

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 91 (2020)  
**Heft:** 1-2: Wohnen : Bedürfnisse und Angebote

**Buchbesprechung:** "Ganz normal anders - Alles über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote" [Thomas Ihde-Scholl]  
**Autor:** Tremp, Urs

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

«Ganz normal anders» über psychische Erkrankungen erscheint in einer Neuauflage

# Ein kompetenter Ratgeber

Der Umgang mit psychischen Krisen und Erkrankungen ist noch immer und zu oft mit Stigmata und Scham behaftet. Der Psychiater Thomas Ihde-Scholl hält mit einem Aufklärungsbuch dagegen.

Von Urs Tremp

Psychische Erkrankungen und Einschränkungen sind in unserer Gesellschaft noch immer mit vielen Tabus und Unsicherheiten behaftet. Wer das Bein bricht, wer im Rollstuhl sitzt oder an Asthma leidet, kann mit dem Verständnis der Umwelt rechnen. Nicht so Menschen, die von psychischen Krisen – kurzzeitigen oder lang anhaltenden – betroffen sind. Dabei kann es alle treffen, und eine Mehrheit macht mindestens einmal im Leben eine derartige Krise durch. «Die psychische Gesundheit», sagt Thomas Ihde-Scholl, «ist zu unserer neuen Achillesferse geworden.»

Ihde-Scholl ist Psychiater und Neurologe. Er leitet die Psychiatrischen Dienste im Berner Oberland und lehrt an der Universität Freiburg. Er hat den leicht verständlichen, umfangreichen und breit gefächerten Ratgeber «Ganz normal anders» geschrieben\*. Er soll Betroffenen, Angehörigen, Freunden und Arbeitskolleginnen helfen, psychische Erkrankungen besser zu verstehen. Neu ist Ihde-Scholls Buch nicht. Aber es war lange nicht mehr erhältlich und erscheint nun in einer neuen, überarbeiteten Auflage. Das zeigt, dass das Bedürfnis nach Information gross ist. Der Ratgeber – erschienen im Buchverlag der Zeitschrift «Beobachter» in Zusammenarbeit mit Pro Mente Sana – ist angenehm unakademisch geschrieben. Wer etwas genauer wissen will, für den listet Ihde-Scholl am Ende jedes Kapitels einen Literaturkatalog auf, der Vertiefung ermöglicht.



Psychiater und Autor Ihde-Scholl: Ein Buch gegen die Hilflosigkeit.

## Was was ist und was man tun kann

Unakademisch heisst nicht unwissenschaftlich. In 15 grossen Kapiteln stellt der Autor kompetent psychische Krankheitsbilder, ihre Auslöser, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten vor. Besonders wertvoll – und dies ist wohl auch der Grund für den bisherigen Erfolg des Buches: Ihde-Scholl zeigt als Facharzt, was Betroffene, ihre Angehörigen und Freunde bei psychischen Erkrankungen tun können, wo sie Hilfe bekommen und wo das Internet seriös weiterhelfen kann.

Zwar seien sich heute mehr Menschen bewusst, dass eine psychische Krankheit auch sie treffen könne, sagt Ihde-Scholl. «Einige sprechen auch darüber, andere wissen es zwar, würden sich aber nie jemandem anvertrauen, Stigma und Scham sind immer noch ein grosses Thema.»

## Scham abbauen

Diese Scham abzubauen, ist ein Anliegen des Ratgebers. Er will «Wissen auf- und Unsicherheit abbauen». Dabei verweist er etwa auch darauf, dass nicht nur eine unwissende Umgebung Menschen mit psychischen Krankheiten stigmatisieren, sondern dass viele Betroffene sich auch selbst stigmatisieren – gerade wenn die Krankheit gesellschaftlich weniger bekannt und akzeptiert ist als etwa die zum Burn-out sprachgeliftete Erschöpfungsdepression. Auch dem will der Ratgeber entgegenwirken. Er zeigt etwa, was Peers gegen die Selbststigmatisierung bewirken können.

«Ganz normal anders» beschreibt, was passiert, wenn ein Mensch die Widerstandskräfte nicht mehr aktivieren kann und in eine Depression, eine Angststörung, eine Suchterkrankung fällt. Und Ihde-Scholl räumt in einem ersten, einflussreichen Kapitel auch mit etlichen zum Teil weit verbreiteten Vorurteilen auf: Dass etwa psychische Krankheiten ein Phänomen der westlichen Welt seien. Falsch! Schizophrenie etwa gebe es in allen Weltgegenden und Kulturen. Der Umgang damit sei indes unterschiedlich. Und: Auch in anderen Kulturen würden psychisch Kranke stigmatisiert. Allerdings konstatiert Ihde-Scholl, dass in unseren Breitengraden Stress- und Angsterkrankungen zugenommen haben – schiebt aber gleich nach: «Hier ist allerdings unklar, ob diese früher einfach nicht erkannt und diagnostiziert wurden oder ob sie wirklich häufiger geworden sind.»

Ihde-Scholl ist so ehrlich zu sagen, dass sein Buch nicht der Weisheit letzter Schluss sein kann. Denn die Definitionen einzelner Krankheiten ändern, es gibt neue Forschungsergebnisse und Erkenntnisse. Aber die dritte Auflage von «Ganz normal anders» ist so überarbeitet, dass der Ratgeber auf dem neuesten Stand der Dinge ist und allen, die in irgendeiner Art mit psychischen Erkrankungen zu tun haben, wertvolle Orientierung gibt. Ein Buch also gegen die Hilflosigkeit, welche viele Menschen noch immer überkommt, wenn sie damit konfrontiert sind. ●

\* **Thomas Ihde-Scholl**, «Ganz normal anders – Alles über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote», Beobachter-Edition, 360 Seiten, 42.90 Fr.

Die meisten Menschen machen im Leben einmal eine psychische Krise durch.