

Andrea, sie kommt zu dir viel in Praxis, weil sie einfach erschöpft ist.

Sie schläft extrem schlecht und hat viele Kopfwege oder unter dem Strich gesetzt, sie mag einfach nicht mehr.

Wir kommen in Bezirkscosmos, wo wir heute über einen vielleicht einen neuen Begriff reden, Genderpsychologie.

Ich bin Zaby Meier, Journalistin und mir wissen wir.

Viele ziehen das an Bauen, Psycho- und Partherapeutin.

Bevor wir loslegen, noch ein hin wie sie eignet der Sache.

Wir sind ein Podcast, der bewusst auf Werbe verzichtet.

Unsere Arbeit ist möglich dank eurer Unterstützung.

Und seit Neustem geht es noch viel einfacher.

Wie bei TWINZ, Kreditkarte oder Postfinance oder PayPal.

Mit ein paar wenigen Klicken können wir auf unserer Webseite ein Abo lösen oder einen einmaligen Betrag überweisen.

Einfach auf bezirkscosmos.com gehen, dort auf den Button Support auszudrucken und schon sind wir auf dem entsprechenden Formular.

Aber ganz wichtig, die alten Zahlungsmöglichkeiten, die Abo-Sonder gelöst haben, funktionieren weiter.

Ganz herzlichen Dank.

Jetzt aber zu Genderpsychologie.

Der Begriff.

Für mich war es ein Neu.

Ist das eine Kreation?

Ich muss sagen, es ist eine eigene Kreation.

Ich weiss nicht, wer von uns das zuerst erwähnt hat.

Aber wir haben darüber gesprochen, dass wir das, was in der Gendermedizin besprochen wird, innehaben.

Wir haben ihm geredet, dass es schlussendlich Genderpsychotherapie oder Genderpsychologie ist. Weil in der psychologischen Arbeit und betrachtungsweise sozial oder das biologische Geschlecht auch eine grosse Rolle spielen kann.

Für die, die gerade im Begriff Gendermedizin noch nicht genau wissen, was es geht,

und dass man unterscheidet, dass nicht alle gleich sind oder standartig sind, was meistens einfach Mann bedeutet.

Genau, das ist ganz spannend, wie wir das formulieren.

Jede Person soll gleichwertig und gleichberechtigt betrachtet werden.

Aber es gibt durchaus Unterschiede.

Sowohl biologischer Natur oder auch vom sozialen Geschlecht.

Wenn Mann oder Frau andere Ausgangsbedingungen haben und sowohl Gendermedizin wie heute auch Genderpsychologie, tut das mit Einbeziehung.

Weil wir werden heute merken, dass es manchmal auf ganz, ganz krasse Art vernachlässigt.

Ehrlich, total erstaunlich.

Das liegt ja auf der Hand, würde ich meinen.

Mir ist es eigentlich.

Ich bin dort hinein gekommen über die Gendermedizinbücher, die ich gelesen habe.
Und mir ist es ganz anders geworden zu lesen, wie viele Studien, wie viele auch wirklich am Körper gemachte Studien,
einfach nur den männlichen Körper untersuchen, dann idealerweise nur einen männlichen, jungen Körper.
Also wenn ich es richtig in den Kopf habe, sind es so 25-jährige, männliche, meistens studierende oder Studenten in diesem Fall,
die dann sagen, ah, komm, sie sind bei Franken, nie mehr zu mir, ich muss nicht untersuchen, unterziehen.
Und danach wird das, was dort rauskommt, auf alle dann eigentlich so gross verteilt.
Und das ist halt ein bisschen zu einfach.
Das Argument ist ja, es ist zu komplex, der Frauenkörper mit dem Zyklus.
Ich finde, total gutes Argument, weil nachher können wir ja gleich mit dem Körper diese Medikamente.
Ja, genau. Und sogar bei Tierversuch ist es so, dass weibliche Tiere aussen gelassen werden für die Versuch.
Und eben, wenn man nur schon zulässt, ist es halt ja so abstraus, weil der weibliche Tierkörper ist zu komplex.
Das würde nach die Resultate halt schwieriger machen, um zu interpretieren.
Und jetzt schauen wir eben an, wiefern das auch in der Psychotherapie oder im Umgang mit psychischer Krankheit ein Thema ist,
das Geschlecht oder das Gender.
Andrea ist zu dir, ich habe es gesagt, wie sie erschöpft ist.
Wie fest spielt jetzt die Rolle für dich, dass da auch eine Frau vor dir sitzt?
Also als allererstes höre ich vor allem, dass sie kommt und sagt, sie ist erschöpft.
Und sie würde mir, wenn wir miteinander reden, würde ich sie zuerst mal fragen, was sie erlebt.
Also an welchen Symptomen merkt sie das?
Und das wäre für mich noch relativ schlecht zu unabhängig zuerst.
Also das Erfragen von, was ist denn um?
Allerdings in der Interpretation einerseits von diesen Symptomen ist es noch wichtig, ihr Umfeld und ihr Kontext mit einzubeziehen.
Und spätestens dann wird es spannend.
Weil es ist ein anderer Kontext, wenn jemand zu mir kommt und sagt, ich bin erschöpft und ich habe zwei Kinder,
ob das in einer Heterobeziehung der Mann oder der Frau sagt.
Wir kommen einfach an andere Sachen dazu.
Und den Blick dieser Gender- oder Geschlechtsbrüllen ziehe ich mittlerweile nicht mehr ab in irgendeiner Therapie-Sitzung.
Und sie ist ja eine Illusion, dass sie früher nicht angekackt hat.
Sie nehme ich jetzt mal an, weil wenn eine Frau reinkommt, dann gibt es ja auch einfach die Stereotypenbilder,
die wahrscheinlich ein Therapeuten oder ein Therapeut im Kopf hat.
Also eine Brülle haben wir sowieso ab.
Frage ist, erkennen wir sie, oder?

Ja, dort habe ich in der Vorbereitung, also die Tore, die jetzt schon ein bisschen länger sind, die jetzt Jahre sind, in denen ich mich auch mit diesen feministischen Theorien auseinandersetze. Und es war sehr schreckend für mich, dass ich gemerkt habe, dass mir vor allem eine männliche Blicke anerzogen wurde in meiner Ausbildung. Teilweise habe ich das Gefühl, auf diese Problematik zu schauen. Und ich habe eigentlich manchmal sogar noch systematisch mehr gelernt, das auszublenden, was ich jetzt wieder ganz bewusst versuche, hineinzunehmen. Also gerade so, dass - wir kommen da sicher noch detailliert darauf - aber wie fest ist, wenn z.B. die Tendenz an einer Frau oder generell an psychischen Störungen ganz fest immer die Schuld bei der Person alleine suchen und sagen, psychologisch ist ein Makel, das ist ja schon ein schönes Wort, das stimmt etwas nicht, ist irgendwie in unseren Kopf immer noch so ein bisschen selbstverschuldet. Also das ist sehr spannend, dass sich das auch so variieren kann, z.B. bei ihr Schöpfungen, dann würden wir ausschaffen, was ist denn die Depression, oder ist es das Burnout? Und das ist schon spannend, dass das Burnout und die Depression in der Gesellschaft unterschiedlich gewertet werden. Die Depression wird immer noch mehr mit an, da ist etwas falsch in dem Körper, also biologisch stimmt etwas nicht, oder eben die Person ist ihr natürlich selber geschuldet, oder hat es in der Gene. Und bei einem Burnout in unserer Leistungsgesellschaft viel mehr, das kommt mit irgendwie sogar versetzt mit den positiven Komponenten von, das ist eine richtige leistungsfähige Person, die bis an seine Grenzen geht und etwas für unsere Gesellschaft gemacht hat. Und es gibt einige, die dann lieber Burnout sagen würden, bei einer Depression als anders und bei einer Frau und Mutter, aber die Leistungsfähigkeit, die dahinter steckt, wird ja gar nicht so betont werden. Also wir müssen sagen, die sind vielleicht die Elemente in der Gesellschaft, die am meisten bereit sind, zu leisten und ihre Bedürfnisse nachzustellen. Und das wird aber nicht so gewertet. Wie fest hat denn auch die Frau oder in diesem Fall Andrea, die zu dir kommt, den männlichen Blick darauf? Wir haben ja beide ein Buch gelesen für die Sendung, also mehr als ein Buch, aber das um jetzt am meisten, was wir werden daraus zitieren, ist Beatrice Frasl, patriarchale Belastungsstörung, also ein wunderbarer Titel. Und sie schreibt dort, dass die Frau den männlichen Blick internalisiert hat, dass sie sich selber auch schon mit dem bewertenden männlichen Blick anschaut. Wie viel schmeißt du, wenn sie jetzt Andrea dir weiss, wie sie sitzt? Also das ist ein riesiges Thema, ich habe es jetzt schon getönt. Im blödsten Fall schauen wir beide mit einem männlichen Blick auf ihr Problem und finden beide, sie sind selber geschuldet und sie sollen jetzt mal nicht so tun und sich mehr zusammennehmen. Und das ist schon so, dass es fast immer ein Thema ist, dass ich mit ihr dann auch besprechen würde, wo hast du internalisiert,

so Stereotypen, die jetzt helfen oder nicht helfen, aus dem rauszukommen.

Also viele kommen ja genau so, fast schon schambehaftet und schuld beladen, ich schaffe es nicht, ich bin jetzt stark genug und irgendetwas mit mir muss nicht stimmen.

Das ist jetzt nicht nur die, die zugehen und sagen,

aber es ist ja nicht nur der männliche Blick, es ist natürlich viel mehr.

Aber es ist, dass man gelernt hat, dann die Schuld bei sich zu suchen und in diesem Kontext, gerade wenn jetzt Andrea die zwei kleine Kinder, wenn sie eine Mutter ist, ist noch viel mehr das Thema hier.

Ja und es geht ja darum, dass wir Schwäche abwerten, dass wir Grenzen erkennen, abwerten, Emotionen zeigen.

Oder was sie im Buch auch immer wieder beschreibt, ist halt so, dass Hauptsache Frau sieht gut aus, wie sie es geht, ist sekundär.

Es ist jetzt alles zugespitzt, aber ich glaube, das spielt dann alles eine Rolle.

Und vielleicht auch, wie Andrea sich eingesteht, dass sie jetzt zum Beispiel das nicht schafft, um das so zu sagen, mit zwei Kindern Haushalt zu schmeißen und trotzdem noch glücklich und happy zu sein.

Ja genau, was ich mit einer Stelle zu diesem Begriff sagen will, ich ab und zu, oder immer mehr, komme ich also mailsüber oder komme mit mir mailsüber, die uns Leute schreiben und Ideen sagen für Themen.

Und immer häufiger werden so auch Konzepte und Begriffe genannt, könnte ich da nicht mal über das etwas machen und sehr häufig zurückschreiben, dass es ein Begriff, das konstruiert wurde, ist, das ist keine Störung, das ist ein kleines Umrichtungsbild.

Und dass man gehört, dass es keine patriarchale Belastungsstörung im Diagnose-System gibt, ist einfach wichtig, dass man das weiss.

Aber vielleicht wäre es nicht so verkehrt, man würde so etwas mit innen nehmen, dass man das gehört hat, weil das wäre so ein bisschen ein Reminder da aussen, wenn man die ganzen Begrifflichkeiten rund um psychologische Themen lesen.

Das sind ganz oft einfach gemachte Begriffe und Konzepte, die nicht wirklich erforscht oder etabliert sind.

Ob wir dann dann auch mal über das reden können, wie kommen eigentlich die Begriffe ins ICD oder in die offiziellen Liste?

Auch dort gibt es problematische Strukturen, aber einfach, dass man gesagt ist, das ist nicht eine neue Diagnose, die jetzt über Nacht entstanden ist.

Und doch betrachten wir sie heute so, weil sie oft endlich Auswirkliche hat.

Jetzt gehen wir zurück zu Andrea in deiner Praxis.

Das heisst, wenn du mit ihr anrufst, was die Erschöpfung ist, du sagst, du spierst an, wo ist sie denn heim, was sie für ein System hat.

Du sagst, man schaut auch, was biologisch läuft.

Ja.

Und gesellschaftlich.

Wollen wir die drei eben schnell anschauen, was da auch in Ihres Geschlecht spielt?

Genau, wir reden von der biopsychosozialen Trilogie, dass man alles anschaut.

Biologisch, das ist ja nicht so, dass ich dort die ganze Untersuchung machen werde.

Also, da kann es wirklich spannend sein, zu wissen, was organisch und körperlich ist.
Das Thema ist Frage, ob es da irgendetwas gibt, wo vielleicht die Erschöpfung nur begünstigt steckt.
Und das kann sein, dass es da auch wirklich biologische oder organische Vorerkrankungen gibt oder einfach irgendwelche Ausgangslagen, die wichtig sind.
Und ich frage aber, wenn man so viel organisch, biologisch daneben, wie erlebt sie generell, dass Überreize sein, Stress haben, Erschöpfung, Erholung?
Also, wie reagiert Ihr Körper auf das?
Weil es ist eben wichtig, zu wissen, das wäre die Resilienz gegenüber dem Stress, das man auch hat.
Wer wieder ein Link zu den neurodiversen Formen von vielleicht ADHS oder von Hypersensitivität?
Zum Schauen, wie erlebt sie das, weil jemand, der viel mehr mit dem zu kämpfen hat, weil zwei kleine Kinder sind eine krasse Reizlast.
Anders mit dem Umgang, als jemand, der dort eine grössere Puffer hat.
Das ist mal wie das Erste, das ich wissen muss, weil an dem können wir nur mäßig schreiben.
Ich kann Ihnen das als Hausaufgabe geben, bis nächstes Mal bist du einfach Reizresistenter.
Das müssen wir mit Ihnen beziehen.
Aber spielt es jetzt hier eine Rolle, ob es ein Mann oder eine Frau ist vor dir?
Das wird Sie jetzt wahrscheinlich auch bei einem Mann so ansehen?
Genau, bis dort wäre es noch ganz ähnlich, dass ich mal das würde abchecken.
Wie fest spielt aber dann gleich noch die Hormon?
Das wäre ja dann biologisch gleich auch noch ein relevanter Punkt.
Ja, ich komme aber nur zum anderen zurück, dass man etwas sinkt.
Aber die Hormon ist, das ist etwas, was ich fragen will, wie sie unter dem Zyklus erlebt.
Es ist auch, ob irgendwelche Hormon nur zur Verhütung genommen wird, weil das auch eine Veränderung macht.
Und dann auch dazu gehört einfach, dass ich etwas beobachte.
Also, habe ich durch die hormonellen Schwankungen nur eine Verschärfung.
Oder gibt es eine Phase, in der ich als Lichter erlebe.
Und was aber schon relevant ist, kommt mir gerade in den Sinn.
Erinnere mich an ein Gespräch, das ich vor Kurzem mit Franziska Schutzbach hatte, wo sie in so einer Studie zitiert hat, wie viel mehr sich der Mann in einer Hetero-Beziehung in der eigenen vier Wände, wenn sie Kinder haben, Rückzugsräume schaffen kann.
Das ist recht frappant, wie viel mehr der Mann eigentlich bei sich alleine ist, als die Mutter und die Frau.
Und insofern spielt es dann gleicher Rollen, wer vor mir hockt.
Ich habe vorhin gesagt, es geht ja auch um Erholung.
Und wie gehe ich damit um.
Und das macht natürlich einen Unterschied, ob sie sagt, ich habe eine Stunde pro Woche, wenn ich alleine bin und da gehe ich ins Yoga.
Oder ob sie sagt, ich habe eigentlich jeden Abend genommen.
Bei ihr war es jetzt so bei Andrea, dass sie Kind ins Bett gebracht hat, weil das zweite Kind auch nur ein kleines Kind war, das sie noch gestillt hat.
Und wenn wir es herausgeschält haben, ist es klar, dass ihr Partner in dieser Zeit jeden Abend zwei Stunden für sie hat, bis sie wieder rauskommt.
Oder manchmal ist sie auch gerade liegen geblieben und hat geschlafen.

Und das macht natürlich einen schönen Unterschied, wenn man jetzt auch die Bilanz anschaut auf der Gender-Ebene.

Genau, dann können wir nachher noch darüber reden, was die spezifischen Belastungsfaktoren sind. Warum vielleicht einer Frau an diesem Punkt kommt oder wieso auch mehr Frauen Depressionen haben.

Das schauen wir vielleicht nachher noch an.

Aber das heisst, ich nehme an, du hast mir gesagt, dass du irgendwann auch im Partner noch dazu holst.

Das heisst, irgendwann hast du auch noch Ihren Mann, der nicht einmal zu dir in die Sitzung eingeladen hat,

um genau das anzuschauen. Wie organisieren die euch denn daheim?

Das gehört bei mir zum Standardrepertor dazu, dass so in der ersten idealerweise fünf Sitzungen die Hauptbezugspersonen dazu kommen.

Und zwar aus mehreren Gründen.

Einer ist, ich möchte sie sensibilisieren darauf, also die, die dazu kommen, was läuft hier eigentlich.

Es ist auch eine Rolle, die ich finde, soll ich einnehmen,

dass ich gewisse Aufklärungsarbeit mache, die vielleicht für Andrea Schwierig wäre ihm zu erklären.

Es ist schwieriger, dass sie heil kommt und sagt, Feli hat gesagt das.

Es ist manchmal auch schwieriger zum Annehmen für einen Partner.

Und das ist so die zweite Ebene, also ein bisschen wird er dann schon auch durch mich analysiert, dass ich beobachte, wie positioniert er sich zu dieser Thematik von seinen Partnerinnen.

Und ich versuche vor allem, herauszuspielen, wie fest ist er eine Ressourcen?

Wie fest können wir ihn einbinden, um diese Erschöpfung in diesem Fall wieder so eine Erleichterung zu verschaffen

und dann aber als System zu verändern?

Ja, und da kann ganz viel herauskommen.

Es kann herauskommen, dass ich denke, das ist auch cool.

Dann können wir einbinden, dann verstehen, was es geht.

Dort fehlt es also auch der Umsetzung.

Und im allerblödschen Fall findet er selber, sie soll nicht so tun und sich zusammennehmen, seine Mutter habe sieben Kinder gehabt und auch keine Erschöpfungsdepression.

Das ist dann das, was grössere Herausforderung ist.

Also gehöre ich richtig? Andrea und ihren Partnern, die haben eine ziemlich klassische Beziehung geführt.

Sie ist die Hei.

Das heisst, ihre Erschöpfung ist wirklich durch die Care-Arbeit, die einfach immer noch mehrheitlich an den Frauen gegangen hat.

Ja.

Es war geschuldet. Und wie hat er jetzt reagiert?

Ja, sie hatten eine sehr klassische Aufteilung, die auch sie, also Andrea, mir gesagt hat, das stimmt für mich.

Das habe ich so gewollt.

Das lasse ich übrigens auch so stehen, aber vielleicht später im Kontext, gleich mal auch noch mal besprechen, wie freiwillig sind manchmal so Entscheidungen.

Manchmal ist das auch einfach die bestmögliche Lösung, die man für sich findet, damit das System nicht kippt.

Und das ist für mich etwas anderes als freiwillig.

Ich habe mich nicht dagegen gewährt und das hat Sinn gemacht.

Und jetzt auch in diesem Fall, also wir haben auch extra ein Thema oder ein Beispiel genau, was dann nicht nur ganz einfach ist,

er hat auch die sehr klassische Idee im Kopf gehabt,

dass er das, was zuständig ist, für das Geld hebringen kann.

Er hatte auch eine wichtige Rolle im Geschäft, wo man froh war, wenn er viel hier ist, wenn er viel Präsenzzeit zeigt.

Und auch wie er es gefunden hat, also eigentlich hat er schon seine Frau zu mir geschickt mit, mach sie bitte wieder ganz, also da ist irgendetwas kaputt, es funktioniert nicht.

Bitte fliegt das wieder.

Bei mir in der Sitzung, die auch so ein bisschen mit dem Gefühl von, das ist etwas streng für mich, dass sie gerade so schlecht geht.

Und ich meine, das sind so Momente, die wirklich wichtig sind, dass ich dabei bin,

weil dass sie auf das aus dem Gesunden erwachsenen kann, mit genügend Abstand reagieren, ist ganz schwierig.

Das hat sie übrigens sehr beschämt immer, weil ihre autoritären Stimmen ihr ja eh schon sagen, sie leisten nicht genug.

Und er mit dem Satz, genau auf einen wundepunkten Schlag von, du bist nämlich selbst schuld.

Uns auch nicht so ernst nimmt.

Also Frauen, die etwas mühsam sind, sie haben wahrscheinlich hormonelle Schwankungen, sie sind etwas kompliziert, sie sind nicht so belastbar, das spielt ja alles.

So, jetzt nicht nur bei diesem Mann, sondern auch einfach die Bilder mit.

Ja, und ich stelle immer noch fest, es verändert sich, aber das ist manchmal auch babelspezifisch, wenn die Leute mit denen, die ich zu tun habe, schon mehr auf das sensibilisiert sind, verändert sich es natürlich.

Also wenn ich mich im Umfeld bewege, wo sie nicht darauf sensibilisiert sind,

wo ich schon merke, dass das eben auch sie, also auch Andrea, ja nicht dann kann innerlich Abstand nehmen.

Und das finde ich zum Zulugen etwas auch sehr schwierig, so manchmal tut mir das auch extrem leid.

Also nach wie zu sehen, er sagt es und sie sinkt nun mal mehr zurück im Stuhl,

weil ganz fest kommt, mit meinem Körper stimmt etwas nicht und wenn ich mir nur mehr Mühe geben würde, würde es gehen.

Und ich meine, dort ist meine Aufgabe dann wirklich, ihnen zu grätschen und zu sagen so,

jetzt muss ich schnell etwas sagen und dann sage ich das, was wir jetzt hier versprechen.

Und es ist interessant, dass die klassische Psychotherapie wirklich auch auf das Individuelle schauen und v.a. auch biologisch, was läuft da, aber eigentlich muss ja jetzt da die Gesellschaft hinein kommen.

Jetzt müssen wir unsere Stereotypen, unsere Rollenbilder, was ist der Wert der Kehrarbeit in der Gesellschaft,

und all das muss jetzt da eigentlich in dem Therapierum auch stattfinden.

Genau. Und je nach Therapierichtig wird das schon mehr oder weniger berücksichtigt. Also es gibt Therapie-Schulen, die dann sehr auf die individuelle Ebene gehören und eben sagen, wenn wir das Gedanken gut verändern, wenn wir das Verhalten verändern, dann verändern sich, also ich mache gerade dafür einen Schlusszeichen, die Störung. Dann gibt es ja schon länger auch die systemischen und humanistischen Richtungen, die ich auch sehr zugetan bin. Und die haben schon zumindest immer das System mit einbezogen. Oft hat das aber aufgehört, also es gibt es verschiedene, aber oft hat es aufgehört mit dem Familiensystem.

Und also du gerade anstattest, ich finde, wir dürfen mittlerweile nicht mehr auch das Gesellschaftssystem weglassen, wo man sich drinnen bewegt, das Glaubenssatz, weil sozusagen unsere Gesellschaft hat auch eine Schema-Struktur, wo man sich drinnen bewegt. Es gibt Glaubenssätze, die ganz stark sind.

Da gibt es ein Verhalten, das gefördert wird oder missbilligt wird und das fließt mit ein. Ja, und Phrasel, finde ich, schreibt das sehr gut im Buch, weil das eben irgendwann auch politisch ist, dass eine Erschöpfung auch politisch ist, dass es in unserer gesamtgesellschaftlichen Verantwortung ist.

Und wenn man in der Psycho-Zerobe, das nicht mehr kann, nur mit biologischen Faktoren klären oder ja, das ist jetzt Ihres persönlichen Problems, dann müsste man eigentlich anfangen zu handeln. Ja, dort ist es so ein bisschen spannend.

Also, ich lasse gerade den Podcast kurz nachdem wir die Wahlen in der Schweiz hatten.

Und im Vorfeld an die Wahlen wurde an zwei, drei Mal an mich hergetragen, willst du nicht auch ein bisschen die Politik und so.

Und ich merkte dann eigentlich, ich will kein politisches Amt besetzen.

Und aber gefunden habe, ich sehe meine Arbeit durchaus auch als politisch oder auch in unsere Arbeit hier.

Und zwar das aufdeckende Sensibilisieren auf die Gesellschaftsstrukturen und dann auch sich zu überlegen, wo es wichtig ist, politisch Unterstützung zu geben, damit sich das ändern kann und wo es schwierig ist, wenn sich das nicht ändert.

Weil klar ist, dass sich die Agenda dann nicht ändert, politisch.

Und ich bin voll bei der Phrasel, wenn sie dort sagt, das hat einen ganz politischen Komponenten, auch Psychotherapie kommt für mich eigentlich nicht aus.

Es ist auch interessant, es ist nur der Sidekick.

Wenn du in verschiedene Länder gehst, findet auch die Psychotherapie an der Stadt.

Das ist prägt von, was ist dort der Ausschuss, was wird dort glauben.

Und ich glaube, es war auch in Ihrem Buch, das Sie sogar geschrieben haben.

Wir bezeichnen ja ein Syndrom, das ist ein Zusammenschluss von mehreren Symptomen.

Und wenn du genug Symptomen für so ein Syndrom hast, dann gibt es irgendwie einen Diagnosen. Wo dann Störung heisst, im Normalfall.

Und es ist auch so, dass du mit den gleichen Symptomen nicht überall auf der Welt die gleichen Diagnosen bekommst.

Ja, in diesem Buch.

Und das hat ganz fest damit zu tun, wie das beeinflusst wird.

Also ich weiss noch, wie das bewertet wird in der Ausbildung.
Es ist jetzt schon lange her und ich kann es nur als Dunstschleier, aber ich erinnere mich trotzdem an das noch gut.
Ich habe darum gegangen, so haluzinogen und auch psychotische Symptome, Schizophrenie.
Und nachzuhören, es gibt halt, in gewissen kulturellen Begebenheiten ist das das, was man anstrebt.
Und sagt, das sind unsere, das sind Teile, das sind Medizinmänner und Medizinerinnen.
Also die sind mehr, die sind aufgestiegen in der Gesellschaft.
Und es gibt andere Orte, wo das abgewertet wird und eben als krank eingestuft wird.
Und ich weiss noch, wie ich gedacht habe, okay, komplett willkürlich, wie es dann bewertet wird.
Und jetzt ist es mir schon wichtig, wir schauen noch den Leidensdruck an.
Also für mich ist es vor allem auch wichtig, leidet jemand unter dem, was es hat, also was es hat, was die Person hat.
Und aber auch zu wissen, die Bewertung davon ist relevant, es ist wichtig, wie ich das noch bewerten.
Und es steht aber und fällt auch mit mir als Therapeutin, ob ich dann Drea jetzt mit dem internalisierten Blick auch abwerte und denke, ich finde wirklich auch, sie hat nur zwei Kinder, das muss doch gehen.
Oder ob ich mir bewusst bin, dass ihr Einflussbereich massiv eingeschränkt ist in der Rolle, was sie gerade hat.
Das macht natürlich für mich therapeutisch noch eine ganz andere Haltung.
Was mich auch beeindruckt, hat im Buch, was sie so beschreibt, wenn man sich mal überlegt, wer wird Psychotherapeutin, lange sind es ja wahrscheinlich mal Männer gewesen und dann sind irgendwann Frauen dazugekommen, das sind alles intellektuelle, also man hat studiert.
Mit einem gewissen Kalt und die treffen ja vielleicht auf Leute aus einer ganz anderen Gesellschaftsschicht mit einem ganz anderen familiären Hintergrund.
Und was wir jetzt ja hier unter die Gender anschauen, das kann man ja auch auf andere Formen anschauen, von nicht mehrheitsgesellschaft, also wenn man einen anderen Hintergrund hat, wenn man eine Behinderung hat, wenn man weiss, Armut ist ein riesen, riesen Belastungsfaktor für die Psycho.
Also, jetzt weiss ich nicht mehr, was meine Frage sein wäre.
Aber was ich nicht hätte, spielt das eine Rolle, was du für einen Hintergrund hast in der Bewertung von wem dir was er wie ist?
Ja, ich glaube, also das spielt eine wichtige Rolle und nur wichtiger ist aber, ob ich mir dann bewusst bin oder nicht.
Weil, das ist etwas, das ich auch erst kurz, vielleicht checken Sie auch jetzt nicht vollumfänglich und in fünf Jahren reden wir dann noch viel differenziert darüber.
Was ich schon länger mal verstanden habe im Studium, also eben ist jetzt, ich finde es ist schon ewig her, aber dort, was ich gemerkt habe, ok, zuerst muss ich können studieren und ich muss die finanziellen Mittel haben, die mir gegeben werden, um zu studieren.
Dann war ich im Ausland und konnte ein Erasmussemester machen, was übrigens auch ein Privileg

ist,
das muss ich auch zuerst können.
Ich bin dort viel mit deutschen Studentinnen, das waren alles in diesem Fall Frauen zusammen,
und dort, die ein Nummer aus Klausus haben, wo man nur mit einem 1.0 runter kann,
überhaupt Psychologie studieren.
Und das ist schon wieder eine ganz krasse Selektion, nicht nur auf der Ebene von,
was bringt man für Mittel mit, sondern wie ist man auch gestrickt.
Einen jemand, der ein absolut perfektes Abi-Herr bringt, ist vielleicht auch psychologisch
und chemotherapeutisch anders gestrickt als jemand mit 2.8 Abi.
Und vielleicht werde ich aber nicht die schlechte Therapeuten für gewisse Sachen.
Das habe ich jetzt so ein bisschen gecheckt, wenn ich denke, das ist cool,
dass wir sie in der Schweiz etwas anders haben, weil das diversifiziert.
Danach kam die Weiterbildung und der Psychotherapie-Witerbildung.
In der Schweiz kostet mehrere Zehntausende Franken.
Und die musst du ja einfach aufbringen, ohne dass du je gearbeitet hast.
Einige haben nebenan ganz viel gearbeitet,
einige haben den Kredit aufgenommen, die mit der besten Ausgangslage
das irgendwie von den Älteren vorbeziehen konnten.
Und jetzt sind wir an diesem Punkt, also wer kann überhaupt schon Psychotherapie studieren.
Und das Geld musst du zwar nach irgendeinem Jahr zurückzahlen,
also das ist ja nicht einfach ein Hetz und es geht.
Viele haben nach jahrelang den Kredit abgestottert.
Und ansonsten ist du jemandem gegenüber,
der aber aus einer ganz anderen Herkunft kommt,
vielleicht eben den Klassismus, den man mit einbeziehen muss.
Das ist für mich, glaube ich, das ganz oft,
denn ich habe das schon ein bisschen gespürt,
aber ich hätte es halt nicht genau benennen können.
Und ich hätte es auch nicht können,
ich hätte dementsprechend auch nicht können,
wahrscheinlich genug darauf reagieren.
Und es ist wichtig, dass ich weiss,
wo ich in meinem Leben teureli offen war
oder ganz leicht aufstoßen konnte,
wo jemand anders von mir sitzt
und die Türe ist mit sieben Schlössern verschlossen.
Und wenn ich die einfach sage,
weisst du, du musst einfach ein bisschen mehr stoßen,
dann gehen sie schon auf.
Das ist einfach nur ein Afron,
weil das kann ich nur aus meiner privilegierten Situation aussagen.
Und es ist wichtig, dass wir das im Kopf haben,
das Therapeut, innen.
Frasel bringt auch eine Studie,

die sie sagt, wenn man die finanzielle Situation
von einem Klient, Klientin anschaut,
dass das einen besseren Therapierfolge hat,
wenn man das mit einbezieht.
Das ist lange nicht, wenn man jetzt
die Erschöpfung von Andrea hat,
damit es zu tun hat, dass sie am Existenzminimum ist.
Und du nur die Erschöpfung behandelst,
aber das ausblendest,
dann fehlt einfach ein Rieseneries an Aspekt.
Genau. Also, das sind also Sachen wie,
wenn jetzt Andrea ist bei uns,
oder bei mir,
und es geht wirklich auch darum,
ihre Mann zu arbeiten,
dann bringt Geld heim,
aber eigentlich ist trotzdem alles knapp und eng.
Und nach ich habe gelernt in der Ausbildung,
was ist gut bei Stress,
sie sollen mal ein Wochenende ins Hotel,
sie sollen sich doch eines in der Woche
eine Massage geben,
vielleicht wäre gut, sie hat jemanden,
der zweimal in der Woche ihre Kunkuhelfen im Haushalt.
Und das sind alles Sachen,
die verbunden sind.
Und ich meine,
habe mich das schon erinnern können,
an Situationen, in denen ich das wahrscheinlich angemacht habe,
und mir gegenüber die Person einfach gedacht hat,
das ist keine Ahnung von meiner Lebenswelt.
Und im besten Fall hat sie es mir gesagt,
ehrlich gesagt,
es hat mir dann mehr genutzt, wenn sie sagt,
ja, das kann ich mir entleihen,
als wenn die Person dann innerlich zumacht
und sich sagt, okay, ich bin hier komplett falsch.
Und das darf ja auch mal passieren,
es finde ich übrigens auch noch wichtig,
das Buch mitzudenken,
aber vielleicht denke ich nicht immer alles genug mit.
Aber wenn ich das nicht einmal auf dem Schirm habe,
denke ich es halt garantiert nicht mit.
Armut und das Frau sein,

das ist auch im Buch von ihrem Phrasl,
bringt dort auch viel Leben zur Studie.
Das sind beides Risikofaktoren
für psychische Störungen.
Und das ist wichtig, dass wir das im Kopf haben.
Vor allem, weil Armut
mit den mangelnden Ressourcen
auch nur bedeutet,
dass die meistens nur weniger Zeit zur Verfügung haben.
Und man spricht mittlerweile
manchmal von Zeitreichtum
und Zeitarmut.
Und Theresa Bücher hat auch ein schönes Buch dazu geschrieben,
das wir vielleicht uns auch noch einmal vertieft,
die aufzeigt,
das ist halt ganz fest,
auch als schlechtes Gender
und als Frau sein in diesem Fall Bunden.
Und man weiss,
allein erziehende Frauen
haben eine von den grössten Armutsrisiken
und dann auch im Pensionsalter wieder,
wenn man schaut, wie die Reichtum
ist, dann ist das auch sehr klar,
wo die heim ist.
Für einen Satz hat es mir so geblieben,
wer hat die Zeit gesund zu bleiben
und wer hat die Zeit gesund zu werden.
Und gerade wenn du natürlich in einer Situation bist,
wo du einfach musst,
oder einfach ständig von dir,
andere von dir abhängig sind
und etwas von dir verlangen,
dann ist das einfach auch ein Privileg,
dass man sich eben,
ich gehe jetzt eine Woche in ein Wellness-Wochen haben,
eine Woche in ein Wellness-Wochen haben,
das muss man sich zuerst mal leisten können.
Du hast vorhin die Belastungsfaktoren
kurz angesprochen,
wie können wir schnell dort noch bleiben?
Was ich auch
sehr interessant finde,
dass wir noch einmal zu Gemüthen führen,

wenn wir jetzt einfach beim Frau sein
in unserer Gesellschaft bleiben,
ist eben ein Belastungsfaktor,
einfach das Frau sein.
Also, so schräg das klingt.
So, dass die Bewusstsein,
dass wir eigentlich
erzogen werden mit,
oder ich weiss nicht, wie es du erlebt hast,
aber ich habe das festzuerlebt,
wir müssen das schützen.
Der Ausserum ist kein sicherer Raum.
Grenzen von uns wären nicht per se gewahrt.
Dass das eigentlich schon mal
auch ein Belastungsfaktor schon permanent mitspielt.
Ja,
das möchte ich gerne für dich anschauen.
Für die, die, wenn wir noch etwas die Schema-Abene
nehmen, das wäre eben auch prägig,
aber auch unsere biologischen und emotionalen
Grundbedürfnisse.
Wir haben ein Thema zu tun,
sondern es ist nur eine Scheiße darunter.
Wir haben Grundbedürfnisse,
auch emotionale, psychologische,
die, wenn die erfüllt sind,
dann können wir vielleicht
aufblühen, wachsen,
spontan, neugierig in die Welt rausgehen.
Und wir kommen dann auf die Grundbedürfnisse zurück.
Die sind bei einer Frau in unserer Gesellschaft
anders bedroht
als bei einem Mann in unserer Gesellschaft.
Und du fragst mich, wie ich das erlebt habe.
Für mich ist noch spannend
dass ich aufgewachsen bin.
Da hat mir ein Schutzraum geboten,
das ich erst etwas später
mir bewusst wurde,
dass er nicht immer da ist.
Bis ich auf Bern bin
und studiere auch noch die Stanz,
habe ich das alles sehr sicher erlebt.
Jetzt rückblickend manchmal ist es auch spannend.

Oh Gott, wie naiv bin ich dort gewesen.
In was Versachen habe ich mich innebegeben,
wieso es spannend ist,
weil ich mit dem rückblickend sagen würde,
der Raum war vielleicht gar nicht so sicher,
dass ich noch ein Kind war.
Aber in meiner Kindheit
habe ich mich extrem frei bewegen können.
Das war cool.
Also rausgehen, durch den Wald gehen,
irgendwo herren.
Und das war nie drin,
außer ich hatte etwas Angst vor den Waldhacks,
die mein Nachbarsjungen immer gesagt hat, die gäbe es.
Und dann plötzlich so eingeschossen wurde,
bis es mir übrigens wunderbar wird,
wie du das nämlich schon als Kind wachsen hast.
Du bist in einem Ort aufgewachsen,
wo es mehr Leute gab.
Ich habe mit 20 Leute gecheckt.
Ich fühle mich unsicher,
wenn ich am Abend nach Hause gehe.
Und ich muss mich irgendwie
mit den üblichen Sachen,
die man macht, schützen,
etwas in die Hand nehmen.
Oder irgendwie sich absichern.
Ja, und es geht dann auch weiter mit,
man darf danach pfeifen.
Man kann auch nicht irgendwelche blöde Sprüche machen.
Im Bus muss man schauen,
wenn es zu eng ist,
weil man nicht weiss, wo alle die Hände sind.
Es gibt immer so kleine Grenzeüberschreitungen.
Und was du eigentlich vor allem sagst,
ist, dass unsere Psychen,
für eine gesunde Psychen,
die Grundbedürfnisse existenziell sind.
Und wenn die natürlich latente,
wie weniger gegeben sind,
spielt das einfach eine Rolle.
Ja, im Buch ist ein Satz gestanden,
das ich mit mir ausgeschrieben habe.
Man muss zu jeder Zeit

mit dem Zugriff auf eine eigene Körperrechnung
als Frau,
oder als weiblich gelassene Person.
Und wir gewöhnen uns eigentlich daran,
dass diese Grenze in Überschritten werden,
beziehungsweise, mir gefällt das Wort noch gut,
die weiblichen Grenzen sind verhandelbar.
Das habe ich mir einfach sehr erinnert.
Ich finde, als Jugendliche,
was ich nur krass finde,
sogar irgendwie gelehrt habe,
dass man sich eigentlich auf eine Art Gehrt fühlen muss.
Das Kompliment ist,
wenn deine Grenzen überschreiten werden.
Das haben vielleicht nicht alle so erlebt,
aber wo ich das mal so checkt habe,
das habe ich richtig ein krasses Erkenntnis gefunden,
dass ich die Grenzeüberschreitungen zugelassen habe,
an meinen Körper,
weil ich gelehrt habe,
das ist das Kompliment daran,
dass ich sexuell attraktiv bin,
wo ich eigentlich gefunden habe,
dass man nicht an der Körperstelle berühren muss.
Das ist privat.
Du hast ja gefragt, wie ich es erlebt habe.
Ich habe einfach das sehr verinnerlicht,
du musst aufpassen,
du bist verantwortlich,
dass du dir überlegst, ob es sicher ist oder nicht.
Wenn etwas passiert, bist du schuld.
Ja, das will ich weniger,
sondern es ist ein Teil deiner Aufgabe,
dass du dir überlegst,
ist es...
Manchelaut?
Ja, tatsächlich.
Und ich merke einfach,
wie viel freier sich meine Jungs bewegen.
Im ganz kleinen.
Und dann wird mir so der Unterschied bewusst.
Manche sagen,
wenn die Sorge güssert,
wenn sie ins Gefängnis kommen,

wegen Vergewaltigung, zum Beispiel.
Und als Frau hast du das
immer.
Das heißt, dass gegen draussen
die Gedanken, die wir wegen dem Gefängnis haben,
wenn wir rausgehen,
zum Stratika sagen,
vielleicht noch in anderen Ländern,
vielleicht noch extremer, ich weiss es nicht.
Aber ich kann es da,
wenn es sobald es dunkel ist, genauso.
Wenn es so wäre,
wie wir das beschreiben,
und jetzt finde ich etwas wichtig,
wenn bei mir jemand sitzt
auf meinem Sessel,
dann haben nicht alle das so bewusst,
wie wir das beschreiben.
Andrea würde nicht hier hocken und sagen,
ich fühle mich im öffentlichen Raum
auch unsicher,
sondern wenn wir ausschälen,
wo fühlt sie sich sicher und wo nicht,
kommt das vielleicht erst.
Dass sie sagt, das meide ich alles
und ich hätte da nur noch so viele
Stunden, wie es hell ist,
beispielsweise.
Bei ihr ist es zum Beispiel ein Thema,
ich erinnere mich gut,
ihr zweiter Kind hat sich viel schneller beruhigt,
wenn sie mit dem Gospazieren ist.
Jetzt ist es aber,
jetzt ist es ein zweiter Kind.
Das heisst, sie konnte nicht einfach gehen,
weil ihr Mann war viel weg.
Die Ressourcen konnten sie nur nutzen,
wenn jemand aufs Erste Kind geschaut hat.
Das Zweite ist, dass sie gesagt hat,
wenn es dunkel ist, kein gutes Gefühl.
Da haben wir das rausgeschält.
Das hat mich geändert zu tun.
Ich erinnere mich an ein Mann,
das ist in einem ganz anderen Kontext.

Er wohnte jetzt in Zürich.
Ich war mit diesen Kreisen nicht so vertraut,
aber er sagte, es sei durchs Rotlichtmilieu
gewandert.
Mit seinem Kind.
Er sagte, es sei immer die coolsten
Spaziergänge gewesen,
weil er mit so vielen Leuten in Kontakt gekommen ist
und alle haben sich an dem Baby gefreut.
Mit dem Baby durchs Rotlicht
wird das Viertel nach dem Vier gespaziert.
Das ist einfach eine andere Geschichte.
Wenn wir uns nicht weiter ausdänen,
haben wir die Idee,
dass es etwas mit der Psyche macht.
Was darf ich Ihnen bringen?
Der Aussenraum ist ein unsicherer Raum.
Aber wenn wir ansehen,
die Zahlen der häuslichen Gewalt,
wie viele Frauen von häuslicher Gewalt betroffen sind,
dann ist es sogar im Privatraum.
Nicht unbedingt sicher.
Es ist sogar so,
dass es mehr tätliche Übergreifen
mit Personen stattfindet,
wo man kennt und wo man nachsteht,
als dass draussen etwas passiert.
Ich möchte noch zwei andere Belastungsfaktoren
nehmen, die ich wichtig finde zum Ansprechen.
Eine ist auch,
Frauen haben gelernt,
Krisen gegen ihnen zu verarbeiten.
Das hat es einfach allgemein gesagt.
Der Mann nimmt sich rum, wird aggressiv.
Genau.
Natürlich ist es nicht bei allen immer gleich.
Tendenziell ist es aber so.
Dass jemand, der männlich sozialisiert ist,
oder auch ein biologischer Mann,
ist eher so genannt externalisierend mit dem Umgang.
Man geht nach Hause,
man macht etwas, man wird vielleicht laut,
nimmt den Raum ein.
Selbst bei Depressionen kann sich das anders zeigen.

Und dass typisch weiblich sozialisiert
Frauen dann wie nach innen gehen.
Die Wut, die sie oft auch haben,
können gut Wutfolge lassen,
wenn er möchte.
Anstatt nach Hause eher gegen sich selbst richten
oder innen
in Selbstkassen
oder in irgendwelchen ganz physischen Autoritären
Stimmen umwandeln.
Man muss das auch anschauen.
Denn das bleibt natürlich viel mehr dinnen
und hat auch eine andere Potenz,
als wenn man das nach aussen lassen kann.
Die Phrasle braucht den Begriff
Self-Silencing.
Dass man sich selbst wie still macht,
mit den Glaubenssätzen,
die man internalisiert hat.
Würdest du auch sagen,
es braucht ganz lange,
bis dann eine Frau zu dir kommt?
Sonst sagen wir,
Frauen gehen auch in eine Psychotherapie.
Sie gehen auch in eine Psychotherapie.
Weil wir trotz allem
mehr gelernt haben,
die überemotionale Zustände zu reden,
dass wir auch mehr gelernt haben,
die ihr nichts zu spüren,
oder eben auch zu benennen.
Aber jetzt geht es sich um etwas anderes.
Jetzt geht es darum, wie bewertet sie es.
Das Ziel, also auch die,
die die Schemaarbeit schon kennen,
ist, dass die Autoritäter stimmen.
Das ist eher so etwas psychische Störungen,
wenn wir es so benennen.
Je stärker die ist,
desto weiter weg sind wir im Normalfall
von diesem grünen Bereich.
Je mehr jemand die Kriterien erfüllt,
desto starrer werden meistens
die Verhaltensabende,

flight-flight-freeze und desto
lauter heftiger und auch unerbittlicher
werden die Autoritäten stimmen.
Und um das geht es eigentlich vor allem.
Wie zu schauen, bringt man das
wieder mehr in die Mitte.
Und trotzdem ist psychotherapie
oft mit Frauen einfacher,
also in die Gänge zu kommen,
weil man mehr gelernt hat,
über die Inhalte zu reden,
die im blödesten Fall mit einem Ahn
viel länger in dieser Vermeidungsspirale
ist und wie fast nicht mag zu packen,
jetzt mal die Gefühle anzugehen.
Ein letzter Punkt,
den ich mir auch von der Phrase
ausgeschritten habe,
ist der Cost of Caring.
Es geht auch mit Andrea ganz fest zu,
dass die Mehrfachbelastung
auch Stichwort Mental Load
und Emotional Labour, all das
spielt eben auch wieder
einen Einfluss auf die psychische Gesundheit.
Ja, das muss man natürlich
ansehen, wie fest habe ich überhaupt noch.
Zum psychischen Gesundsein muss ich genug Zeit haben,
auch, dass ich mir selber mit widmen können.
Das wären eben die Grundbedürfnisse.
Ich muss mich einbunden fühlen.
Ich muss aber auch genug kontrollieren
über mein Leben erfahren.
Andrea kommt jetzt nur zu sagen,
ich habe komplett den Kontrollverlust.
Das dritte Bedürfnis ist die gesunde Grenze.
Ich muss meine Grenze wahren können,
wäre bei ihr auch ein riesiges Thema.
Dann haben wir das Bedürfnis nach Wertschätzung
und gesehen werden.
Ist je nachdem mit ihrem Partner
vielleicht auch ein grosses Thema,
dass sie sagt, der sieht mich nicht,
wo ich gerade stehe.

Dann gibt es noch das fünfte Bedürfnis nach Spiel,
Spaß, Lust, Spontaneität.
Das ist so das Licht.
Das ist ganz schwer.
Dort ist sie in einer Ausgangslage,
die ganz schwierig ist.
Jetzt haben wir den Fächer so aufgedannt.
Was machen wir damit?
Wir sind Frauen
in dieser Gesellschaft.
Wie geht es in der Psychotherapie mit dem Um?
Die Psychotherapie ist mir wichtig.
Es ist, glaube ich, auch durchgekommen,
so eine ...
eine Aufforderung herauszugeben,
wenn man mit Menschen als Therapeut
oder Therapeutin
einfach die Ebenen mitzudenken.
Vielleicht auch mal selber,
nicht nur vielleicht,
mal überlegen, wo ich komme.
Wie ist meine Sicht prägt?
Wie habe ich irgendwo
Brüllen oder Filter drauf,
die ich etwas nicht sehe,
damit auch hinreichend kritisch
sich mit dem auseinandersetzen muss.
Das kann man auch nutzen.
Aber dafür müssen wir es verstehen.
Für mich persönlich
ist mittlerweile auch wichtig,
die Ebenen in die Therapie zu bringen.
Das darf ich noch wichtig sagen.
Das mache ich natürlich nicht.
Am Anfang in der ersten Sitzung,
wenn Andrea kommt,
dass ich einen Vortrag über das Patriarchat sage,
dann fühlt sie sich komplett nicht verstanden.
In diesem Moment will sie
im Mittelpunkt stehen mit ihren Themen
und ich sage ihnen zwar nicht,
du bist schuld, aber ich sage mir,
schau dich an als Individuum
deinem Thema, deinem Standort

aber im weiteren Kontext
der Therapie ist wirklich meine Haltung.
Wenn man das aussenlöhnt,
werden wir nicht lange anhalten,
die Veränderungen erzielen,
denn dann wird sie sich zwar erholen,
aber sie hat die Muster ja immer noch drin.
Sie sieht es immer noch nicht,
wo sie im Alltag greifen
und die Gefahr, dass sie wieder dort rein geht,
ist noch viel grösser.
Das wäre für mich etwas ganz Wichtiges
als Therapeutin oder Therapeut.
Übrigens haben Männer,
in unserer Gesellschaft
auch reflektiert und als Therapeut
hat man nur eine spezielle Rolle.
Und gerade in der Passung
von Therapeuten auf junge Frauen,
dass man das mitberücksichtigt,
was das für eine Dynamik macht,
das kommt mir gerade in den Sinn,
ich habe es eigentlich nicht vorbereitet,
aber es ist nur spannend.
Es gab eine Phase,
in der ich Anfangs 30 war
und als ich gemerkt habe,
dass funktioniert ganz viel
ausser, wenn zu mir so
45- bis 55-jährige Männer kommen.
Typischerweise
in einer höheren Stelle
und
managermäßig.
Das hat null funktioniert,
weil sie niemals
die Masken,
die sie ablegen mussten,
mir gegenüber abgeleitet,
weil ich sexuell genügend attraktiv war
zu meinem Beutenschema.
Es war ein Chaos in diesen Sitzungen,
weil wir beide unsere Rollen,
ich konnte meine Rollen als Therapeuten einnehmen,

die ich hätte müssen,
und er konnte nicht
die Offenheit oder die Schwäche zeigen,
die es gebraucht hat.
Und ich habe eine Zeit lang
die einfach gar nicht angenommen,
weil ich gesagt habe, die Passung
ist nicht da, jetzt mittlerweile funktioniert,
ich weiss nicht, weil das soll interpretieren,
ob ich jetzt einfach nicht mehr in das Beutenschema passen würde
oder ob ich hier irgendwie
etwas verändere.
Das hat auch mit Geschlecht und Gender zu tun.
Das hat ja ganz viel mit Bewusstsein zu tun
und sich dort weiterzubilden,
weil man kann es nicht einfach,
man kann es nicht einfach,
man muss uns alle bewusst sein,
man muss dort weiterzubilden.
Was nehme ich als Frau mit,
die auch auf meine Psyche will, zu achten?
Ja, das ist noch schwierig,
ich finde, es waren so ambivalente Botschaften,
weil ein Teil davon macht,
dass es auch ernüchtert, das alles zu hören.
Ich finde es aber wichtig,
dass sie wissen.
Und der zweite Teil ist,
dort einfach zu schauen,
wo ich aktiv etwas beisteuern kann,
dass ich mich sicherer fühle,
dass ich die Aufklärung,
wo vielleicht ein Teil weiss,
auch nicht kommt.
Es ist natürlich schwierig,
wenn ich zu einer Ärztin gehe
oder Therapeut, Therapeutin
und die mich gar nicht aufklären
zu diesen Sachen.
Wir haben vorhin von der Gendermedizin geredet.
Es wirkt,
dass irgendwelche
physiologische Ausgangslagen anders sind.
Dass man sich dort ...

Ich finde nicht mehr darauf,
dass wir alles mit selber herausfinden,
weil für das geht man zu einer Arzt
oder zu einer Ärztin.
Ich habe mir angewöhnt,
viel exakter nachher zu fragen.
Zum Beispiel zu fragen,
gibt es eigentlich Unterschiede
bei verschiedenen, also auch Altersgruppen.
Das haben wir noch nicht in den Genuss.
Wir sind nicht immer gleich.
Und der Widerstand ist für Mann und Frau.
Aber das ist relevant,
wenn wir einander arbeiten,
wenn eine Flüssigkeit fehlt,
passiert etwas anderes.
Und dass wir dort mehr Fragen stellen.
Wir sprechen auch von den mündigen Patientinnen und Patienten.
Für mich ist es wichtig,
dass wir nicht alles zu Fachexpertinnen werden müssen.
Für das gönnen wir zu Fachexpertinnen.
Aber wir dürfen kritisch nachher fragen.
Und sich der Ruhe
reinnehen,
gerade auch als Frau.
Was wir jetzt auch noch nicht angeschaut haben,
vielleicht können wir uns noch streifen,
wie wir auch Frauen,
die psychischen Probleme haben,
schauen.
Ich gebe mir alle Hexen, etc.
Das ist ja alles, wenn Frauen etwas anders sind
als die Norm, dass man sie
in gewisse Ecken schiebt.
Wenn eine Frau nahverrückt
und entweder sie kompliziert
oder zu sensibel
ist es wahrscheinlich auch in diesem Bus.
Du bist entweder
vom Fräschil,
also du bist halt nicht belastbar.
Und wenn du den Raum einnimmst,
dann bist du vom Fatal.
Also du bist zu wenig oder zu viel.

Femme nochmals...

Femme nochmals gibt es hier nicht.

Ja, ist auch ein Thema.

Der Abschluss,
ich möchte die Name mit Andrea machen,
weil es könnte sein.

Und das finde ich wichtig,
dass ein Schlafproblem mit der Schöpfung
zu dir kommt
und gar kein psychisches Problem dahinter steckt.

Ja.

Es kann auch sein,
dass es auch meine Aufgabe ist,
abzufragen und abzuchecken
und ich würde sie dann aber weiter verwiesen.

Aber was auch,
vor allem mit der Gendermedizin,
ein grosses Thema ist,
ist, dass bei Frauen sich auch
schwer wie irgendein Problem,
wie zum Beispiel den Herzinfarkt,
das spürt man, was ein Herzinfarkt ist,
lehren wir vor allem,
wie sich das bei einem Mann zeigt.

Und es kann sein,
wenn man eben eher verinnerlicht hat,
auch Frauen sind ja vielleicht etwas kompliziert
oder hysterisch,
dass man ihre Symptome nicht ernst nimmt
und z.B. so etwas wie ein Herzinfarkt verpasst.
Und das ist natürlich
tatsächlich fatal.

Und auch Phrasl wieder schreibt,
wie oft Frauen Beruhigungsmittel
verschrieben bekommen,
das ist wirklich einfach ein Medizinensproblem.

Ja, genau.

Und das hat mit der Bewusstheit zu tun,
dass man herrscht, dass man sich bewusst ist,
was spielt da in den Köpfen
der Behandlungen für Glaubenssätze.
Und wenn ein Glaubenssatz umgekommen ist
von Frauen, dann ist das halt etwas kompliziert.
Oder eben, wenn ein Mann

innerkommt und laut ist und rumeinimmt,
wird er ernster genommen.
Das ist wichtig, dass wir uns bewusst sind,
dass wir dann anders bewertet,
also als die, die behandeln.
Also als die, die dorthin gehen,
Hilfe holen,
dass man weiss,
man dürfte den Raum nehmen.
Ich bin gerade so ein kleines Stock,
dass es sich schon auch lohnt,
zu überlegen, wie fühle ich mich,
also bei meinen Ärzten,
bei meiner Psychotherapeutin.
Ich stocke gerade ein wenig,
weil es nicht so einfach ist,
die Amiga auch zu wechseln.
Ich habe gerade einen Klientin im Kopf gesagt,
ich fühle mich da gar nicht verstanden
und ich stocke gerade ein wenig,
weil wir nicht in der perfekten Welt sind.
Man sucht sich die Behandlungen
genau so aus, wie es passt.
Aber vielleicht erlauben wir uns mitgeben,
auch mal dürfen wir ein wenig unbequem sein
und auf etwas bestehen.
Man weiss, wie die Therapiebeziehung
wichtig ist für den Erfolg einer Therapie.
Ja, und die Psychotherapeutin ist noch besonders.
Bei medizinischen Themen ist es
wie weniger relevant, wenn etwas muss gemacht werden.
Ich habe das fast jeder Praktiker,
die das gelernt hat.
Und in der Psychotherapeutin
hat weit über 50%
über die Beziehung Sicherheit
das Vertrauen läuft.
Und ...
Punkt ist, das ist ganz essentiell.
Danke viel mal, Feli.
Punkt. Danke an alle,
fürs Zuhören.
Wir sind in zwei Wochen wieder zurück.
Das geht dann um positive Schema

und wie man die stärken könnte,
weil das halt für die psychische Gesundheit
von Männer und Frauen extrem wichtig ist.
Die Musik kommt
an dieser Folge von Blue Dot Session
und wir wünschen euch gute Zeit.
Bis dann, bis bald.
Ciao zusammen.