

VORWORT
VON ANTONIA PETERS

Originaldokument

Als ich dieses Buch las, war ich fasziniert von den Fragen, die dort beantwortet wurden. Waren es doch genau die, die ich mir als Betroffene auch immer gestellt hatte.

«Haben nicht alle Menschen Zwänge?», «Kann mir eine Therapie helfen?», «Wie finde ich den richtigen Therapeuten?» Erst nach 30 Leidensjahren mit Zwängen fand ich im Rahmen meiner ersten Verhaltenstherapie die Antworten auf diese Fragen. Die Leser dieses Buches haben schon jetzt die Gelegenheit, sich ausführlich über Zwangsstörungen zu informieren und das Wesen der Krankheit zu begreifen.

Die Autoren beschreiben verständlich und mit vielen Praxisbeispielen, welche Ursachen es für Zwangsstörungen gibt, wann Psychotherapie und Medikamente empfehlenswert sind und was Selbsthilfe leisten kann. Dabei wird nicht verheimlicht, dass die Auseinandersetzung mit der Krankheit für die Betroffenen anstrengend und mühevoll ist. Eine gute Therapie kann jedoch wesentlich dazu beitragen, die Krankheit langfristig zu bewältigen. Erfahrene Ärzte und Psychologen sind hilfreiche Begleiter auf der Suche nach einem selbstbestimmten Leben mit neuen Freiräumen. Es sind vor allem aber die Betroffenen selbst, deren Motivation und Ziele den Verlauf der Therapie wesentlich beeinflussen. Ich begrüße es sehr, dass auch der Situation der Angehörigen besondere Beachtung geschenkt wird. Wer das Leben mit Betroffenen teilt, beginnt selbst zu leiden. Das Buch gibt viele konkrete Ratschläge, wie man eine ungute Komplizenschaft beim Umgang mit den täglichen Ritualen vermeiden kann.

Ich danke den Autoren deshalb für ihr wirklich interessantes und hilfreiches Buch, das sich in seiner klaren Gliederung auch hervorragend als Nachschlagewerk eignet. Mögen die Leser Kraft und Ermutigung finden, der Krankheit erfolgreich entgegenzutreten.

Antonia Peters

Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.
Hamburg, im Frühjahr 2008

MICHAELS LANGER WEG ZUR THERAPIE

Originaldokument
© Verlag C.H. Beck

Seit 30 Minuten saß Michael S. im Wartezimmer einer psychotherapeutischen Praxis. Er wischte sich den Schweiß von der Stirn und betrachtete die Landschaftsfotos an den Wänden. Er war alleine im Raum, denn gewöhnlich kamen die Patienten erst wenige Minuten vor Sitzungsbeginn. Michael hatte sich vorsichtshalber einen Zeitpuffer von zwei Stunden eingeplant. In den vergangenen Monaten war es ihm kaum mehr gelungen, zu Terminen pünktlich zu erscheinen. Sosehr er sich auch bemühte, meist gelang es ihm nicht, an seinem Zeitplan festzuhalten. Immer kamen ihm Dinge dazwischen, die ihn ablenkten, seine gesamte Aufmerksamkeit erforderten und eine Vielzahl zeitraubender Kontrollen notwendig machten. Diesmal hatte er es wenigstens halbwegs geschafft. Er war nicht zu spät zum Erstgespräch gekommen, sondern sogar lange vor dem vereinbarten Termin erschienen. Er wollte nicht draußen in seinem Wagen warten, denn dort war das Risiko zu groß, dass ihn Zwänge doch noch daran hinderten, den 30 Meter langen Weg bis zur Praxis zurückzulegen. Jetzt saß er tatsächlich im Wartezimmer eines Psychotherapeuten. Michael fröstelte, er fühlte sich verspannt und aufgereggt. Er versuchte, sich auf eine Zeitschrift zu konzentrieren, um sich auf diese Weise ein wenig abzulenken, aber immer wieder schweiften seine Gedanken ab und erinnerten ihn daran, in welcher unsicherer Situation er sich doch befand: in einer Psychotherapeutenpraxis, weit weg von zu Hause, ausgeliefert und hilflos. Vielleicht wäre es doch am besten, jetzt gleich wieder zu gehen. Er war unschlüssig, vor allem wollte er keinen Fehler machen. Vielleicht war es ein Fehler zu gehen? Er blieb.

Seine Frau Sabine hatte ihm morgens angeboten, ihn zu begleiten. Er hatte das abgelehnt; mit ihr zusammen wäre ihm der Termin noch peinlicher gewesen. Eigentlich brauchte er sie dringend, um wenigstens einigermaßen Herr seiner Zwänge zu werden; ohne ihre Rückversicherungen fühlte er sich oft hilflos. Auf der anderen Seite ertrug er die Abhängigkeit von ihr kaum mehr. Weder ihre mütterlich umsorgende Art noch ihren aggressiv fordernden Ton, wenn es darum ging, vom Zwang abzulassen.

Vergangene Woche waren sie gemeinsam beim Einkaufen gewesen. Er brauchte dringend ein neues Jackett für seine Arbeit, und Sabine begleitete ihn. Sie hatten sich ein Kaufhaus gewählt, in dem man alles anprobieren konnte, ohne auch nur

einmal von einem Verkäufer behelligt zu werden. Als sie vor der Reihe der Jacketts standen, fühlte er sich erschlagen und überfordert. Es war schließlich seine Frau, die die Auswahl traf und ihn bat, das eine oder andere Stück anzuprobieren. «Hier, zieh das mal an, es könnte passen ...» Er schaffte es nicht; es schien ihm unmöglich, einfach in das Jackett zu schlüpfen und es zuzuknöpfen. Er konnte es kaum beschreiben, aber er empfand es als so quälend und unerträglich, dass er nach wenigen Sekunden das Jackett wieder ausziehen musste. Er hatte versucht, sich zu konzentrieren, bloß keine falschen Dinge zu denken. Sie waren fast eine Stunde in dem Kaufhaus geblieben, und seine Frau hatte schließlich ein Jackett bezahlt, das er gar nicht hatte anprobieren können. Er hatte sich klein und nutzlos gefühlt.

Jetzt war er froh, dass er es geschafft hatte, in die Praxis zu kommen. Es erschien ihm wie eine Voraussetzung, um überhaupt etwas an der ganzen Situation ändern zu können. Natürlich hätte es ihn jetzt beruhigt, sich von seiner Frau versichern zu lassen, dass alles in Ordnung sei und er keinen Fehler gemacht habe. Auf der anderen Seite spürte er, dass es ein großer Erfolg war, diesen Weg allein bewältigt zu haben. Vor zwei Jahren hatte er erstmals erwogen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Seit geraumer Zeit riet ihm sein Hausarzt zu diesem Schritt, aber es erschien ihm zu riskant. Er hatte lange versucht, sich über sein Leiden hinwegzutäuschen. Erst als die Zwänge sein Leben vollständig dominierten, hatte er in seiner verzweifelten Lage einer psychotherapeutischen Behandlung zugestimmt.

Michaels Zwänge waren nicht aus heiterem Himmel gekommen. Zwänge kannte er seit seiner Kindheit. Im Grundschulalter hatten seine Eltern eines Tages bemerkt, dass er jeden Abend seine Schultasche mehrmals kontrollierte. Dafür reichte es nicht aus, die Schultasche einfach nur zu öffnen und nachzusehen, ob die benötigten Bücher und Hefte darin waren. Stattdessen musste er jedes Buch und jedes Heft einzeln aus der Schultasche nehmen, aufschlagen und durchblättern, um es dann nach sorgfältiger Prüfung in die Schultasche zurückzulegen. Allein die Kontrolle seines Federmäppchens erforderte mehrere Minuten: Er öffnete es, verschloss es sofort wieder, öffnete es ein zweites Mal, verschloss es abermals, um es dann schließlich nach der dritten Öffnung sorgfältig zu untersuchen. Flink prüfte er jeden einzelnen Stift, ob er angespitzt war, an der richtigen Stelle saß und alles seine Ordnung hatte. Wenn er damit fertig war, gelang es ihm oft nicht, das Federmäppchen einfach zu schließen, sondern er musste es mehrmals auf- und zu machen, um es schließlich mit den Worten «So, jetzt ist alles gut, gut, gut» mit beiden Händen umklammert in die Schultasche zu legen. Er wusste selbst nicht genau, was ihn dazu veranlasste, und schämte sich vor seinen Eltern. Er sah ihre

missbilligenden Blicke und bemühte sich mehr und mehr, die Kontrollen heimlich auszuführen. An guten Tagen hatte er seine Schultaschenkontrolle nach fünf Minuten geschafft. Es gab aber auch schlechte Tage, die ihn dazu zwangen, nach Beendigung der Kontrolle wieder von vorne zu beginnen. Sogar wenn er schon im Bett lag, hatte er manchmal so ein starkes Gefühl, dass etwas noch nicht in Ordnung sei und er dem nachgehen müsse. Er fühlte sich dann angespannt und unruhig, und nur wenn er dem Zwang nachgab und noch eine weitere Kontrolle folgen ließ, konnte er halbwegs beruhigt einschlafen.

Außer seinen Eltern hatte jahrelang niemand etwas von seinen Zwängen bemerkt. Er war ein Meister des Vertuschens. Brauchte er mehr Zeit, um irgendein Detail noch einmal zu kontrollieren, so war er sehr geübt darin, verschiedenste Ausreden zu finden. Mag sein, dass manche Mitschüler und Bekannte ihn schrullig fanden. Manche hätten vielleicht sogar gesagt, er habe da so ein paar Ticks. Alles in allem hatte aber sicherlich niemand eine Vorstellung davon, in welchem Ausmaß er sich stundenlang mit Dingen beschäftigte, die andere für verrückt gehalten hätten.

Jahrelang hatte er sich sein Leben so eingerichtet, dass ihm immer größere Zeitkontingente für fällige Kontrollen zu Verfügung standen. Viele Dinge vermied er einfach, weil er wusste, dass er ihnen nicht gewachsen war. Auf diese Weise war er während seines Studiums eigentlich ganz gut zurechtgekommen, auch wenn er sich eingestehen musste, dass sein Leben freudlos und leer war. Er hatte kaum Freunde und Bekannte, denn diese nur zu treffen hätte so viele unkalkulierbare Situationen mit sich gebracht, dass er sich einfach nicht imstande fühlte, dieses Risiko einzugehen. Er hatte Informatik studiert; dieses Fach schien ihm vergleichsweise kontrollierbar und beschwor nicht immer wieder neue Gefahren herauf. In seinem Leben hatte alles eine feste Ordnung: angefangen von der Morgentoilette, dem Anziehen (stets der rechte Strumpf vor dem linken), der Zubereitung und Einnahme des Frühstücks (er kalkulierte stets drei Minuten ein für die Beseitigung von Bröseln mit dem Tischstaubsauger) bis zu den Details, wie er Abends die Zähne zu putzen hatte. Fast alle Abläufe in seinem Leben schienen genau geregelt.

Umso erstaunlicher war es gewesen, dass er damals Sabine kennen gelernt hatte. Sie war Studentin im ersten Semester, und er war ihr als Tutor zur Seite gestellt worden. Er hatte ihr beim Einstieg ins Studium geholfen und ihr Skripte zu verschiedenen Fächern zur Verfügung gestellt. Es entwickelte sich eine Freundschaft zwischen ihnen, und er spürte schon bald, dass ihre ruhige, zurückhaltende und fürsorgliche Art für ihn etwas Entspannendes hatte, ihm Sicherheit vermittelte.

Nie hatte sie auf unangenehme Weise nachgefragt oder sich über ihn lustig gemacht, wenn er beispielsweise vor dem Verlassen seiner Wohnung mehrere Male den Herd (der an diesem Tag noch gar nicht verwendet worden war) kontrollieren musste. Sie schien weder ungeduldig noch schockiert, sondern akzeptierte es einfach als Teil von ihm. Im Gegenteil schätzte sie sogar seine Genauigkeit und große Verlässlichkeit. Sabine nahm einige seiner «Marotten» zwar genau wahr, enthielt sich aber jeden Kommentars und blickte eher mitfühlend auf Michael, ohne ihn durch Fragen beschämen zu wollen.

Es lag nun zehn Jahre zurück, dass sie sich kennengelernt hatten. Für Michael war es völlig klar gewesen, dass nur Sabine seine Frau werden können. War er im Allgemeinen scheu und unsicher gegenüber dem anderen Geschlecht gewesen, so vermittelte Sabine ihm das Gefühl, die Situation kontrollieren zu können. Die beiden schienen sich gut zu ergänzen. Er war der «rationale Denker», wie er sich selbst gern bezeichnete, und der Kopf in der Beziehung. Auf den ersten Blick wirkte er ausglichener, war in seiner Art überaus verlässlich und schien immer gleichgelaunt. Andererseits hätte man gar nicht sagen können, ob er nun fröhlich oder unglücklich war. Er selbst hätte das als «normal» bezeichnet. Andere hätten ihn wohl als «sachlich» beschrieben. Sabine war ganz anders. Man merkte ihr Stimmungen sofort an und sie neigte zu Ängstlichkeit. Sie bewunderte ihn für seine analytischen Fähigkeiten. Ihr selbst fiel es schwer, abstrakt und systematisch Zusammenhänge zu erfassen. Ihr Studium hatte sie deshalb nach wenigen Semestern entnervt abgebrochen. Michael war damals bereits am Ende seiner Ausbildung gewesen und sie hatte das Ausmaß seiner Zwänge noch nicht annähernd erfasst. Lange Zeit hatte sich Michael bemüht, seine Rituale und Kontrollen allein und für sich selbst durchzuführen. Erst nachdem die beiden zusammengezogen waren, wurde Sabine langsam deutlich, welchen großen Raum der Zwang in seinem Leben einnahm. Anfangs reagierte sie geduldig und war der Auffassung, er müsse vielleicht nur ein wenig «lockerer» werden. Als sie dann bemerkte, wie stark Michael den absurdesten Verhaltensweisen widerstandslos ausgesetzt war, machte sie es sich zur Aufgabe, ihn davon zu befreien. Sie glaubte, dass ihre Liebe zu ihm stärker sein müsse als der Zwang. Er tat ihr leid, wenn er beispielsweise mehrmals zum Wagen zurückkehren musste, um zu kontrollieren, ob er auch wirklich verschlossen war. Sie drängte ihn dann sanft, Kontrollen abzukürzen, und versuchte, ihm unangenehme Tätigkeiten abzunehmen. Wenn sie seine Unruhe bemerkte, versicherte sie ihm auch ungefragt immer öfter, dass alles in Ordnung sei. Michael reagierte meist mit Erleichterung. «Was würde ich nur ohne dich machen!», lautete seine stete Äußerung. Sie war sein «Goldstück» und genoss dies. Andererseits

sprachen sie nie direkt über seine Zwänge. Es war ein Tabu, und sie spürte, dass sie daran nicht rühren durfte. Es war eine stille Vereinbarung zwischen beiden, dass sie nicht nachfragte: weshalb eine Zeitung noch einmal sorgfältig Seite für Seite durchgeblättert werden musste, bevor sie zum Altpapier kam, warum das Auto fünfmal auf- und zugesperrt werden musste, bevor man den Parkplatz verlassen konnte, weshalb Michael häufig nach dem Tanken nach wenigen Kilometern Fahrt noch einmal anhielt, um zu prüfen, ob er tatsächlich den Tankdeckel fest zugeschraubt hatte. Über all dies sprachen sie nicht. Sie hoffte, dass es sich von selbst ändern würde, wenn sie ihm nur genug Sicherheit gäbe. Mit der Zeit jedoch musste sie feststellen, wie wenig ihre Freundlichkeit und Liebe gegen seinen Zwang ausrichten konnten, und war enttäuscht über sich selbst. Seine Kontrollen nahmen nicht ab, im Gegenteil, er schien immer neue Umstände zu finden, denen er sich zwanghaft widmen musste.

Nach äußeren Maßstäben führten Michael und Sabine dennoch ein geordnetes und glückliches Leben. Drei Jahre nach ihrer Hochzeit wurden sie Eltern eines entzückenden Mädchens. Dem Anschein nach hatten sie vieles erreicht: Er hatte eine gut bezahlte Stelle als Systemadministrator in einer Versicherung, sie hatten ein Häuschen gemietet, fuhren ein geräumiges Auto und waren jetzt eine richtige Familie. Alles wirkte auf den ersten Blick ganz normal, und kaum jemand wäre auf die Idee gekommen, wie sehr sich die Zwangserkrankung im Leben von Michael bis zu diesem Zeitpunkt ausgebreitet hatte.

Hatte Michael es über Jahre geschafft, trotz all der Zwänge, die ihm zu schaffen machten, ein relativ stabiles und erfolgreiches Leben zu führen, so nahmen die Symptome seiner Krankheit nun überhand. Der unerbittliche Drang nach exzessiver Kontrolle verfolgte ihn in seinem Arbeitsleben mehr und mehr. Dies hatte zur Folge, dass seine Arbeitsleistung zwangsläufig schrumpfte und er infolgedessen bis lange in die Nacht hinein im Büro bleiben musste, um auf diese Weise für etwas Ausgleich zu sorgen. War er in früheren Zeiten zwischen 18.00 und 19.00 Uhr nach Hause gekommen, so war es nun keine Seltenheit, dass er erst zwischen 21.00 und 22.00 Uhr seinen Arbeitsplatz verließ. Er tat dies keineswegs mit einem Gefühl der Genugtuung und Sicherheit. Es war pure Erschöpfung, die ihn dazu zwang aufzuhören. Hätte er die Möglichkeit gehabt, im Büro zu schlafen, er hätte sich auf der Stelle hingelegt. Resigniert und angeschlagen machte er sich auf den Nachhauseweg. Immer weniger Zeit teilte Michael mit seiner Familie. Sabine war mit der Tochter allein und unzufrieden. War ihr Mann da, so konnte sie mit ihm nichts anfangen. Er schien erschöpft, gereizt und abwesend. Sie konnte nicht verstehen, weshalb er nun so viel arbeiten müsse.

Es war vor rund zwei Jahren, als die beiden eines Abends fast zufällig beim gemeinsamen Fernsehen auf eine Reportage über zwangserkrankte Menschen stießen. Dort berichteten verschiedene Betroffene über ihr Leiden und darüber, was ihnen geholfen hatte, mit der Krankheit zurechtzukommen. In all den Jahren des Zusammenseins und der Ehe war dies der erste Augenblick, wo die beiden über die Zwangsstörung zu sprechen wagten. «Es kann so nicht weitergehen, ich schaffe es nicht mehr, ich schaffe es einfach nicht mehr.» An diesem Abend erfuhr Sabine vieles, was sie bereits geahnt hatte, und doch übertrafen die Schilderungen von Michael ihre Vorstellungen bei Weitem. Sie verstand nun, warum er immer so lange im Büro bleiben musste, welche Befürchtungen ihn ständig heimsuchten und was er alles tat, um ihnen zu entkommen. Sabine war schockiert und auf der anderen Seite auch erleichtert, denn durch dieses Gespräch schien ja ein Stein ins Rollen gekommen zu sein. Michael hatte also eine Zwangsstörung. Eine Krankheit, die behandelt werden konnte; das hatten die Ärzte im Fernsehen gesagt. Also bestand Hoffnung, dass auch Michael geheilt werden könnte. Bereits am nächsten Tag begann Sabine, Erkundigungen einzuholen und Bücher über Zwangserkrankungen zu kaufen. Sie verschlang diese Bücher und war voller Hoffnung auf eine Veränderung. Michael dagegen tat sich schwer, sich überhaupt auf die Lektüre einzulassen. Was dort stand, schien ihm alles so weit von seiner Realität entfernt zu sein. Was er selbst als unerbittliche innere Notwendigkeit empfand, nämlich bestimmten Handlungen nachzukommen, um seine schier unermessliche Anspannung zu mildern, wurde hier abstrakt abgehandelt. In den Büchern war die Rede von veränderten Botenstoffen im Gehirn, was mit Hilfe von Medikamenten ausgeglichen werden könne. Das erschien ihm in gleicher Weise suspekt wie die dort erwähnten psychologischen Theorien. Was, um Gottes willen, hatte all das mit ihm zu tun? Die Vorstellung, Psychopharmaka zu nehmen, die irgendetwas mit seiner Psyche machten, was er selbst nicht kontrollieren konnte, war für ihn überaus beängstigend. Auch gegenüber Psychiatern oder Psychotherapeuten verspürte er ein dumpfes Unbehagen. Hatte er selbst nicht alles versucht, um Herr seiner Zwänge zu werden? Was bitte schön sollte denn daran nützlich und gut sein, wenn er über seine Symptome mit einem Fremden spräche? War all das nicht bereits so peinlich genug? Hatte er nicht ausreichend Mühe mit den Kollegen, seinen Bekannten, seiner Frau? War es denn wirklich notwendig, eine völlig unbekannte Person zu involvieren? Die Bücher ärgerten ihn, ja sie machten ihn aggressiv. Dort war etwa die Rede davon, der «Königsweg der Behandlung» sei die «Konfrontation» mit «angstauslösenden Situationen». Er müsse beispielsweise lernen, beim Verlassen des Autos auf Kontrollen zu verzichten. Dieser

Rat schien ihm trivial und fast schon zynisch. War dies nicht ohnehin sein ganzes Bestreben? Nichts wollte er lieber, als nicht von dem Zwang besessen zu sein. Er tat doch alles dafür, dass der Zwang ihn endlich in Ruhe ließe. Was sollte da der Hinweis, er müsse lernen, auf das Zwangsverhalten zu verzichten? Hatte der Mensch, der das schrieb, überhaupt die leiseste Ahnung davon, was es für ihn bedeuten würde, nicht nachzukontrollieren? Es war für ihn damals schlicht unvorstellbar, wie es möglich sein sollte, auf all die Kontrollen in seinem Leben zu verzichten. Je unermüdlicher ihn seine Frau immer wieder mit neuen Büchern traktierte, desto mehr zog er sich von ihr zurück und versank noch stärker in einem Leben aus Zwang. Gleichzeitig begann er, Sabine mehr und mehr in seine Krankheit «einzubauen». Immer öfter geschah es, dass er aus dem Büro anrief, um sie zu bitten, bestimmte Kontrollen im Haus durchzuführen. Hatte sich anfangs die Aufmerksamkeit dabei noch auf den Herd in der Küche gerichtet, so bat er sie nun um Kontrollgänge, um zu überprüfen, ob die Lichter in bestimmten Räumen ausgeschaltet, Fenster (die seit Wochen nicht mehr geöffnet worden waren) verschlossen und Wasserhähne nicht vielleicht aufgedreht seien. Seine Frau, die auf diese Weise hoffte, sich ihm wieder anzunähern und die Beziehung zu stärken, kam seinen Kontrollwünschen so gut entgegen, wie sie konnte. Immer wieder versicherte sie ihm, er brauche sich keine Sorgen zu machen, es bestehe keine Gefahr, und am Ende eines solchen Telefonats schien zwischen beiden fast ein liebevoller und vertrauter Plauderton zu herrschen.