

# MEIN ZWANG – DER SCHLECHTE ZAUBERER

Verfasserin: Anonym

**W**ir führen in dem bordeauxfarbenen Audi meiner Eltern durch Südfrankreich. Das Fenster heruntergelassen, sah ich die Zypressen an uns vorbeirauschen. Ich sagte zu mir still: „Ab der großen Zypresse dort, höre ich auf zu denken!“ Ich war ein Kind, und dass das „Denkenaufhören“ nicht geht, war mir nicht bewusst. Immer wieder quälten mich Gedanken über alles Mögliche. Gedanken wie: „hätte ich bloß in dieser oder jener Situation anders reagiert, so wäre alles besser.“ Ich wollte es immer perfekt haben, weil ich das Leben als Kind schon so liebte. Aber für mich war nichts perfekt genug. Ich wünschte mir aus jeder Situation das Beste herauszuholen, auch wenn ich vieles nicht beeinflussen konnte. So begann der Zwang in mein Leben zu treten.

Ich merkte schon damals, dass ich immer sehr intensiv gefühlt habe. So war es und ist es bis heute eine Bürde, und andere Lebewesen leiden zu sehen, bricht mir das Herz. Ich gab mir oft die Schuld, wenn ein Tier gestorben ist. Ich dachte, dass ich es hätte retten können, wenn ich früher an Ort und Stelle gewesen wäre. Leider ist das Leben ungerecht. Dass dies ein Zwangsgedanke war, wusste ich nicht. Ich begab mich in die Vergangenheit und ging gedanklich die Situation immer wieder durch, bis ich zu der kurzfristigen Überzeugung kam, dass ich an dem Tod des Tieres keine Schuld trug. Kurz darauf begann das Grübeln von Neuem. Ich hatte mich schon in das Märchenland des Zwanges begeben, der Zweifel ließ mich nicht los. „So, jetzt höre ich auf zu denken!“ sagte ich erneut zu mir. Es klappte einfach nicht.

Was ich damals nicht wusste, war, dass ich eigentlich nur aufhören musste die Situation im Kopf durchzuspielen, denn so verstrickte ich mich immer weiter und begab mich tiefer in die Welt des Zwanges. Ich lehrte meinem Gehirn alles ernst zu nehmen, sei es auch das Unsinnigste, das man sich vorstellen kann. Eigentlich ist es sehr einfach, den Zwang zu durchschauen. Es kommt ein Gedanke: „was wäre wenn...“ oder „hätte ich nur...“, und Menschen, die ihr Gehirn dazu trainiert haben, unbedingt eine Lösung suchen zu müssen, spüren den Drang, Frieden zu erlangen. Zumindest im Kopf. Man

möchte als Perfektionist den Tag genießen und da stören diese Gedanken und erschrecken einen. Sie schlagen ein wie ein Blitz, und der sofortige Blitzableiter ist das Grübeln, trotzdem wird ein Brand entfacht.

Vor ein paar Tagen habe ich, wie so oft, ein Tier gerettet. Ein kleines Häschen wurde von Hunden angegriffen und versuchte durch einen Zaun zu entkommen. Es steckte mit dem Kopf zwischen den Stäben des Zaunes fest. Die Besitzerin der Hunde schrie um Hilfe und das Häschen vor Schmerz. Ich hörte es und eilte herbei. Ich hielt das Häschen, bis wir die Stäbe durchgetrennt hatten. Das Tier blutete am Kopf und der Schmerzensschrei bohrte sich in mein Herz.

So kommen wir zu den schlimmsten Zwangsgedanken meines Lebens, den aggressiven Zwangsgedanken. Ich zweifelte nach der Rettung des Tieres an meiner Empathie. Hatte ich es vielleicht genossen, dass das Tier gelitten hat? So schlimm war es doch gar nicht! Das Grübeln begann.

Was ich aber geschafft habe, ist, den Zwang zu enttarnen und ihm entgegenzutreten. Alles was man dazu tun muss, ist nur den Gedanken, der einen erschreckt, stehen zu lassen und nichts dagegen zu unternehmen. Zuerst wird der Zweifel an der eigenen Person immer größer, aber nach unermüdlicher Standhaftigkeit, bekommt man Selbstvertrauen. Plötzlich sieht man die eigene Person in dem richtigen Licht, voll mit Empathie und sieht die schrecklichen Zwangsgedanken aus einer anderen Perspektive. Man entkoppelt sich von diesen. Sie erscheinen wie ein furchtbarer Horrorfilm, bei dem man auch Gefühle des Grauens erlebt, den Film aber abschalten kann und den Inhalt nicht auf sich bezieht. Ich habe viele Horrorfilme erlebt, in denen ich eine psychopatische Hauptfigur war. Ich habe schon früh viel Vorstellungskraft besessen, und als mein Sohn geboren wurde, wurde ich immer wieder gedanklich zur Mörderin an dem kleinen Wesen, welches mir am meisten bedeutet.

Damals sagte mir keiner, dass mein Grübeln (gedanklich in die grauenvolle Situation einzutauchen), meine Zwangshandlung war. Ich stellte mir bildlich die Situation vor, bis ich den

Schrecken am eigenen Leib erfuhr und mir übel von den Gedanken wurde. Dies war der Beweis für meine gute Seele, aber der Beweis wurde vom Zweifel verdrängt.

Wenn man verstanden hat, wie der Trick des Zwanges funktioniert, kann man ihn als schlechten Zauberer erkennen. Das Thema des Zwanges ist im Grunde egal. Jeder Zwangserkrankte empfindet sein Thema immer als das am meisten belastende Thema. Ist das eine vorbeigezogene, kommt das nächste. Deshalb sehe ich es als wichtig an, trotz verschiedener Themen keine Unterschiede zu machen und als Therapie ganz einfach „nichts“ zu tun. Das ist natürlich harte Arbeit. Mit „nichts“ meine ich kein Grübeln, keinen einzigen Moment eine „Neutralisation“ zuzulassen. Fachlich ausgedrückt: Exposition mit Reaktionsverhinderung, oder auch ERP (Exposure and Response Prevention).

Gut, da sind natürlich auch noch die Gefühle und davon haben wir Zwangspatienten leider sehr viele, sonst hätte der Zwang ja auch keine Macht. Man sagt Gefühle seien dazu da, gefühlt zu werden. Meiner Meinung nach steht die Akzeptanz an oberster Stelle. Die Akzeptanz der negativen Gefühle, welche sehr beeindruckend sein können. Das „OCD-Gefühl“ ist sehr erschreckend, wenn man ihm das erste Mal begegnet. Es kann einem den Atem rauben. Das Gefühl, das an den furchtauslösenden Gedanken gekoppelt ist, ist mächtiger als alles andere. Die körperliche und geistige Reaktion lässt einem an seinem Verstand zweifeln, als würde man bei lebendigem Leibe vernichtet. Und das immer wieder von Neuem, je mehr man sich wehrt. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Fiktion und Realität.

Ich möchte glücklich sein und dem Zwang keinen Raum mehr lassen. Ich werde meine eiserne Rüstung anziehen und den Gefühlen standhalten, sie fühlen und freigeben. Sie sind nur ein Produkt des Zwanges, der versucht eine unbekleidete Stelle mit seinem Schwert zu erwischen.

Vielen Dank an meinen Therapeuten, der genau das Gesagte erkennt und uns Zwangspatienten versucht zu verstehen. Nun bin ich stark genug und auf einem guten Weg.

