

Wie geht es Ihnen jetzt?

Eine illustrierte
Psychotherapie



Philippa Perry

Mit Illustrationen von
Flo Perry

Philippa Perry

Wie geht es Ihnen jetzt?

Eine illustrierte Psychotherapie

Philippa Perry

Mit Illustrationen von

Flo Perry

Wie geht es Ihnen jetzt?

**Eine illustrierte
Psychotherapie**

Aus dem Englischen
von Ulrike Becker

Ullstein

Vorbemerkung

Die Angewohnheit, Kontakt und Gefühle zu vermeiden, stellt in der Regel eine kreative Anpassung an unsere Lebensbedingungen in der Kindheit dar, durch die es uns damals gelungen ist, auch in einem schwierigen Umfeld zu überleben und zu gedeihen. Ändert sich später unser Umfeld, bleiben wir dieser Angewohnheit allerdings oft auch dann noch verhaftet, wenn ein solches Verhalten nicht mehr zu unserem Besten ist. Dies ist das Thema, das der folgenden Geschichte zugrunde liegt.

Ich habe Inhalte aus den Träumen tatsächlich existierender Personen mit deren Erlaubnis verwendet, aber abgesehen davon, ist diese Geschichte frei erfunden.

Obwohl keine der in ihr vorkommenden Personen je gelebt hat und keines der beschriebenen Ereignisse je stattgefunden hat, ist sie doch ein typisches Beispiel für eine psychotherapeutische Fallstudie.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich zeigen wollte, wie das Leben als Therapeut:in und als Patient:in sein kann.

Die meisten Bilder habe ich durch kurze Texte ergänzt. Sie können diese Erläuterungen ignorieren und trotzdem der Geschichte folgen. Wenn Sie mehr erfahren wollen, dann lesen Sie die zusätzlichen Texte.

Philippa Perry





Manche psychotherapeutische Schulen vertreten die Auffassung, der Therapeut müsse sich vor der Sitzung von allen Vorurteilen frei machen, um alle Nuancen der Begegnung mit der nötigen geistigen und emotionalen Offenheit wahrnehmen zu können. Der Psychoanalytiker Wilfred Bion hat gesagt, die wichtigste Arbeitsgrundlage des Therapeuten sei es, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit über

Erinnerung und Wissen zu stellen. Erfahrene Therapeuten halten sich fast immer an diese Empfehlung (was manchmal allerdings mehr ihrer Vergesslichkeit als ihrer Prinzipientreue geschuldet ist). Die Therapeutin in dieser Geschichte hält sich nicht so streng an diese theoretische Vorgabe. Sie ist keine perfekte Therapeutin, und so etwas gibt es auch gar nicht.