

## **Das Leben mit Zwangsgedanken:**

*„Sie sind wie Fake News im Kopf...“*

von Dennis Riehle

Immer wieder werde ich von Außenstehenden gefragt, wie es sich eigentlich mit Zwangsgedanken lebt. Klar, Zwangshandlungen sind einem gesunden Mitmenschen deutlich leichter näherzubringen als ein reines Geschehen innerhalb des Gehirns. Kürzlich fand ich dann aber ein treffendes Beispiel: Als wieder einmal über den US-amerikanischen Präsidenten Donald Trump berichtet wurde, fiel das Stichwort der „Fake News“. In Zeiten der sozialen Medien verbreiten sich Schlagzeilen und Berichte in Windeseile – und dem einfachen Bürger bleibt kaum noch Zeit, in aller Ruhe zu prüfen, ob es sich bei manch einer skurrilen Geschichte tatsächlich um die Wahrheit handelt – oder ob uns jemand einen Bären aufbinden will. Es wird immer schwieriger, seriöse Medien zu finden, denen wir glauben können. Und einem Zwangserkrankten, der vornehmlich unter Zwangsgedanken leidet, ergeht es mit dem, was sich in seinem Kopf abspielt, völlig ähnlich. Da gaukelt uns der Zwang etwas vor, was auf den ersten Blick für uns großen Schrecken und Angst auslösen mag. Prüfen wir die Geschichte, die uns suggeriert wird, dann aber genauer, so kommen wir nicht selten zu dem Schluss: Der Zwang verkauft uns Falschmeldungen.

Ich bin seit rund 15 Jahre mit aggressiven und sexuellen Zwangsgedanken konfrontiert. Nicht selten wollen sie mir gruselige Vorstellungen einreden: Ich fürchte mich davor, jemandem etwas antun zu können – und weiß andererseits, dass ich wohl zu den friedlichsten Menschen überhaupt gehöre. Deshalb ist dieser Gedankenfilm, den mir die Zwangsstörung einbläut, vor allem im ersten Augenblick auch so furchtbar verstörend und löst wahre Panik in mir aus. Denn der Zweifel ist omnipräsent: Könnte an dem, was mir mein Kino im Kopf vorspielt, vielleicht etwas Wahres dran sein? Auch beim Lesen von „Fake News“ geraten wir in diese Falle: Falsche Tatsachen werden uns derart authentisch dargebracht, dass wir im ersten Moment kaum unterscheiden können, ob es sich um Wahrhaftigkeit oder Lüge handelt. Immer und immer wieder kommen die Gedanken in unsere Wahrnehmung zurück, sie lassen uns keine Ruhe, sie terrorisieren uns, bis wir letztlich davon überzeugt sind, sie könnten tatsächlich echt sein. Doch die Bilder, die Szenarien und die Befürchtungen, die Zwangsgedanken in uns auslösen, sind nur deshalb so stark, weil wir in uns selbst oftmals das Vertrauen verloren haben und unsicher werden, unserer eigenen Aufmerksamkeit zu glauben.

In solchen Situationen hilft uns meist nur noch die kognitive Verhaltenstherapie, die auch für mich den größtmöglichen Effekt und die beste Linderung brachte. Denn wer erst einmal auf den Trichter gekommen ist, „Fake News“ nur ein Fünkchen an Objektivität zuzuschreiben, der kann meist nicht mehr zwischen „gut“ und „böse“ unterscheiden. Dann braucht es einen Unabhängigen, der auf dem Boden der Tatsachen geerdet ist und die Spreu vom Weizen trennen kann. Ja, auch in unserer schnelllebigen Welt ist es schwierig geworden, diejenigen Medien zu finden, die sich von sozialen Netzwerken und kruden Plattformen von Verschwörungstheoretikern abheben und ihre Nachrichten mit Fakten belegen können. Genauso ergeht es leider auch vielen Zwangserkrankten, die nicht selten Schwierigkeiten haben, den passenden Ansprechpartner für die eigene Erkrankung zu finden. Noch immer sind viele Psychotherapeuten über Monate hinweg ausgelastet – und das Glück, eine auf Zwangsgedanken spezialisierte Fachperson zu finden, wird vielen Betroffenen nicht zuteil. Stattdessen müssen sie sich oft über Jahre hinweg quälen, bis ihnen geholfen wird. Denn das Eingestehen, an einer Krankheit zu leiden, die an sich gute Chancen auf Besserung der Symptomatik hat, braucht ermutigendes Zureden – und vor allem Geduld.

Wenn wir erst einmal zu der Erkenntnis gelangt sind, dass sich in unserem Gehirn etwas abspielt, was mit der Realität recht wenig zu tun hat, beginnt der Prozess des Distanzierens. Er ist unumgänglich, denn erst mit der Einsicht, dass Zwänge uns etwas vorgaukeln, können wir neues Zutrauen in uns selbst erwerben. Die Abgrenzung der Zwangserkrankung als etwas, das uns schaden, das uns durcheinanderbringen und uns aus der Bahn werfen möchte, ist nach meinem Dafürhalten entscheidend, um die zwanghaften Gedanken durch sinnvolle, sinnstiftende und persönlichkeitsbildende Überlegungen ersetzen zu können. Es ist notwendig, dass wir uns von der vordergründigen Tatsächlichkeit eines Zwangsgedanken separieren, indem wir durch das Spiegeln rationaler Argumente den Weg zurück in realistisches Denken finden. Ich bin überzeugt, dass Zwangsgedanken durchaus ihren Sinn und Ursache haben. Wie „Fake News“ Ausdruck großer Empörung über die Obrigkeit sind und sich Wutbürger anhand manipulativen Herausposaunens von Unwahrheiten Aufmerksamkeit verschaffen wollen, so sollen auch die zwanghaften Gedanken den Fokus auf Wunden unserer Psyche legen. Denn Zwänge sind nach meinem festen Dafürhalten nicht nur ein Ausdruck von erlernter Gepflogenheit, sondern Projektionsfläche der Vergangenheit.

Wer von seinen Zwangsgedanken wegkommen möchte, der muss also nicht nur üben, die Habitualisierung<sup>1</sup> wieder abzutrainieren. Vielmehr geht es darum, mögliche Szenarien ihrer Entstehung zu überprüfen. Immerhin liegt der Grund für ein Krankheitsbild der Seele allzu oft in Traumata, in falschen Assoziationen<sup>2</sup> zwischen erlernten Regeln und Emotionen, in ungünstigen Prägungen der Persönlichkeit aus Erziehung und des Erwachsenwerdens, in Erfahrungen des Unterdrücktseins und ausbleibenden Chancen zur Entwicklung deiner eigenen Freiheitsliebe, in psychosozialen Schicksalsschlägen oder im Erleben anankastischer<sup>3</sup> Verhaltensweisen durch familiäres oder gesellschaftliches Vorleben einengender Konventionen<sup>4</sup>. Wenn „Fake News“ unseren Kopf belagern, dann sind wir der Meinung von Dritten ausgesetzt, deren Richtigkeit, Konsistenz und Originalität wir stets überprüfen sollten. Genauso ergeht es uns mit Zwangsgedanken, die lediglich ein falsches Abbild des Ist-Zustandes liefern. In Selbsthilfegruppen habe ich gelernt, wie wir es gemeinsam schaffen, uns selbst wieder zu erden. Dafür braucht es einen klaren Blick des Anderen, der uns reflektiert, wo unser verzerrtes Denken zu einer vorwurfsvollen Endlosschleife wird und unsere Lebensqualität ernsthaft schmälert.

So, wie wir gegen „Fake News“ gesamtgesellschaftlich unsere Abrede erheben, muss auch der Zwangserkrankte seinem unsichtbaren Feind begegnen. Das Entlarven unserer Gedanken als Ausdruck eines krankhaften Geschehens entlastet uns massiv. Denn wenn wir es schaffen, dem Zwang die Tatsächlichkeit gegenüberzustellen, verliert er sofort seine Funktion. Wir müssen auf Spurensuche gehen, wenn wir den Auslöser der Falschnachrichten in unserem Schädel finden wollen. Dazu ist eine strikte Auseinandersetzung mit uns selbst nötig, denn erst durch das Erstarren von neuem Eigenbewusstsein haben wir die Möglichkeit, den Unruhe stiftenden Kreislauf an irreführenden Überzeugungen in seiner Widersprüchlichkeit zu enttarnen. Rückbesinnung auf unser Selbstwertgefühl ist die Ausgangslage für das Umlenken ängstigender Impulse in unserem Kopf. Ich habe Zeit gebraucht, um mich und meine Eigenheiten anzunehmen. Dazu gehört ausdrücklich nicht der Zwang, den ich mittlerweile zwar als Bestandteil meines Daseins toleriere, aber nie als ein Stück von mir akzeptieren werde. Denn „Fake News“ gehören weder auf „Facebook“ oder „Instagram“, noch in unsere Psyche. Sie zerstören Selbstwert und Vertrauen. Streiten wir deshalb für Objektivität, in unserer Demokratie – und in unserer Psyche...

<sup>1</sup> Habitualisierung – etwas zur Gewohnheit machen

<sup>2</sup> Assoziation – Verknüpfung

<sup>3</sup> anankastisch – zwanghaft

<sup>4</sup> Konvention – Verhaltensnorm