

Sagt der Parkinson zu den Zwängen:
„Ätsch, nur noch die Nummer 2!“

Ja, ich erinnere mich noch sehr genau: Vor ziemlich genau 25 Jahren waren sie meine erste große Bekanntschaft, Liebe entwickelte sich aus uns beiden aber nie. Irgendwie waren wir uns zwar so nah, doch sind uns über all die Zeit auch stets fremd geblieben: Die Geschichte zwischen den Zwängen und mir scheint eine Never-Ending-Story zu sein, dabei hatte ich eigentlich nie darauf bestanden, dass wir sowohl in guten als auch in schlechten Zeiten zusammenhalten. Trotzdem schleppte ich diese Liaison durch Schulzeit, Beruf und die jetzige Rente hinter mir her. Ein störender Klotz am Bein, den ich gar nicht eingeladen hatte, bei mir zu bleiben. Er machte sich einfach breit, ob nun im Kopf oder auch in meinem Verhalten. Zwangsgedanken und Zwangshandlungen wurden somit zu einem Wegbegleiter, auf den ich gut hätte verzichten können. Andersherum schien man das aber wohl nicht so zu sehen und deshalb wasche ich mir heute noch immer 30 Mal am Tag die Hände oder kontrolliere die Haustür beim Abschließen weiterhin 10 Mal. Immerhin konnte ich meinen unliebsamen Partner damit aber schon zu zwei Dritteln aus meinem Alltag verbannen, denn heute reichen mir drei Stunden täglich, in denen ich mich mit den Zwängen wohl oder übel befassen muss.

Aber steckt dahinter ein tatsächlicher Therapie-Erfolg? Oder ist einfach jemand Neues in mein Leben getreten, der den Zwängen ihre Position streitig macht? Auf den ersten Blick könnte man dies zumindest vermuten, denn seit 2018 bin ich an Parkinson erkrankt und widme mich seither insbesondere körperlichen Beschwerden. Nicht mehr die Pflastersteine zählen oder 18 Stunden täglich grübeln. Stattdessen versuche ich mich heute an gänzlich anderen Herausforderungen: Dass ich morgens sicher aus meinem Bett aufstehen kann (nicht, weil ich vielleicht depressiv wäre, sondern weil über Nacht bleierne Muskelsteifigkeit über mich hereingebrochen ist), dass ich beim Kaffeetrinken vor lauter Zittern die Tasse in der Hand behalte oder dass ich bei der Langsamkeit meiner Bewegungsabläufe nicht irgendwann stehenzubleiben drohe. Auch wenn es schwierig zu vergleichen sein mag und vielleicht an dieser Stelle manch einen Betroffenen verwundert: Hätte ich anfangs wählen und mich entscheiden können, ob Zwänge oder Parkinson – ich hätte erstes genommen. Denn obwohl die Zweifelskrankheit mindestens ebenso viel Besitz über mich ergriffen hat, schien sie mir eher bewältig- und berechenbar als diese neurologische Erkrankung mit ihren vielen Gesichtern und Erscheinungen, die jeden Tag eine neue Überraschung für mich hat.

Sicherlich sind die Zwänge nun an die zweite Stelle gerückt. Dabei gefällt ihnen das gar nicht. Denn wer sie kennt, weiß selbst ganz genau: Sie fordern ständige Aufmerksamkeit von uns. Wenn sie nicht mehr im Mittelpunkt stehen, rebellieren sie eigentlich. Doch ich kann davon bislang nichts feststellen. Der Parkinson hat den Zwang zurückgedrängt – und offenbar hat er sich das auch gefallen gelassen. Diese Erkenntnis erstaunt ganz mich besonders, denn ich hatte immer gedacht, dass sich die Zwangsstörung nie den ersten Rang streitig machen lässt. Ob ich mit der Konstellation jetzt zufriedener bin, kann ich hierbei nicht wirklich sagen. Während der emotionale Leidensdruck bei der Zwangserkrankung deutlich höher war, plagen mich nun die Sorgen um meinen körperlichen und geistigen Verfall und es ängstigt, welch schwierigen Verlauf die Schüttellähmung in den nächsten Jahren wohl nehmen wird.

Während ich bei den Zwängen trotz all ihrer Bedrohlich- und Aufdringlichkeit fast nie das Gefühl des vollständigen Kontrollverlusts über die Psyche und mich hatte, ist es jetzt anders. Wenn mich der Parkinson vor handfeste Halluzinationen stellt, mich bis zur absoluten und schmerzhaften Unbeweglichkeit schikaniert, meine Stimme schwach macht, mich nur noch in Zeitlupe voranschreiten lässt, ich mich durch ihn ständig verschlucke und keine aufrechte Sitzhaltung mehr einnehmen kann, meine Muskeln sich verdrehen und verkrampfen und ich morgens kaum noch sicher sein kann, ob ich weiß, wie ich die Kaffeemaschine bedienen und die Zahnbürste benutzen muss, frage ich mich schon, ob es dann nicht einfacher gewesen ist, Zwängen zu entgegnen, die zwar mein Denken und Handeln verändert hatten, aber mich in der Persönlichkeit und Integrität kaum antasteten. Schlussendlich wohl irgendwie eine Wahl zwischen Pest und Cholera. Sie relativiert aber keinesfalls die unheimliche seelische wie auch soziale Belastung, die mit der Zwangsstörung einhergegangen war und lange geblieben ist.

Welche Schlussfolgerung ziehe ich aus der persönlichen Geschichte für andere Betroffene? Nein, ich wünsche es niemandem, sich zunächst eine andere Krankheit zulegen zu müssen, damit die Zwänge in den Hintergrund drängen. Aber vielleicht dennoch eine Quintessenz: Ritualhaftes Denken und Handeln hat im Dasein von uns Betroffenen allzu viel Freiräume, sich dort genüsslich ausbreiten zu können. Erst, wenn wir den Zwängen ein Gegengewicht entgegenstellen und sie damit nicht mehr die erste Geige spielen lassen, sind sie genötigt, die Umkehr anzutreten. Denn ihr so forderndes Naturell nach dem Rampenlicht auf der Bühne unseres Alltags verträgt sich nicht damit, ihnen unsere Konzentration zu entziehen. Denn Zwänge speisen sich vor allem aus der Fokussierung, mit der wir uns ihnen zuwenden. Das Schlimmste für sie ist, wenn wir ihnen Platz zur Entfaltung ihres Narzissmus nehmen. Geschehen kann dies gerade durch Therapieansätze, die sich bemühen, unsere Achtsamkeit auf alternative Dinge im Leben zu richten. Wer mit seiner Körperwahrnehmung dauernd bei den eigenen Fingern ist, wird um das wiederkehrende Händewaschen kaum herumkommen. Auch die Neubeurteilung von Glaubenssätzen, Assoziationen und Kausalketten kann dieser Entwertung der Zwänge dienlich sein. In der Vergegenwärtigung, dass uns zwanghaftes Tun und Denken nur deshalb so quält, weil wir grundsätzlich skeptisch eingestellt sind und uns insofern mit der vom Gesunden abweichenden Negativhaltung gegenüber allem und jedem selbst die Basis dafür schaffen, Furchtsamkeit aufrechtzuerhalten, kann Veränderung liegen.

Wer nun dankend darauf verzichtet, sich eine zweite Krankheit zuzulegen, um die Zwänge endgültig loszuwerden, den möchte ich auf deutlich einfachere Möglichkeiten hinweisen: Bauen wir uns ein Pendant zur Zwangsstörung, das in der Lage ist, sie neidisch zu machen. Entziehen wir ihr die Macht und den Einfluss, indem wir unser Bewusstsein neu kanalisieren. Was bei mir der Parkinson gewesen sein mag, das kann für Andere ein stabiles, erfüllendes Hobby oder eine Beschäftigung sein. Oder eine sinnstiftende Beziehung zu Freunden und Bekannten, Partner oder Familie. Ein ausfüllender Alltag mit viel Ablenkung und fordernden Komponenten. Glaube oder Wissenschaft, Politik oder Philosophie. Themen, die uns wirklich interessieren und fesseln können. Die obligatorische Therapeutenfrage ist nämlich zu Recht: Was würden wir denn den ganzen Tag tun, wenn wir plötzlich keine Zwänge mehr hätten?