

Franziska Kühne
Keine E-Mail für dich

Franziska Kühne

KEINE E-MAIL FÜR DICH

Warum wir trotz
Facebook & Co. vereinsamen

Aus dem Alltag einer Therapeutin

**TAG &
NACHT**

Vorbemerkung: Dieses Buch beschreibt die typischen Erfahrungen einer Psychotherapeutin. Aus persönlichkeitsrechtlichen Gründen sind Namen, Orte und Personen verändert und teilweise fiktionalisiert. Alles, worüber ich erzähle, habe ich also erlebt oder hätte ich so erleben können.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Super Snowbright* liefert
Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Copyright © 2012 by Tag & Nacht, Köln,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Dieses Buchprojekt wurde vermittelt durch die
Literaturagentur rauchzeichen-ag, Hanna Leitgeb.
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-83011-4

www.tagundnacht-verlag.de

Am Ende wird alles GUT.
Wenn es nicht gut wird,
ist es noch nicht das Ende.

Oscar Wilde

SCHÖNE NEUE THERAPIEWELT

Es ist 10.55 Uhr vormittags, ich bin in meiner Psychotherapie-Praxis, und meine Arbeit beginnt. Ohne Laptop geht hier gar nichts mehr. Ich schaue in mein Outlook, lese kurz E-Mails von Patienten bezüglich Terminabsprachen und setze mir mein Headset auf, denn meine erste Patientin (29) ruft mich gleich über Skype an. Ich sitze in Berlin, sie sitzt in Dubai vor ihrer Webcam und streitet sich regelmäßig mit ihrem Freund, der in Dublin sitzt. Über Twitter, Skype und Mail versucht sie ihre Beziehung lebendig zu halten. Unsere wöchentliche »Online-Telefon-Therapiestunde« ist für sie sehr wichtig.

11.58 Uhr – es klingelt an der Tür. Der nächste Termin naht: Ein junger Student (25) ist im September wegen seiner Freundin nach Berlin gezogen, doch diese hat kurz danach per Chat die Beziehung beendet. Er schaut sich ihre Fotos regelmäßig bei Facebook an, kann sie nicht loslassen. In Trennungsforen im Internet tauscht er sich nächtelang mit anderen aus, wie er sie wieder zurückgewinnen kann. Seine dort gewonnenen Kenntnisse sind für ihn schwer in die Realität umzusetzen, ihm fehlt die Übung. Seine empathischen Fähigkeiten sind ihm in den letzten Jahren irgendwie verloren gegangen.

12.59 Uhr – es läutet wieder. Eine sehr hübsche Frau (33) setzt sich auf die Couch. Sie hat ihre Karriere bei einer großen

Werbeagentur vor drei Tagen an den Nagel gehängt. Sie überlegt, wieder zurück nach Hamburg zu ziehen. Ihre Diagnose: Burn-out. Ich nenne es Erschöpfungsdepression.

14.05 Uhr – ich habe 55 Minuten Pause, überprüfe wieder meine E-Mails und gehe schnell etwas essen.

14.50 Uhr – ein junges Mädchen (21) wartet schon. Sie leidet an »Binge Eating«, sogenannten Essattacken, aus Einsamkeit. Ich kenne sie schon seit über einem Jahr. Ihre Mutter ruft mich einmal im Monat aus Düsseldorf an, um zu fragen, wie es ihrer Tochter geht.

15.58 Uhr – ein Mann (42) hat nach nur zwei Wochen seinen neuen Job in Australien aufgegeben und ist zurückgekommen. Aber was er hier in Deutschland eigentlich soll, weiß er auch nicht. Er empfindet sein Dasein als sinnlos.

17.02 Uhr – eine junge Frau (25) hat sich über friendscout24 vor zwei Wochen einen neuen Freund »besorgt«, mit dem es jetzt nicht so gut läuft. Sie entscheidet am Ende der Therapiestunde, sich online schnell »etwas Neues« zu suchen. Per Suchmaske gibt man Alter und Postleitzahl an, drückt dann auf ENTER. Da sind sie dann alle: willige Bur-schen, die zu ihr passen, erklärt sie mir.

17.59 Uhr – ein junges Mädchen (21) sitzt weinend vor mir. Letzte Woche hat sich ihr Freund von ihr getrennt, sein Beziehungsstatus bei Facebook war bis vor ein paar Tagen »Single«, jetzt »in einer Beziehung«. Außerdem hat er sie aus seiner Freundesliste gelöscht, und Fotos der neuen Freundin sind auch schon online. Sie möchte ihrem Leben ein Ende setzen.

19.03 Uhr – ein Mann (38), verheiratet, zwei Kinder, sucht Kontakte mit Männern im Internet, um sich anschließend mit ihnen anonym zu treffen. Er hat ein schlechtes Gewissen.

»Bin ich noch normal oder schon homosexuell?«, fragt er mich.

20.10 Uhr – Feierabend, meine Stimme ist heiser. Ich schließe die Tür hinter mir und lasse alle diese Geschichten dort. Kino mit einer Freundin ist jetzt angesagt. Ich muss nicht mehr sprechen, wir verstehen uns blind. Sie holt mich wieder in meine Realität zurück, ich fühle mich wohl.

Der nächste Tag, es ist wieder Hochbetrieb in meiner Praxis. Es wird wieder geschimpft und geweint. Ich frage, untertreibe, übertreibe, provoziere, denn ich möchte, dass die Leute wieder klar denken lernen. Ich will sie lachen sehen. Ich höre ihnen zu, eine Stunde lang, jede Woche, da es sonst niemand mehr tut.

Eine Patientin (27) erzählte mir vor zwei Wochen, sie hätte online einen Todestest gemacht und sei jetzt sehr beunruhigt. Im Internet entdeckte ich Unglaubliches: »Willst du herausfinden, wann du stirbst? Beantworte zehn Fragen und finde heraus, wie lange du leben wirst. Berücksichtige deine Gewohnheiten und Gesundheit ... das Leben ist kurz!« Ich bin irritiert.

Ich sitze am Schreibtisch in meiner Praxis. Ich habe eine Stunde für mich, die eigentlich nicht mir gehört, denn es türmt sich unerledigter Papierkram vor mir auf. Aus den Lautsprechern des Laptops tönt Musik von Beth Ditto: »It's a cruel, cruel world, to face on your own ...« Diese Frau ist so echt, so lebendig, und singen kann sie auch noch. Ich erinnere mich an das letzte Gossip-Konzert. Nach jedem Song

nahm Beth Ditto einen Schluck Wein zu sich, um anschließend ins Mikrofon zu rülpfen. Eine nette Patientin hatte mich vorgewarnt: »Beth Ditto zieht sich gern auf der Bühne aus.« Sie tat es Gott sei Dank nicht und vermied es, uns ihre geschätzten hundert Kilo in voller Pracht zu zeigen. Ich gebe ihren Namen bei Google ein und finde ein putziges Foto: Beth Ditto zu Gast bei »Wetten dass...?«. Bildunterschrift: »Beth Ditto sitzt auf Hansi Hinterseer – es gab keine Verletzten.« Die beiden hatten offenbar keine Berührungsängste.

Wann habe ich eigentlich zuletzt aus Langeweile im Netz herumgesurft? Ich erinnere mich nicht so richtig. Letzte Woche habe ich online Flüge gebucht, eine tolle Erfindung! An sozialen Netzwerken, Communities und Foren habe ich persönlich wenig Interesse. Das Lesen von Tageszeitungen im Internet fällt mir schwer. Nach kurzem Erfassen der Überschriften landet man auf vielen anderen Seiten. Die Masse der Informationen überrollt mich. Man weiß gar nicht, was man zuerst lesen soll. Hier ein Link, da noch ein Banner, ein plötzliches Aufspielen von Musik – woher nehmen die Menschen die Zeit, um online zu sein und das alles zu nutzen, und was macht »es« mit uns, frage ich mich?

Ich habe noch eine halbe Stunde Ruhe. Zeit, mich etwas zu erden, bevor die nächsten Klienten kommen. Ich klappe den Laptop zu, ziehe meine Schuhe aus, setze mich auf meinen dunklen Holzfußboden und lege die Arme beiseite. Es folgen zehn Minuten Meditation. Ich schließe die Augen, völlige Stille umgibt mich, nur mein Magen knurrt. Ich atme tief, und vor meinen geschlossenen Augen sehe ich die Farben Blau und Rosa, dann einen Regenbogen, bunte Kreise, die sich langsam drehen. Ich bin ganz ruhig und kann spüren,

wie mein Kopf ganz leicht wird. Ich stelle mir vor, wie ich wieder in unserem Kirschbaum sitze. Die Blätter rauschen, und an den Zweigen hängen dunkelrote pralle Früchte. Als Kind habe ich sie mir oft an die Ohren gehängt, ich liebte meine Kirsch-Ohringe. Dann liege ich im Gras, starre in den Baum und in den blauen Himmel. Ich rieche die Wiese, atme die frische Luft ganz tief ein, pflücke Gänseblümchen, flechte einen Blumenkranz – das Leben ist schön. Mir kommt spontan eine Patientin in den Kopf, gerne möchte ich sie mit auf eine Wiese nehmen und ihr eine Blume unter die Nase halten.

Ich atme noch einmal ganz tief mit geschlossenen Augen und stehe dann langsam wieder auf, zupfe mir meine Hose zurecht und wage einen Kontrollblick in den Spiegel. Etwas erschöpft sehe ich aus, meine blauen Augen schauen mich etwas müde an. Ich kämme mein langes Haar und zücke meinen Lippenstift. Die Therapeutin sieht wieder aufgeräumt aus, sagt das Spiegelbild. Der nächste Patient kann kommen.



Franziska Kühne

Keine E-Mail für Dich.

Warum wir trotz Facebook & Co. vereinsamen. Aus dem Alltag einer Therapeutin

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-83011-4

Tag und Nacht

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Franziska Kühne hatte sie schon alle: Den Mann, der sich in virtuellen Rollenspielen verliert. Die junge Frau, die sich in ein Fake-Profil verliebt. Paare mit Skype-Beziehung. Den Reisenden, der sich online eine Prostituierte bestellt. Menschen, die via Internet gemobbt werden. Jugendliche, die per SMS oder auf Facebook Schluss machen und dann am neuen „Single-Status“ verzweifeln. Das junge Mädchen, das im Internet einen Todestest macht.

Schöne neue Medienwelt? Von wegen! Die neuen Technologien verändern unsere Art zu kommunizieren und uns zu begegnen und wenn wir nicht sorgsam damit umgehen, landen wir auf der Couch der Therapeutin.

Franziska Kühne berichtet aus ihrem Praxisalltag und zeigt anhand vieler unglaublicher Fallbeispiele und aktueller Studien eine dramatische, gesellschaftliche Entwicklung.