

Irgendwann hat er sich zu erkennen gegeben.

DA war er wohl schon immer! - Irgendwo - versteckt - darauf lauend zuzuschlagen. Mein Untermieter: **DER ZWANG!**

Er lebte als Teil von mir und trotzdem wurde er immer selbstständiger und fordernder. „Hast du das Licht, den Herd, das Wasser, den Computer... **wirklich** ausgeschaltet?“ Mit seinen Fragen verunsicherte er mich sehr. „Willst **DU SCHULD** sein, wenn die Wohnung abbrennt oder überschwemmt wird? Alle Menschen werden dich - als **SCHULDIGE - verachten!**“ Er wusste welche Knöpfchen er drücken musste, schließlich habe ich es als Kind so gelernt: **SCHULD zu haben und schuldig zu sein.** Jetzt hatte mich der Zwang in seinen Krallen. Gab ich seinem Ansinnen nach, war er nicht etwa zufrieden – NEIN – er forderte mehr und noch mehr: Ich war nicht sauber genug, alles – besonders die Hände – mussten sauber sein. Immer wieder waschen, immer wieder duschen, immer wieder Laden und Kästen ausräumen und noch einmal und noch einmal waschen, wischen und putzen.

Ich hörte von Menschen, denen ich das erzählte häufig: „Du kannst bei mir putzen, wenn du das so gern machst!“ **DAS IST EIN IRRTUM:** Ich wusch, putzte und wischte nicht gerne **SONDERN MUSSTE ES TUN.** Was noch schlimmer war: Dieses Waschen...war vollkommen sinnlos, denn ich habe nicht wirklich Schmutziges gereinigt, sondern sinnlos Dinge, die **SICHTBAR** gar nicht schmutzig waren. Ich arbeitete bis zur Erschöpfung und trat gleichzeitig am Stand, weil vieles nicht gemacht wurde.

Jedes Mal, wenn ich ihm folgte und nachgab, wurde er ein Stück größer und mächtiger. Warum tat ich das? Warum konnte ich ihm nicht einfach sagen: „Mach ich nicht!“ ? Weil dann die Strafe auf dem Fuß folgte.

Zuerst bereitete er mir ein wenig Unwohlsein, ein wenig Übelkeit. blieb ich stark, dann fuhr er die härteren Geschütze auf: Starke Übelkeit und Magenschmerzen. Zuletzt – wenn ich immer noch nicht bereit war nachzugeben, dann kamen Schwindelanfälle, Luftnot und Herzrasen – **DANN GAB ICH SICHER NACH UND ICH MACHTE ALLES, WAS ER WOLLTE.**

Er hatte gewonnen und seine Position verstärkt. Diese Spirale von Forderungen seinerseits und Nachgeben meinerseits, drehte sich immer schneller und schneller – bis ich sein Sklave war.

Da war ich 24 Stunden mal 7 Tage für ihn da. Mein Leben verschwand zusehends.

Meine Ehe drohte zu zerbrechen, weil es viele Auseinandersetzungen gab. Mein Mann verstand mein Verhalten nicht – kein Wunder – ich verstand es selbst nicht. Ich wusste, dass das was ich tat völliger Unsinn war, konnte es aber nicht ändern, weil ich sonst physische und psychische Schmerzen erleiden musste.

Meinen Sinnen traute ich nicht, **MIR** traute ich nicht. **Ich war im finsternen Zimmer nicht sicher, das Licht abgedreht zu haben...**

Ich war ganz tief gefallen, verstand mich nicht, fragte mich, warum gerade **ICH** so verrückt sein musste...

Mein Leben stand vor dem Ruin, ich dachte daran, diesem Drama ein Ende zu setzen...dieser Leidensweg war nicht mehr auszuhalten...

Da bekam ich eine Diagnose: Zwangserkrankung. **Das, was ich hatte, hatte einen Namen! Und ich war nicht der einzige Mensch mit einem Zwang! UND DAS BESTE: Man kann etwas dagegen tun.**

Da begann mein Leben wieder bergauf zu gehen.

Ich lernte andere Menschen, mit derselben Krankheit kennen, begann eine Therapie – die nicht die richtige für mich war – aber schließlich fand ich endlich Hilfe bei einer so tollen Therapeutin und in winzigen Millimeterschritten ging es immer weiter vom Zwang weg.

Ich bin nicht zwangsfrei, aber ich kann ein – fast - normales Leben führen. Ich lerne in der Therapie mein Selbstwertgefühl aufzubauen, meine Schuldgefühle abzubauen und die Zusammenhänge zu verstehen, wieso der Zwang gerade MICH erwischt hat.

Ich habe mir zur Aufgabe gemacht, anderen Zwangserkrankten zu helfen. Ich habe zwei Selbsthilfegruppen gegründet und eine Online-Gruppe, mit Betroffenen, die so weit weg wohnen, dass sie nicht persönlich kommen können – aus den anderen Bundesländern und auch aus dem Ausland.

Ich habe Menschen kennen gelernt, die so wie ich Kontrollzwänge und Waschwänge haben, aber auch viele andere Formen des Zwanges. Es gibt z. B. noch Ordnungszwänge, Sammelzwänge, Zählzwänge, Zwänge, wo aus „schlechten“ Zahlen durch Neutralisationen „gute“ Zahlen werden, Wiederholungszwänge, Zwänge wo mit verschiedenen Ritualen Unheil verhindert werden soll.

Dann gibt es noch die große Gruppe der Zwangsgedanken: Religiöse, sexuelle oder aggressive Gedanken, die die betroffene Person nicht will und sie als sehr belastend empfindet.

Ich habe gelernt, dass keiner etwas für seine Zwänge kann, man kann sie behandeln und man kann mit anderen Betroffenen sprechen und sich austauschen. Diese Gespräche helfen ungemein und es gibt nichts „Peinliches“, weil die anderen genau wissen, wie es den anderen geht.

Zwänge gehören zu den psychischen Krankheiten. Nun noch ein Plädoyer für psychisch Kranke im Allgemeinen: Das sind Menschen, die nichts dafür können, diese Krankheit zu haben, **ES KANN JEDERZEIT JEDEN TREFFEN**. Niemand ist sicher, genauso wie niemand sicher sein kann niemals an Krebs oder Diabetes oder... zu erkranken.

Margit Preinfalk