

# Sind wir nicht alle ein bisschen psycho?

Offene Praxis: Andrea Hillenbrand über das Normale und das weniger Normale

## NORDENSTADT

„Wie werde ich zum Alkoholiker?“, „Raus aus dem Single-Sein“ oder „Größe 42 ist nicht fett“ – einmal im Monat lädt die Psychologische Psychotherapeutin Andrea Hillenbrand zu einem kostenlosen Vortrag in ihre Praxis ein. Dabei geht es immer lebensnah und unterhaltsam zu. Dieses Mal ging es um die Frage „Was ist schon normal?“

Von Michaela Luster

Wer als Klient in die Praxis der Psychologischen Psychotherapeutin Andrea Hillenbrand kommt, darf sich erst einmal einen der zwölf ganz unterschiedlichen Stühle aussuchen: Rotes Kunstleder oder lieber Holz oder Kuhfellmuster? Beim Vortrag zum Thema „Was ist schon normal? Muss denn jetzt jeder in Therapie?“ waren alle zwölf Stühle schnell belegt. Dass es seit einem Jahr jeweils am ersten Mittwoch im Monat einen kostenlosen Vortrag zu einem griffigen Thema gibt, hat sich in Nordenstadt mittlerweile rumgesprochen. Einige waren bereits mehrfach da.

„Mit den Vorträgen möchte ich die Hemmschwelle vor psychologischen Themen abbauen“, sagt die 40-Jährige. Lange hat die Psychotherapeutin unter anderem mit Suchtkranken gearbeitet, aber seit einiger Zeit liegt der Schwerpunkt auf der präventiven Arbeit mit Leuten, die sagen „Ich bin nicht krank“,

aber eben auch langfristig seelisch gesund bleiben möchten – mit „ganz normalen Menschen“ also. Womit Andrea Hillenbrand schon mitten im Thema war. „Normales Verhalten hängt vom Zusammenhang und von gesellschaftlichen Erwartungen ab.“ Manches verändert sich auch mit der historischen Entwicklung. Früher gab es etwa viel mehr Rituale in der Trauerzeit.

Bei manchen Dingen sind wir uns aber auch einig: Es ist nicht normal, wenn jemand

Dinge sieht oder hört, die nicht existieren. „Wenn jemand so eine Psychose hat, dann hat das eine ganz andere Qualität“, sagt Hillenbrand. Wenn

Klienten zu ihr kommen, dann klärt sie ab: Wie sind Antrieb, Stimmung und Körperempfinden (Schmerz)? Gibt es Freudverlust oder Bedrücktheit? Um psychische

Krankheiten zu diagnostizieren, gibt es für Ärzte und Therapeuten einen festgelegten Fragenkatalog. „Die Faustregel ist jedoch: Der Zustand ist dann nicht mehr ‚normal‘, wenn es einen großen Leidensdruck bei einem selbst oder der Umwelt gibt, wenn die Störung lange anhält, den normalen Alltag beeinträchtigt und nicht von allein weggeht.“ Dann sollte man sich Hilfe holen.

Bei Depressionen ist der Antrieb reduziert, die Stimmung niedergedrückt, man leidet unter massiven Schlafstörungen und Freudverlust. Die Betroffenen brauchen Hilfe. „Liebeskummer fühlt sich ähnlich an, ist aber keine Krankheit, sondern eine ganze normale Reaktion.“

Ganz einfach ist die Abgrenzung allerdings nicht, gibt Hillenbrand zu. Etwa zwischen normalem Verhalten und einer Zwangsstörung. Viele von uns kontrollieren, ob sie die Tür tatsächlich abgeschlossen haben und sorgen sich darum, ob das Bügeleisen ausgeschaltet ist – und sind trotzdem normal. Man könnte sich etwa fragen: Was ist für mich

Was als normal gilt, hängt viel von gesellschaftlichen Erwartungen ab, sagt Andrea Hillenbrand.

Foto: Hillenbrand

selbst normal? Was hat sich verändert? „In den sozialen Medien ist immer alles ganz toll“, gibt Andrea Hillenbrand zu bedenken. „Aber Phasen depressiver Verstimmung gehören einfach zum Leben dazu.“ Ein wichtiger Indikator, dass wirklich etwas nicht stimmt, seien jedoch plötzlich auftretende massive Schlafstörungen. Manchmal, findet Andrea Hillenbrand, werden allerdings zu schnell Psychotherapie und Antidepressiva empfohlen. Oft könne man mit Stressbewältigung, Entspannungstechniken und Alltagshilfen schon viel bewirken.

Ein Sonderfall sind Persönlichkeitsstörungen. „Bei diesen Menschen ist die Wahrnehmung verschoben. Sie geraten überall in Schwierigkeiten“, beschreibt Hillenbrand. „Zuweilen leidet die Umwelt mehr als die Betroffene – schwierig zu diagnostizieren.“ Ihr Fazit: Ziemlich viel ist normal, auch wenn es unangenehm und belastend ist.

Literaturtip: Josef Aldenhoff: *Bin ich psycho oder geht das von alleine weg?*

Die nächste kostenfreie „Offene Praxis“ findet am Mittwoch, 7. Dezember, von 18 bis 19.30 Uhr zum Thema „O, du fröhliche! Wie überlebe ich Weihnachten?“ in der psychologischen Praxis, Heerstraße 58C, in Nordenstadt statt. Weitere Informationen und Voranmeldung unter [info@andrea-hillenbrand.de](mailto:info@andrea-hillenbrand.de). Aktuelles auch bei [www.facebook.com/andrea.salewsky.hillenbrand](http://www.facebook.com/andrea.salewsky.hillenbrand).



Gottesdienst in der Zimmerkirche