultierenden psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen Hilfe, werden sie statt mit menschlicher Zuwendung, deren Mangel oft eine Ursache ihrer Symptome ist, vermehrt mit Psychopharmaka versorgt. So steigt die Verordnung von Neuroleptika jährlich kontinuierlich an. Und auch der Verbrauch von Antidepressiva hat sich seit der Finanzkrise 2008 mehr als verdoppelt. (Vgl. OECD) Mittlerweile kommen Antidepressiva bereits bei leichten Symptomen zur Anwendung, obwohl unabhängige Studien belegen, dass sie selbst bei schweren Verläufen nur teilweise und minimal zur Verbesserung beitragen können und ihre Wirkung mit der Dauer ihrer Einnahme abnimmt. Die Profiteure dieser Entwicklung sind alleine Pharmakonzerne, deren Einflussnahme bis tief in das psychosoziale Netz der Versorgung psychisch kranker Menschen hineinreicht. So findet sich in Behandlungsrichtlinien ebenso die Empfehlung, Psychopharmaka immer als notwendigen festen Bestandteil in die Behandlung psychischer und psychosomatischer Symptome einzubeziehen, wie in Konzepten renommierter Kliniken sowie niedergelassener Fach- und Hausärzte. Ganz zur Freude der Konzerne, die für ihre Medikamentenwirkstoffe aufgrund ausgelaufener Patente zunehmend geringere Preise erzielen können. Da ihre Gewinnplanung keine Stagnation kennt, muss zwangsläufig bei niedrigeren Preisen der Absatz steigen: Ein trauriges Zusammenspiel!

Menschen in Not sind leicht zu manipulieren. Werden die erheblichen Gesundheitsrisiken von den Fachleuten ihres Vertrauens verschwiegen bzw. geleugnet, können sie schnell zu einer Medikamenteneinnahme bewegt werden. Auch, dass die chemischen Präparate auf Hypothesen basieren, die bis heute nicht schlüssig nachgewiesen werden konnten oder teilweise sogar widerlegt sind, erfahren Betroffene in der Regel nicht. **Von menschlicher Zuwendung hingegen ist bekannt, dass sie ihre hilfreiche Wirkung ohne Nebenwirkungen dauerhaft entfalten kann.** Nur Gewinne für Aktionäre lassen sich damit nicht erzielen. Die Praxis, vermehrt Psychopharmaka zu verabreichen, ist aus meiner Sicht weder medizinisch sinnvoll noch

THOMAS KLÖPPEL

*Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Psychotherapist European Registered (ECP), Körperpsychotherapeut (DGK)*

gesellschaftlich vertretbar. Gegen besseres Wissen aus der Not von Menschen Gewinne zu generieren, erfüllt den Tatbestand von Missbrauch.

## **Wirkweise von Psychopharmaka am Beispiel von Antidepressiva**

Antidepressiva sind chemische Stoffe, die sich in die Kommunikation der Nervenzellen einmischen. Die Nervenzellen sind untereinander in sogenannten neuronalen Netzwerken organisiert, in denen sich alles abbildet, was sinnvoll und notwendig für die Lebensbewältigung erlernt wurde. Mittels Signalstoffen (sogenannten Neurotransmittern), die an jeweils eigenen Andockstellen (sogenannten Rezeptoren) Aufnahme finden, tauschen die Zellen untereinander Informationen aus. Diese komplexen Rezeptoren-Interaktionen sind bis heute noch nicht ausreichend untersucht und verstanden. So gibt es allein innerhalb der Medikamentengruppe der Antidepressiva auch keine spezifische, biochemische Wirkung. Beispielsweise blockieren die sogenannten Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRIs) die Rezeptoren für Serotonin, wodurch die Nervenzellen den Botenstoff nur verlangsamt aufnehmen können. Als Folge steigt der Serotoninspiegel an. Dabei ist längst bewiesen, dass es keinen Zusammenhang gibt zwischen der vorhandenen Serotoninmenge im Gehirn und einer Depression. Wie Mikroanalyse-Untersuchungen zeigen, bewirken diese Medikamente zudem teilweise auch Veränderungen in anderen Transmitter-Systemen. So ist beispielsweise bei manchen Antidepressiva ein Anstieg von Noradrenalin und Dopamin im ventralen Hippocampus und präfrontalen Cortex zu beobachten. Von Dopamin ist bisher bekannt, dass es nicht wie Serotonin pulsierend und permanent ausgeschüttet wird, sondern impulsverstärkend immer dann, wenn eine neue Handlung als sinnvoll und befriedigend erlebt wird. Bezogen auf Antidepressiva bedeutet dies, dass die Handlung der Medikamenteneinnahme dem Gehirn eine Situation vorspielt, die sich zu wiederholen lohnt. Zur Erfahrung von Selbstwirksamkeit aber muss die Ausschüttung von Neurotransmittern in Situationen des sozialen Lernens gekoppelt sein an entsprechende Erfahrungen, um in vergleichbaren Situationen diese gekoppelten emotionalen Erfahrungen wieder aktivieren zu können. Denn die Biochemie allein bestimmt nicht den psychischen Zustand, sondern der gelernte psychosoziale Zusammenhang. Bei der Einnahme von Psychopharmaka wird dieser aber gar nicht hergestellt. Daher ermöglichen diese Medikamente auch keine Erfahrungen, die zur Lösungsfindung in emotionalen Krisenzeiten beitragen. Insbesondere nach langfristiger Einnahme von Antidepressiva können erhebliche Probleme beim Absetzen auftreten, was von den Betroffenen dann leicht der eigenen Psyche zugeschrieben wird und sie zur weiteren Einnahme veranlasst. Zudem setzen die Medikamente die kognitive Leistungsfähigkeit herab und wirken u.a. selbstwertschwächend und emotionsdämpfend. Gerade Emotionen aber tragen maßgeblich menschliches Erleben. Noch bevor unser Kopf versteht, geben uns unsere Gefühle Auskunft darüber, wie es uns mit etwas geht. Vor allem ethische Entscheidungen treffen wir intuitiv gefühlsmäßig. Wie Magnetresonanztomografien zeigen, sind unsere emotionalen Zentren im Gehirn hoch aktiv, wenn wir mit moralischen Konflikten konfrontiert sind. Grundlage von Moral ist Empathie, die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen hineinzuversetzen und mit ihm zu fühlen. Der Zugang zu unseren Emotionen stellt

also die Voraussetzung dafür dar, ein gelungenes Leben im Zusammenspiel mit Anderen zu gestalten.

### **Hintergründe des steigenden Medikamentenkonsums**

Wie bereits erwähnt, ist die zunehmende Verabreichung von Medikamenten auf den erfolgreichen Lobbyismus der Pharmakonzerne zurückzuführen. Hinzu kommt, dass Ärzte aufgrund mangelnder Alternativen ihren Patienten oft keine andere Behandlung anbieten können. Und es mag auch damit zusammenhängen, dass wir als Gesellschaft kollektiv an Störungen leiden, die wir Einzelnen zuschieben, statt gemeinsam die Verantwortung zu übernehmen. Dass psychische Störungen der Selbststruktur durch die neoliberale Gesellschaft gefördert werden, ist hinreichend bewiesen. Denn die Störungen sind teils Folge davon, dass Gefühle, Bedürfnisse und soziale Beziehungen mehr und mehr in Bewertungs- und Verwertungsprozesse einbezogen werden. Damit verkommen sie zur Ware und werden verdinglicht. Die damit einhergehenden Spannungen spalten nicht nur die Gesellschaft, sondern führen auch in der Psyche des Einzelnen zu Störungen. Die chemische Behandlung dieser Störungen löst nicht die ihnen zugrunde liegenden, krankmachenden Gesellschaftsstrukturen.

### **Menschliches Leid braucht menschliche Zuwendung.**

Bei einem Anstieg psychischer Problemlagen in der Bevölkerung sollte davon auszugehen sein, dass auch die Unterstützungsmöglichkeiten in Form menschlicher Zuwendung steigen. Leider ist das jedoch nicht der Fall. Im Bereich psychotherapeutischer Versorgung besteht eine immer größer werdende Lücke zwischen Angebot und Nachfrage. Die bei Einführung des Psychotherapeutengesetzes 1998 festgesetzte Zahl von Psychotherapieplätzen bleibt unverändert. Dabei ist die hilfreiche Wirkung von Psychotherapie längst hinreichend bewiesen. Im Gegensatz zur Chemie setzt sie sich mit den eigentlichen Ursachen der Probleme auseinander. Denn unweigerlich geht es in der Psychotherapie immer um die Konfrontation mit Phänomenen der Entfremdung, Entwertung, Verdinglichung, Beschleunigung und des Selbstoptimierungszwangs. Ihr Ziel ist die Förderung von Resonanz, Empathie, Selbstbestimmung und Beziehung. Somit trägt Psychotherapie zur produktiven Auseinandersetzung mit den Verwerfungen der postmodernen Welt bei und ist damit politisch – sie kann nicht anders. Menschliches Leid lässt sich nicht einfach wegdrücken, sondern will verstanden und geteilt sein. Psychotherapeuten werden Zeuge menschlicher Not, die sich zum Teil gerade nur im therapeutisch geschützten Raum zeigt. Damit sind sie eine sehr wichtige Lobby für Menschen mit psychischen Beschwerden und stehen in der Pflicht, auf die zugrundeliegenden Ursachen krankmachender Gesellschaftsstrukturen aufmerksam zu machen. Denn die Gruppe der seelisch Leidenden spiegelt für die Entwicklung unserer Gesellschaft wichtige emotionale Aspekte wider. Werden diese mit Psychopharmaka gedeckelt, stehen sie der Entwicklung und kritischen Auseinandersetzung eben nicht mehr zu Verfügung. In diesem Zusammenhang betrachtet können Psychopharmaka als undemokratisches Mittel und Psychotherapie, sofern sie die hier

THOMAS KLÖPPEL

*Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Psychotherapist European Registered (ECP), Körperpsychotherapeut (DGK)*

beschriebene Position einnimmt, als demokratisches Mittel im Sinne der Aufklärung und Mündigkeit verstanden werden.

### **Strukturelle Störung in Folge gesellschaftlicher Entwicklung**

Eine strukturelle Störung ist eine Folge schwerwiegender defizitärer oder konflikthafter Erfahrungen, von denen es aufgrund aktueller Welt- und Wirtschaftspolitik reichlich gibt!

*Gestört ist das emotionale Erleben:* Kein oder wenig Gefühl für das, was um einen und mit einem passiert: Kollektiv wie in der Psyche des Einzelnen stellt sich eine Gefühlslosigkeit oder Gefühlsarmut ein: „Das geht mich nichts an“ oder „Da kann man halt nix machen“ oder „Die (gemeint sind die Verlierer im System) sind selber schuld“. Auch eine Verengung der emotionalen Schwingungsfähigkeit ist zu beobachten. Auf der einen Seite Übererregung oder Angsterkrankung: „Die Welt ist schlecht und überall droht Unheil bzw. ich bin schlecht und keiner will mich!“ Auf der anderen Seite Ohnmacht oder Depression: Ein Gefühl der Machtlosigkeit und des „Ausgeliefert – Seins“ im Angesicht drohender Befürchtungen. Auf der Strecke bleibt jeweils die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Psychopharmaka verstärken hier die unheilvolle Wahrnehmung im Sinne von: „Ich kann nichts tun, das Medikament macht es!“

*Gestört ist das emotionale Selbstverständnis:* Sich selbst verstehen setzt voraus, sich in seiner inneren vielschichtigen und teils widersprüchlichen Erlebensweise im Einklang zu halten. Dies wird jedoch umso schwieriger, je stärker sich ambivalente Gefühle in immer mehr Lebensbereichen einstellen. Die krankmachenden Zusammenhänge einer auf ständige Gewinnoptimierung ausgerichteten Leistungsgesellschaft führen den Einzelnen zunehmend in eine konflikthafte Selbstwahrnehmung zwischen Opfer- und Tätersein zugleich. Aus der Unlösbarkeit dieses Konflikts ergibt sich chronische Spannung und Spaltung. Die Suche nach Schuldigen hat Konjunktur! Ist ein Schuldiger gefunden, wird die eigene Spannung nach außen projiziert. Gelöst ist der Konflikt im Inneren dadurch jedoch nicht. Das Selbstverständnis wird allenfalls kognitiv von störenden Aspekten bereinigt. Emotional bleibt es gestört. Statt rationaler Welterklärungen würde der Zugang zu eigenen Emotionen helfen. Jedoch nur dann, wenn wir uns diesen nicht ausgeliefert fühlen, sondern sie in einen sinnorientierten Daseinszusammenhang bringen können, was in dem gestörten Miteinander heutiger Zeit eine Schwierigkeit darstellt. Viel einfacher scheint es vielen, ihre selektive Informationswahrnehmung zu verteidigen und ihr innerseelisches Leid auszublenden, um ihren mühsam gefundenen scheinbaren Seelenfrieden aufrechtzuerhalten.

Auch wer die Schuld gänzlich bei sich selbst sucht, befindet sich in emotionalem Durcheinander ohne Lösungsaussicht. Die Haltung, der Verbraucher habe durch sein Handeln die Macht, ist ein Dogma, welches die Selbstanklage aufrechterhält. Die Strukturen des global agierenden Welthandels sind so undurchsichtig verflochten und hochgradig gestört, dass es dem Einzelnen nur in Ausnahmen möglich sein wird, sich ihnen zu entziehen. Als Beispiel soll hier der jüngste VW Skandal genannt sein. Er macht deutlich, wie Manager eines der größten Weltunternehmen kriminelle Handlungen begehen, um sich Vorteile zu verschaffen. Nicht nur, dass sie damit die Gesundheit und das gemeinsame wirtschaftliche Wohl vieler gefährden, führen sie dem Einzelnen auch vor, wie aggressiv und ohne nennenswerte Konsequenz Menschen innerhalb der

THOMAS KLÖPPEL

Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Psychotherapist European Registered (ECP), Körperpsychotherapeut (DGK)

neoliberalen Gesellschaftsausrichtung agieren dürfen. Narzisstisch überhöhte Persönlichkeiten finden sich in einem solchen Klima eher zurecht. Denn Empathie verringert sich, je größer die narzisstische Störung ist. Menschen, die die krankmachenden Zusammenhänge fühlen, laufen Gefahr, sich zu verlieren. Suchen sie Hilfe und Unterstützung, bietet ihnen das System wenig Verständnis in Form menschlicher Zuwendung, sondern vermehrt Psychopharmaka. Gedämpft und als persönlich schwach definiert bleiben sie zurück in einer Welt, die ständiges Wachstum und grenzenlose Möglichkeiten suggeriert.

*Gestört ist der emotionale Ausdruck und Austausch:* Merkwürdige Rituale haben sich etabliert, über deren Wirkungen sich nachzudenken lohnt. Durch das morgendliche Lesen der Tageszeitung beispielsweise ergießt sich das ganze Unheil, welches die Welt am Tag zuvor hervorgebracht hat, in die von der Nachtruhe erholte Seele. Und mit der Tagesschau am Abend wird der Tag mit Blick auf seine Unruhen beendet. Eine Horrormeldung jagt die nächste. Die Halbwertszeit unserer Aufmerksamkeit sinkt stetig. Überflutung ermüdet die Fähigkeit, Mitgefühl zu entfalten und führt zu Abstumpfung. Auf der Strecke bleiben Emotionen: Trauer ebenso wie Freude! Sprachlosigkeit in Anbetracht der täglich miterlebten Gewalt ist eine spezifische Form von emotionaler Ausdrucksstörung. Mit hoch Widersprüchlichem alleine zu bleiben, macht krank. Verdrängung und Abspaltung dienen der Kompensation dieses Dilemmas. Verdrängung ist psychologisch betrachtet zwar eine gute Abwehrform, sich von unangenehmen Gefühlen zu distanzieren. Über längere Zeit angewandt, verliert sie aber ihre Sinnhaftigkeit. Die Flucht in Selbstinszenierung und grenzenlosen Konsumrausch ist auf Dauer zum Scheitern verurteilt. Muskelsucht (Biggerexie) ist beispielsweise ein Phänomen moderner Zeit: Erfolg um jeden Preis, der von allen gesehen und bestaunt wird. Immerwährendes Wachstum und seine Alternativlosigkeit werden gebetsmühlenartig wiederholt. In solch einer Welt grenzenlosen Wachstums und grenzenloser Möglichkeiten, was auf die zugrundeliegende narzisstische Störung hindeutet, stellt depressives Erleben eine erfahrbare und sinnvolle Begrenzung her. „Ich will nicht mehr – ich kann nicht mehr“.

## **Was kann die Lösung sein?**

Was wir, einzeln wie kollektiv, zur Entwicklung brauchen, ist die Stärkung unserer strukturellen Fähigkeiten. Genau dies ist im Kern Ziel von Psychotherapie und macht sie damit politisch: Es geht um die Wiederherstellung verlorengangener Selbstwirksamkeit, Unterstützung in der Affektregulierung und (Wieder-) Herstellung bzw. Aufrechterhaltung von Beziehungsfähigkeit. Was heißt das genau:

1. Auf kognitiver Ebene heißt das, sich selbst wahrnehmen, eigene Affekte differenzieren und die Reaktion anderer einschätzen können. Das schafft Raum, um sich selbst weiterzuentwickeln und Andere in ihrem berechtigten Interesse dabei zu berücksichtigen.
2. Auf regulativer Ebene heißt das, eigene Impulse wie auch Affekte steuern zu können, zu integrieren oder sich gegebenenfalls zu distanzieren und so den Selbstwert zu regulieren. Hierzu gehört auch, eigene Gedanken, Bedürfnisse und Impulse von denen Anderer unterscheiden zu können, um in Beziehungen eigene Interessen aufrechterhalten zu können.

THOMAS KLÖPPEL

*Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Psychotherapist European Registered (ECP), Körperpsychotherapeut (DGK)*

3. Auf emotionaler Ebene brauchen wir die Fähigkeit zur Kommunikation. Wir müssen zunächst den eigenen Körper wahrnehmen und beleben, eigene Phantasien entwerfen und eigene Emotionen generieren. Erst dann sind wir in der Lage zu anderen emotional Kontakt aufzunehmen. Gefühle gegenüber anderen zulassen und ausdrücken zu können und sich von Affekten anderer erreichen zu lassen, ist Voraussetzung, Empathie zu erleben.

4. Auf Beziehungsebene brauchen wir innere Bindung und äußere Beziehung. Wir benötigen die Fähigkeit, emotional positive Selbst- und Objektbesetzungen aufbauen und erhalten zu können. Um für sich selbst zu sorgen, sich zu beruhigen, sich zu trösten und zu helfen, sich zu schützen und für sich einzustehen: Für all dies brauchen wir positive Introjekte. Das sind positiv verinnerlichte Objekte der Welt. Somit sind wir wechselseitig aufeinander angewiesen, damit wir die Anderen und die Anderen uns als gute Erfahrungsmöglichkeiten nutzen können. Wenn das gelingt, stärken wir unsere Beziehungsfähigkeit. Sich an andere binden zu können, heißt auch, Verantwortung für die Entwicklung eigener Fähigkeiten zu übernehmen.

Wir sind aufeinander angewiesen. Hilfe annehmen bedeutet auch, Unterstützung zu geben! In diesem Sinne können wir uns morgens statt Zeitung zu lesen fragen: „Was kann ich heute Gutes für andere tun“ und abends statt Tagesschau zu konsumieren, Dankbarkeit spüren für bereits selbst erfahrene Hilfen durch Andere. Es bleibt die Hoffnung, dass wir kollektiv umdenken. Politisch propagierte Alternativlosigkeit ist der Lösungsfindung ebenso unzutraglich wie die Verabreichung von Psychopharmaka. Beides ist im Kern autoritär und undemokratisch, weil dadurch sinnhaftes, emotionales Verstehen von Lebenserfahrungen ebenso verunmöglicht wird wie das Erleben von Selbstwirksamkeit. Bleiben wir menschlich: Nehmen wir unsere Emotionen wahr, helfen einander und entwickeln uns und nicht nur unsere Weltwirtschaft gemeinsam weiter. Psychotherapie kann hierzu einen sinnhaften Anteil beitragen, indem sie beispielhaft gute Erfahrungen ermöglicht und Vernetzungen von Menschen unterstützt.

■ 04/2018