

**Auszüge aus „In Den Teufeln Meiner Augenblicke –
Protokolle eines Zwangskranken“
von Halmas Thod**

Laut aktuellen Statistiken leiden circa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland an Zwängen. Die Dunkelziffer dürfte jedoch ein Vielfaches davon betragen, denn viele Betroffene schämen sich für ihre Wasch-, Kontroll-, Ordnungs- oder Gedankenrituale. Jemand, der sich entschlossen hat, seine Verstecke zu verlassen, bin ich.

Es handelt sich also um ein Leiden, das eigentlich nicht übersehen werden kann und dennoch im Geheimen blüht, bar jedem Verständnis. Ich habe darüber ein Buch geschrieben. Mein Anliegen war es, die Krankheit von ihrer Unbegreiflichkeit zu befreien und die dahinter stehenden Ängste zu enttarnen.

Zur Thematik existiert zwar eine beachtliche Anzahl von wissenschaftlichen Fachpublikationen aus den Bereichen Neurologie, Psychologie und Soziologie, authentische Arbeiten aus der Perspektive des Erkrankten sind jedoch rar.

Während der 2 ½-jährigen Niederschrift konnte ich nicht anders, denn den unliebsamen Hauch des Tages, der unbedingten Wirklichkeit, nicht einzuatmen. Meine ständigen Begleiter hießen Krankheit, Zwänge, Störung oder Neurose - jedoch alle hörten auf die eine Angst "Leben". Am Ende schmeckte ich nur einen Mensch, der sich vor sich selbst fürchtete.

Worum geht es denn nun? Um M., dem Menschen, der zögert, der A-N-G-S-T buchstabiert. Diese Furcht will, und das Wollen macht das Geschöpf komplett. M. ist nicht ganz in Ordnung. Er leidet. Nicht wie andere. Er schämt sich fast, dies so zu nennen oder gar zu gestehen. Dieser Mensch wird gestört, nein, dressiert. Durch Zwänge. Das sind Rituale. Impulse, denen er nicht widerstehen kann. Seine Handlungen sind absurd und stehlen die Jahre. Das Schlimmste: Er weiß davon. Das macht es fürchterlich, immer öfter gar hoffnungslos.

Zum allgemeinen Verständnis seien folgend einige „nichtstoffgebundene Zwänge“ (im Gegensatz zu „stofflich gebundenen Abhängigkeiten“ wie Alkohol oder Nikotin) aufgeführt, die zu den Populärsten ihrer Art zählen. Ihr Facettenreichtum bleibt dabei ungezählt. Von reinen Pauschalisierungen oder allzu starren Eingrenzungen ist abzusehen. Auf lange Sicht hegt und pflegt ein jeder sein Zwangstier nach seiner Façon. Individualität ist und bleibt eben Tr(i)umpf.

Waschen: Alles Leben kommt aus dem Wasser. Und so manches möchte dringend zurück ins rauschende Element. Der verängstigte Mensch reinigt sich oft, bis die Haut in die kasachische Steppe flieht. Vier- bis fünfmaliges oder noch intensiveres stundenlanges Duschen, Abtragung von Schmutzpartikeln bis in mikroskopische Untiefen mittels chirurgischen Wertinstrumenten sowie die obligatorische Handbrause nach jeder Fremdbberührung bestimmen die Richtung des Tages.

Ordnen: Zwangskranke sind (oder wären) begabte klassische Architekten. Es gibt keine Unklarheiten der Form, jeder Raum macht Sinn, den es gleichartig auszufüllen und zu behüten gilt. Symmetrie und rechte Winkel sind die wahren Liebhaber eines stets unruhigen Augenpaares. Idealerweise steht kein Stuhlbein auf Abwegen, ragt kein Buch aus dem Band hervor, verweilt keine Tasse leer auf dem Wohnzimmertisch. Alles hat eben seinen Platz, denn Ordnung bedeutet (Welt) Frieden.

Zählen: Eins, zwei, drei, vier, verschließ bloß deine Tür – fünf, sechs, nimm dein Kruzifix, sonst holt dich gleich die Hex`... Abzählen heißt Überblick verschaffen, heißt den Bestand zu überprüfen, heißt Abwesenheit oder Vollkommenheit, heißt aber auch Bereitsein und Sichersein für etwas ungeheuerliches Folgendes. Zahlen sind eine Eingangstür zur Mystik und laden ein zur Magie und Ritualen. Wer in der Quersumme eines Autonummernschildes seine persönliche Schicksalsziffer liest, speist so den eigenen Glauben an Gutes oder Schlechtes. Der Zwangskranke kann in diesem Fall nicht anders, als aus Ziffern sein Universum abzuleiten, auch wenn der Mensch nicht an seine Überlebensbedingungen auf jenen Sternen und Planeten glaubt. Er meldet sich bei einer im Raum stehenden Frage innerhalb einer Diskussion erst bei neun zu Wort, wartet im Plenum mit seinem (dringenden) Aufbruch zur Toilette bis dreihundertdreißig oder fühlt sich beauftragt, die exakte Stufenzahl des Kölner Doms (fünfhundertneun) jederzeit in Petto zu halten...denn Wissen ist Sicherheit.

Sammeln und Sichern: Alles ist wichtig. Gemäß diesem Leitspruch ist weniger niemals mehr, sondern eben fataler Verlust – auch Müll. Zwangskranke, die unter Sammelzwängen leiden, haben mitunter keinen Platz mehr für eine Sitzgelegenheit in ihrer Wohnung, in der sich Zeitungen, Briefe, Bilder, Prospekte, Bedienungsanleitungen, abgetragene Kleidung, leere Flaschen, Verpackungen, ausgediente Elektro-Geräte, vielleicht aber auch luftdicht verschlossene Behälter mit dem eigenen Urin oder Kot bis unter die Decke stapeln. Mitunter weichen die Betroffenen aus Kapazitätsgründen zum Weiterleben in den Abstellkäfing im Keller aus und feiern dort sicherlich keine Einweihungsparty.

Kontrollieren: Die Zwei Urängste des Zwangserkrankten: Feuer und Einbrecher. Will heißen, ist

der Herd aus, und ist die Türe abgeschlossen, die Fenster dicht? Besteht wirklich keine Heizaktivität mehr, obwohl der Inspekteur die Einstellung auf Aus weiß, sieht, begreift? Allein, der Glaube fehlt. Es folgt ein minutenlanges Hin- und Herbewegen des Schalters, ein Fixieren der Regler, Nachdenken über das Geschehene. Wie viele Busse, Rendezvous, Bewerbungsgespräche, Züge, Urlaubsflüge oder Geburtsbeistände wurden schon verpasst, weil der Verunsicherte auch einem fünften, sechsten, siebten Check nicht traute und eventuellen Rauchschwaden oder Maskierten in der Wohnung noch rechtzeitig entgegenzutreten gedachte?

Denkendenkendenken: Gedankenzwänge sind nicht minder teuflisch als ihre Brüder oder Schwestern, Ordnungs-, Kontroll- und Reinigungszwänge. Wohl ist ihnen schwieriger beizukommen, weil sie im wahrsten Sinne des Wortes nicht zu fassen sind. Der Drang, während der sonntäglichen Messe laut zu fluchen, das mehrmalige nachträgliche Abfahren der Arbeitswegstrecke, um verschuldete Unfälle zu beweisen bzw. zu entkräften, die permanente Vorstellung, das eigene Baby mit einem einzigen Schlag auf den Kopf faszinierend einfach zu töten, sexuelle Handlungen mit der Schwester oder der Mutter zu vollführen, CDs niemals in der Anlage zurückzulassen, weil sonst ein Freund erstickt oder auch die sofortige Entschlüsselung eines Fremdwortes mit anschließender Endlosdeklinatation oder -konjugation des Substantivs respektive des Verbums beim entspannten Fernsehabend, lassen keinen Platz mehr für das, was einem einst heilige Ruhe war.

Ich Absurd – Eine kurze Nachlese über das Ende der Einfachheit

Die folgende Störung ist eine Zwangserkrankung. Der Mensch gehorcht nun Befehlen, die zunächst wie seichte Blitze durch die Gärten einer angesehenen Wohnsiedlung trollen, um schließlich gellend durch alle Kellerfenster zu schlagen, unter die Betten und verriegelten Toilettentüren eines beschaulichen Hauses fahren und den „Erleuchteten“ zum Beobachter seiner eigenen Absurdität und Hilflosigkeit in den Spiegelkabinetten eines endlosen Bewusstseins verdammen. Das Wort hat die Krankheit...

Ich bin nicht ganz in Ordnung

„Mein Name ist Emm. Ich bin 35. Ich bin nicht ganz in Ordnung. Mein Zustand ist angegriffen. Der Organismus sollte sich demnach in einem Status der konstanten Wehrhaftigkeit befinden – doch er ergibt sich jeden Tag in seinen neuen Untergang. Meine Antikörper sind nicht zu Haus. In vereinzelt Aufständen kämpfe ich wie ein verfolgtes Befreiungskommando gegen unsichtbare,

tyrannische Kräfte, die im Geiste wirken. Der Feind bin ich! Der Feind bin immer ich.

Mir wurde bald klar, dass ich von Kindstagen an nach Aufrichtigkeit und Verantwortung trachtete, ja regelrecht Richtung Wahrheit, Richtung Lösung für Alles stürmte und doch noch neben meinen Eltern sitzend vor der zweiten Bushaltestelle im Heimatorte elend bei der Schwarzfahrt ertappt wurde. Nun existiere ich vor allem in den Bewegungen meiner Gedanken und sehne mich danach, nicht mehr als meine Umrisse wahrzunehmen.

Diese Ehre, diese Würde, diese Tugend, dieser Sinn, dieses stete Mühen und Trachten zwischen den Zeiten kann nicht mehr ruhig schlafen und möchte nicht mehr wachen. „

Die moderne Wissenschaft

„Die moderne Wissenschaft spricht in meinem Fall von so genannten Zwangsstörungen (ob nun „Krankheit“, „Störung“ oder „Neurose“, dies ist mir einerlei; weder wird der Zwang gestört, noch leidet er im Krankenbett und erst recht stellt er seine Psyche nicht in Frage). Ich möchte mehr von einer steten, schweren, letztendlich jedoch überwiegend erfolgreichen Dressur sprechen. Das Tier springt nun über schwere Balken, durch brennende Reifen und macht Männchen, (fast) immer wenn`s seinem Herrchen danach verlangt.

Jene Zustände sind schwer zu benennen, noch heikler einzukreisen und zu verstehen, denn es verweben sich hier vielfältigste Lebenszeichen zu einem komplexen Sog treuester wenn auch nicht minder erbarmungsloser Selbstversklavung.

So neu sind diese Erscheinungen jedoch nicht. Bereits aus dem sechzehnten Jahrhundert offenbaren Quellen die Beschäftigung damaliger Gelehrter mit Zwangsstörungen. So berichtet Ulrich Knölker in seiner neunzehnhundertsiebenundachtzig erschienenen Studie „Zwangssyndrome im Kindes- und Jugendalter“ von einem Zwangskranken Jesuitenschüler im Jahre 1522.ⁱ Welche Absonderlichkeiten diesem im Speziellen oblagen, bleibt leider ein Geheimnis der Quelle. Auch der Arzt, Alchemist, Mystiker, Theologe und Philosoph Paracelsus beschäftigte sich um die Mitte des sechzehnten Jahrhunderts demnach bereits mit der Thematik.^{„ii}

„Wer ab und an die Biografien prominenter Zeitgenossen studiert, wird immer wieder auf Persönlichkeiten stoßen, denen Verhaltensweisen zu Eigen waren, welche, im Schatten ihrer Geister, das zeitlose Bild einer beinahe unbemerkten Psychose vermuten lassen könnten.

Von Immanuel Kant werden beispielsweise derart notorische Verhaltensweisen überliefert, dass ein

jeder mit den Symptomen nur einigermaßen Vertraute sich dazu berufen fühlen könnte, den Komplex aus Zwängen aufs Leichteste zu diagnostizieren. Vom Königsberger Philosophen waren vor allem seine bis aufs Kleinste durchstrukturierten Tagesabläufe bekannt, die jener über Jahrzehnte ins Akribischste pflegte. Jeder Tag, jede Stunde beruhte demnach auf sorgsam festgelegte Rituale, die von der genormten Blütenstärke seines Morgen-Tees bis hin zur Einwicklungstechnik ins Schlafgemach gereichten.ⁱⁱⁱ

Auch der penibel bestückte, berühmte Schreibtisch eines Thomas Mann, auf dem die Anordnung vielfältigster Kostbarkeiten und Kleinode aufs Genaueste festgelegt waren, um schließlich der Kreativität den Startschuss für den Fluss durch die Feder zu signalisieren, könnte demnach auf einen übersteigerten Ordnungstrieb des Meistererzählers hinweisen. Unter anderem fanden sich auf jenem guten Stück ein Abrisskalender, stehen geblieben am elften Februar, diverse Fotografien, eine Tabakdose des Vaters – welche Thomas Mann niemals benutzte –, Kerzenständer, die am Kopf des Manuskripts angeordnet sein mussten, ein Buddha, Medaillen, ein brustförmiger Stein – der rechts vom Schriftsteller cirka zwanzig Zentimeter vom Schreibtischrand zu liegen hatte – sowie einiges mehr an Devotionalien.^{iv} Besonders bemerkenswert erscheint diese Anhänglichkeit und Detailtreue in Anbetracht der häufigen Wohnsitzwechsel der Manns (Deutschland, Frankreich, Schweiz, USA, schließlich wieder zurück in die Schweiz). Immer musste die vertraute Atmosphäre wieder hergestellt werden, alle Stücke mussten genau an ihrem Platze weilen. Der Schreibtisch selbst stand vor einem der Fenster, durch die der Dichter in die Welt hinausschauen konnte.^v Bezeichnend auch der Beginn aus Manns Erzählung „Das Gesetz“, welches von Moses und den Zehn Geboten handelt. Dort heißt es: „Seine Geburt war unordentlich, darum liebte er leidenschaftlich Ordnung, das Unverbrüchliche, Gebot und Verbot.“^{vi}

Der Tag beginnt

„Mein Tag beginnt mit Schmerzen. Gleich einem schreienden, unwilligen Neugeborenen, heraus getrieben aus dem Schutze der zwar beengenden doch vertrauten (und somit sicheren) Dunkelheit überfluten mich blendende Reize mit dem Augenblick des Erwachens. Die Blase brennt bereits, drängt – schreit! „Heraus mit den giftigen Säften der besten letzten Stunden“, schreibt es der Blitz an die große Schiefertafel, die von jeder Wand auf mich herab schaut. Doch die Toilette, und damit Erleichterung, erreiche ich in den nächsten beiden Stunden nicht. Es ist Wichtigeres zu erledigen. „Pissen“, so verbiete ich mir, halb amüsiert, halb verzweifelt, „ist nicht vorgesehen auf dem frühen Stundenplan!“ Für den Morgen gilt es vielmehr, ein sauberes, trockenes Fundament zu schaffen, auf dem die Aufgaben des Tages bewältigt werden können.

Alle Fenster auf! Aber nicht zu lange, denn die Abgase der ein- und ausfahrenden PKW auf den Hof dürfen nicht an den Tapeten parken. Ebenso verhält es sich mit dem Mikromüll. Der Wind weht Schmutz durch die feinen Insektennetze. Gerade im Zimmer mit dem Bett nisten sich die Kleinstpartikel geradezu herzlich willkommen auf dem Kopfkissen ein und werden Hautverunstaltungen im Gesicht und die Verstopfung der Organe nachher praktisch im Schlafe hervorrufen.“

Alles hat seinen Platz

Emm, der Gestörte, bleibt trotz allem doch vorzüglich menschlich. Er sucht rechte Winkel am Morgen. Er benötigt dies mehr, denn einen Kaffee oder frische, warme Marmeladenbrötchen. „Damit eins klar ist:“, stellt jener klar, „Alles hat seinen Platz, und in der Nacht bewegt sich Vieles viel zu weit von den angestammten Plätzen hinfort.“

Emm ist überzeugt, dass dies an der konstanten Bewegung der Erde liegt. „Sie zerstört meine Ordnung, sie gebiert langsam kriechend und beständig das Chaos.“ Dieses wahrzunehmen und sich diesem entgegen zu werfen, wie ein zusätzlich aufgeputschter Don Quixote, ist Emms wohlwissendes (wenn gleich auch unehrenhaftes) Schicksal – sein Wille, sein Muss, sogar sein Hobby, so könnte man meinen. In kritischen Zeiten ist es alles, was sein Tun am Tage bestimmt. Und dies gar mit vortrefflicher Leidenschaft, die sich jedoch nicht für den Eintrag in Poesiealben geziemt.

So steht er also vor dem Bette, halb schon auf dem Weg durchs Haus und glaubt nicht an sein Handeln, wie ein verzweifelter Bauer, der nach einem zu langen Sommer nicht mehr an zukünftige Ernten glaubt. Wozu also die nächsten Bewegungen? Wäre es nicht besser, hier stille zu stehn und die Uhr mit Bitten und Beten weiter zu drehn?

Aber Gott ist eine aufgeräumte Wohnung. Dass bisschen Platz um Emm herum will Ordnung, will rechte Winkel, klare Linien, kleine Lichter, unberührten Boden – wie ein gut gepflegtes Grab. So wischt und wedelt er verzweifelt den Schmutz durch die Jahreszeiten. Verbissen kratzt und leckt er seine Gruft, während sich die verblühten Blaubeersträucher und die blassen Papiergirlanden vergangener Mittsommerfeste um seine Pforten spannen. Sie ranken in der Dämmerung wie verlassene Spinnennetze vor einem Mausoleum. Er ist allein.

Keine Zeit

Zwangserkrankte haben keine Zeit mehr für lockere, unverbindliche Gespräche, Spielabende, die Familie und Verabredungen mit der Freundin oder dem besten Freund. Sie müssen wischen, waschen, bohnen, zählen, kontrollieren, sammeln, wiegen, kratzen, schneiden, reißen, ordnen, stutzen, schieben, tun und machen ohne Sinn und Aber, müssen denken, denken, denken, bis die Hirnhaut sich vom Schädel schält, die Verunsicherung sich aus den Augen brennt und die Liebe, noch in Unterwäsche, den Zug nach Nowosibirsk nimmt! Das Haus des Infizierten wird zum heiligen Tempel, den kein Sterblicher so schnell beschmutzt. Man fühlt sich sicherer in Isolation und Abwesenheit; und auch der Job wird unvermeidlich bald zum „Albtopia“, denn das Heim legt seine Netze wie eine schwarz-rote Spinne aus. Man entrinnt ihnen, gleich einem verängstigten Insekt, trotz verzweifelter Reißer und Strampeln, nicht mehr. Überall lauern junge, frische Missstände. Mit fünfunddreißig kann man verflucht alt aussehen.“

Die Revolte gegen das Ich oder wer Angst hat, verliert

„Genesungschancen gleichen mitunter Lotterielosen. Hierbei sollte erwähnt werden, dass die Wahrscheinlichkeit einer vollkommenen Gesundheit äußerst gering bis unrealistisch ist und allein der Gedanke daran beinahe schon wieder lächerlich anmutet. Das Ziel sollte demzufolge eine Reduzierung der Zwänge und ein selbst erlernter Umgang mit den besonderen Umständen sein, damit sich eine Lebensqualität, d.h. vor allem soziale Kontakte und Selbstverwirklichung des Menschen nach und nach wieder einstellen können. Die Konfrontation mit den Momenten des Zwanges und deren befürchteten Auswirkungen ist hierfür jeden Tag unumgänglich. Wer zu viel Angst hat, verliert!

Trotz der Bemühungen wissenschaftlicher Institute und der Erklärungsversuche ehrwürdiger akademischer Kapazitäten auf dem Gebiet strecken Zwänge ein dunkles Spinnennetz über das Leben von Millionen Menschen. Alle theoretischen Modellleitfäden und „kognitiven Interventionsstrategien“ lassen den Betroffenen letztendlich doch nur dämlich im Regen stehen. Denn er weiß ja schon von seinen sinnenfremden Verhaltensweisen. Die wirklichen Antworten darauf, die wirklichen Erkenntnisse, die wirklichen Geisteszustände münden in die wirklichen Realitäten. Sie werden erzählt von den stetig wachsenden Betroffenenforen im Internet, den zermürbenden Treffen der Selbsthilfegruppen und den Schatten der Verzweifelten auf den keimfreien Fluren der Tageskliniken oder der Rehabilitationszentren.

Was heißt denn schon normal?

„Nach so viel Krankheit verschwimmen oft die Sichtweisen auf das persönliche Verhalten. Was ist denn nun „normal“, was „anormal“, mag sich so mancher fragen? Tatsächlich vollführen die Meisten von uns tagtäglich ureigene oder allgemeine Rituale. Nicht jeder Kontrollgang zum Herd, nicht jeder wohl gegliederte Aktenschrank entlarvt den Befallenen. Diese „Tätlichkeiten“ sind Ausdruck unserer zivilisatorischen Bemühungen um Sicherheit in einer chaotischen, ungeordneten und beängstigenden Umwelt. Erst, wenn Handlungen in einem quantitativen Maße auftreten, die vom Ausführenden als zunehmende Belastung und Einschränkung der Persönlichkeit aufgefasst werden, ließe dies auf eine Zwangsstörung schließen. Aufgrund der besonderen historischen Entwicklung liegt jedoch die Vermutung nahe, dass gerade in Gesellschaften mit übersteigerten moralischen und (nichts desto weniger fragwürdigen) ethischen Wertvorstellungen der Nährboden für eine außergewöhnliche Gehorsamsmotorik gegenüber zwanghafter Lebensvorgaben sorgsam bestellt worden ist. Man denke in diesem Zusammenhang nur an die so genannten „Preußischen Tugenden“ wie Ordnung, Pünktlichkeit, Reinlichkeit, Arbeitseifer und nicht zuletzt den militärischen Drillapparat zur Unterwürfigkeit ohne wenn und aber.

Eine Frage

Brauche ich die Krankheit? Sie braucht mich, ohne Zweifel. Vielleicht fühl ich mich ja besser damit, will`s mir aber nicht eingestehn. Die Krankheit, die Störung, die Neurose, die Beklemmung, die Angst, die Unfunktionalität, die Andersheit, der Wahn – sind sie nicht das perfekte Alibi für jemanden, der sich seinen Pflichten und überhaupt Gottes Traum entziehen möchte?“

Das Prinzip Hoffnung

„Mir geht es heute besser. Mir wird es immer mal schlechter gehen. Ich entscheide dies so. Medikamente, Therapien – gut. Doch am wichtigsten bin ich im Jetzt. Nichts ersetzt hier den inneren Widerstand, den Aufschrei, die Tat, die Konfrontation mit der Angst in den Zeiten meiner Gefangenschaft, dem Freigang oder dem endgültigen Ausbruch. Und ich möchte ein ernstzunehmender Gegner in dieser Disziplin für meine Wärter bleiben. Freispruch, Entlassung? Ich setz nicht auf das Prinzip Hoffnung, ich warte nicht auf die Gnade des Präsidenten und mach mir meine Welt so groß und lebenswert, wie es nur geht. Eine Art des Seins. Ja! Ich entscheide mich dafür. Warum? Was wäre ich ohne mich? Ich hab viel zu gewinnen. Mir reichen Sekunden, Minuten. Ich bin entzündet und kann heut nicht aufhören zu brennen.

Das Buch: „In Den Teufeln Meiner Augenblicke – Protokolle Eines Zwangskranken“, von Halmas Thod/Thomas Dahl, 309 S., 8 Bilder/Collagen, Erschienen im Eigenvertrieb, 18,- Euro zzgl. 2,- Euro Versandkosten.

Kontakt: Thomas Dahl, Dürener Str. 112, 50931 Köln, fon: (0221) 44 702 44, e-mail:

thdahl@wortall.de, web: www.cafe-tod.npage.de

Literaturverzeichnis:

ⁱVgl. Ulrich Knölker, Zwangssyndrome im Kindes- und Jugendalter, Verlag für Med. Psychologie, Vandenhoeck und Ruprecht, Einleitung

ⁱⁱVgl. ebenda

ⁱⁱⁱVgl. Wilhelm Weischedel, Die philosophische Hintertreppe, dtv, München 1975, S. 177 ff.

^{iv}Vgl. Thomas Sprecher, Thomas Mann in Zürich, Verlag Neue Zürcher Zeitung 1992, S. 36f.u. www.museumderunerhoertendinge.de/dinge_2000/thomasmann.htm

^vVgl. www.thomasmann.de/thomasmann/in_ton_und_bild/bildergalerien/230860

^{vi}Thomas Mann, Gesammelte Werke in dreizehn Bänden, Bd. VIII, S. 808, S. Fischer Verlag, Frankfurt a. M. 1974