

„NORMAL ODER WAHNSINN?“

EIN HISTORISCHER BLICK AUF PSYCHISCHE GESUNDHEIT ALS REFLEXIONSHILFE FÜR DIE STUDIENBERATUNG

EBEH-LUNCH & LEARN | 29.07.2026 | NINA STEIDLER (DIPLOM-PÄDAGOGIN & M.A. GESCHICHTE)

STATUS QUO: DIE BELASTUNGSWELLE AN HOCHSCHULEN

- Hohe subjektive Belastung, besonders bei Studierenden: Über 50 % der 18- bis 24-Jährigen bezeichnen sich in Befragungen als psychisch erkrankt bzw. als extrem belastet.
- Druck auf Beratungssysteme: Die Nachfrage nach Studienberatung und psychologischer Unterstützung an Universitäten explodiert.
- Zentrale These: „Um die Krisen der Gegenwart zu verstehen, müssen wir verstehen, wie wir historisch gelernt haben, über unsere Psyche zu sprechen.“

ANTIKE I: DIE PHYSISCHE SICHT (SÄFTELEHRE)

- 4-Säftelehre (Hippokrates von Kos): Gesundheit als Gleichgewicht der vier Körpersäfte (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle).
- Melancholie: Erklärt als Überschuss an 'schwarzer Galle' (kalt & trocken), die sich im Gehirn ablagert.
- Ganzheitlich-mechanische Therapie: Verabreichung von Nieswurz (Abführmittel), 'feuchte' Diäten, Aderlass und Hautreizungen.
- Parallele zur Moderne: Der Versuch, seelische Leiden rein organisch/biologisch zu erklären und zu reparieren.

ANTIKE II: DIE GEBURT DER „HEILUNG DURCH WORTE“

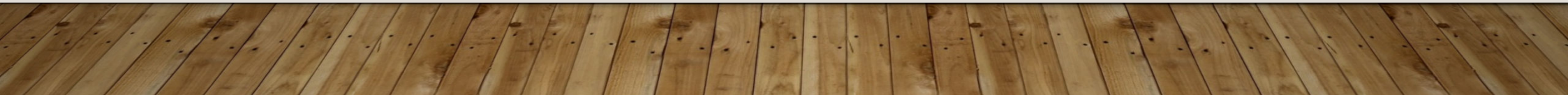
- Die narrative Ur-Erfahrung (Odysseus in Scheria): Der Held hört das Bardenlied über Troja, verhüllt sein Gesicht und weint. Das Aussprechen und Erzählen seiner Geschichte bringt Linderung.
- Rufus von Ephesos (ca. 80–150 n. Chr.): Erkennt als einer der Ersten, dass Traumata, Stress und mentale Überbelastung Seelenleiden auslösen.
- Die Methode von Rufus: Hört den Fallgeschichten der Patienten aktiv zu. Behandlung durch Empathie, Musik, Ablenkung und strukturierte Gespräche.
- Zeitlose Erkenntnis: Worte können traumatische Erinnerungen triggern, aber das laute Aussprechen im sicheren Rahmen heilt.

MITTELALTER & FRÜHE NEUZEIT: DÄMONEN & VERWAHRUNG

- Religiöse Deutung: Verhaltensabweichungen und Krampfanfälle (Epilepsie/Psychosen) gelten als teuflische Besessenheit.
- Exorzismus als Therapie: Katholische Rituale (Praxis nach dem 'Rituale Romanum') als Versuch, dem Leid Sinn zu geben.
- Soziale Funktion: Der 'Besessene' durfte aus dem Sittenkorsett ausbrechen
- Die Ära der 'Tollhäuser': Entstehung von Einrichtungen wie Bedlam in London –
Verwahrung, Ketten und Zurschaustellung vor Publikum.

MITTELALTER II: KÖNIG KARL VI. – DER „GLÄSERNE KÖNIG“

- Der Vorfall von Le Mans (1392): Nach hohem Fieber und Überlastung verfällt König Karl VI. durch ein schepperndes Geräusch in Tobsucht.
- Der Glas-Wahn: Karl entwickelte die Zwangsvorstellung, sein Körper bestehe aus Glas und zersplittere bei Berührung. Er trug eisenverstärkte Wämser.
- Spiegel des Zeitgeists: Glas war im 14./15. Jh. neu, faszinierend und extrem fragil – der Wahn spiegelte die Erschütterungen durch Pest und Krieg wider.
- Systemische Anpassung: Der Hof setzte Karl nicht ab. Das System fing seine Wahnphasen auf und setzte ihn bei Klarsicht wieder ein.

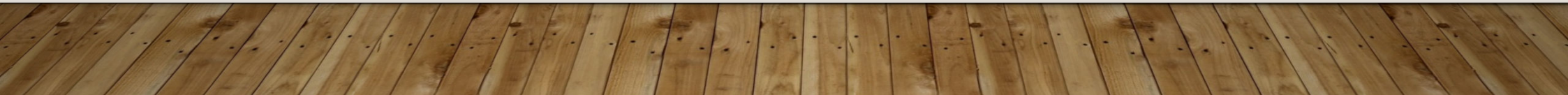


NEUZEIT I: DIE MACHT DER MEDIZINISCHEN ZUSCHREIBUNG

- Die Aufklärung & die Vernunft: Wer nicht rational funktioniert, fällt aus dem Raster der Leistungsgesellschaft.
- Pathologisierung von Abweichungen: Gesellschaftliche Normverstöße werden als medizinische Krankheiten deklariert.
- Die 'Hysterie' der Frau: Unabhängige oder sexuell aktive Frauen erhielten Diagnosen wie Hysterie oder Nymphomanie (teilweise chirurgische Eingriffe).
- Die Doppelrolle der Psychiatrie: Medizinische Heilabsicht verflochten mit gesellschaftlicher Disziplinierungs- und Polizeifunktion.

NEUZEIT II: HOMOSEXUALITÄT & „DR. HENRY ANONYMOUS“

- Homosexualität als 'Geisteskrankheit': Im 19. und 20. Jahrhundert im offiziellen US-Diagnosehandbuch (DSM) als Störung klassifiziert.
- Der historische Wendepunkt (1972): Der Psychiater John E. Fryer tritt auf dem APA-Kongress als 'Dr. Henry Anonymous' mit Maske und Sprachverzerrer auf.
- Die Entpathologisierung: 1973 Streichung aus dem DSM – Beweis, dass Diagnosen soziale Konstrukte sein können, bei der WHO erst seit 1990 keine Krankheit mehr.



VON DER NEURASTHENIE ZU BURN-OUT & ADHS

- Neurasthenie um 1860/1880: Die Modediagnose 'Nervenschwäche' durch Eisenbahntempo und Industrialisierung. Galt als Statussymbol der arbeitenden Elite.
- Hustle-Culture, Burn-out & ADHS heute: Die modernen Übersetzungen von Überforderung in einer beschleunigten Leistungsgesellschaft.
- Der „Technological Fix“: Die Tendenz, gesellschaftlichen Druck durch schnelle Pillen oder Apps u.a. individuell zu reparieren – anstelle Strukturen zu hinterfragen.

PRAXISTRANSFER I: SYSTEMKRITIK STATT VERSAGENSANGST

- Die Last der Eigenverantwortung: Seit der Aufklärung gilt das Credo „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Scheitern kann tiefen Selbsthass erzeugen.
- Entlastung durch Kontextualisierung: Wir weiten den Blick auf die Rahmenbedingungen (starre Fristen, Reizüberflutung, finanzielle Nöte).
- Befreiung von Scham: Erst wenn die lähmende Selbstbeschuldigung abgebaut ist, entsteht Raum für echte Eigenverantwortung.



PRAXISTRANSFER II: HEILUNG DURCH WORTE

- Die Illusion des mechanischen Hebels: Studierende suchen oft nach der 'perfekten Methode', um wie eine Maschine weiterzufunktionieren.
- Die zeitlose Antike-Erkenntnis: Das laute Aussprechen von Gedanken im bewertungsfreien Raum wirkt tiefgreifend strukturell entlastend.
- Studienberatung als geschützter Raum: Bei uns darf die Maske der Perfektion und des ständigen Funktionierens abgelegt werden.

PRAXISTRANSFER III: GRENZEN KLAR WAHREN

- Auftrag der Studienberatung: Stärkung der akademischen Selbstwirksamkeit, Erarbeitung konkreter Schritte im Hier und Jetzt.
- Klarer Schwellenwert: Wir betreiben keine Psychotherapie und keine Diagnostik.
- Professionelle Verantwortung: Bei Hinweisen auf tiefe klinische Störungen ist der wichtigste beraterische Akt die begleitete Weiterleitung an die PBS.

DISKURS & DIALEKTIK ZUR DISKUSSION

- Einwand 1 (Die Resilienz-Frage): „Verweichlichen“ wir Studierende durch strukturelle Entlastung? Nein: Befreiung von Scham schafft erst die Basis für Resilienz.
- Einwand 2 (Wissenschaftliche Demut): Frühere Epochen dachten auch, sie stünden auf dem Gipfel der Erkenntnis. Unser heutiges Wissen bleibt immer zeitgebunden.

FAZIT: DER BLICK ZURÜCK GIBT KRAFT FÜR DAS HEUTE

- Bieten wir unseren Studierenden das, was über alle Epochen hinweg am meisten geholfen hat: **Einen sicheren Ort, ein offenes Ohr und die Gewissheit, dass Krisen zum Menschsein dazugehören.**

VIELEN DANK FÜR IHR
UND EUER INTERESSE

