

Wildwuchs im Neurosengarten

Machen wir einen großen Sprung und schauen, wie es heute, gut zwei Jahrzehnte später, bei mir aussieht.

Der Zwang – oder vielmehr: die Zwänge kamen mit der Zeit tatsächlich wieder. Nicht sofort und unmittelbar, eher schleichend. Blöd nur: Sie wurden in den letzten 20 Jahren immer stärker. Was für mich vor allem bedeutete, dass sich ihr Einflussgebiet vergrößerte. Vom Händewaschen auf nahezu alle Bereiche meines Lebens. Kaum etwas in meinem Alltag ist heute zwanglos – außer ab und an der Dresscode auf einer Einladung. Im Gegenteil: Die Zwänge schränken mich zum Teil ziemlich stark ein und sind sehr belastend geworden. Jeder neue Tag ist für mich ein neuer Kampf gegen sie geworden.

Tja, was soll ich sagen. Insgesamt könnte man diese Entwicklung so zusammenfassen: doof gelaufen. Würde mich mein Lektor in diesem Buch Smileys verwenden lassen, würde ich jetzt den Traurigen mit dem tränenden Auge einfügen.

Und doch: In allem Schlechten steckt meist auch etwas Gutes. Und für dieses Buch ist meine Entwicklung ja gar nicht so unvorteilhaft. Denn wenn ich nur diesen einen Waschzwang in meiner Jugend gehabt hätte, was für ein ödes Leseerlebnis wäre das hier bitte geworden?

»Guten Tag, mein Name ist Peter Wittkamp, ich hatte früher mal einen Zwang, den habe ich aber erfolgreich bekämpft, bis er verschwand, und nun ist alle wieder gut. Danke, dass Sie mein Buch gelesen und vor allem bezahlt haben. Schönen Tag noch.«

Nein. Es lief anders. Ganz anders.

Sven Regener, der Sänger der Band *Element of Crime*, singt in dem Song »Straßenbahn des Todes« die Zeilen

»Wo die Neurosen wuchern/
Will ich Landschaftsgärtner sein.«

Allerdings meint er diese Zeile, wenn ich sie richtig deute, in einem positiven Sinn – als eine Ode an die liebenswerten Spleens, die wir alle haben. »Wuchernde Neurosen« sind ihm etwas Begehrtes, Schönes, Romantisches. Fast kann man sich bildlich vorstellen, wie die Neurosen dekorativ eine leicht verwitterte rote Backsteinwand hinaufranken und im Frühling in den schönsten Farben blühen.

So idyllisch wie in diesem Lied lief es bei mir leider nicht. Zwar wucherten in den letzten zwanzig Jahren auch bei mir die Neurosen. Nur war das nichts Begehrtes, Schönes oder Romantisches, sondern etwas Destruktives, Einengendes und Furchtbares. Denn die Neurosen wuchsen bei mir so stark, dass es für andere Pflanzen in meinem Garten langsam eng wurde. Sie waren keineswegs dekorativ, sondern einfach nur Unkraut, das den Nährboden für andere Gewächse raubte.

Ich benötigte also ebenfalls einen Landschaftsgärtner. Nur nicht den romantisierenden Sven Regener – sondern einen mit einer dicken Machete, der sich mit mir durch das Dickicht kämpft und das Unkraut beseitigt. Klar, wir sprechen über einen Therapeuten. Den ich – viel zu spät, aber immerhin – vor einigen Jahren dann auch endlich aufsuchte.

Wie es von einem »simplen« Waschwang zu einem Garten voller Neurosen kam, davon möchte ich in diesem Buch berichten. Und natürlich davon, wie mein Landschaftsgärtner und ich versuchen, Ordnung in das Dickicht zu bringen. Oder welche Mittel helfen können, damit sich erst gar keine Neurosen im Garten heimisch fühlen.

Aber an dieser Stelle möchte ich vor allem schildern, woran ich aktuell leide. Damit Sie gleich zu Beginn einen kleinen Einblick in mein Leben bekommen. Oder wie man in einem Meeting so unschön sagen würde: Damit wir alle auf dem gleichen Stand sind!

Es gibt ein paar wenige Zwangskranke, die nur an einem einzigen Zwang leiden. Das ist dann meist ein großes Thema, das ihr Leben dominiert und stark einschränkt. Ich hingegen leide an sehr vielen Zwängen ganz unterschiedlicher Art. Wenn man es positiv formulieren würde, könnte man sagen, der Zwang ist bei mir eine Lebenseinstellung. So wie bei anderen Menschen radikaler Tierschutz oder eine politische Agenda.

Meine Zwänge sind etwas, das ich nicht nur wie ein Hobby – abends von halb sieben bis acht – ausübe, sie begleiten mich den ganzen Tag. So, wie ein Leistungssportler nicht

aufhört, ein Leistungssportler zu sein, nur weil er gerade nicht trainiert oder sich im Wettkampf abmüht. Im Gegenteil, der Leistungssport definiert meist auch einen großen Teil der übrigen Zeit. Wie er sich ernährt, wie er sich mental stärkt, wann er schlafen gehen muss, mit wem er sich trifft, wann er Urlaub machen kann, wie er sein Geld verdient, vielleicht sogar die Partnerwahl.

Ähnlich ist es bei mir und vielen anderen Zwangskranken: Das Leiden hat uns mehr oder weniger im Griff und beeinflusst sehr viele Aspekte unseres Lebens. Bei nahezu allem, was ich mache, überlegt sich mein Zwang, wie er mich dabei am besten stören könnte. Wie er das, was ich gerade mache, unter seine Fittiche bekommen könnte. Er will alles beeinflussen. Manchmal träume ich sogar von meinen Zwängen.

Der Zwang ist sozusagen zu meinem Lifestyle geworden. Das Wort gefällt mir sehr gut, obwohl es eigentlich in mehrfacher Hinsicht unpassend ist. Einen Lifestyle sucht man sich normalerweise aus – ich nicht. Zudem ist ein Lifestyle meist etwas, das einem gut gefällt. Auch nicht der Fall. Trotzdem beschreibt das Wort sehr treffend, wie umfassend sich der Zwang in meinem Alltag ausbreitet. Ich bin mir sicher, dass es andere mit dieser Krankheit ähnlich empfinden. Vielleicht entwerfe ich für uns irgendwann mal eine T-Shirt-Kollektion mit dem Spruch »My Lifestyle is OCD«.

Das ist übrigens die Abkürzung der englischsprachigen Bezeichnung von Zwangskrankheit. Nicht zu verwechseln mit OCB – das sind Blättchen für selbstgedrehte Zigaretten. OCD steht für **O**bsessive-**c**ompulsive **d**isorder, also frei übersetzt »Besessen-zwanghafte Funktionsstörung«. Da ist OCD doch ein bisschen griffiger.

Ich werde den Begriff übrigens ab sofort häufiger verwenden, einfach, damit hier nicht so oft das Wort »Zwang« hintereinander steht. Das liest sich nicht so schön und es juckt meinen Lektor in den Fingern, wenn er das Wort Zwang zu häufig liest (wobei mir der Gedanke gut gefällt, dass es sein Zwang sein könnte, das Wort »Zwang« möglichst oft zu streichen). Abgesehen davon klingt »I have OCD« deutlich besser als »Ich leide unter einer Zwangsstörung«. Englisch ist halt einfach immer ein bisschen cooler – selbst bei psychischen Störungen.

But now butter to the fishes: zurück zu meinen Zwängen. Es gibt Hunderte, vielleicht sogar Tausende verschiedener Arten, an OCD zu leiden. Meist unterscheiden sich diese Tausenden Arten noch einmal in Hunderttausende, ganz persönliche Ausprägungen bei den Menschen, die darunter leiden. Zwänge sind sich zwar oft sehr ähnlich, aber doch ist

jeder individuell. So wie Schneeflocken. Es gibt allerdings eine Art Klassensystem: ein paar wenige Kategorien, in die sich fast alle Arten von Zwängen unterordnen lassen. Wir werden diese Kategorien später in diesem Buch noch genauer kennenlernen. »Reinigungs- und Waschwänge« sind zum Beispiel eine dieser Überkategorien. Mein Waschwang wäre hier gut aufgehoben, aber zum Beispiel auch der Zwang, die Küche oder das Bad absolut keimfrei zu halten.

Diejenigen Zwänge, unter denen ich heute am meisten leide, fallen jedoch unter zwei andere Hauptkategorien: Es handelt sich um »Kontrollzwänge« und »magisches Denken«. Kontrollzwänge zählen eher zu den Zwangshandlungen, während magisches Denken – wie der Name schon andeutet – zu den Zwangsgedanken zählt. Keine Sorge, den Unterschied zwischen diesen beiden Arten von Zwängen werden wir uns später ebenfalls noch genauer anschauen. Etwas vereinfacht könnte man aber sagen: Zwangshandlungen führt man aus, Zwangsgedanken spielen sich eher im Kopf ab.

Jetzt habe ich an dieser Stelle ganz schön viele Kategorien eingeführt. Zur Sicherheit hier noch einmal ganz verständlich: Zwangserkrankungen lassen sich in Zwangshandlungen und Zwangsgedanken unterteilen. Innerhalb dieser beiden gibt es ein paar Schubladen, in die sich die meisten Zwänge einordnen lassen.

Nehmen wir uns den Kontrollzwang vor. Ein solcher Zwang hat nichts damit zu tun, dass man andere Menschen kontrollieren möchte wie ein Puppenspieler seine Figur oder ein Stalker sein Opfer. Er dreht sich in den meisten Fällen darum, dass man Angst davor hat, eine Katastrophe auszulösen oder zumindest nicht verhindern zu können, weil man etwas übersehen hat oder anderweitig nachlässig war. Aus diesem Grund kontrolliert man lieber noch mal schnell ...

Prominentester Vertreter des Kontrollzwangs – ein richtiger Superstar unter den Zwängen – ist der Drang, immer und immer wieder nachzuschauen, ob der Herd auch wirklich aus ist. Kontrollzwänge sind eine ungeheuer weit verbreitete Art von OCD und zeigen sehr viele Ausprägungen. Ihnen gemeinsam ist die Angst, nicht richtig gehandelt zu haben, Sorge darum, die Kontrolle über etwas verlieren zu können – und damit verbunden die Zwangshandlung, immer und wieder eine bestimmte Sache zu überprüfen. Ist das Fenster zu? Ist der Herd aus? Habe ich das Auto abgesperrt? Tritt hier irgendwo Gas aus?

Die vermeintliche Katastrophe, vor der sich die Betroffenen fürchten, kann verschiedene

Formen haben: zum Beispiel ein Brand, ein Todesfall, ein Unfall, eine Verletzung, eine Explosion, ein Einbruch, eine Vergiftung – aber auch bisweilen etwas weniger dramatische Formen wie eine Kündigung auf der Arbeit oder ein verpasster Termin. Dabei neigen wir Betroffenen oft dazu, immer die schlimmstmöglichen Folgen anzunehmen. Wir sind Zwangspessimisten. Der Wasserkocher, der versehentlich angelassen sein könnte, führt also ganz bestimmt und unbedingt zu einem Brand, der die komplette Wohnung vernichtet und außerdem noch mindestens vier Nachbarn durch die Rauchvergiftung mit in den Tod reißt. Wenn so etwas geschähe, würde sich der Zwangskranke doch bestimmt ein Leben lang schuldig fühlen und sicher nie wieder glücklich. Und da ist es doch nicht zu viel verlangt, noch mal ganz schnell zu schauen, ob der Wasserkocher wirklich, wirklich, wirklich aus ist. Zum achtzehnten Mal.

Meine Kontrollzwänge haben im Grunde genau dieses Muster. Nur dass ich vor einiger Zeit den Wasserkocher bei uns zu Hause abgeschafft habe und durch einen ganz altmodischen Teekessel ersetzt habe. So muss ich nur noch den Herd kontrollieren, wenn ich das Haus verlasse, und nicht mehr Herd UND Wasserkocher.

Auch bei mir geht es meist um die Angst, schuld zu sein, dass jemand tödlich oder zumindest schwer verunglückt, weil ich etwas unterlassen habe. Nur beschränkt sich dieser Zwang bei mir leider nicht bloß auf Gefahren im Haushalt, sondern hat sich nach und nach immer mehr ausgeweitet, so dass er die bizarrsten Formen annehmen kann.

Situationen, die anderen Menschen vollkommen harmlos und gewöhnlich erscheinen, sehe ich als Gefahren. Ich denke stets: Was wäre die schlimmstmögliche Folge?

Selbst eine einfache Tomate, die jemandem auf der Straße aus der Einkaufstasche gefallen ist, löst bei mir folgende Gedankenkette aus: Was ist, wenn jemand drauftritt? Was ist, wenn dann eine rutschige Fläche entsteht? Was ist, wenn dann jemand darauf ausrutscht? Was ist, wenn er sich dabei schwer verletzt oder sogar das Genick bricht?

Das ist zwar unwahrscheinlich, aber nicht vollkommen unmöglich. Da ist es doch besser, die Tomate schnell aufzuheben und in den nächsten Mülleimer zu werfen. Dann gehe ich ein paar Meter weiter, sehe eine Bananenschale, und alles geht von vorne los. Ich wäre ein prima Straßenreiniger geworden.

Aber es ist mein voller Ernst: Ich *muss mich überwinden*, weiterzugehen, wenn ich Obst auf der Straße sehe. Gerade in Berlin kein seltener Anblick. Und wenn schon Früchte auf der Straße eine Bedrohung darstellen, sieht man noch ganz andere Gefahren. Zum Beispiel