

Zwangsstörung: Das Leiden darunter, dass etwas nicht in Ordnung ist

28.01.2018 VON DUNJA VOOS

Menschen mit Zwängen müssen immer etwas tun oder denken, das sie quält. Ihr Grundgefühl ist das Gequältsein. Sie fragen sich, wie sie aus dieser Qual herausfinden. Sie haben immer das Gefühl, dass da ein Rätsel ist, das sie nicht lösen können oder dass da Dinge sind, die nicht zusammenpassen. Es ist das tiefe Grundgefühl, dass etwas nicht „in Ordnung“ ist. Meistens entsteht dieses Grundgefühl schon in der frühen Kindheit. Es ist das Gefühl, nicht in den Schoß der Mutter gepasst zu haben, nicht willkommen gewesen zu sein. Unpassend, lästig, böse, unartig gewesen zu sein. Triebe im Körper passten nicht zu der Anforderung von außen, diese Triebe zu unterdrücken.

Rätsel

Die Betroffenen fühlen sich, als stünden sie vor einem Rätsel, das sie nicht lösen können. Viele Zwangsgedanken kreisen um Fragen des Lebens, des Todes, des Sinns des Lebens. Es macht für die Betroffenen so vieles keinen „Sinn“. Wenn wir ein Rätsel lösen können, dann atmen wir erleichtert auf. Diese Erleichterung ist es, die zum Beispiel an der Mathematik so viel Freude macht: „Aaah, das ist die Lösung, es stimmt, es geht auf, es passt!“, denken und fühlen wir. Vielleicht werden deswegen so viele Menschen mit einer Neigung zum Zwang auch Mathematiker.

Zwangsstörung. Wie, wenn man zur Toilette muss und nicht kann. Man möchte weinen und es geht nicht. Man ist erregt, aber es kommt nicht zum Orgasmus. Bei der Zwangsstörung wird etwas zurückgehalten und es kommt nicht zum „großen Aaaah“. Ein Zwangsgestörter ist verhindert, er fühlt sich am Leben gehindert. Und er weiß auch nicht, ob Leben überhaupt so eine gute Idee ist.

Leben mit dem Unpassenden

Die Frage ist, ob man mit dem Unpassenden leben kann. Kann ich damit leben, dass ich einen hohlen Würfel mit Löchern in Sternform habe, aber meine Bauklötze dreieckig sind? Die Unruhe, die entsteht, weil die Dreiecke draußen oder drinnen bleiben müssen und nicht durch die Öffnung passen, kommt der Unruhe, die ein Zwangskranker erleidet,

sehr nahe. Das Leiden entsteht durch den fehlenden Austausch. Dass etwas passt, ist für uns lebensnotwendig: Die Magenöffnung muss groß genug sein, damit wir etwas essen können. Das Herz muss groß genug sein, um die passende Menge Blut aufnehmen zu können, die Alveolen unserer Lunge müssen die Luft fassen können. Wenn wir zu viel Unpassendes im Leben haben, leben wir mit einer ständigen Beunruhigung. Es ist ein ständiges Gefühl der Bedrohung, das sich auch durch Zwangshandlungen nicht lange beruhigen lässt.

Leben mit der Ungereimtheit

Und doch können wir lernen, mit dem Unpassenden zu leben. „There is nothing wrong with negativity“ (Es ist nichts falsch an Negativität), hörte ich die buddhistische Mönchin Pema Chödrön in einem Interview sagen. Es ist auch nichts falsch an dem Unpassenden. „Doch, es bringt mich um!“, könnte der Zwangskranke ausrufen. Da wird wieder seine unbändige Angst wach. Das Unpassende weckt das Gefühl der absoluten Not, das einst realistisch war: Ein Kind, das bei seiner Mutter nicht willkommen ist, kann im schlimmsten Fall daran sterben. Die Rätsel des Lebens und des Todes halten wir besser aus, wenn wir tragende, intime Beziehungen haben, in denen wir uns gehalten fühlen. Die Erfahrung zu machen, dass etwas tatsächlich passen kann und dass es wirkliche Beruhigung gibt, ist unglaublich wichtig für das weitere Leben des Zwangskranken. Oft muss er sehr, sehr lange nach dieser Erfahrung suchen, bis er sie findet.

<https://www.medizin-im-text.de/blog/2018/55889/zwangsstoerung-das-leiden-darunter-dass-etwas-nicht-in-ordnung-ist/>