
ZWANGSNEUROSEN

Elisabeth Lukas

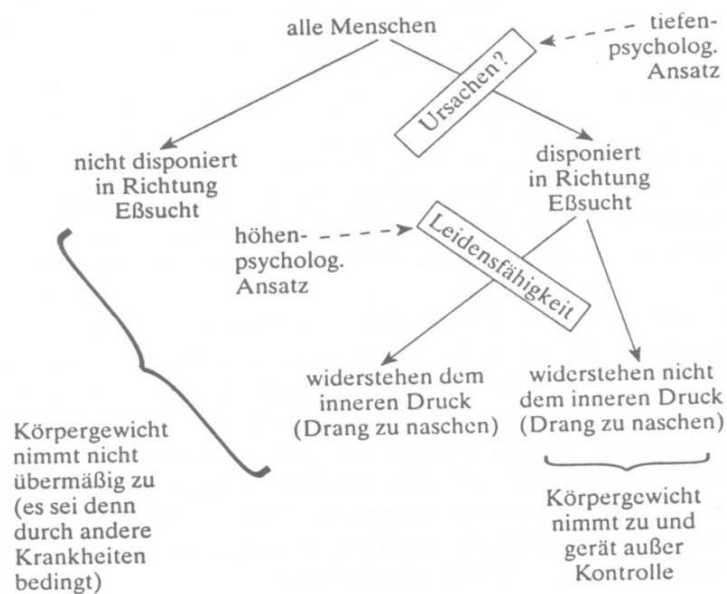
I. EINFÜHRENDE GEDANKEN

In geradezu hellsichtiger Weisheit hat Viktor E. Frankl erkannt, daß es bei allen neurotischen Patienten darauf ankommt, neben ihrer Arbeits- und ihrer Liebesfähigkeit (Sigmund Freud: »Genußfähigkeit«) als Drittes die *Leidensfähigkeit* (modern: Frustrationstoleranz) zu stärken. Der Grund dafür ist nicht nur in der banalen Tatsache zu sehen, daß jedes normale Menschenleben hin und wieder von Leid überschattet wird und es daher der Fähigkeit bedarf, dieses Leid zu ertragen. Die Leidensfähigkeit ist beim neurotischen Patienten insbesondere deshalb vonnöten, damit er sich inneren Druck- und Zwangsimpulsen nicht einfach unterwirft und hilflos an sie verfällt.

Nun ließe sich argumentieren, daß es Vorrang habe, jene Druck- und Zwangsimpulse, die ihn quälen, (tiefenpsychologisch: »durch Aufdeckung ihrer Genese«) abzubauen, und Nachrang habe, seinen Widerstand gegen sie (höhenpsychologisch: »durch Mobilmachung geistiger Trotzkräfte«) zu fördern. Doch erweisen sich Druck- und Zwangsimpulse in der Praxis als außerordentlich beharrlich und zäh, was den Verdacht einer letztlich physiologischen Mitverursachung näherrückt. Unter anderem spricht dafür auch eine gewisse Erblichkeit – nicht von Neurosen an sich, aber von Dispositionen in Richtung erhöhten inneren Drucks.

Ein Beispiel soll das Gesagte verdeutlichen, und zwar sei das Beispiel »Eßsucht« gewählt. Es gibt Menschen, die beim Anblick von leckeren Brötchen und Torten in Auslagen oder beim Gedanken an ihren wohlge-

füllten Kühlschrank in der Küche unter erhöhten inneren Druck geraten. Sie verspüren den fast unwiderstehlichen Drang, sich Essen einzuverleiben. Andere Menschen bleiben im Unterschied dazu, wenn sie nicht gerade hungrig sind, angesichts derlei Verlockungen völlig unberührt. Unter denjenigen, die von innerem Druck geplagt werden, gibt es einen kleinen Prozentsatz an Personen, die *den Druck aushalten*. Das heißt, sie widerstehen außerhalb der Mahlzeiten ihrem Eßdrang und halten mithin ihr Körpergewicht unter Kontrolle. Das ändert nichts an der Tatsache, daß sie *dennoch* für Eßsucht und Übergewicht disponiert sind, allein, ihre Leidensfähigkeit ist stark genug, kurzfristige Verzichte (auf Naschereien) um langfristiger Gewinne (an Gesundheit) willen zu leisten. Der weitaus größere Prozentsatz derjenigen jedoch, die angesichts kulinarischer Verlockungen unter inneren Druck geraten, geben diesem Druck nach. Das Nachgeben erbringt ihnen einen kurzfristigen Gewinn (an Wohlbefinden beim Naschen) bei langfristigen Schaden (an leiblicher und seelischer Gesundheit).

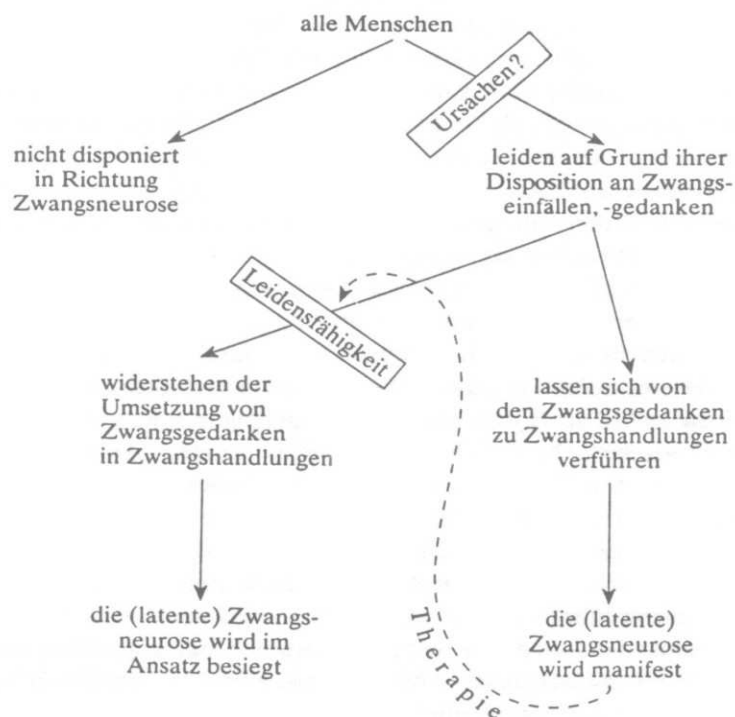


Ein analoger Mechanismus wird bei den Zwangsneurosen wirksam. Wie beim Eßsüchtigen der Gedanke an Lebensmittel den Drang zu essen hervorruft, ruft beim Zwangsneurotiker der Zwangsgedanke den Drang zur

Zwangshandlung hervor. Gibt er nach, geht es ihm im Augenblick besser, doch gerät – nicht sein Körpergewicht, sondern – sein Leben allmählich außer Kontrolle, oft so sehr, daß er zu alltäglichen Lebensvollzügen außerstande ist. Gibt er nicht nach und steht er den Druck des Zwangsgedankens konsequenzenlos durch, kann er seine Krankheit (trotz zwanghafter Disposition) besiegen.

Wir sehen, die Stärkung der Leidensfähigkeit beim neurotischen Patienten hat über einen allgemeinen Reifezuwachs hinaus die Funktion eines »Rettungsseiles«, nämlich dort, wo ein Mensch ansonsten von inneren Impulsen getrieben in seelischer Krankheit abstürzen würde.

Im folgenden sollen die beiden weichenstellenden Elemente (vgl. Skizze unten) diskutiert werden. Es sind die möglichen Ursachen der Zwangsge-



danken, weichenstellend für das Zustandekommen der neurotischen Disposition, und die Stärkung der Leidensfähigkeit, weichenstellend für die Überwindung der neurotischen Disposition bzw. einer bereits manifest gewordenen Zwangsneurose.

II. MÖGLICHE URSACHEN VON ZWANGSGEDANKEN

Obwohl die Logotherapie nicht darauf angelegt ist, die Herkunft zwanghafter Dispositionen retrospektiv aufzurollen und etwa einem Patienten aus seiner Lebensgeschichte heraus zu deuten, hat sie sich dennoch mit Erwägungen zur Ursachenforschung befaßt. Denn neben der vermuteten physischen Komponente, an der kaum ein Zweifel besteht, und neben der psychischen »Ichschwäche« (Ängstlichkeit, Unsicherheit, Unselbständigkeit etc.), die bei allen neurotischen Störungen mitbeteiligt ist, sind auch noetische Strukturen, also Haltungen im Geistigen, von entscheidender Bedeutung beim Zwangsgeschehen. Im Mittelpunkt steht die *Angst vor Schuld* und oft in ihrem Gefolge die *Angst vor* (irdischer oder überirdischer) *Strafe*. Das wiederum setzt einen extremen Perfektionismus voraus, den krampfhaften Wunsch, bloß keinen Fehler oder einen bestimmten Fehler nicht zu machen, weil anderenfalls in geradezu abergläubischer Logik schreckliche Mächte in sich und um sich entfesselt werden könnten. Ein Beispiel dafür ist die Idee, an jedem Tag, an dem man »sündige«, geschähe irgendwo auf Erden ein großes Unheil, das nunmehr auf das eigene »Schuldkonto« zu buchen sei.

Auf der Basis dieser überzogenen Angst vor Schuld und Strafe kann sich jedwede Form von Zwangsidee festsetzen, nämlich die Vorstellung, man habe unwissentlich und ungewollt eine fürchterliche Tat begangen bzw. würde eine solche begehen. Die Angst vor sich selbst und dem, was durch einen selbst an Bösem in die Welt gelangen könnte, ist Inhalt der zwang-neurotischen Qual. Solch – vielleicht in einem Anfall von Wahnsinn oder Verlust an Selbstbeherrschung – produziertes Böses soll nun aus Sicht des Patienten »um Gottes willen« verhindert werden, was mittels Zwangshandlung versucht wird. Ein meist ganz und gar absurder Versuch, dessen Groteske aber nicht zum Abbruch des Versuchs, sondern sogar zu dessen Fixierung führt.

Einer meiner Patienten saß beim Erstgespräch mir gegenüber und hielt seine Hände fest zwischen seine beiden Knie eingeklemmt. Zunächst sagte ich nichts dazu, doch als er mich bat, ich möge einige Minuten lang das Zimmer verlassen, weil er sich etwas aufschreiben wolle, fragte ich ihn, warum er Schwierigkeiten habe, dies in meiner Gegenwart zu tun. Der Patient war um die Antwort verlegen. Da ich mittlerweile seine zwanghafte Charakterdisposition erkannt hatte, fiel es mir nicht schwer, zu raten: »Nicht wahr, Sie haben Angst, Sie könnten mich mit Ihren Händen verletzen?« Er wurde ganz blaß. »Sieht man mir die Mordgedanken bereits an?« rief er entsetzt aus, doch ich konnte ihn beruhigen. »Sie sind kein Mörder und

werden auch keiner«, versicherte ich ihm und zog behutsam seine Hände zwischen den Knien hervor, »Sie leiden nur an einer unnötigen Angst davor.« Das öffnete die Schleusen seines Kummers. »Ständig habe ich die Phantasie, ich könnte eine Frau erwürgen«, stieß er in Panik hervor und preßte erneut seine Hände zwischen seine Knie, »deswegen verstecke ich meine Hände, wann immer ich mit einer Frau zusammen bin. Aber es hilft nichts. Die Phantasie überfällt mich wieder und wieder. Wenn ich eine Frau auf einer Parkbank sitzen sehe, die sich mit geschlossenen Augen sonnt, dann denke ich: jetzt ist es passiert! Ich hab's getan! Dann muß ich warten und hinter einem Baum beobachten, ob sie aufwacht, ob sie aufsteht, und die ganze Zeit über halte ich meine Hände fest und denke: Sind es Mörderhände? Auch wenn ich es eilig habe, muß ich warten, muß mir Gewißheit verschaffen, daß sie noch lebt, und dabei rast mein Herz, und der Schweiß rinnt mir über die Stirn. Wenn sie endlich die Bank verläßt, bin ich total erledigt, klitschnaß geschwitzt, in meinen Händen ist kein Tropfen Blut mehr, meine Seele ist wie betäubt vor Erschöpfung, und mein Stundenplan ist geplatzt ... dann taumle ich nur noch nach Hause und hoffe, daß keine Frau nahe an mir vorübergeht, nahe genug, auf daß der Alptraum wieder beginnt ...« Mit diesen Worten gelang dem Patienten eine sehr anschauliche Beschreibung seiner »Folterkammer« Zwangsneurose.

Die Beschreibung lehrt uns, daß bei dieser Krankheit parallel zur irrationalen Angst vor Schuld, wie sie im Bericht deutlich geworden ist, ein rationales Streben nach »Unschuldsgewißheit« eine nicht minder verheerende Rolle spielt. Die eingeklemmten Hände des Patienten waren Ausdruck seiner Angst vor dem Schuldig-werden-Können; das Hinter-einem-Baum-warten-Müssen jedoch drückte sein Bedürfnis aus, sich davon zu überzeugen, daß er *noch nicht schuldig geworden war*. Wußte er es nicht? Er wußte es (der Neurotiker ist bewußtseinsklar, orientiert und lebt in der Realität), und trotzdem war er sich seiner selbst und seines eigenen Wissens nicht hundertprozentig sicher. Könnte ihn nicht ein Wunschbild narren, könnte ihm nicht eine Illusion bloß vorgaukeln, nichts Böses getan zu haben? Könnte er nicht einer Amnesie zum Opfer gefallen sein? Nein, er mußte warten und Gewißheit bekommen, um erleichtert nach Hause gehen zu können. Aber was ist Gewißheit? Selbst wenn sich die Frau bewegt, könnte alles, was ihm die Sinne melden, Trug und Täuschung sein. Genauso, wie er selbst mit zwischen die Knie gepreßten Händen in einem rauschhaften Moment der Enthemmung morden könnte.

Nichts unter unserem beschränkten Begreifenshorizont ist wirklich sicher, nichts im Leben vollkommen absicherbar – hierin wurzelt eine weitere

wesentliche Ursache der zwangsneurotischen Verzweiflung, wie Viktor E. Frankl ausführlich dargelegt hat:

»Denn auch wer an einem Übersinn, am Sinn überhaupt zweifelt und *darum* verzweifelt – auch er vergötzt etwas: er vergötzt nämlich die ratio als die alleinige Möglichkeit einer Sinnfindung und Sinndeutung. An dieser Vergötzung des Rationalen scheitert er, scheitert der faustische Mensch ganz genau so wie dessen Karikatur, als welche wir den Zwangsneurotiker hingestellt haben: der zwangsneurotische Grübler und Zweifler etwa, der auf rationalem Wege nach hundertprozentiger Sekurität strebt, im Erkennen und Entscheiden, somit in kognitiver wie in dezisiver Hinsicht. Statt im Selbstvertrauen zur tiefen Weisheit des Herzens, dem ›unbewußten‹, d.h. dem unreflektierten und nicht intellektualisierten Geist, statt im Vertrauen zu solcher Emotionalität in einem weiteren und tieferen Sinne sich der Vorläufigkeit und Beiläufigkeit des Lebens anheimzugeben, will er sich auf Rationalität verlassen.«¹

III. DIE STÄRKUNG DER LEIDENSFÄHIGKEIT

Worin besteht also das Leid, das es zu tragen gilt, will man der »Folterkammer« Zwangsneurose enttrinnen? Offenbar ist es ein doppeltes und ein urmenschliches Leid: zum einen die Last, ein prinzipiell schulfähiges Wesen zu sein, und zum anderen die Pflicht, das Leben in prinzipieller Ungewißheit führen zu müssen. Zwar kann das moderne Schlagwort von der »Schadensbegrenzung« auf dieses Doppelleid angewandt werden, indem man sich um »Schuldbegrenzung« (= Anständigkeit) und »Ungewißheitsbegrenzung« (= Informiertheit) bemüht, doch wird dies nie in einem Ausmaß gelingen, daß man sich von Last und Pflicht entbunden fühlen könnte. Jeder wird da oder dort schuldig, und vieles bleibt einfach ungewiß.

Eine Reduzierung der Angst vor Schuld beim Zwangsneurotiker, was gleichbedeutend wäre mit seiner inneren Annahme der Tragelast der eigenen Schulfähigkeit, wird nun logotherapeutisch – ähnlich wie bei den Angstneurosen – mit Hilfe der Paradoxen Intentions-Methode angepeilt:

»So pflegen wir unseren Patienten jeweils klarzumachen: für die sich ihnen aufdrängenden zwangsneurotischen Einfälle sind sie nicht verantwortlich; umso mehr aber dafür, wie sie sich ihnen gegenüber verhalten, d.h. ob sie diese Einfälle ausspinnen und grüblerisch weiterverfolgen, oder – etwa im Sinne unserer therapeuti-

¹ V.E. Frankl, *Der leidende Mensch*, München, Neuausgabe 1990, S. 362.

schen Vorschläge – sie objektivieren und mit Humor sich von ihnen distanzieren.«²

Einen konkreten therapeutischen Vorschlag beschreibt Viktor E. Frankl in einem Fallbeispiel, das dem hier wiedergegebenen nahekommt:

(Patientin:) »Ich muß mit den krankhaften Einfällen gleichsam Katz und Maus spielen: ich muß sie noch übertreiben – so sehr, daß ich endlich herzlich über sie lachen kann. In diesem Sinne muß ich mir geradezu vorsagen, daß ich – die Absicht habe, diesen oder jenen Menschen auf diesem oder jenem Wege zu schädigen! Dann werde ich nämlich wenigstens die Angst verlieren, ihn zu schädigen.«³

Ebenso konkret übte ich mit meinem Patienten die Paradoxe Intention ein. »Was haben Sie gegen das Frauen-Erwürgen?« eröffnete ich die humorvolle Ironisierung des Phantasiegebildes, nachdem ich ihm erklärt hatte, worum es ging. »Wenn Sie genügend Opfer erwischen, werden Sie noch eine Berühmtheit, eine ›Edgar Wallace-Figur‹ wie der ›Würger von London‹.« Ein erstes zögerndes Lächeln huschte über das Gesicht meines Gegenübers. Langsam beugte ich mich vor und holte seine Hände aus ihrem Versteck. Sein Lächeln erlosch schlagartig und die Angst kroch wieder in ihm hoch. »Jetzt halten Sie die Zwangsidee aus«, bat ich ihn, »und spielen Sie mit ihr, denn sie ist nicht wert, ernst genommen zu werden. Spielen Sie mit ihr, wie ich es Ihnen vorspiele.« Ich änderte den Tonfall als Signal für den Wechsel ins Paradoxe: »Los, los, an die Arbeit! Auch Erwürgen will gelernt werden. Am besten fangen Sie sofort bei mir an, dann haben Sie schon ein wenig Praxis, wenn die Nächste an die Reihe kommt.« Dabei hob ich seine Hände hoch und legte sie sanft an meinen Hals. Ein Zittern durchlief seinen Körper und verebbte, er zog seine Hände zurück und legte sie ganz ungezwungen auf den Tisch. »Na«, kommentierte ich seine Geste, »die Aussicht, daß aus Ihnen noch eine ›Edgar-Wallace-Berühmtheit‹ wird, scheint leider nicht sehr rosig zu sein ...« Da brach sein Lächeln wieder durch, diesmal nachhaltig und froh. »Ich tue es nicht«, murmelte er vor sich hin. »Nein«, antwortete ich, »Sie tun es nicht. Nicht einmal, wenn Sie spielerisch dazu aufgefordert werden, geschweige denn, wenn Sie es zutiefst verabscheuen, was in Wahrheit der Fall ist. Denn Sie sind ein ethisch feinfühligere Mensch, der niemandem weh tun will, und Ihre Hände gehorchen nicht der Zwangsidee, sondern Ihrem Willen.« »Aber«, fügte ich hinzu, »eines müssen Sie akzeptieren: ganz ohne Fehl und Tadel sind Sie auch nicht und brauchen Sie

² V.E. Frankl, Die Psychotherapie in der Praxis, München, 2. Aufl. 1991, S. 166 f.

³ A.a.O., S. 175.

auch nicht zu sein. Ein paar Schattenseiten dürfen Sie sich schon leisten, selbst wenn sie es bedauerlicherweise nicht zum gefürchteten Frauentöter bringen!« Unser weiteres Gespräch verlief in völlig entkrampfter Atmosphäre und ohne jegliche Beachtung seiner Hände, die nicht mehr in ihr »Knie-Gefängnis« zurückkehrten.

Neben der Reduzierung der Angst vor Schuld muß vom Zwangsneurotiker noch eine zusätzliche Sprosse auf der Leiter seines Genesungsprozesses erklommen werden. Sein rationales Streben nach »Unschuldsgewißheit« und hundertprozentiger Sekurität muß ein Ende finden. Viktor E. Frankl betont:

»Was hier not tut, ist eine daher letztlich existentielle Umstellung des Menschen als geistigen, und sie hätte zu gipfeln in einem Bekenntnis zum ›Fragmentcharakter des Lebens‹ (Simmel) bzw. in jenem ›Mut zur Unvollkommenheit‹, den einmal Sofie Lazarsfeld als therapeutische Forderung dem ›Gottähnlichkeitsstreben‹ (Alfred Adler) des Neurotikers entgegengestellt hat.«⁴

Also machte ich mich mit meinem Patienten auf den Weg in den Park, um eine sich sonnende Frau zu entdecken. Da es ein recht kühler Tag war, gab es nur einen Obdachlosen, der eingemummt auf einer Parkbank schlief. Wir schlenderten an ihm vorbei. »Sind Sie hundertprozentig sicher, daß Sie nicht vielleicht zur Abwechslung einen Mann erwürgt haben?« fragte ich meinen Begleiter paradox intendierend. »Die Häse von Mann und Frau sind ja nicht besonders verschieden, sie zuzudrücken macht denselben Spaß ...« Der Patient verhielt den Schritt und schaute irritiert zu dem Obdachlosen zurück. »Jetzt«, sagte ich zu ihm, »halten Sie die Ungewißheit aus! Weder Sie noch ich können hundertprozentig sicher sein, daß wir nicht soeben in einem Anfall von Wahnsinn den ganzen Park leergemordet und dies in geistiger Umnachtung vergessen haben. Mit dieser Ungewißheit werden wir jetzt vergnüglich spazieren gehen, sie wird unsere Laune nicht verderben. Wenn es so ist, daß wir beide wahnsinnig sind, dann wollen wir in unserem Wahnsinn wenigstens den schönen Tag genießen!«

Bei einem Kontrollgespräch nach 4 Wochen berichtete der Patient, daß er seither nicht ein einziges Mal mehr Posten hinter einem Parkbaum bezogen hatte, »obwohl es Frühling geworden ist und viele junge Mädchen mit geschlossenen Augen auf der Wiese liegen«, wie er hervorhob. »Ich glaube, der Frühling ist in Ihrem Leben angebrochen«, freute ich mich mit ihm. »Die Schuldphantasien werden wiederkommen, absurde Einfälle werden Ihnen nach wie vor gelegentlich zu schaffen machen, aber im frühlingshaften Licht

⁴ A.a.O., S. 168.

Ihrer neugewonnenen Distanz und Ihres neuentwickelten Humors werden sie hinwegschmelzen, zerrinnen zu nichts. Und das ist richtig so, denn der Zwang ist ein Nichts. Sie aber sind ein wertvolles Mitglied der menschlichen Gesellschaft, das sollten Sie über all Ihren echten kleinen Fehlern und Schwächen niemals vergessen!«

Die gestärkte Leidenschaft des Patienten befähigte ihn mit der Zeit, auch mehr zu lieben, nämlich sich selbst, an dem er ein Leben lang gezweifelt hatte.