

Nicolas Hoffmann

Birgit Hofmann

**Zwanghafte Persönlichkeitsstörung
und Zwangserkrankungen**

Therapie und Selbsthilfe

Nicolas Hoffmann
Birgit Hofmann

Zwanghafte Persönlichkeitsstörung und Zwangserkrankungen

Therapie und Selbsthilfe

Dr. Nicolas Hoffmann

Orber Straße 18
14193 Berlin
www.agadaz.de

Dr. Birgit Hofmann

Marie-Vögtlin-Weg 18
12205 Berlin
www.agadaz.de

ISBN 978-3-642-02513-6 Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

SpringerMedizin

Springer-Verlag GmbH
ein Unternehmen von Springer Science+Business Media
springer.de

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2010

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Monika Radecki

Projektmanagement: Sigrid Janke

Lektorat: Dörte Fuchs, Freiburg

Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Einbandabbildung: © imagesource.com

Satz: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

SPIN 12676941

Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126 – 5 4 3 2 1 0

Für Gellchen und Zessi

Ein Schiffbrüchiger, der auf eine Insel geraten war und dort sofort einen Galgen wahrte, war, anstatt darüber zu erschrecken, im Gegenteil beruhigt. Gewiss, er befand sich unter Wilden, aber an einem Ort, wo Ordnung herrschte.

Cioran

Vorwort

Wenn Zwangskranke über ihre bisherigen gescheiterten Therapien berichten (was leider noch immer häufig vorkommt), so erzählen sie übereinstimmend von typischen Eindrücken, die sie sehr früh an einem möglichen Therapieerfolg hätten zweifeln lassen. Mit am meisten genannt werden: »Er (der Therapeut) machte sich nicht die Mühe, genau nachzufragen« und »Ich merkte sofort, dass er die falschen Fragen stellte«.

Die Beobachtungen dieser Patienten weisen unserer Meinung nach auf ein grundlegendes Problem im Umgang mit Zwangskranken hin. Einerseits begründet die Überbewertung neurobiologischer Modelle eine reduktionistische Auffassung der Phänomene des Zwangs. Dadurch scheint das, was die Betroffenen über ihre Störung aussagen könnten, weitgehend an Relevanz zu verlieren. Andererseits stellen wir auf Schritt und Tritt fest, dass die Abläufe sowohl bei der Störung als auch bei der Therapie nach wie vor in hoch abstrakte, im Kern triviale psychologische Modelle gepresst werden, die der Komplexität des realen Geschehens nicht gerecht werden. Man denke nur an Leerformeln wie »Zwei-Faktoren-Modell«, »Habituation« oder »Reaktionsverhinderung« – Begriffe, die von ihrer ursprünglichen Bedeutung weitgehend abgekoppelt wurden und im heutigen unreflektierten Sprachgebrauch nahezu jeden Sinnes beraubt sind.

Was in beiden Fällen verloren zu gehen droht, ist ein phänomenologischer Zugang zum Verständnis des Zwangs, aus dem sich psychotherapeutische Maßnahmen ableiten lassen, die auf den Kern der diversen Störungen abzielen.

Ein »Phänomen« ist zunächst das »Sich-Zeigende«, das Erscheinende, das, was sich einer interessierten und vorurteilslosen Anschauung als unbestreitbar und unabweisbar präsentiert. Die Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Gesamtwirklichkeit des Menschen in den Mittelpunkt gestellt wird. Dann können wir diesen Menschen beobachten (z.B. bei einer In-vivo-Diagnostik) und ihm Fragen stellen, damit er uns erklärt, was er erlebt (z.B. beim Kontrollieren) oder was in ihm vorgeht (z.B. bei einer absichtlichen Konfrontation).

Eine therapeutische Haltung, die diesen Zugang fördert, zeichnet sich durch eine generelle Achtsamkeit gegenüber dem Patienten aus. Sie ist die Alternative zu einer Haltung, die vorgibt, von vornherein zu wissen, um was es geht (»Es wird schon ungefähr so ablaufen wie bei mir«) und was zu tun ist (»Reizüberflutung oder so etwas Ähnliches macht sich immer gut«).

Die Rechtfertigung für die Arbeit, die wir hier vorlegen, ist der Versuch, Zwangsstörungen aus der Sicht der Betroffenen darzustellen, um so zu einem besseren Verständnis und einer besseren Behandlung dieser Patientengruppe beizutragen. Der Schwerpunkt liegt also auf der Beschreibung der Zustände und der Therapien von eigenen Patienten, die an diversen Formen des Zwangs erkrankt sind, nicht auf statistischen Vergleichen und abstrakten theoretischen Modellen. Aus diesem Grund haben wir auch darauf verzichtet, den »Stand der Literatur« zu referieren, und haben uns weitgehend auf unsere eigenen Beobachtungen, Überlegungen und Erfahrungen beschränkt. Lediglich einem Autor ver-

danken wir viel: Pierre Janet, dessen auch im Bereich der Zwangserkrankungen bahnbrechendes Werk nicht länger ignoriert werden kann. Dazu tragen sicherlich auch die wichtigen Arbeiten von Willi Ecker und Sascha Gönner bei, die in eigenen Untersuchungen einige Beobachtungen und Einsichten Janets einer empirischen Überprüfung unterzogen haben. Ihre Ergebnisse haben uns auch dazu ermuntert, die zwanghafte Persönlichkeitsstörung in unsere Darstellung einzubeziehen und unseren Ansatz zur Korrektur ihrer Defizite und Exzesse vorzustellen.

Die therapeutischen Interventionen, die wir für die diversen Formen von Zwangsstörungen vorstellen, entstammen unserer klinischen Arbeit und haben sich in diesem Rahmen gut bewährt. Außerdem haben wir uns Gedanken über mögliche Selbsthilfemaßnahmen gemacht. Auch diese Maßnahmen wurden von uns erprobt. Einige Texte, die wir vorstellen, stammen aus früheren Publikationen.

Immer wieder teilen uns Patienten mit, dass sie von der Lektüre unserer Fachpublikationen profitiert hätten. Das hat uns Mut gemacht, ein Buch zu schreiben, das für beide Gruppen, Therapeuten wie Patienten, mit Nutzen lesbar sein soll. Jeder Leser möge für sich beurteilen, ob und inwieweit uns das gelungen ist.

Zu Dank verpflichtet sind wir Frau Monika Radecki und Frau Sigrid Janke vom Springer Verlag und unserer Lektorin Frau Dörte Fuchs, die uns sehr unterstützt haben. Ein besonderer Dank gilt Frau Laja Hepner, die uns seit vielen Jahren bei der Erstellung unserer Manuskripte hilft.

Berlin, im Herbst 2009

Birgit Hofmann

Nicolas Hoffmann

Die Autoren



Dr. phil. Nicolas Hoffmann

Dr. phil. Nicolas Hoffmann ist seit über 30 Jahren Verhaltenstherapeut, Dozent und Supervisor. Er ist Gründungsvorsitzender des Institutes für Verhaltenstherapie Berlin und Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher.



Dr. rer. nat. Birgit Hofmann

Dr. rer. nat. Birgit Hofmann ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in freier Praxis und Dozentin. Ehemalige Mitarbeiterin in Forschungsprojekten an der Universität Potsdam und Autorin mehrerer Fachbücher.

Inhaltsverzeichnis

1	Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung	1	3	Depersonalisationserscheinungen: Defizite in der körperlichen und mentalen Kohärenz	59
1.1	Prolog am Himmel	3	3.1	Depersonalisationserlebnisse	61
1.2	Struktur der zwanghaften Persönlichkeits- störung	5	3.2	Mangelhaftes Erleben körperlicher Kohärenz	61
1.2.1	Pessimismus	5	3.2.1	Erfahrung instabiler Grenzen	61
1.2.2	Hypermoralität und Anstrengung	7	3.2.2	»Auflösung« der eigenen Person	63
1.2.3	Kontrolle	9	3.2.3	Den eigenen Körper nicht mehr spüren	65
1.2.4	Sorge	10	3.3	Mangelhaftes Erleben mentaler Kohärenz	66
1.3	Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung: drei Beispiele	12	3.4	Therapie bei mangelhaftem Erleben körperlicher Kohärenz	72
1.3.1	Alltag als Heimsuchung	12	3.5	Therapie bei mangelhaftem Erleben mentaler Kohärenz	74
1.3.2	Familienbande	16	3.5.1	Training von Gegenwartskonstituierung durch Situationserfassung und -analyse	74
1.3.3	M. Stra-B 98	17	3.5.2	Denken lernen statt Zwangsgrübeln	75
1.4	Therapie bei zwanghafter Persönlichkeits- störung	19	3.5.3	Kompensation schwerer Depersonalisations- erscheinungen durch innere Aktivierung	77
1.4.1	Die innere Lage: Festung und Kerker	19	3.6	Selbsthilfe bei Depersonalisations- erscheinungen	77
1.4.2	Allgemeine Strategien bei der Therapie	20	4	Das zwanghaft-skrupelhafte Gewissen: Zweifel an den eigenen moralischen Absichten und Handlungen	79
1.4.3	Ein Therapieansatz bei zwanghaften Persönlichkeitsstörungen	24	4.1	Gewissen und Gewissensqualen	81
1.4.4	Ziele und Interventionen: ein Überblick	26	4.2	Ein Fall von zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen	83
1.4.5	Ziele: Wertedifferenzierung, Lebensanreicherung	27	4.3	Therapie bei zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen	86
1.4.6	Ziele: erhöhte Risikobereitschaft, Mut zur Lücke	29	4.3.1	Gewissen: zwei Gefahren	86
1.4.7	Ziele: Erweiterung des Handlungs- spielraumes, Verringerung von Hypermoralität	33	4.3.2	Wertung des skrupelhaften Gewissens	86
1.4.8	Ziele: Abschließen lernen, Entspannen lernen	36	4.3.3	Prinzipien der Korrektur eines zwanghaft- skrupelhaften Gewissens	88
1.4.9	Ziele: emotionale Belebung, Förderung von Toleranz	39	4.3.4	Einübung von Maßnahmen zur Korrektur eines zwanghaft-skrupelhaften Gewissens	90
1.5	Selbsthilfe bei zwanghafter Persönlichkeits- störung	46	4.4	Selbsthilfe bei zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen	91
1.5.1	Worum geht es bei Ihrer Selbsthilfe?	46			
1.5.2	So sollten Sie bei Ihrer Selbsthilfe vorgehen	47			
1.5.3	Veränderungsschwerpunkte und Übungen	47			
2	Die Zwangskranken	55			

5	Die alltäglichen Kontrollzwänge: Mangelndes Vertrauen in das eigene Verhalten bei Routinetätigkeiten	93	7.3	Struktur von Berührungsvermeidungs- und Waschwängen	125
5.1	Einmal ist keinmal	95	7.4	Therapie bei Berührungsvermeidungs- und Waschwängen	127
5.2	Normale Kontrollen und zwanghafte Kontrollen	96	7.4.1	Werdegang des Zwangs: der Weg nach unten	127
5.3	Therapie bei alltäglichen Kontrollzwängen	99	7.4.2	Überwindung des Zwangs: der Weg nach oben	129
5.4	Selbsthilfe bei alltäglichen Kontroll- zwängen	102	7.4.3	Kontroverse über die Vorgehensweise bei Wirklichkeitsübungen	132
6	Zwangsgedanken und magisches Denken: die Angst, durch eigene Gedanken und Taten sich selbst und anderen zu schaden	105	7.5	Selbsthilfe bei Berührungsvermeidungs- und Waschwängen	134
6.1	Was sind Zwangsgedanken?	107	8	Nachwort	139
6.2	Falldarstellungen	108	Anhang	143	
6.3	Therapie bei Zwangsgedanken	112	Literatur	145	
6.3.1	Grundlagen	112	Sachverzeichnis	149	
6.3.2	Spezielle Übungen	113			
6.4	Selbsthilfe bei Zwangsgedanken	116			
7	Berührungsvermeidungs- und Waschwänge: Kontakte mit »gefährlichen« und ekelerregenden Substanzen	121			
7.1	Bedrohung und Abwehr	123			
7.2	»Roger hat Müll angefasst, dann mich angefasst und anderes angefasst«	124			

1 Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung

Stürmt den Himmel
Ein versteinertes Haupt.
Georg Trakl

- 1.1 Prolog am Himmel – 3
- 1.2 Struktur der zwanghaften Persönlichkeitsstörung – 5
 - 1.2.1 Pessimismus – 5
 - 1.2.2 Hypermoralität und Anstrengung – 7
 - 1.2.3 Kontrolle – 9
 - 1.2.4 Sorge – 10
- 1.3 Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung: drei Beispiele – 12
 - 1.3.1 Alltag als Heimsuchung – 12
 - 1.3.2 Familienbande – 16
 - 1.3.3 M. Stra-B 98 – 17
- 1.4 Therapie bei zwanghafter Persönlichkeitsstörung – 19
 - 1.4.1 Die innere Lage: Festung und Kerker – 19
 - 1.4.2 Allgemeine Strategien bei der Therapie – 20
 - 1.4.3 Ein Therapieansatz bei zwanghaften Persönlichkeitsstörungen – 24
 - 1.4.4 Ziele und Interventionen: ein Überblick – 26
 - 1.4.5 Ziele: Wertedifferenzierung, Lebensanreicherung – 27
 - 1.4.6 Ziele: erhöhte Risikobereitschaft, Mut zur Lücke – 29
 - 1.4.7 Ziele: Erweiterung des Handlungsspielraumes, Verringerung von Hypermoralität – 33
 - 1.4.8 Ziele: Abschließen lernen, Entspannen lernen – 36
 - 1.4.9 Ziele: emotionale Belebung, Förderung von Toleranz – 39
- 1.5 Selbsthilfe bei zwanghafter Persönlichkeitsstörung – 46
 - 1.5.1 Worum geht es bei Ihrer Selbsthilfe? – 46
 - 1.5.2 So sollten Sie bei Ihrer Selbsthilfe vorgehen – 47
 - 1.5.3 Veränderungsschwerpunkte und Übungen – 47

1.1 Prolog am Himmel

Im September 1953 starb Edwin Hubble, der Mann, der in wenigen Jahren in ebenso knappen wie schnippisch vorgetragenen Mitteilungen die gesamte Sicht von der Welt auf den Kopf gestellt hatte. Von jeher hatten Astronomen angenommen, dass die Sternenwolke, die wir als Milchstraße bezeichnen, das gesamte Universum bilde. Lediglich über die Natur kleinerer Lichtflecken zwischen den Sternen, der sogenannten Nebel, war man sich nicht einig. Nachdem auf einigen Bergen im Südosten Amerikas große Spiegelteleskope aufgestellt worden waren, folgte eine sensationelle Entdeckung der anderen. Mit dem Teleskop auf dem Mount Wilson bei Pasadena war es Hubble gelungen, die Entfernung zu einigen Nebelflecken zu messen. Sie waren Hunderttausende von Lichtjahren entfernt und erwiesen sich als riesige Ansammlungen von Milliarden von Sternen, wie die Milchstraße. In der Tiefe des Raumes verbargen sich Milliarden solcher Sternensysteme.

Eine zweite Entdeckung Hubbles war noch überraschender. Diese Welten schienen sich voneinander wegzubewegen, so als sei das ganze Universum mit einer unvorstellbaren Geschwindigkeit auf der Flucht. Aber warum und wieso?

Ausgehend von diesen beiden Entdeckungen legte Hubble ein Beobachtungsprogramm fest, das in seiner Komplexität und Aufwendigkeit alles übertraf, was bisher in den Naturwissenschaften unternommen worden war. Es sollte endgültig Klarheit schaffen über die Form, die Ausdehnung, das Alter und das zukünftige Schicksal des Universums. Damit sollte es auch wilden Spekulationen, wie Menschen sie nun einmal nicht lassen können, ein für alle Mal Einhalt gebieten. Kein Preis konnte zu hoch sein, um die Wahrheit ans Licht zu bringen, damit sie der Menschheit ein für alle Mal die Richtung weisen konnte.

Drei Jahre vor seinem Tod bestellte Hubble einen jungen Wissenschaftler seines Teams, Allan Sandage, zu sich und unterzog ihn einer Reihe

von merkwürdigen Tests, die mehrere Stunden dauerten. So musste er auf fotografischen Platten bestimmte Sternentypen herausfinden, Entfernungen abschätzen und dergleichen mehr. Obwohl Hubble, wie es seiner Natur entsprach, sich danach jeglichen Kommentars enthielt, wurde Sandage kurz darauf zum absoluten Heiligtum, dem Fünf-Meter-Teleskop auf dem Mount Palomar, zugelassen und mit wichtigen Aufgaben im Forschungsprogramm betraut.

Bei Hubbles plötzlichem Tod fühlte sich Sandage, als habe er einen Vater verloren. Doch mit der Trauer vermischte sich ein ungeheures Gefühl der Verantwortung. »Hubble starb zu früh«, sagte er in jenen Tagen zu einem Kollegen, »und bürdete mir eine schwere Last auf, eine ungeheure Last, nämlich, das Forschungsprogramm fortzuführen. Es ist alles geplant, und nach Hubbles Tod bin nur ich übrig.«

Nachdem er sich dazu entschlossen hatte, Hubbles Nachfolge anzutreten, bekannte er sich fortan öffentlich dazu, dass er herausfinden musste, wie das Universum beschaffen ist, in dem wir leben. Damit sollte auch wilden Spekulationen, wie Menschen sie nun einmal nicht lassen können, ein für alle Mal Einhalt geboten werden. Kein Preis konnte zu hoch sein, um die Wahrheit ans Licht zu bringen.

Über vierzig Jahre bediente Sandage das Fünf-Meter-Teleskop. Tag und Nacht wurde er, wie er sagte, von den »Hunden des Himmels« verfolgt. Er liebte die Einsamkeit im »Beobachtungskäfig«. Seine Aufgabe war einfach: Er musste den Galaxien immer tiefer in den Raum folgen, ihre Helligkeit und eine ganze Reihe von anderen Größen messen und die Werte in ein Diagramm eintragen. In den Nächten, in denen er das Teleskop zur Verfügung hatte, fotografierte er den Himmel. Den Rest der Zeit, Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr, wertete er die Platten aus. »Mein Leben besteht darin, mir schwache Flecken auf einer Plastikplatte anzusehen«, meinte er gegenüber einem Besucher. Der fragte: »Wie schaffen Sie denn das?« »Das Geheimnis des

Friedens liegt darin, dass man die Welt hergibt«, erklärte ihm Sandage. Doch dann funkelten seine Augen, und er schaute sein Gegenüber scharf an: »Ich weiß nicht, warum ich jetzt mit Ihnen spreche. Leute wie Sie sind oberflächlich im Vergleich zu dem, was ich versuche.« Dem Besucher lief es kalt den Rücken herunter. Ein anderer fragte ihn, wer der beste Astronom der Welt sei. Sandage antwortete: »Nun, der junge Gunn ist ziemlich gut. Wenn er so weiter macht, wird er die Nummer zwei.«

Ein Kollege beschrieb Sandage so: »Seine Augen sehen aus wie zwei Feuersteine, wenn er über Wissenschaft redet, sie blinzeln, wenn er von den Sternen erzählt, und glühen in einer Art von baptistischem Eifer, wenn er auf seine Kritiker zu sprechen kommt.«

Jahrelang hatten ihn Angriffe auf seine Arbeit verbittert und in eine zunehmende Isolation geführt. Er igelte sich ein und äußerte sich praktisch nur noch in wissenschaftlichen Publikationen. Gegenüber einem seiner Widersacher sagte er einmal: »Sie verlangen von uns, dass wir unser eigenes Forschungsprogramm kritisieren, und das können wir nicht tun. Wir können einfach nicht erkennen, wo wir einen Fehler gemacht haben. Wir glauben aber zu wissen, wo die anderen Forschungsgruppen sich geirrt haben.« Ein anderes Mal äußerte er: »Astronomie ist eine unmögliche Wissenschaft«, und lachte sogar dabei. Doch dann wurde er von einer Sekunde zur anderen todernst und fügte hinzu: »Wir werden Fortschritte machen, wenn mehr ernsthafte und verantwortungsvolle Menschen wie ich sich an ein Teleskop setzen.«

Sandage verbrachte die meiste Zeit allein. Seine Ehe war in die Brüche gegangen, weil er seine Familie offenbar so behandelt hatte wie seine wissenschaftlichen Assistenten. Wenn Kleinigkeiten nicht seinen Vorstellungen von Ordnung, Sparsamkeit und Sitte entsprachen, bekam er einen seiner gefürchteten Zornesausbrüche und verhängte Sanktionen, die niemand aus seiner Umgebung nachvollziehen konnte. Er

war ständig in Sorge, dass ihm die Kontrolle entgleiten könnte, und inspizierte alle und alles mit Argusaugen. Das hielten die Menschen um ihn herum irgendwann nicht mehr aus. Sandage suchte privat nie wieder Anschluss an jemanden. »So etwas will ich kein zweites Mal riskieren, das kostet zuviel Energie«, meinte er.

Manchmal kam er doch für kurze Zeit aus seiner selbst gewählten Isolation heraus. So ging er einmal mit einem Kollegen in ein Restaurant nahe dem Observatorium zum Essen. Er zeigte ihm, wie man Galaxien in einer Kaffeetasse erzeugt: Man rührt den Kaffee um und gießt genau in die Mitte einen Klecks Sahne. Weil die Sahne nicht fett genug war, bekam die Galaxie Risse. Trotzdem rief Sandage kurz darauf die Katalognummer der Sternenansammlung aus, die dem Gebilde in der Kaffeetasse am ähnlichsten war.

Geradlinig oder fanatisch?

Eigenschaften zwanghafter Persönlichkeiten

Wir haben diese kurze Charakterisierung des Wissenschaftlers Sandage einer Reihe von Personen vorgelegt, mit der Bitte, schnell und ohne viel nachzudenken, die ersten Eigenschaften niederzuschreiben, die ihnen dazu einfielen. Die Bilanz ist zunächst durchaus positiv. Die häufigsten Begriffe sind: »Ausdauer«, »Fleiß«, »Ernsthaftigkeit«, »Genauigkeit«, »Leistungsfähigkeit«, »Verantwortlichkeit«, »Beharrlichkeit«, »Geradlinigkeit«, »Selbstständigkeit«, »moralisch hochwertig«, »seiner Sache ergeben« usw. Doch meist tauchen am Schluss dieser Aufstellungen auch einige zwar zaghaft vorgebrachte, aber durchaus kritische Bewertungen auf wie: »eigensinnig«, »von sich eingenommen«, »einseitig«, »perfektionistisch«, »fanatisch«, »intolerant«, »einsam«, »unkreativ« oder gar »unmenschlich«.

Niemand kann ernsthaft bestreiten, dass Menschen wie Allan Sandage das darstellen, was wir »starke Persönlichkeiten« nennen: Sie verfolgen einen bestimmten Weg mit großer Tatkraft und Ausdauer, ohne sich dabei durch Schwierigkeiten, gelegentliche Misserfolge oder Kritik ent-

mutigen zu lassen. Dafür verdienen sie mit vollem Recht unsere Wertschätzung. Doch wenn wir genauer hinsehen, fragen wir uns: Ist es nicht des Guten zu viel? Kommen hier nicht andere, auch wichtige Seiten des Lebens zu kurz? Wie geht es denjenigen, die mit solchen Personen zu tun haben oder sogar von ihnen abhängig sind? Entwickelt sich dieser Mensch nicht letztlich in eine falsche Richtung? Steckt nicht hinter so viel vermeintlicher »Stärke« eine Schwäche, die ein unsicherer und einsamer Mensch zu verbergen sucht?

Der Fachausdruck für den Typ Mensch, den wir beschrieben haben, lautet: zwanghafte Persönlichkeit. In besonders extremen Fällen spricht man von einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung. Den Aufbau dieser Persönlichkeitsstörung werden wir im Folgenden näher betrachten.

1.2 Struktur der zwanghaften Persönlichkeitsstörung

Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung ist folgendermaßen aufgebaut: Die Basis bildet eine durchweg pessimistische Grundhaltung dem Leben gegenüber. Die daraus resultierende tief gehende Verunsicherung versucht der zwanghafte Mensch dadurch zu kompensieren, dass er sich ständig bemüht, hochgesteckten Normen und Idealen zu genügen. Dies ist auch verantwortlich für seine Leistung und seine Arbeit. Sein ganzes Leben steht unter dem Zeichen dieser permanenten Anstrengung. Sein Unterfangen erscheint ihm nur dann einigermaßen erfolgversprechend, wenn er ein möglichst großes Maß an Kontrolle, nach außen wie nach innen, einbaut. Doch in Wirklichkeit kann er immer nur partiell Kontrolle erlangen. Daraus muss er einen ständigen Grund zur Sorge ableiten. Sehen wir uns die einzelnen Bestandteile dieser Lebensphilosophie an.

1.2.1 Pessimismus

Optimismus ist die feste Überzeugung – oder in gewissen Fällen das unbestimmte Gefühl –, dass die Dinge sich einrichten werden. Der Pessimist hingegen sieht diese Haltung als eine Art tief greifende Weigerung an, den wahren Zustand der Welt auch nur zur Kenntnis zu nehmen, geschweige denn als endgültig anzusehen. So geißelt Schopenhauer denn auch den Optimismus »nicht bloß als eine absurde, sondern auch als eine wahrhaft ruchlose Denkungsart«, als »bitteren Hohn gegenüber den namenlosen Leiden der Menschheit«. Der Pessimist nimmt für sich in Anspruch, stark und weitsichtig genug zu sein, um der Wahrheit ins Gesicht zu sehen: Die Dinge richten sich eben in den seltensten Fällen ein. Niederlagen, Leid und Tod um uns herum sind allgegenwärtig. Nicht einmal der eigenen Natur ist über den Weg zu trauen. Selbstsucht und Bösartigkeit prägen den Umgang der Menschen untereinander, wenn man sie sich selbst überlässt. Der extreme Schluss des Pessimisten mag lauten, dass es alles in allem unser Schicksal sein wird, einmal zusammen mit dem Planeten zu vermodern, auf dem unsere kurze, entbehrliche Laufbahn einst begann.

Eine pessimistische Grundhaltung führt immer zu gravierenden Konsequenzen für die eigene Lebensauffassung. Dabei können recht unterschiedliche Positionen entstehen. Eine davon ist die des Zwanghaften. Wir werden sie später ausführlich beschreiben. Doch daneben gibt es andere Wege als den seinen. Die wichtigsten werden nun kurz skizziert.

Egoismus oder Mitgefühl? Am Anfang steht für jeden die Frage: Warum ist die Welt so und nicht anders? Für Schopenhauer ist alles Leben das sinnlose Ergebnis eines blinden Willens, eines Dranges, der ein ständiges Gebären inszeniert, bis hin zu dem des menschlichen Individuums, das sich dann ohne Plan und Ziel eine Zeit lang mit anderen Individuen zerfleischt, bis es »wie

durch einen langen Traum« wieder in die alte Bewusstlosigkeit zurückfällt. »Die Welt, ein Tummelplatz gequälter und geängstigter Wesen, welche nur dadurch bestehen, dass eines das andere verzehrt, wo daher jedes reißende Tier das lebendige Grab tausend anderer [ist]«. Schopenhauer fordert als Konsequenz eine tief empfundene Ethik des Mitgefühls, bei der die Grenzen zwischen den einzelnen Individuen, die eigentlich durch einen schroffen Egoismus geschaffen werden, ausgeglichen, gemildert und erträglich gemacht werden. Die Vorstellung des Leidens anderer aus dem eigenen Erleben heraus soll zum Mit-Leiden führen und dadurch das Getrenntsein alles Existierenden bis zu einem gewissen Grad aufheben. Ähnlich erklärte Buddha in der ersten Darlegung seiner Lehre im Gazellenhain von Isipathana bei Benares das Erlebnis des Leidens zum universellen Prinzip, das allen empfindenden Wesen gemeinsam ist, und erhob das Mitgefühl mit der leidenden Kreatur zur höchsten Tugend.

Auch in der Existenzphilosophie, besonders bei Camus, wird diese Haltung gegenüber den anderen in den Mittelpunkt gestellt. Die Einsicht in das Fehlen jeden tiefen Grundes menschlicher Existenz, in die Sinnlosigkeit unserer täglichen Gewohnheiten und in die Nutzlosigkeit des Leidens bringt die Menschen in eine unerwartete Nähe zueinander. Doch Camus geht in seiner Analyse der menschlichen Existenz noch weiter: Der Mensch wird gerade durch die Absurdität der Welt, in der er lebt, fähig, seine wahren Rechte zu erkennen. Er hat das Recht, sich mit der eigenen Dunkelheit zu konfrontieren, die eigene Hölle zu wählen, und erhält dadurch eine königliche Macht. Darin bestehe auch, so meint er, die verschwiegene Freude des Sisyphos. Die Götter hatten Sisyphos dazu verurteilt, unablässig einen Felsbrocken einen Berg hinaufzurollen, von dessen Gipfel der Stein von selbst immer wieder hinunterrollt. Sie wollten ihn bestrafen und dachten, es gebe keine fürchterlichere Strafe als eine unnötige und aussichtslose Arbeit. Doch Sisyphos

machte ihnen einen Strich durch die Rechnung. Er machte das Schicksal, das die Götter ihm auferlegen wollten, zu dem seinen. »Der absurde Mensch sagt Ja, und seine Mühsal hat kein Ende.« Doch gleichzeitig schärft uns Camus ein, wir hätten uns Sisyphos als einen freien und deshalb glücklichen Menschen vorzustellen.

Im schroffen Gegensatz zu dieser Haltung steht die Verarbeitung des Pessimismus, die Horstmann als »anthropofugale Perspektive« bezeichnet hat. Hier geht der Mensch auf Distanz zu sich selbst und zu anderen, steigt aus dem Gebot der Sympathie gegenüber der eigenen Gattung aus und ist geradezu darauf versessen, alle Bindungen zu kapfen.

Der böse Gott. Cioran, der diese Position am extremsten vertritt, zieht, was den Wert des Lebens betrifft, eine ähnliche Bilanz über den Wert des Lebens wie Schopenhauer, hat aber einen anderen Schuldigen ausgemacht: den bösen Gott. »Die kriminelle Aufforderung der Genesis, ›wachset und vermehrt euch‹, konnte nicht aus dem Mund des guten Gottes kommen. ›Seid selten‹, hätte er vermutlich empfohlen, wenn er mitzureden gehabt hätte.« Gegen den wahren Schöpfer aber, einen niederen und viel beschäftigten Gott, den Veranlasser der Ereignisse, und gegen die ganze Menschheit lässt er seine Galle rinnen: »Wie sehr ist mir, Herr, die Schändlichkeit deines Werkes verhasst und dies klebrige Gewürm, das dich beweihräuchert und dir so ähnlich sieht. Indem ich dich hasse, gehe ich dem Zuckerwerk deines Reiches, dem Gefasel deiner Hampelmänner aus dem Weg.« Cioran bleibt dem Grundsatz treu, niemandes Komplize zu sein, vor allem nicht der seiner selbst, und fasst das, was wir auf dieser Welt bewirken können, mit den Worten zusammen: »Ob wir nun die Arme kreuzen oder das Schwert ziehen, auf diesem Schlachthof ist beides gleichermaßen vergeblich.«

Depression. Eine solche tief greifende Überzeugung von der Ineffektivität jeglichen Tuns kann,

wenn es dringend geboten wäre, in das eigene Leben aktiv einzugreifen, zu dem seelischen Kataklismus führen, den wir Depression nennen. Angesichts der Erlebnisse des Verlustes, des Schmerzes und der Krankheit oder bei der Enttäuschung über unsere unerfüllten Wünsche kommt es dann zu einem totalen inneren Kollaps. Dabei wird nicht nur die Welt als kränkend, ja feindselig angesehen, sondern das eigene Ich wird als nutzloser Knäuel aus Versagen, Angst, Schuld und Hoffnungslosigkeit erlebt. Der Depressive macht also sich selbst zum Schuldigen für das Elend seiner Welt und damit *der* Welt. Er zerfleischt sich dafür mit einer Energie, die ihm bei allen anderen Unternehmungen abhanden gekommen ist, besonders bei solchen, durch die er seine eigene Lage zum Besseren wenden könnte. Er verharrt dann wie Shakespeares Richard der Dritte in unversöhnlicher Feindschaft mit sich selbst: »Ich verbünde mich mit der düsteren Verzweiflung und will der ärgste Feind der eigenen Seele sein.«

Wie erschöpft von diesem Wüten richtet der Kranke – so müssen wir ihn nennen – einen letzten Hilfeschrei an die anderen, aber gleichzeitig ist ihm schmerzlich bewusst, dass er sie nicht mehr erreicht. Der Schweizer Schriftsteller Hermann Burger schilderte kurz vor seinem Suizid dieses Sterben bei lebendigem Leibe: »Alles lastet so schwer auf der Seele, dass sie eingeht wie eine verdurstende Pflanze. Hat denn kein Mensch auf diesem verkrüppelten Planeten ein Einsehen? Nein, niemand will diese Wüste mit mir teilen, ich bin allein Herr des knirschenden Sandes, der alle meine Gefühle und Gedanken erstickt. [...] Der [...] Depressive ist der Ausgestoßene der Schöpfung, [...] für die Hinterbliebenen ist er bereits gestorben, hinter geschlossenen Jalousien hört er, wie sie über seinen Nachlass verhandeln.« Und schließlich: »Zu Asche sollt ihr werden, denn nirgendwo steht verbrieft, der Mensch habe ein Anrecht auf ein Quäntchen Glück.«

Zuletzt verdrängt das »Gefühl der Gefühllosigkeit«, das innere Nichts, alle anderen Regun-

gen. »Alle Straßen münden in schwarze Verwesung«, klagt Trakl.

1.2.2 Hypermoralität und Anstrengung

Der Depressive fühlt sich als Versager, verantwortlich für das Elend der Welt, und versucht, seine Schuld durch eigenes Leid zu tilgen. Der Zwanghafte hingegen stellt sich auf demselben Hintergrund einer pessimistischen Weltanschauung ein Leben lang die Aufgabe, *nicht* schuldig zu werden. In einer Welt, in der Menschen ständig Gefahr laufen zu straucheln, wird sein Leben zu einer einzigen Prüfung, die er um den Preis einer permanenten Anstrengung zu bestehen versucht. Verkürzt kann man sagen, die zwanghafte Persönlichkeit sei in einem permanenten Kampf mit dem eigenen Gewissen begriffen.

Das Gewissen ist die Wahrnehmung von der Verwerflichkeit bestimmter Wunschregungen. Haben wir trotzdem verurteilte Wünsche in die Tat umgesetzt, so erleben wir dies als Versagen, das von einem schmerzhaften Gefühl, dem Schuldbewusstsein, begleitet wird. Es geht einher mit einer deutlichen Verminderung des Selbstwertgefühls und mit Buße oder Wiedergutmachungsbestrebungen. Sie haben zum Ziel, das von uns angerichtete Unheil aus der Welt zu schaffen. So soll der Anschluss an die menschliche Gemeinschaft wiedergefunden werden. Das Gewissen ist also vor allem eine strafende Instanz. Es wird ergänzt durch das Ich-Ideal. Damit ist die innere Vorstellung gemeint, wie man sein soll. Das Ich-Ideal enthält die von den Eltern übernommenen gesellschaftlichen Werte, Normen und Ideale und belohnt jede Haltung, die ihm entspricht, mit Zufriedenheit und Stolz.

Ideale und Normen. Alle Autoren, die sich mit der zwanghaften Persönlichkeitsstörung beschäftigt haben, stellen übereinstimmend fest, dass bei ihr die Ideale besonders hoch gesteckt sind. Die