

TIPPS UND TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„In 20 Jahren wirst du dich mehr ärgern über die Dinge, die du nicht getan hast, als über die, die du getan hast. Also wirf die Leinen und segle fort aus deinem sicheren Hafen. Fange den Wind in deinen Segeln. Forche. Träume. Entdecke.“

Mark Twain, amerikanischer Schriftsteller, 1835-1910

NAMENSTAGE

Blanka, Natalie, Eligius

VEGANE ERNÄHRUNG

Viele Fragen sind noch ungeklärt

Der Einfluss veganer Ernährung auf die Gesundheit ist nach Einschätzung eines Wissenschaftlers noch unzureichend erforscht. Bisherige Studien zeigten zwar zahlreiche positive Gesundheitswirkungen, die Zahl der Teilnehmer mit rein pflanzlichem Speiseplan sei aber jeweils recht gering, sagte Markus Keller vom Gießener Institut für alternative und nachhaltige Ernährung. Untersuchungen zu veganer Ernährung bei Schwangeren, Stillenden, Kindern und Sportlern fehlten weitgehend. Ein Umdenken in der Forschung und an Hochschulen sei nötig, da immer mehr Menschen bewusst auf Fleisch und andere tierische Produkte verzichteten, so der Ernährungswissenschaftler. (dpa)

FRISCHHALTEN

Angeschnittenes Gemüse in Klarsichtfolie wickeln

Angeschnittenes Gemüse kommt zum Aufbewahren besser in Klarsichtfolie als in Alufolie. Grund sei die Oxidationsgefahr bei Alufolie, so der Verband der Köche Deutschlands. Wenn die Folie mit bestimmten Lebensmitteln in Berührung kommt, können sich winzige Aluminiumteilchen lösen und möglicherweise auf die Nahrung übergehen. Doch was tun mit dem angeschnittenen Gemüse, das man noch aufbewahren möchte? Wasserhaltige Sorten wie Tomaten, Gurken und Zucchini sollten auf jeden Fall in Klarsichtfolie gewickelt werden. Gleiches gelte für Kohlvarianten. „Wurzelgemüse wie Karotten und Sellerie brauchen eigentlich keine besondere Verpackung“, so die Experten. Ansonsten könne man aber auch sie in Klarsichtfolie wickeln. (dpa)

PFLEGE

Kostenlose Beratung in Anspruch nehmen

Wer die Pflege von Angehörigen übernimmt, kann bei seiner Pflegekasse eine kostenlose Beratung in Anspruch nehmen. In diesen Gesprächen soll beispielsweise geklärt werden, welche Leistungen und Hilfen für den Pflegebedürftigen und dessen Familie infrage kommen. Wer erstmals einen Antrag auf Pflegebedürftigkeit einreicht, hat Anspruch darauf, innerhalb von zwei Wochen einen Beratungstermin zu bekommen. Alternativ kann die Pflegekasse auch einen Beratungsgutschein ausstellen, in dem unabhängige Beratungsstellen benannt sind. Dort können sich Betroffene ebenfalls kostenlos beraten lassen. (dpa)

DER BIBELSPRUCH

„Kein Reichtum übertrifft den Reichtum der Gesundheit, kein Gut ein heiteres Gemüt.“

Sirach 30, 16

GEWINNZAHLEN UND -QUOTEN

**Lottozahlen:** 7, 17, 24, 30, 38, 46  
Superzahl: 7  
**Spiel 77:** 3 5 7 9 7 4 6  
**Super 6:** 9 0 1 3 5 1  
**13er Wette:** 1, 1, 1, 1, 2, 1, 1, 1, 2, 2, 0, 2, 1,  
**6 aus 45:** 15, 18, 29, 38, 41, 45;  
Zusatzspiel: 11  
**Glücksspirale Wochenziehung:**  
Endziffern: 5 – 10,00 €, 95 – 20,00 €, 768 – 50,00 €, 7501 – 500,00 €, 40 184 – 5 000,00 €, 336 178 und 162 095 – je 100 000,00 €; Prämienziehung Losnummern: 4 992 968 und 8 296 326 – je 7 500,00 € monatlich als Sofortrente  
**SKL – Das Millionenspiel:** Losnummer: 1 060 181 – 16 Mio. €; Losnummer: 2 359 226 – 1 Mio. €  
**Aktion Mensch:**

Supergewinn – 2 Mio €:  
2 7 2 8 1 9 3  
Geldziehung: 7 2 5 4 1 7 2  
Traumhausziehung: 9 9 8 5 8 8 6  
Haushaltsgeldziehung:  
8 5 8 2 8 1 9  
Rentenziehung: 4 4 6 9 7 6 5 und 4 8 9 3 8 6 9  
**Keno:** Samstag, 29.11.2014: 2, 8, 9, 17, 18, 29, 35, 36, 38, 41, 42, 44, 45, 46, 49, 54, 61, 68, 69, 70;  
Plus 5: 7 7 8 4 8  
**Keno:** Sonntag, 30.11.2014: 5, 7, 15, 17, 25, 27, 28, 41, 42, 43, 45, 51, 52, 54, 55, 60, 62, 63, 68, 70;  
Plus 5: 5 0 3 2 7  
**Schweizer Lotto:** 4, 5, 6, 8, 18, 30;  
Zusatzzahl: 4; rePlay: 4  
**Joker:** 7 9 4 0 0 9

(Alle Angaben ohne Gewähr)

MENSCHEN UND MEDIEN

AUSZEICHNUNG

Querdenker-Preise für Lemper, Nuhr und Hipp



Was haben **Claus Hipp**, David Garrett, Ute Lemper und Dieter Nuhr gemeinsam? Sie alle sind ausgezeichnete „Querdenker“.

Vergangene Woche wurden prominente Unternehmer und Künstler mit dem Ehrenpreis der Querdenker-Stiftung geehrt. So erhielten die Unternehmer Jürgen Heraeus und Dirk Roßmann ebenfalls eine Auszeichnung. Der Baby-Nahrung-Hersteller Hipp sei ein „Vorreiter der Nachhaltigkeit“, hieß es in der Begründung der Querdenker-Stiftung. (dpa)

ARD

Themenschwerpunkt zu Befreiung von Auschwitz

Die ARD plant anlässlich des 70. Jahrestags der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz am 27. Januar 2015 einen Programmschwerpunkt. Im Ersten werde Günther Jauch in seiner Talksendung am 25. Januar mit Überlebenden von Auschwitz sprechen. Mit einer Spendenaktion unterstütze die ARD die Bildungsarbeit und den Erhalt der Gedenkstätte. Am 26. Januar werde eine Reportage gezeigt, in der eine Journalistin Jugendliche begleitet, die nach Auschwitz reisen. Im Februar wird ein Dokudrama über Anne Frank gesendet. (epd)



PATRICK P. PALEI - FOTOLIA

# Wenn die Normalität zerbricht

Der Alltag bewegt sich auf einem schmalen Grat. Ein Gespräch mit dem Psychotherapeuten Werner Dopfer, über Ereignisse, die Menschen seelisch und psychisch abstürzen lassen, und wie es gelingen kann, sie zu retten

**Herr Dopfer, Shakespeare hat gesagt: Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise am Herzen, bis es bricht. Da ist was dran, oder?**

Ich liebe dieses Zitat. Wenn die Menschen jemanden haben, dem sie ihre Sorgen und Nöte mitteilen können, dann sind viele Ereignisse leichter zu verdauen. Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand psychisch krank wird, ist höher, wenn jemand kein adäquates soziales Umfeld hat. Wenn er vereinsamt ist, ohne Beziehung, Freunde oder Familie lebt.

**Sie haben eine Verbindung zum Bodensee, über einen Patienten, der als 34-Jähriger zu Ihnen kam und den Sie im Buch beschreiben. Er war als Polizist bei Unglücken damit beschäftigt die Leichen zu finden und zu bergen, so auch bei dem Flugzeugunglück 2002 bei Überlingen, bei dem 71 Menschen starben. Er fand ein totes Mädchen, das so an einen Baum gelehnt darsaß, als lebe es noch. Der Mann fing an, wie ein Verwundeter zu schreien. Warum?**

Für den Mann war dieses Ereignis aufgrund seiner Vorgeschichte eine Nuance zu viel. Er brach zusammen. Bei posttraumatischen Belastungsstörungen gibt es in den meisten Fällen eine Vorgeschichte. Der Mann war ja schon mit mehreren Leichen in seinem Leben konfrontiert worden.

**Er hatte als sechsjähriger Bub seine Mutter tot aufgefunden, die an einem epileptischen Anfall gestorben war. Sein eigenes Kind starb am plötzlichen Kindstod. Er selbst war ein erfolgreicher Eishockeyspieler, der von einem gegnerischen Spieler so verletzt worden war, dass er seine Profikarriere aufgeben musste und Polizist wurde. Richtig. Diese Vorgeschichte muss man**

in der Therapie immer berücksichtigen.

**Als der Mann sich dem Mädchen näherte, sah es zunächst so aus, als lebe es noch. Je näher er kam, desto mehr hat er gesehen, dass das Mädchen tot war. Was passiert in dem Moment mit ihm?**

Der Absturz von Überlingen war ein kollektiv traumatisches Ereignis. Die Leichenteile lagen kilometerweit verstreut. Jeder Helfer hofft natürlich, Überlebende zu finden. Das war auch seine Hoffnung. Das Gefühl, einen Überlebenden gefunden zu haben, das sich dann als falsch herausstellt, ist ein extremes Schockerlebnis.

**Sie haben den Mann drei Jahre behandelt. Wie sind Sie vorgegangen?**

Methodische Aspekte, wie ich in der Therapie vorgehe, sind schwierig zu vermitteln. Sie bleiben deshalb in meinem Buch außen vor. Mir geht es darum, Therapie zu enttabuisieren und den inneren Kampf von Menschen zu beschreiben, aber auch die Brüchigkeit von Normalität. Manchmal kann es sehr schnell gehen, dass man von der Normalität in die Krankheit rutscht.

**Wie viel Realität steckt in den Fällen? Sie mussten Ihre Patienten ja schützen.**

Die Kunst war, es so darzustellen, dass es eine glaubhafte Geschichte ist, die aber fiktional ist. Es ging darum, eine Geschichte mit hohem Realitätsbezug, um eine Erkrankung zu beschreiben. Keiner meiner Patienten ist erkennbar.

**Wo liegt die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit? Manche Menschen gehen aus solchen außergewöhnlichen Situationen gesund hervor und andere zerbrechen daran.**

Eine Rolle spielt natürlich, was jemand zuvor schon erlebt hat. Doch in der Tat ist die Grenze zwischen Normalem und Krankhaftem fließend. Es gibt nicht einen Punkt X, an dem es krankhaft wird. Natürlich kann man diagnostische Leitlinien nehmen und sagen: Das sind jetzt Indikatoren für eine Krankheit. Wenn die Selbstheilungskräfte und die Mechanismen zum Selbstschutz noch funktionieren, dann bedarf es in der Regel keiner Therapie. Wenn das aber nicht mehr funktioniert, bricht das System zusammen und man sollte sich Hil-

fe beim Therapeuten holen.

**Sie schreiben, dieser junge Mann habe 103 Leichen in seinem Leben gesehen. Wie hält jemand sowas aus?**

Er war ja von seinem Vater zu einem harten Kerl erzogen worden, der sich keine Gefühle zugestand. Das hat ihn erfolgreich gemacht. Diese Schale wurde im Laufe der Zeit immer fragiler, bis er zusammenbrach.

**Sie hatten die Idee, ihn wieder mit seinem geliebten Eishockey-Sport zusammenzubringen, wo er dann als Jugendtrainer arbeitete.**

Es ist ein Suchen und ein Ringen, womit man helfen kann. In diesem Fall war das Eishockey sein großes Hobby, seine große Begeisterung, das ihm in anderer Form wieder Auftrieb und Stabilität gegeben hat, obwohl auch seine Beziehung zu seiner Frau in die Brüche gegangen war. Wenn man eine Vision verliert, die Halt gab, kann das Leben auf einen Schlag sehr schwer werden.

**Wie schnell merken Sie, ob Sie jemandem helfen können?**

Das merkt man am Anfang gar nicht. Nach mehr als 20 Jahren Erfahrung entwickelt man als Therapeut eine Intuiti-



71 Menschen starben beim Flugzeugunglück von Überlingen 2002. Solche Traumata hinterlassen bei Menschen seelische Wunden, die nie ganz verheilen. BILD: DPA

## Der Autor und die Psyche



► **Werner Dopfer**, Jahrgang 1963, ist in Südafrika und Namibia aufgewachsen und hat in München Psychologie studiert. Dort praktiziert er seit mehr als 20 Jahren als Psychotherapeut, Managementberater und Supervisor. Außerdem hat er eine Zusatzausbildung als Notfallpsychologe für Kriseneinsätze. Sein erstes Buch „Mut, Moral, Menschlichkeit: Führung ohne Selbstbetrug“ ist 2011 erschienen. Werner Dopfer lebt mit seiner Familie in München.

► **In seinem neuen Buch** „Seelenscherben“ erzählt er von neun authentischen Fällen aus dem Alltag seiner Praxis und schildert den Kampf seiner Patienten gegen seelische Katastrophen. Da verliert ein Mann die Selbstkontrolle und löst eine Beziehungstragödie aus, ein gut situiertes Paar zerbricht am unerfüllten Kinder-

wunsch, der Unfalltod der Zwillingsschwester reißt eine Frau aus der Normalität und dem beruflichen Erfolg in den Burn-out, ein Akademiker schlägt seine Frau und die beiden verbindet eine Hassliebe, die sie in ekstatischen sexuellen Begegnungen ausleben. In seinem Buch wird deutlich, auf welchem schmalen Grat sich die Normalität bewegt. Eine Bedrohung, ein Unfall oder eine Verletzung genügen, und die Seele zerbricht. Der Psychotherapeut lässt den Leser in sein Sprechzimmer schauen und erleben, wie es ihm gelingt, die Seelenscherben wieder zu kitten – oder, in manchen Situationen eben auch nicht. Die Fälle hat er so verändert, dass seine Patienten nicht erkennbar sind. Sie könnten sich aber so ähnlich zugetragen haben. Das Erlebte ergänzt er am Ende durch eine Beschreibung psychischer Erkrankungen, deren Verbreitung und Ursachen. (ink)



Werner Dopfer: „Seelenscherben. Wenn die Normalität zerbricht.“ Droemer Verlag, München, 235 Seiten, 12,99 Euro

## INTERAKTIV

### DATENSCHUTZ

#### Die meisten sehen Defizite im Netz

Die Menschen in Deutschland bewerten das Internet überwiegend positiv, sehen aber Defizite beim Datenschutz. Das ist das Ergebnis einer Umfrage von TNS Infratest im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverbandes (vzbv). Demnach empfinden mehr als drei Viertel der Befragten (78 Prozent) den Einfluss des Internets auf ihr Leben als positiv. Beinahe ebenso viele Befragte (76 Prozent) sind aber beim Datenschutz skeptisch. Besonders sensibel sind Internetnutzer den Angaben nach, wenn es um erhobene Daten zu ihrem Nutzungsverhalten im Netz geht (87 Prozent). Auch persönliche Informationen wie Geburtsdatum (77 Prozent), Fotos der eigenen Person (78 Prozent) oder Bilder und Videos von Familie oder Freunden (82 Prozent) wurden von den Befragten als sehr oder eher schützenswert bewertet. (dpa)

### SMARTPHONES

#### Es muss nicht immer Oberklasse sein

Auch die meisten Mittelklasse-Smartphones bieten alle wichtigen Funktionen – allerdings zu einem geringeren Preis. Schon für zwischen 175 und 300 Euro erhalten Verbraucher ein Telefon, das die meisten Alltagsaufgaben sicher meistert, berichtet das Telekommunikationsportal „tel-tarif.de“. Dazu gehören schneller Datenfunk mit LTE, hochauflösende Kameras oder schnelle Prozessoren. Acht Gigabyte Speicherplatz sollten aber auf jeden Fall eingebaut sein, sonst wird der Platz für neue Apps, Fotos und Musik schnell knapp. (dpa)

### PC-GESCHÄFT

#### Marktforscher wieder etwas optimistischer

Marktforscher sehen die Lage in dem von Rückgängen geplagten PC-Geschäft etwas weniger düster. Die Analysefirma IDC rechnet nach Angaben vom Dienstag für das laufende Jahr mit einem Absatzminus von 2,7 Prozent statt der bisherigen 3,7 Prozent. Im dritten Quartal gab der Markt demnach nur noch um 0,5 Prozent nach. Die Verbesserung werde vor allem von den entwickelten Märkten getragen, so habe sich das Geschäft in Westeuropa und Japan besser als erwartet entwickelt. Ein Grund sei nach wie vor, dass Microsoft im Frühjahr die Unterstützung für das alte PC-Betriebssystem Windows XP eingestellt hat. In Asien dagegen würden die Smartphones und Tablets weiter auf den PC-Absatz drücken. (dpa)

### INTERNET-MOBGING

#### Beleidigungen sind an der Tagesordnung

Internet-Mobbing hat einer Studie zufolge bei Jugendlichen im vergangenen Jahr zugenommen. Von den Zwölf- bis 19-Jährigen berichten 17 Prozent und damit mehr als jeder Sechste, dass über ihn oder sie schon einmal Falsches oder Beleidigendes im Internet verbreitet wurde, wie die JIM-Studie ergab. Vor einem Jahr klagten nur zwölf Prozent und damit weniger als jeder Achte über Internet-Mobbing. Das Verbreiten von Beleidigungen und üblen Nachreden betrifft der Studie zufolge Mädchen und Jungen gleichermaßen. Dass jemand Bekanntes mittels Handy oder Internet regelrecht fertiggemacht wurde, haben 38 Prozent der Jugendlichen erlebt. (AFP)



Auf dem Spielemarkt wird viel geboten. In „Depth“ schlüpft der große weiße Hai wieder in seine Klischee-Rolle als Killer und kämpft gegen schwerbewaffnete Taucher. BILDER: DPA

# Taucher auf der Flucht vor Haien

- Neue PC-Spiele versprechen Spannung
- Es geht um Autos, Drachen und Rollenspiele

VON PETER MÜNCH, DPA

Beklemmend düster bis erfrischend komisch zeigen sich die PC-Spiele in diesem Monat. Adventure-Fans spielen „This War of Mine“ und „Randal's Monday“. Rollenspieler fiebern „Dragon Age: Inquisition“ entgegen. Für Arcade-Rennspieler gibt es „Toybox Turbos“, und auf Shooter-Fans wartet der leicht schräge Titel „Depth“.



► **„This War of Mine“:** Das Spiel bietet eine beklemmende Atmosphäre. Der Titel ist zwar ein Kriegsspiel, stellt aber nicht den glorreichen Soldaten in den Mittelpunkt, sondern den ums nackte Überleben kämpfenden Zivilisten. Der Spieler steuert eine Gruppe Zivilisten durch eine düster gezeichnete Spielwelt – immer auf der Suche nach Nahrung, Medizin oder Brennmaterial. Als wäre das nicht schlimm genug, machen ihm Heckenschützen und plündernde Räuberbanden das Leben zur Hölle. Jeder Charakter bringt unterschiedliche Fähigkeiten mit. So gilt es, immer neue Lösungen für Probleme zu finden. Dabei geht es aber nicht nur um das Sammeln von Versorgungsgütern. Aus den herumliegenden Fundstücken lassen sich lebensnotwendige Dinge anfertigen wie ein Herd zum Kochen 18 Euro als Download oder Box-Version, ab 16.



► **„Randal's Monday“:** Der Protagonist und bekennende Kleptomane Randal durchlebt ständig ein und denselben Montag. Die Story erinnert an den Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“ mit Bill Murray. Das Spiel ist vollgepackt mit Zitaten aus anderen Videospiele und sorgt bei Fans für feuchte Augen. Das Gameplay, die Steuerung und die Grafik sind hochwertig, die kniffligen Rätsel fordern dem Spieler einiges ab. Für Einsteiger und Ungeduldige gibt es glücklicherweise eine Lösungsfunktion. Der Titel ist für rund 30 Euro bei Steam, Gog und im Einzelhandel erhältlich. Die Altersfreigabe liegt bei 16 Jahren.

► **„Depth“:** Mann gegen Hai – Maschinengewehr gegen rasiermesserscharfe

Zähne: Das ist das Motto des Unterwasser-Shooters „Depth“. In dem ungewöhnlichen Titel müssen sich Taucher gegen gefräßige weiße Haie wehren. Schauplätze für das blutige Spektakel sind antike Ruinen, marode Schiffswracks und eine versunkene Ölbohrstation. Beide Seiten haben verschiedene Stärken. So sind die Taucher zu viert und haben Sturmgewehr, Seeminen und Bewegungsmelder dabei. Die Haie machen den technischen Vorsprung durch Agilität und ihre Sinnesorgane wett. „Depth“ ist als Mehrspieler-Titel ausgelegt. Bei Steam kostet der ab 18 Jahren freigegebene Shooter 23 Euro.

► **„Dragon Age: Inquisition“:** Damit will Publisher Electronic Arts die Fans für den enttäuschenden Vorgänger ent-



schädigen. Optisch verspricht der Titel, das schönste Rollenspiel des Jahres zu werden. Ganz klassisch kreiert der Spieler sich einen Charakter aus den Völkern Menschen, Zwergen, Elf oder Quinari. Mit den Helden gilt es, die Spielwelt Thedas vor dem Untergang zu retten. Anders als der Vorgänger gibt es keine festgelegten Level-Grenzen. Entwickler Bioware lässt den Spieler den Verlauf der Geschichte selbst schreiben. Wer neu einsteigt, kann über die Website [www.dragonagekeep.com](http://www.dragonagekeep.com) seine eigene Vorgeschichte basteln und diese in das neue Spiel übernehmen. Ansonsten ist der Titel ein klassisches Rollenspiel. „Dragon Age: Inquisition“ erscheint in einer Standard- und Deluxe-Version für PC, ab 16 Jahren.

► **„Toybox Turbos“:** Damit liefert Publisher Codemasters nach „Micro Machines“ einen würdigen Nachfolger des



witzigen Arcade-Rennspiels ab. Erneut werden Küche, Schreibtisch und Kinderzimmer zur Rennstrecke für die kleinen Flitzer. Dabei darf wieder gedrängelt, gerempelt und der Gegner mit Mini-Maschinengewehr und Strom-Attacken aus dem Verkehr gezogen werden. Bis zu 35 Fahrzeuge können auf den rund 18 Strecken gefahren werden. Im Einzelspielermodus wartet am Ende der Strecke noch ein Bossgegner. Dessen Vehikel darf der Spieler nach einem Sieg in seinen Fuhrpark aufnehmen. Neben dem klassischen Spielmodus sind auch die Varianten Zeitfahren, Flucht und eine Art Überholwettbewerb im Programm. Im Mehrspielermodus können sich online oder offline

## Leiden von Patienten

► **Posttraumatische Belastungsstörung:** Eines oder mehrere traumatische Erlebnisse (Unfälle, Katastrophen, Krieg), die jemand erlebt hat, lösen unterschiedlichste psychische und psychosomatische Symptome aus. Menschen, die daran leiden, schlafen schlecht, haben Alpträume und erleben die belastenden Situationen immer wieder, häufig als „Flashbacks“, sogenannte Nachhallereinerungen. Die Wahrscheinlichkeit während seines Lebens daran zu erkranken, liegt in der Regel bei acht Prozent, bei besonders exponierten Personen, wie Rettungskräften, Polizisten, Ärzten oder Soldaten bei bis zu 50 Prozent.

► **Pädophilie:** Der Begriff bezeichnet das sexuelle Interesse Erwachsener an Kindern im vorpubertären Alter. Sexueller Kindesmissbrauch ist eine Männerdomäne, der Anteil pädophiler Frauen ist äußerst gering. Pädophilie ist nicht heilbar. Das Mittel der Wahl ist die Verhaltenstherapie, bei der es um Kontrolle geht. Ziel ist es, die Patienten zu befähigen, mit der Neigung zu leben, ohne straffällig zu werden. In Deutschland gibt es ein Gesetz, das die freiwillige Entfernung der Hoden erlaubt. Inzwischen lässt sich die Kastration durch Hormonbehandlung ersetzen. Allerdings drohe bei Absetzen der Medikamente ein Rückfall, sagt Dopfer. (ink)

on, die da heißt: Können wir miteinander, habe ich einen Ansatzpunkt, um dem Menschen näherkommen zu können? Studien zeigen, dass die Persönlichkeit des Therapeuten entscheidend ist. Wenn ein Mensch zu mir kein Vertrauen hat und er zu mir keinen Draht findet, dann kann ich noch so gute Methoden haben, sie werden nicht funktionieren. Bei dem Patienten hat auch mein persönlicher Bezug zum Eishockey geholfen.

### Wie lange dauert es bis zu einem solchen Absturz?

Es ist nicht immer so, dass das System abrupt kippt, sondern oft ist es ja auch ein langer Kampf. So wie bei dem Beispiel der Pädophilie in meinem Buch, als der junge Mann über Jahre mit sich rang. Auch im Fall Edathy wird sehr leichtfertig geurteilt. Da werden die Vorurteile der Menschen bedient, die sagen, der läuft rum und missbraucht Kinder. Das ist eben nicht der typische Pädophile, denn der ringt mit sich selbst und weiß in sehr vielen Fällen, dass er ein Problem hat und aufgrund der Erkrankung versucht, da rauszukommen. In der Regel müssen diese Menschen auch ihr Leben lang damit leben.

**Sie beschreiben einen Jungen, der bereits mit zwölf Jahren schon gemerkt hat, dass mit ihm etwas anders ist. Als 16-Jähriger wäre er eigentlich schon zum Therapeuten gegangen, tat es aber nicht, weil seine Umgebung es auch nicht thematisierte. Pädophilie ist ja nicht heilbar, aber hätte man in diesem Stadium noch etwas auffangen können?** Ich denke schon. Je jünger Patienten sind, bzw. je kürzer die Problematik besteht, wenn sie zu einem Therapeuten kommen, desto leichter ist es auch, Dinge zu beeinflussen und neue Wege aufzuzeigen. Umgekehrt ist es bei alten Leuten oder chronifizierten Verläufen meist deutlich schwieriger noch etwas zu verändern.

### Wie gut ist die psychotherapeutische Versorgung in Deutschland?

Für die medizinische Versorgung ist in Deutschland in der Regel gut gesorgt, die psychotherapeutische Versorgung ist dagegen ein Desaster, und das bei stetig steigender Zahl von Patienten. Sie

müssen zum Teil ein halbes Jahr auf einen Therapieplatz warten. Es ist fatal, wenn ich solange warten muss, denn bis dahin kann mein ganzes Leben schon in die Brüche gegangen sein.

### Diesem Patienten, der an Pädophilie litt, haben sie gesagt, dass sie ihn nicht behandeln können. Warum?

Ich war persönlich zu nah dran durch meine Tochter und deshalb befangen. Meine Tochter war im Alter der präferierten Mädchen des Patienten. Deshalb konnte ich ihm auch nicht helfen.

### Sie schauen in menschliche Abgründe: Sodomie, Gewalt, sexueller Missbrauch. Wie halten Sie denn Ihren Schock im Zaum, wenn Sie so etwas hören?

Die Erfahrung macht viel aus. Ich habe mich auch nach meinen ersten Jahren davon verabschieden müssen zu glauben, es gebe Gut und Böse. So denken viele Menschen. Aber in uns drin steckt beides, es ist ein Teil des Menschseins. Ich bin deshalb gar nicht mehr so geschockt. Beispiele dafür, dass so etwas in jedem von uns steckt, sind die Terrormiliz Islamischer Staat oder die sechs Millionen Juden, die ja Hitler nicht allein auf dem Gewissen hat.

### Nehmen wir den sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. Können solche Wunden heilen?

Der Missbrauch hat seine Gründe auch darin, dass Enthaltsamkeit gepredigt wird, das sexuelle Bedürfnis aber ein ganz normales menschliches Bedürfnis der Menschen ist. Solche Seelenscherben lassen sich wieder zu einem Gefäß zusammensetzen, das auch für den Rest des Lebens halten kann. Doch das Trauma, sei es sexueller Missbrauch, ein Tsunami oder ein Flugzeugabsturz wird nie weg sein, es wird immer Teil dieses Menschen sein.

### Welche Aspekte befördern eine Heilung?

Ein großer Leidensdruck kann für Veränderung sorgen, aber auch die Fähigkeit zur Selbstreflexion ist notwendig. Wenn die Bereitschaft oder die Einsicht, an sich zu arbeiten, gleich null ist, gibt es keine Heilung. Psychopathen gehen nicht in Therapie.

FRAGEN: BIRGIT HOFMANN