

38/183 – Wenn Zwänge den Rückzug antreten...

Dennis Riehle

Kürzlich fragte mich ein Bekannter mitten im Gespräch: „Du, wie ist denn das jetzt mit deinen Zwängen, wenn man das knapp 20 Jahre lang hat?“. Schlagartig wurde mir bewusst: Tatsächlich! Von 30 Lebensjahren habe ich nun bald zwei Drittel mit diesem ständigen Begleiter verbracht. Ja, und wie steht es denn nun heute um ihn? Schlecht, würde ich sagen. Zumindest für ihn. Denn erst kürzlich hatte ich nach langer Zeit wieder einmal eine „Erhebung“ vorgenommen. Das Ergebnis: 38/183. Nein, glücklicherweise ist das nicht mein Blutdruck. Viel eher: „Nur“ noch 38 Mal Händewaschen am Tag. Das ist schon fast „normal“, stellte ich fest. Denn wenn man allein die Waschwänge betrachten würde, könnte man glatt von einer Remission sprechen. Gleichsam gestehe ich mir auch ein: Geheilt bin ich nicht, dafür wasche ich noch zu oft – und denke vor allem zu viel. Und außerdem glaube ich nicht unbedingt an „Heilungen“. Schon gar nicht bei einer chronifizierten Zwangserkrankung von nahezu zwei Jahrzehnten Existenz. Doch wenn ich meine Aufzeichnungen aus meiner früheren Therapie ansehe, eine Strichliste, die jeden Gang zum Waschbecken säuberlich und akkurat protokolliert hat, dann ist es doch beachtlich: 183 Mal tägliches Händewaschen in den Spitzen. Da kommt tatsächlich ein wenig Stolz auf, wenn ich heute dem Seifenspender immer öfter einfach mal fernbleiben kann.

Aber warum schreibe ich das? Ganz einfach: Um Ihnen Mut zu machen! Denn blicke ich nur einige Jahre zurück, wäre es für mich undenkbar gewesen: Ein Leben gemeinsam mit dem Zwang! Nein, ich mag ihn heute immer noch nicht. Aber wenigstens bin ich mittlerweile wieder selbst der Herr im Hause. Ich kontrolliere weiterhin, ich sortiere und ordne, ich rücke Dinge wieder an ihren ursprünglichen Platz zurück, wenn sie verschoben sind. Und doch gibt es einen wesentlichen Unterschied zu den Phasen, in denen ich mir ausgeliefert, hilflos und als Spielball dieser Krankheit vorkam: Heute bestimme ich die Regeln! Das bedeutet, dass ich durch den Einsatz von erlernten Techniken das Waschen ausbremsen, den Gedankenspiralen ihren Schuld auslösenden und damit vereinnahmenden Charakter nehmen und bei manchem Perfektionismus über mich selbst lachen kann. Eine tragende Lebenseinstellung hat sich in mir verinnerlicht, die dem Zweifel sein Schaudern nimmt: Gelassenheit. Denn sobald dem Zwang seine größte Macht genommen wird – nämlich die Angst, die er mir einflößen will –, verliert er seine Bedeutung in meinem Alltag.

Oft wurde ich in letzter Zeit von Medien, aber auch von Betroffenen und Angehörigen gefragt: „Wie macht man das, dass es besser wird mit diesen Zwängen?“. Hier gilt, wie in aller Literatur zu finden, die Trias aus Psychotherapie, Medikation und Arbeit an sich selbst. Wahrscheinlich ist der letzte Punkt darunter der schwierigste, fordert er doch Disziplin und Durchhaltevermögen, die zwar generell zur Persönlichkeit eines Zwangserkrankten passen, zumeist aber von der puren Überforderung durch die Symptomatik überdeckt sind. Und wer mich kennt, der weiß, dass ich wenig davon halte, mein „Zwangsverhalten“ einfach „abzutrainieren“. Viel eher bin ich – heute mehr denn je – überzeugt, dass Zwänge eine Funktion haben. Und aus meiner therapeutischen Erfahrung offenbarte sich mir die Erkenntnis, dass es für einen langfristigen Erfolg wichtiger ist, die Wurzel des Übels zu packen – anstatt sich allein mit einem expositorischen Ansatz zurückzulehnen. Zweifelsohne ist das Herausarbeiten von Gründen, weshalb sich Zwänge in meinem Leben breit gemacht haben, eine weitaus schwierigere Aufgabe, für die es viel Offenheit und gleichsam Bereitschaft bedarf, sich einem Therapeuten anzuvertrauen – und den Willen, im Zweifel am Lebensstil, an Überzeugungen und Normen, an Traditionen und Bewährtem rütteln zu müssen.

Denn oftmals sind es Faktoren von außen, die neben der häufigen Notwendigkeit einer langwierigen Pharmakotherapie zur Behandlung der biochemischen Fehlsteuerung beachtet werden müssen. Man weiß um die enge Korrelation zwischen Zwangserkrankungen und Stress. Und auch darum, dass Schuldgefühle die zweifelnden und gleichsam zweifelhaften Zwangsgedanken dominieren. Aber woher kommt dieser Umstand? Für mich persönlich offenbarte er sich durch einen Satz in der Psychotherapie, der mir so leicht über die Lippen gekommen war: „Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste“. Das Weltbild vom Menschsein, der lediglich dann Würde verdient hat, wenn er sich selbst um die Welt verdient macht. Nicht selten sind es Sprachmuster, die uns bereits in der Kindheit eingetrichtert wurden, die zu solch einer Ideologie führen. Oder aber traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit, die nicht aufgearbeitet wurden. Beides konnte ich in meiner Analyse nicht finden. Dafür einen anderen Hinweis: Einen Zwang verstehe ich als den Widerspruch zu Freiheit. Und an letzterer fehlte es mir. Nein, gezwungen wurde ich in der Kindheit gleichsam zu nichts, aber behütet, „über-behütet“. Es war das Wohlwollen meiner Eltern, die es immer gut meinten, damit mir als Frühgeborenem auch ja kein Leid zustoßen möge. Was aus ihrer Sicht nur das Beste war, verschloss eine selbstständige Entwicklung meiner Persönlichkeit. Nicht der Vorwurf an meine Eltern, sondern die klare Absicht, mich heute Stück für Stück aus diesem schützenden Nest freizuschaukeln, indem ich mir mehr und mehr zutraue, selbst entscheide und wieder eigene Verantwortung übernehme, war ein entscheidender Faktor für meinen Fortschritt.

Und natürlich sind Zwänge auch ein ganz immenser Ausdruck von Gefühlen – besser: von unterdrückten Gefühlen. Wer Zwänge hat, muss sich um Emotionen nicht kümmern. Denn es besteht kaum Zeit dafür, sich mit ihnen zu befassen. Und das ist sicherlich von unserer Seele auch so gewollt. Immerhin lässt der Mensch gerade schmerzhaft Gefühle, Wut, Trauer und Enttäuschung nur ungern zu, obwohl sie elementar wichtig und vollends natürlich sind. Aber sich mit ihnen zu beschäftigen ist schwierig und wir werden dadurch verwundbar. Deshalb braucht es Hilfe, um versteckte Empfindungen in geschütztem Rahmen zu formulieren, sie auszusprechen. Sind sie nämlich erst einmal benannt, werden sie als Nahrung für den Zwang unattraktiv. Wie überrascht war ich darüber, welche Aggression in mir steckt. Ein ganzer Haufen an Emotionen hatte sich über Jahre hin angesammelt, von dem sich die Krankheit immer wieder neue Energie nahm. Heute mache ich das regelmäßig mit dem Äußern: Ich schreibe die Gefühle auf, ich krame nach ihnen, wenn ich merke, der Zwang macht sich wieder an ihnen zu schaffen. Und werde ich nicht fündig, so unterstützt das therapeutische Setting, das unbestechlich jedes Wespennest auftut, was sich in meinen Tiefen verborgen hält. Und dort findet sich beispielsweise auch diese selbstgeißelnde Sichtweise, die mich in meinen Zwangsgedanken und Phantasien zu diesem gewaltsamen, sexuell zweischneidigen Menschen werden lassen, der mit der Realität so gar nichts gemein hat. Und doch muss ich meiner Zweifelskrankheit ein Stück weit dankbar sein, mit ihrer gnadenlosen – und manches Mal übertriebenen – Art auf mich eingewirkt zu haben, endlich zu erkennen: Lass deine Empfindungen zu, öffne den Deckel!

Doch was schließe ich letztendlich aus diesen Einsichten, wenn ich sie gewonnen habe? Selbstannahme war für mich ein wesentliches Stichwort. Beweisen muss ich mir heute nichts mehr, denn durch intensive Gespräche konnte ich meine eigene Wertvorstellung neu formulieren, die mir sagt, dass meine Existenz bedingungslos ist. Sie ist nicht abhängig davon, was ich erreichen werde. Damit verbunden ist auch, dass ich das Wörtchen „muss“ so oft wie möglich aus meinem Wortschatz verbanne. Ich entscheide allein, was zu tun ist, was ich für wen leiste. Und ich nehme mir das Recht heraus, „Nein“ zuzusagen, was eines eigenen Trainings

bedurfte. Wie wohltuend ist es dann, die Entschleunigung zu spüren und zu erkennen, dass sich das Dasein nicht durch Ansehen, Ehre und Geld allein, sondern vor allem auch durch Genussfähigkeit im Hier und Jetzt auszeichnet. Das Wahrnehmen meines Körpers und meiner seelischen und geistigen Bedürfnisse lenkt meine Konzentration heute weg von den vermeintlich schmutzigen und durch Viren verseuchten Händen, die es zu waschen gilt. Und der Druck, der sich mithilfe von Entspannungs- und „Anti-Stress“-Maßnahmen, aber auch durch den Abbau von beständiger Dynamik im Tagesablauf reduzieren ließ, macht Platz für Ablenkung, die erfüllend sein kann. Nicht die Hektik bestimmt den Augenblick, Achtsamkeit verhindert dagegen meine Ungenauigkeit, der ich stets so penetrant zu begegnen versuchte. Und schlussendlich bietet sich dem Zweifel durch ein „Es darf auch mal schräg werden“ kein Ansatzpunkt mehr.

Zusammenfassung bleibt die Feststellung, dass neben all diesen Maßnahmen ein ganz erheblicher Teil des Erfolges auf einen Therapeuten und Psychiater zurückzuführen ist, der seit Beginn an meiner Seite steht. Wie wichtig das Vertrauen in behandelnde Bezugsperson ist, stelle ich jedes Mal neu fest, wenn mir in der Selbsthilfearbeit von Erfahrungen der Betroffenen berichtet wird. Es ist heute noch immer überaus schwierig, das passende „Gegenüber“ zu finden, das einerseits menschlich, aber auch fachlich auf den zwangserkrankten Patienten eingehen kann. Deshalb rate ich immer wieder dazu, sich bereits im Vorfeld einige Dinge klar zu machen. Es ist ganz selbstverständlich, dass der eine Hilfesuchende besser mit einem männlichen Psychotherapeuten, der andere mit einem weiblichen auskommt. Auch das Alter spielt nicht selten eine Rolle. Und natürlich wird man sich bei der ohnehin oft angespannten Lage auf dem „Markt“ der freien Therapieplätze nur bedingt etwas „aussuchen“ können. Die neu geschaffenen gesetzlichen Ansprüche bieten aber Möglichkeiten, auch übergangsweise an Unterstützung zu gelangen. Wie bei mir, so rege ich an, möglichst früh zu handeln und sich auf die Suche nach versierter Begleitung zu machen. Ein guter Psychiater ist es letztlich auch, der Sorgen vor Medikamenten nehmen und die Vor- und Nachteile der Einnahme sinnvoll abwägen kann. Ohne ein Psychopharmakum wäre ich heute nicht dort, wo ich stehe – es ermöglicht nicht selten erst den Einstieg in eine vernünftige Therapie. Und nicht zuletzt: Das Wissen darum, dass viele Menschen in meiner Umgebung auch waschen, zählen, kontrollieren und grübeln, ermutigt mich bis heute, gemeinsam nach Lösungen zu suchen. In diesem Sinne, melden Sie sich gern!

Kontakt:

*Dennis Riehle | Selbsthilfe Zwänge, Phobie, psychosomatische Erkrankungen und Depression
Martin-Schleyer-Str. 27 | 78465 Konstanz | info@zwang-phobie-depression.de*