

Examens écrits session 2- **semestre 1** - 2020-2021

|                   |            |              |
|-------------------|------------|--------------|
| Langue : allemand | Niveau : 4 | Durée : 1h30 |
|-------------------|------------|--------------|

## Psychoanalytiker Thomas Auchter: **Wie kann ich selbst einschätzen, ob ich psychisch gesund bin oder nicht?**

Der Psychoanalytiker Thomas Auchter antwortet. Interview: [Alard von Kittlitz](#) 19. MÄRZ 2021 (**THOMAS AUCHTER**, 72, lebt und arbeitet in Aachen. Für ihn macht ein Psychoanalytiker Deutungsangebote – er verkündet keine Wahrheiten, sondern versteht sich als Wahrheitssucher.)

*Ist das noch ein Tick oder schon ein Zwang? Bin ich nur traurig oder doch depressiv? Es muss nicht immer alles vollkommen in Ordnung sein, sagt der Psychoanalytiker Thomas Auchter. Und erklärt, welche Fragen man sich stellen kann, um die eigene seelische Gesundheit einzuschätzen.*

**ZEITmagazin:** Halten Sie die meisten Menschen denn für seelisch gesund?

**Auchter:** Wir Analytiker haben einen dynamischen Begriff von Gesundheit. Das "vollkommene Wohlbefinden", als das die WHO Gesundheit definiert, ist aus psychoanalytischer Sicht jedenfalls eine Vorstellung, die wenig Sinn macht. Sie stellt ein Ideal dar, das niemals erreicht werden kann. Es kann nie alles vollkommen in Ordnung sein. Hinreichend gut wäre realistischer. Eine entscheidende Kategorie ist für mich der Leidensdruck. Und der ist rein subjektiv: Ich leide, also brauche ich Hilfe.

**ZEITmagazin:** Schicken Sie auch mal Leute wieder nach Hause, denen Sie sagen: Fühlt sich für Sie vielleicht doof an, ist aber nicht schlimm genug für eine Therapie?

**Auchter:** Das ist mir noch nicht passiert. Es kann vorkommen, dass die Patientin oder der Patient und ich nach den probatorischen Sitzungen zu dem Schluss kommen, dass wir keinen hilfreichen Draht zueinander finden. Aber heutzutage kommen die Leute oft sehr gezielt zum Psychoanalytiker, nachdem sie vorher schon an vielen anderen Orten nach Hilfe gesucht haben. Sie kommen, weil sie sich stark beeinträchtigt fühlen und sich nicht mehr anders zu helfen wissen als durch eine anspruchsvolle Therapieform, die sehr zeitaufwendig ist und radikal und bisweilen auch sehr schmerzhaft an die Wurzeln der Probleme geht, tief in die Lebensgeschichte.

**ZEITmagazin:** Was unterscheidet jemanden, der zum Therapeuten geht, von einem, der keinen so großen Leidensdruck empfindet?

**Auchter:** Da spielen so viele Faktoren eine Rolle, dass ich sie hier unmöglich aufzählen könnte. Aber man sollte vielleicht hervorheben, dass Menschen, die sich in Therapie begeben, noch immer einer gewissen Stigmatisierung unterliegen: Sie gelten als schwächlich, Sensibelchen. Viele Neurotiker agieren ihre Neurose unterdessen zum Beispiel im Beruf hemmungslos aus und sind damit so erfolgreich und zufrieden, dass sie keinen Leidensdruck entwickeln. Das ist paradox und problematisch. Diejenigen, die in ihrem

Selbsterkennungsprozess zu dem Schluss gelangen, dass sie an sich arbeiten und sich weiterentwickeln wollen, werden stigmatisiert, und all die Neurotiker, die andere drangsalieren, gelten als normal.

**ZEITmagazin:** Ich bin also nicht per se gesund, nur weil ich mich als gesund empfinde?

**Auchter:** Ja. Manche können ihre seelischen Konflikte wunderbar an anderen ausagieren. In hierarchischen Strukturen wie der Arbeitswelt finden Beziehungsstörungen oft ein Ventil, weil das Umfeld mitspielt oder mitspielen muss.

**ZEITmagazin:** Wie kann ich selbst einschätzen, ob ich psychisch gesund bin oder nicht?

**Auchter:** Wir Analytiker denken in Spannungsfeldern. Gesund ist, wer sich in jeder Lebensphase lebendig fühlt statt innerlich leblos. Gesund sein heißt, sich sein Leben lang weiterzuentwickeln, mit den sich zwangsläufig verändernden Umständen mitzuwachsen. Die Fähigkeit zu einer intimen Beziehung zu anderen ebenso zu besitzen wie die Fähigkeit, allein zu sein, statt zum Beispiel ständig zu klammern. Eine gute Verbindung zwischen Körper und Seele zu besitzen. Ich muss spielen können. Wer nur fixiert ist auf das, was ist, nie Fantasien entwickelt, nie kreativ ist, ist nicht gesund. Sich selber ganz annehmen zu können, mit allen guten und schlechten Anteilen, ist gesund.

**ZEITmagazin:** Wie gewöhnlich ist der gesunde Mensch?

**Auchter:** Das kann man so generell nicht sagen. Die Menschen bewegen sich auf einem Spektrum, ein Teil näher an der Erkrankung, ein vielleicht größerer näher an der Gesundheit. Wir sind innerhalb des von mir gerade beschriebenen Spannungsfeldes alle an unterschiedlichen Stellen defizitär oder stark. Glücklicherweise sind wir verschieden.

**ZEITmagazin:** Wer Leidensdruck empfindet, muss in der Regel viel länger auf den Beginn einer Psychotherapie warten als auf jeden anderen Arzttermin. Haben Sie das Gefühl, dass die Politik die seelische Krankheit genauso ernst nimmt wie die körperliche?

**Auchter:** Eindeutig nein. Schauen Sie, ich kriege fast jeden Tag Anrufe von Menschen, die mir dann sagen: Sie sind jetzt der zehnte Therapeut, der mir erklärt, er habe erst in einem Jahr einen Therapieplatz. Die Krankenkassen und die Politik denken zu kurzfristig. Die stellen sich vor, wenn wir hundert oder mehr Therapeuten zusätzlich zulassen, dann müssen wir mehr bezahlen. Sie übersehen dabei, dass Menschen, die sich in Psychotherapie begeben, langfristig geringere Gesundheitskosten verursachen. Das ist die Realität.

**Vokabeln :** *hinreichend* : genug ; *der Druck* : la pression ; *leiden* : souffrir (das Leid ou das Leiden) ; *die Sitzung* : la séance ; *der Draht zueinander* : le « courant », le bon contact ; *beeinträchtigt* : entravé, perturbé ; *aufwendig* : teuer ; *et. hervor/heben* : etw. betonen : souligner ; *hemmungslos* : sans aucune retenue ; *aus/agieren* : extérioriser + décharger ; *drangsalieren* = harceler ; *das Spannungsfeld* : le champ entre deux pôles (ici du « sain » et du pathologique) ; *die Umstände* : les circonstances ; *klammern* : agripper ; *et. übersehen* : ne pas voir ; *gering* : klein.

## VERSTÄNDNIS :

1) **Antworten Sie auf folgende Fragen : (Schreiben Sie mindestens 2 Sätze) (4,5 Punkte)**

a) Welches ist nach T.Auchter das wichtigste Kriterium, um zu wissen, ob eine Therapie sich lohnt ( = ob man eine Therapie braucht) ?

b) Kann man nach T.Auchter sagen, dass es im Bereich der Psyche völlig gesunde beziehungsweise völlig kranke Menschen gibt ? (völlig : total, ganz)

c) Was wirft er den Politikern vor in Bezug auf psychische Probleme ? (jm et. vor/werfen = reprocher qch à qn)

**2) Ergänzen Sie folgende Sätze im Sinne des Textes (3 Pkte) :**

- Viele Leute entscheiden sich für eine psychoanalytische Arbeit, denn...
- Viele neurotische Leute gehen nicht zum Therapeuten, sondern .....
- Leute, die eine Therapie beginnen, werden heute noch oft stigatisiert, aber .....
- Leute, die psychisch eher gesund sind, können sich im Laufe des Lebens ständig weiterentwickeln und .....

**3) Führen Sie folgende Sätze mit Infinitiv-Sätzen (mit oder ohne « zu ») fort (3 Pkte):**

- Wenn die ersten Sitzungen ihm nicht hilfreich vorkommen, lässt Thomas Auchter .....
- T.Auchter empfiehlt allen Leuten, die sich im Alltag von ihren psychischen Symptomen beeinträchtigt fühlen, ....
- Viele Leute warten ein Jahr lang auf einen Therapieplatz ; die Regierung sollte....

**GRAMMATIK :**

**Übung 4 : Ersetzen Sie in dem folgenden Satz die markierten Substantive durch Pronomen (1,5 Pkte)**

T.Auchter gibt seinen Patienten Deutungsangebote :

T.Auchter gibt seinen Patienten Deutungsangebote :

T.Auchter gibt seinen Patienten Deutungsangebote :

**Übung 5 : Setzen Sie ins Passiv : (2 Pkte)**

- a) Freud hat um die Jahrhundertwende die Psychoanalyse begründet.
- b) Seine Nachfolger entwickelten die Psychoanalyse zur Methode der modernen Psychotherapie.
- c)Viele Leute kritisieren heute sein Werk.
- d) Aber viele Patienten wählen diese Methode, um ihre psychischen Probleme zu überwinden.

**AUSDRUCK : Übung 6 :** Sie treffen einen Freund (bzw. eine Freundin), dem (der) es in diesen schwierigen Pandemie-Zeiten psychisch schlecht geht und Sie versuchen ihn (sie) davon zu überzeugen, dass er/sie zu einem Therapeuten gehen sollte. **Schreiben Sie den Dialog.** (circa 250-300 Wörter) (6 **Pkte**)