

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESELLSCHAFT

---

## **Der Schmerz der Veganer**

Vystopie, ist ein depressiv-traumatischer Zustand, unter dem manche Veganer leiden – da sie in einer Welt leben, in der weiterhin geschlachtet wird.

VON FRANZ HIMPSL

 13. MÄR 2019

**Frau Mann, Sie haben sich als Psychotherapeutin auf Patienten spezialisiert, die vegan leben. Haben diese denn andere Sorgen als Vegetarier oder Fleischesser?**

Ich habe mich in den letzten zehn Jahren viel mit Veganern beschäftigt, in Gesprächen und Therapiesitzungen zum Beispiel. Und ich habe eine Befragung unter 800 vegan Lebenden durchgeführt. Mein Eindruck ist: Es gibt tatsächlich bestimmte Formen der Ängstlichkeit und Bedrücktheit, die typisch für Veganer sind.

**Zum Beispiel?**

Zu mir kommen Patienten mit Essstörungen, Anpassungsstörungen oder einer Tendenz zur Selbstverletzung, aber auch mit Panikattacken oder Albträumen. Die Leute sagen dann natürlich in der Regel nicht: Ich bin hier, weil ich kein Fleisch esse und weil sich die Leute darüber lustig machen. Es ist eher so, dass wir im Laufe der Therapie auf ihren Veganismus zu sprechen kommen.

## **Wie gehen Sie bei der Therapie vor?**

So wie ich auch bei jemandem vorgehen würde, der Trauer und Verlust erlebt oder der ein erschütterndes Erlebnis durchgemacht hat, einen Angriff mit einer Schusswaffe zum Beispiel. Langfristiges Ziel ist, zu lernen, die eigene Geschichte gewissermaßen neu zu schreiben. Aber zunächst einmal geht es darum, die körperlichen und seelischen Symptome in den Griff zu bekommen. Dabei kommen Übungen zum Einsatz, die die Patienten entspannen und ihnen dabei helfen, ihren Gefühlen einen Namen zu geben. Wir schaffen Routinen, die es ermöglichen, im Alltag wieder zu funktionieren, regelmäßig zu schlafen und zu essen.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---