

Gratwanderung: Zwischen Zwängen und Psychose...

Zwänge sind unnötig und überflüssig. Sie sind unsinnig und übertrieben. Sie entsprechen nicht meinem Charakter, meinem Naturell, sie kommen von außen, sie sind nicht meins. So – oder so ähnlich – klang das bei mir über Jahre hinweg. Besonders meine Zwangshandlungen waren mir stets fremd, ich konnte überhaupt nicht verstehen, weshalb ich über Stunden meine Hände wieder und wieder waschen musste, weshalb ich Fenster und Türen so oft wie möglich nachkontrollierte, obwohl sie doch bereits geschlossen waren. Der Zweifel stand im Mittelpunkt allen Geschehens – so war es auch bei meinen Zwangsgedanken. Ich wies von mir, dass die Inhalte, die da in meinem Kopf kreisten, nur irgendetwas mit meiner Person zu tun haben sollten. Der Gedanke, anderen Menschen etwas antun zu können, er war genauso absurd wie die Befürchtung, ich könnte mich bei der ärztlichen Blutabnahme mit HIV angesteckt haben. Und doch traten die Überlegungen immer wieder ins Gedächtnis hervor, sie ließen mich nicht los, sie waren dauerpräsent, obwohl ich ihnen eigentlich keine Beachtung schenken wollte.

Doch mit der Zeit, da wandelte sich der Gedankeninhalt. War ich in meinen Zwangsgedanken meist der „Aktive“, der sich davor ängstigte, seinen Mitmenschen Leid oder Unrecht antun zu können, so erlebte ich zusehends eine Drehung in der Gedankenspirale. Plötzlich wurde ich derjenige, der sich beklemmt fühlte, weil ihm scheinbare Bedrohung zuteilwurde: Da fokussierte sich viel um den Gedanken, ich könnte verfolgt werden, von Polizei, Geheimdiensten, Räubern und Gewalttätern. Da sorgte ich mich plötzlich darum, beobachtet zu werden, ob im eigenen Haus, beim Gang auf die Straße oder nachts im Bett. Ich mutmaßte, mein Handy könnte abgehört, in meiner Wohnung Wanzen versteckt sein. Und beim Gang durch die Fußgängerzone, da war ich überzeugt, alle Blicke richteten sich auf mich. Ich zog sie förmlich an. Und auf einmal schien ich in meiner eigenen Welt plötzlich zum Zentrum allen Seins geworden, war nicht mehr ich der „Täter“, sondern das „Opfer“. Und irgendwie fühlte es sich zunächst nicht anders an als bei den klassischen Zwangsgedanken zuvor. Trotzdem offenbarte ich mich mit meinen Mutmaßungen über eine neue Symptomatik denen, die mich behandelten. Und es schien richtig.

Denn Ärzte und Therapeuten waren sich anfangs nicht mehr sicher. Grübelzwang – oder doch ein Wahn? In Wirklichkeit hatte sich nämlich tatsächlich etwas getan. Die Gedanken schienen mir nicht mehr fremd zu sein, nicht mehr unnützlich. Sie waren nicht länger „ich-dyston“, wie der Fachmann es bezeichnen würde. Sie waren mir also nicht fern, sondern viel eher war ich von ihrer Richtigkeit überzeugt. Ich sah sie als Teil von mir an, war mir sicher, dass sie zu mir dazugehörten. Dort, wo man mich früher in der kognitiven Verhaltenstherapie noch mit konsequenten Argumenten erreichen konnte, da wies ich plötzlich alle Intervention von außen zurück. Nicht ich war der Kranke, sondern ich wunderte mich viel eher darüber, wie naiv doch mein Umwelt sein konnte. Entscheidend war auch die „Wahngewissheit“, in einigen Augenblicken klaren Denkens wurde mir zwar deutlich, dass meine Überzeugungen möglicherweise völlig aus der Luft gegriffen waren. In der Mehrzahl der Stunden hielt ich aber an meiner eigenen Logik fest, die wiederum besagte: Das, was ich denke, ist wahr. Im großen Unterschied zur Zwangsstörung fiel das Moment des Zweifels weg. Die Psychose, die sich nach Einschätzung der Experten ausgebildet hatte, die teils paranoid anmutenden Inhalte meines Phantasierens, sie waren zwar nicht konsistent, aber sie durchzogen meinen Alltag regelmäßig. Mit den Zwängen war der Wahnerkrankung

gemein, dass das Kontrollieren, das sich Absichern nicht nachließ. Im Gegenteil. Meine Wohnung durchsuchte ich auch weiterhin. Nach Abhörgeräten oder versteckten Videokameras. Und als ob ich nicht bereits früher ähnliche Verhaltensweisen an den Tag legte, so empfand ich all dieses anstrengende Handeln nicht mehr als unnötig, viel eher sogar als zwingend, denn für mein Empfinden stand die Richtigkeit meiner Gedanken auf einmal fest.

Ob nun Zwänge oder Psychose – in der Behandlung machte es zwar einen Unterschied, für mich war der Leidensdruck aber kaum unterschiedlich. Eklatant auffällig blieb bei allem Wandel im Grenzbereich zwischen beiden Krankheitsbildern das Aufkommen optischer Halluzinationen. Eher untypisch und nach Meinung der behandelnden Mediziner ein Hinweis auf eine organische Ursache. Die Zwänge bin ich trotz alledem nicht losgeworden, auch wenn ich durch Psychotherapie, Medikation, Selbsthilfe und vor allem aus eigenem Antrieb heraus, mich mit den Ursachen meiner Zwangserkrankung auseinandersetzen und mein Leben entsprechend zu verändern, deutliche Linderung erfahren habe. Die Funktion meines Zwangs zu hinterfragen, es war wahrliche Arbeit. Und viele der Beweggründe, warum ich den wiederkehrenden, monotonen Gedanken und Handlungen verfallen war, leuchten mir auch als Stellschraube für das psychotische Denken ein. Selbst wenn ich in Phasen des wahnhaften Grübelns zunächst einmal von gar nichts zu überzeugen bin, so bleibe ich dankbar für die Momente, in denen ich mich auch mit dieser psychiatrisch höchst spannenden Erkrankung befassen kann. Zwänge und Psychose, ihre Trennlinien sind scharf – und manches Mal eben doch nicht. Angst bereitet mir das glücklicherweise kaum. Viel eher betrachte ich die Symptome als verschiedene Seiten meiner einen Persönlichkeit. Ob ich nun ein „Zwängler“ oder ein „Psychotiker“ bin, es mag die interessieren, die mich von außen sehen. An der eigenen Wertschätzung meines Selbst haben beide Erkrankungen bislang erfolglos gekratzt. Und darüber bin ich froh!

Dennis Riehle | Selbsthilfegruppe Zwänge im Landkreis Konstanz
Martin-Schleyer-Str. 27 | 78465 Konstanz | selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de