



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Mehr als ein Drittel der Bevölkerung sucht mindestens einmal im Leben die Hilfe eines Psychotherapeuten. Doch trotz Woody Allen und Psychoboom – im privaten Bereich wird darüber noch immer kaum gesprochen, und die wenigsten Leute haben eine Vorstellung davon, was sie bei einer Therapie eigentlich konkret erwartet. Dieses ungewöhnliche Buch schafft endlich Abhilfe: In kurzweiliger Comicform erzählt es von den Erlebnissen aus einem Jahr auf der Couch, mit allen Höhen und Tiefen. Kurze, prägnante Begleittexte liefern die nötigen theoretischen Grundlagen. Unterhaltsamer kann man nicht erfahren, was bei einer Psychotherapie passiert.

»Ich habe Hunderte von Büchern über Psychotherapie gelesen, aber dieses ist eindeutig eines der allerbesten. Es überzeugt durch seine großartige Form und steckt voller Witz. Ich empfehle dieses Buch mit Nachdruck jedem, der je über eine Therapie nachgedacht hat – aber Angst hatte zu fragen. Außerdem allen Therapeuten, die sich ins Gedächtnis rufen wollen, wozu ihr Beruf eigentlich gut ist. Und natürlich allen, die sagen würden, dass Psychotherapie sowieso Quatsch ist.« *Alain de Botton*

### *Autorin*

Philippa Perry wurde 1957 geboren und hat über zwanzig Jahre im Bereich der Therapie gearbeitet, davon zehn Jahre in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis in London. Sie schreibt regelmäßig Artikel für den *Guardian*, den *Observer*, zahlreiche Magazine und Psychologie-Fachzeitschriften und ist Autorin des Buches *Wie man den Verstand behält*.

### *Illustratorin*

Junko Graat wurde in Japan geboren und hat dort Design studiert. Sie kam zum Studium der Europäischen Gartenarchitektur nach England. Heute ist sie dort als Landschaftsgärtnerin und Illustratorin tätig.

PHILIPPA PERRY  
COUCH COMIC

WIE EINE PSYCHOTHERAPIE FUNKTIONIERT



ILLUSTRIERT VON JUNKO GRAAT

MIT EINEM NACHWORT VON ANDREW SAMUELS

AUS DEM ENGLISCHEN VON ULRIKE BECKER

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2013  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe Verlag Antje Kunstmann GmbH, München

© der Originalausgabe: Text Philippa Perry 2010, Bild Junko Graat 2010

Originalverlag: Palgrave Macmillan, ein Imprint von Macmillan Publishers Ltd.

Originaltitel: Couch Fiction. A Graphic Tale of Psychotherapy

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,  
unter Verwendung eines Entwurfs von Junko Graat

Coverillustration: Junko Graat

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

KW · Herstellung: IH

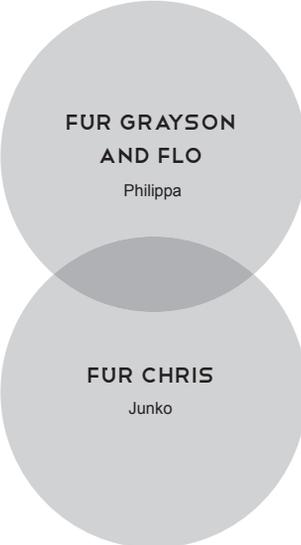
Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17429-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz





**FUR GRAYSON  
AND FLO**

Philippa

**FUR CHRIS**

Junko

## VORBEMERKUNG

Eigentlich wollte ich dieses Buch „Interruptions of Contact“ nennen, aber der Verlag wandte zu Recht ein, das klänge seltsam und negativ und könnte zudem mit „Koitus Interruptus“ verwechselt werden, daher entschieden wir uns für Couch Comic.

Worauf ich mit dem Titel „Interruptions of Contact“ anspielen wollte, war der in der Gestalttherapie gebräuchliche Ausdruck der „interruption to contact“ (Kontaktstörung), der beschreibt, wie wir echten Kontakt mit anderen, mit uns selbst und mit unserer Umwelt vermeiden, um den Gefühlen, die echter Kontakt hervorrufen könnte, aus dem Weg zu gehen. Sind wir uns dieser Störungen im Kontakt mit der Welt nicht bewusst, kann daraus eine Neurose entstehen und wachsen. Manchmal glauben wir, eine Beziehung zu jemandem oder etwas zu haben, während diese Beziehung in Wirklichkeit nur in unserer Vorstellung besteht, da wir den Kontakt mit der betreffenden Person oder Sache weitgehend vermieden haben. Wenn wir ein solches Verhaltensmuster beibehalten, werden wir neurotisch und berauben uns wertvoller Erfahrungen im Leben.

Die Angewohnheit, Kontakt und Gefühle zu vermeiden, stellt in der Regel eine kreative Anpassung an unsere Lebensbedingungen in der Kind-

heit 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 Klient/in sein kann.

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

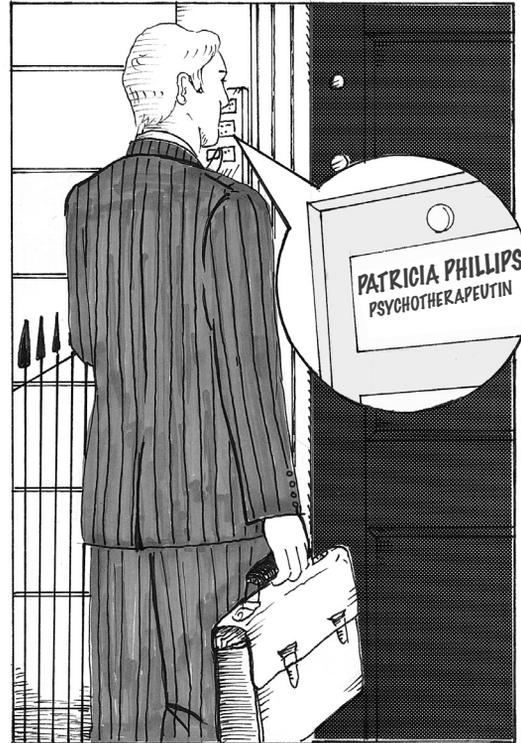
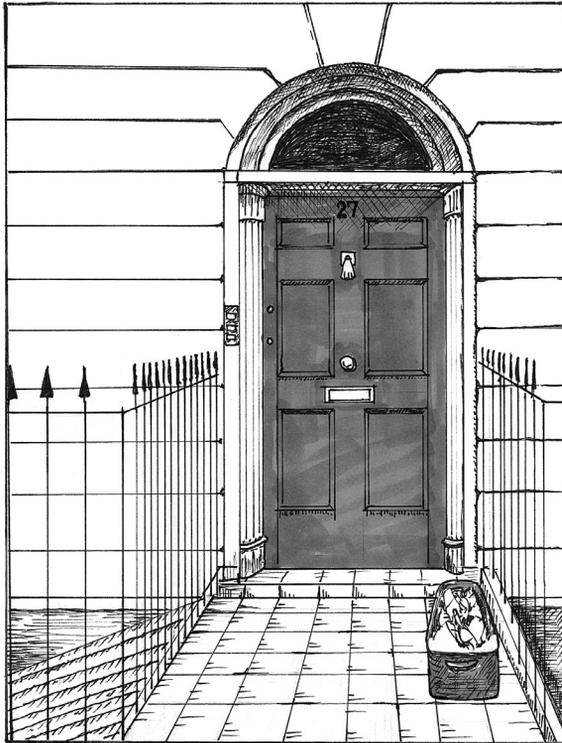
Philippa Perry





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.



Ich frage mich, ob es Untersuchungen über die Wirkung von Recycling-Müllbehältern und deren Inhalt vor der Tür einer therapeutischen Praxis gibt. Besonders interessieren würde mich ihre Wirkung auf Klienten, die zum ersten Mal kommen.



Viele Psychotherapeuten scheren sich wenig um den Eindruck, den ihre äußere Erscheinung auf ihre Klienten machen könnte\*; manche tragen gern Gesundheitsandalen, und zwar bei jedem Wetter. Das Schuhwerk kann ein Hinweis darauf sein, ob ein Therapeut zu Hause arbeitet oder einen Raum gemietet hat – Hausschuhe oder offene Sandalen im Winter sind ein sicheres Zeichen für eine Praxis im Hause.

\*Entweder weil sie ihren eigenen Narzissmus bearbeitet haben oder weil sie einfach keinen Geschmack haben oder beides.



Wir können nicht davon ausgehen, dass wir die absolute Wahrheit über das Wesen eines anderen Menschen je erfahren. Dennoch ist es wichtig, in der Psychotherapie nach dieser Wahrheit zu suchen. Man kann darüber streiten, ob die Tatsache, dass Pat James attraktiv findet, der Findung dieser Wahrheit dient oder nicht.



Philippa Perry

## **Couch Comic**

Wie eine Psychotherapie funktioniert

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 17,5 x 15,0 cm

ISBN: 978-3-442-17429-4

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2013

Was sie schon immer über Psychotherapie wissen wollten

Ein Blick durchs Schlüsselloch in eine therapeutische Praxis: In unterhaltsamer Comicform erzählt Couch Comic von den Ängsten und Frustrationen, den Gedankenschleifen und Durchbrüchen, den Risiken und Erfolgen aus einem Jahr auf der Couch. Ergänzt wird diese mit Witz und Empathie erzählte Bildergeschichte durch kurze, prägnante Texte, die das nötige Hintergrundwissen liefern. Kürzer und unterhaltsamer kann man nicht erfahren, was Psychotherapie ist, auf welchen Grundlagen sie aufbaut, wie sie funktioniert.