

# ***Einfach mal klarkommen***

Leseprobe

---

## *Auszug aus Kapitel Zwei*

Ich erfahre, dass man im Durchschnitt sechs Wochen auf einen ersten Therapietermin warten muss. Zusätzlich wollen die meisten Therapeuten am Telefon nicht nur die größten Symptome hören, sondern umworben und geradezu zum Probegespräch überredet werden. Ist man am Anfang dieser Werbungsphase noch unsicher, tatsächlich therapiebedürftig zu sein, so weiß man es am Ende ganz sicher, schon allein, um die verlorengegangene Würde zurückzugewinnen. Überraschenderweise bekomme ich meinen ersten Termin nach nur zwei Stunden Wartezeit. »Das ist wirklich eine Ausnahme«, wird mir von der Sprechstundenhilfe versichert. Wahrscheinlich hat sich ein anderer Patient vor den Zug geworfen. Kein Wunder, wenn man seinen Suizid plant und vorher doch noch mal eine zweite Meinung einholen will, sind sechs Wochen Wartezeit einfach zu lang.

Als mich mein Therapeut, Herr Manke, in sein Behandlungszimmer führt, fällt mir als Erstes auf, dass es keine Couch gibt. Nur zwei Sessel der Marke *Ektorb Jennylund*, dazwischen ein schnörkelloses Tischlein, dahinter Regale mit Fachliteratur. Vielleicht liegt es daran, dass Herr Manke ein »TCM« hinter dem Namen führt, das für *Traditionelle Chinesische Medizin* steht und die fernöstliche Geistesheilkunde ohne Couch, dafür mit Ikea funktioniert. Herr Manke selbst sieht kompetent aus: er ist mittleren Alters mit vollem, weißem Haar und stattlicher Statur. Sein grün und weiß gestreiftes Hemd hat er ordentlich in eine etwas zu weite, mit Hosenträgern fixierte Jeans gestopft. Als wir uns gegenüber sitzen, soll ich meine Probleme grob umreißen. Während ich das tue, blickt er nicht auf, sondern schreibt durchgehend auf einem vollkornfarbenen Block mit. Herr Manke

## ***Einfach mal klarkommen***

Leseprobe

---

schreibt sogar noch, als ich schon längst aufgehört habe zu erzählen. Dann blickt er auf und setzt in aller Ruhe seine Brille ab. »Sie sind... wie soll ich saaagen...«, beginnt er und lässt seinen Blick durch die scheinbar unendlichen Weiten des Raumes schweifen, »insgesamt etwas... ähm... jaaa... ich habe den Eindruck...«

»Gestresst?«, unterbreche ich und spüre innere Anspannung in mir aufsteigen, wie immer, wenn etwas offensichtlich nicht im Normaltempo vonstatten geht. Ich werde nervös, fühle mich gezwungen, der Langsamkeit entgegenzuwirken und handle dadurch kontraproduktiv – wenn zum Beispiel mein DVD-Player auf Zeitlupe hängenbleibt, ziehe ich den Stecker und verlasse, um es ihm heimzuzahlen, türknallend das Haus.

»Jaaa...«, sagt Herr Manke und hebt die Stimme am Ende, um mir zu zeigen, dass der Satz noch nicht zu Ende ist, »aber auch... wie soll ich sagen...«

»Nervös?«, unterbreche ich Herrn Manke erneut und ärgere mich über mich selbst. Mein Herz schlägt viel schneller als es müsste. Ich möchte aber auf keinen Fall meinen mühsam erkämpften Therapeuten verärgern.

»Ja, auch das...«, sagt er und atmet lange aus, »Sie lassen mich ja zum Beispiel gar nicht... ähhh...«

»Ausreden?«

»Richtig«, sagt er langsam, »man könnte fast saaagen... Sie sind etwas, ja...«

Ich beiße mir auf die Lippen.

»... ungeduldig«, bringt Herr Manke seinen Satz endlich zu Ende. Diese Diagnose ist nicht ihr Geld wert – dass ich ungeduldig bin, weiß mein Bäcker auch. Der verfügt sogar über die wertvolle

## ***Einfach mal klarkommen***

Leseprobe

---

Zusatzinformation, dass ich auch noch ausfallend werde, wenn ich zu lange warten muss.

»Ich sage Ihnen mal, was so mein erster Eindruck von Ihnen ist«, sagt Herr Manke. Meine Freude über seinen ersten zusammenhängenden Satz weicht schnell der Verwirrung über sein weiteres Vorgehen: Er steht von seinem Sessel auf, streicht in aller Ruhe die Falten aus seiner Hose, geht um den Tisch herum und bleibt vor mir stehen. Dann mustert er mich von oben bis unten und wieder von unten nach oben. Ich fühle mich beobachtet und beginne auf meinem Sessel hin- und herzurutschen. Mir fällt auf, wie Herr Manke kaum merklich nickt. Dann dreht er sich um, geht zurück zu seinem Sessel und nimmt Platz.

»Sie haben den Körperbau einer Antilope«, sagt er in die Stille. Er fährt damit fort, dass Antilopen dünn und drahtig seien und ständig unter Anspannung stünden. Das komme daher, dass hinter jedem Baum ein Tiger lauern könnte, der sie gern auffressen möchte. Sie seien folglich ständig auf der Flucht und können kaum Körpermasse bilden. Die Masse, die ein Lebewesen um sich herum trage, schütze es aber vor der Außenwelt und grenze es ab, erklärt Herr Manke.

»Und da liegt der Unterschied zwischen Ihnen und einem Mammut«, fährt er fort, »das Mammut hat viel Schutzmasse und fühlt sich dadurch stärker. Es kann sich besser von der Außenwelt abgrenzen und muss nicht ständig Angst haben. Das Mammut ist deshalb meist ausgeglichen und gemächlich.«

Ich frage mich, wie ich diese Information nun in eine praxisorientierte Erkenntnis umwandeln soll. Essen wie ein Mammut und nächstes Jahr wieder vorbei schauen, wenn ich Komplexe wegen Adipositas habe? Ich blicke Herrn Manke an.

## ***Einfach mal klarkommen***

Leseprobe

---

»Ich habe das Gefühl, Sie erwarten jetzt von mir, dass ich Ihre Probleme löse«, sagt Herr Manke.

*Nein!* Ich erwarte mehr Insiderinformationen über die exotische und ausgestorbene Tierwelt! *Natürlich* bin ich hier, um meine Probleme zu lösen! Das streite ich nun aber ab, ich will Herrn Manke schließlich nicht unter Druck setzen. Er ist der Meinung, ich müsse insgesamt ruhiger und ausgeglichener werden. Dafür zeigt er mir, nachdem er mir für einen Test Blut abgenommen und mich anschließend wieder zur Rezeption begleitet hat, chinesische Kräuter in einer Plastiktüte, aus denen ich mir einen Tee kochen soll. Sie sehen aus wie ein lustiges Potpourri, das dekorationswütige Omis in kleinen Schälchen in Gemeinschaftsraumfluren verteilen. Deshalb schaue ich ihn zu einem Großteil belustigt – und höchstens zu zehn Prozent schräg – an. Als Psychologe ein Fuchs auf diesem Gebiet durchschaut er meine Skepsis aber sofort.

»Ja, so ist das heutzutage«, sagt Herr Manke für seine Verhältnisse ungewohnt schnell. Dann schüttelt er den Kopf und winkt ab. »Dass eine kleine, in Folie verschweißte Pille helfen kann, glaubt jeder! Aber echte Kräuter und Pflanzen, was sollen *die* schon bewirken! Bis nächste Woche. Machen Sie's gut.«

Er drückt mir die Potpourritüte in die Hand und verschwindet ohne ein weiteres Wort im Flur. Ich habe es geschafft, meinen Therapeuten in der ersten Sitzung wütend zu machen.