

ZWANG HAFT

Wie die Zwangsstörung
mein Leben übernahm

Erfahrungsbericht von
NINA MOSER

CAMEO



ZWANG HAFT

Wie die Zwangsstörung
mein Leben übernahm

Erfahrungsbericht von

NINA MOSER

CAMEO



Nina Moser

Zwanghaft

Wie die Zwangsstörung mein Leben übernahm

CAMEO

Copyright ©2021 Cameo Verlag GmbH, Bern
Alle Rechte vorbehalten.

*Der Cameo Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021 - 2024
unterstützt.*

Lektorat: Susanne Schulten, Duisburg
Umschlaggestaltung: Cameo Verlag GmbH, Bern
Layout und Satz: Cameo Verlag GmbH, Bern
ISBN: 978-3-906287-89-8

E-Book: CPI books GmbH, Leck

Für Pepita

Vorwort

Die Zwangsstörung beeinflusste mein Leben in einem so unglaublichen Ausmaß, dass ich lange nicht wusste, wie ich darüber ein Buch schreiben sollte. Es erschien mir beinahe unmöglich, ein dermaßen komplexes und zugleich einengendes, identitätsraubendes Konstrukt des eigenen Kopfes in all seiner Vielschichtigkeit in Worte zu fassen. Darüber lassen sich tausend Bücher schreiben, dachte ich. Und vielleicht stimmt das. Doch die Wahrheit ist auch, dass nicht alles für die Öffentlichkeit gedacht ist. Und dass es manchmal ein bisschen Distanz braucht, bis man den Mut und die Kraft hat, den Mund aufzumachen und zu erzählen. Lange Zeit hatte ich ihn nicht. Ich wollte erzählen – am liebsten hätte ich einfach alles hinausgeschrien und endlich einmal den unmöglichen Schmerz, den ich in meinem Inneren gefangen hielt, herausgelassen.

Doch genau dieser Schmerz blockierte mich auch, lähmte mich. Zu groß war die Scham über mich selbst und die Angst vor einer Konfrontation, die Angst einzubrechen, die Angst, nicht bereit zu sein. Es war richtig, darauf zu hören. Ich war nicht bereit. Ich war zu nah am Geschehen, um das, was ich durchmachte, der Außenwelt verständlich zu machen, zu sehr gefangen in mir selbst. Mein instabiler Zustand sorgte dafür, dass mir die Worte im Hals stecken blieben. Ich fühlte mich wie ein schief aufgetürmtes Kartenhaus – ein Windstoß, und ich wäre auseinandergefallen.

Und dann, einige Zeit später, passierte plötzlich etwas Spezielles. Gelegentlich besuchte ich eine geschlossene Selbsthilfegruppe, wo wir über unsere Erfahrungen mit den

Zwangsstörungen redeten. Die zwei härtesten Jahre meines Lebens waren vorbei, als ich eines Abends mit ein paar von diesen unglaublich starken Menschen am Tisch saß. Ich erzählte von den vergangenen Jahren und wie ich sie überstanden hatte. Die Störung hatte ich nicht vollständig überwunden, doch es ging mir um einiges besser. Ich war zuversichtlich, blickte nach vorne. Eine Frau sah mich an und sagte: «Ich habe mich seit dreißig Jahren kein einziges Mal auf einen Boden gesetzt. Ich habe aufgegeben, schon vor langer Zeit. Aber du bist jung und du hast Hoffnung. Das macht dich stark. Du kannst etwas erreichen.»

Die Worte, die diese Frau zu mir sagte, trafen mich mitten ins Herz. Sie waren einfach – und doch Träger einer Tatsache, die ich bis zu diesem Zeitpunkt nie realisiert hatte. Zum ersten Mal seit so langer Zeit fühlte ich mich mutig genug, um über die Zwangsstörung zu sprechen, die mein bisheriges Leben wie kein anderes Thema geprägt hat. Die mir unzählig viele Stunden meiner Jugend und am Schluss beinahe mich selbst raubte. Ein Thema, das seit unglaublich langer Zeit angesprochen werden wollte, jedoch aufgrund seines scheinbar unerklärlichen Charakters stets in meinem Innern eingesperrt geblieben war.

Das war also der Moment, auf den ich gewartet hatte. Der Moment, in dem mir die Worte nicht mehr im Hals stecken blieben. Und ich begann zu schreiben.

Zwangsstörungen sind allgegenwärtig

Überall, direkt vor unserer Nase. Sie sind weder eine Charaktereigenschaft noch vergleichbar mit ein paar Neurosen. Vor allem sind Zwangsstörungen keine Seltenheit. Die Krankheit brachte mir viel Leid, doch sie brachte mir auch die eine oder andere Erkenntnis. Eine der

zentralsten war, dass Zwangsstörungen unglaublich präsent sind in unserer Gesellschaft, gleichzeitig aber ein enormer Mangel an Wissen darüber herrscht. «Zwangsstörungen? Noch nie davon gehört, was ist das?» war der Standardsatz, den ich mir anhören musste, wenn ich jemandem erzählte, was mit mir los war. Das Erschütterndste: Selbst ich als Betroffene hielt Zwangsstörungen am Anfang für eine Art übertriebenen Aberglauben. Und genau bei dieser Tatsache beginnt ein Teufelskreis: Niemand weiß, was Zwangsstörungen sind, Betroffene denken, sie sind lediglich komisch, schämen sich ihrer seltsamen Handlungen, erzählen auch deshalb niemandem davon – und am Ende wissen wir alle noch weniger. Diese Erkenntnis löste in mir das Gefühl aus, dass das Schreiben dieses Buches kaum mehr eine Option darstellte – vielmehr war es eine Pflicht. Irgendwo muss man beginnen. Man muss beginnen, darüber zu sprechen, dem Thema einmal die Möglichkeit geben, aus seinem Tabubereich auszubrechen.

Indem ich erzähle, wie es mir damit erging, erhoffe ich mir, anderen Betroffenen eine mögliche Hilfe zu bieten. Ich möchte ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind, und ihnen damit Hoffnung und Kraft in einer energieraubenden und oft aussichtslos erscheinenden Lage geben. Und ich möchte ihnen an meinem Beispiel zeigen, dass trotz der immensen Schwierigkeiten, die in vielen Fällen vorliegen, eine Verbesserung der Lage möglich ist. Dass man, selbst wenn man vor einem Abgrund steht, nicht unbedingt hineinfallen muss. Und dass es trotz allem am Ende möglich ist, stärker zu sein als das, was einen umtreibt. Natürlich muss dieser Prozess bei jedem individuell stattfinden. Aber ich möchte zeigen, welche Wege und Mittel mir weitergeholfen haben und zu einer möglichen Orientierung in der Situation

beitragen. Außerdem möchte ich Außenstehenden einen unmittelbaren Einblick in meine Wahrnehmung der Krankheit geben, um bei ihnen hoffentlich mehr Bewusstsein und Verständnis für Zwangsstörungen und ihre Auswirkungen zu wecken.

Wieso autobiografische Fragmente?

Mein Gedanke damals war nicht so falsch: Die Störung hat sich bei mir in einem so großen Umfang gezeigt, dass sich darüber tausend Bücher schreiben ließen. Um in einem Buch einen umfassenden, differenzierten Einblick in die Störung zu garantieren, war ich gezwungen, auf viele verschiedene Aspekte einzugehen. Natürlich hätte ich dies auch in Form einer linearen Erzählung wie dem autobiografischen Roman machen können. Das hätte aber eindeutig das Setzen von Schwerpunkten erschwert, da für ein Verständnis meiner Geschichte zu viele Hintergrundinformationen, u. a. aus meiner Kindheit, Voraussetzung gewesen wären – und diese Details hätten den Rahmen des Buches gesprengt.

Außerdem hätte es den Fokus vom eigentlichen Thema weggelenkt. Durch die Arbeit mit Fragmenten konnte ich mich bewusst auf bestimmte Aspekte der Krankheit konzentrieren und diese dafür umso differenzierter darlegen. Ich denke, dass ein Verständnis für den Einfluss eines bestimmten Moments oder Aspekts auf die Störung einfacher geschaffen werden kann, wenn von Grund auf ausschließlich mit Schlüsselmomenten gearbeitet wird.

Warum Schuld keine Brücken baut

Im Buch kommen – wenn auch ohne ihre Namen – reale Personen vor. In diesem Zusammenhang ist es für mich unabdingbar klarzustellen, dass damit keinem dieser

Menschen in irgendeiner Form eine Schuld zugesprochen wird. Es war mir wichtig, meine Geschichte genauso zu erzählen, wie ich sie wahrgenommen habe. Dazu gehören unter anderem die vielen verschiedenen Reaktionen meiner Mitmenschen. Ich zeige dabei auch auf, welche Reaktionen mir geholfen und welche die Störung noch verschlimmert haben – und das relativ unverblümt. Es geht mir darum, zu informieren und offenzulegen, was mir geholfen hat und was nicht. Ich möchte nicht anschuldigen, sondern auch Außenstehenden helfen; sie nicht einfach im Dunkeln stehen lassen und einmal erwarten, dass sie es schon verstehen werden. Denn sie werden es nicht, wenn man es ihnen nicht erklärt. Wie sollen sie auch? Wurde Ihnen vielleicht im Kindergarten erklärt, wie man mit Zwangsstörungen umgeht? Egal wie sehr ich als Betroffene leide, ich kann nicht erwarten, dass meine Mitmenschen sich automatisch richtig verhalten. Ich habe damals immer wieder die Erfahrung gemacht, dass meine Familie und meine Freunde genau unter diesem Punkt sehr gelitten haben: Sie wollten mir helfen, wussten aber nicht wie.

Auch ich konnte ihnen zu diesem Zeitpunkt nicht wirklich eine Antwort geben, weil ich es selbst nicht richtig verstand. Doch gerade aufgrund der mangelnden Aufklärung zu dieser Thematik in der Gesellschaft kann es sehr schwierig sein, sich in eine betroffene Person hineinzuversetzen und demnach «richtig» zu handeln. Das ist belastend – und dem muss entgegengewirkt werden. Ich möchte aufklären und Außenstehenden eine Chance geben, sich in der entsprechenden Situation angemessen zu verhalten und jemandem gegebenenfalls helfen zu können.

Genau deswegen war Schuld für mich gar nie ein Thema. Anschuldigungen würden den Graben zwischen Betroffenen und Außenstehenden nur vergrößern. Und der Versuch, auf

die andere Seite zu gelangen, hätte fatale Folgen: Irgendjemand fiel sicherlich hinein. Doch gefallen sind wir genug. Nun müssen wir damit beginnen, eine Brücke zu bauen. Eine Brücke, die beiden, Betroffenen wie Außenstehenden, eine Hilfe bietet und die schlussendlich ein besseres Zusammenleben ermöglicht: ein von Transparenz, Verständnis und Kooperation geprägtes Zusammenleben.

Der Moment ist das Leben. Alles andere ist Kopfsache.

1

Ich starre auf den Boden. Es ist widerwärtig. Ich will vorwärtsgehen, doch jeder einzelne Quadratmillimeter vor mir verspricht eine neue Ladung potenzielles Fußpilzmaterial. Ich verliere bereits die Übersicht. Mit sichtbar angewidertem Blick betrachte ich meine Zehen, die ich nach oben krümme, so sehr, dass es wehtut, doch das ist in diesen Momenten nicht wichtig. Es ist sogar mehr als unwichtig, egal als bloß egal, eigentlich bin ich froh um ein bisschen Schmerzen, froh um irgendetwas, das mich an mein eigenes Leiden erinnert. Erst dann wache ich kurz auf, sehe für den Bruchteil einer Sekunde die echte Welt, die Raster der Rationalität, wie sie fest verankert vor mir aus dem Boden ragen, doch dann ist der Moment auch schon wieder vorbei. Kurz konnte ich es denken, den Gedanken ausdenken: Was machst du da, das ist krank. Ich verziehe extra das Gesicht, so dass es unbedingt jeder sehen kann. Sie sollen bitte sehen, dass ich das eklig finde. Sie sollen wissen, dass ich sauberer bin als das hier. Ich bin perfekt darin, nur auf den Fersen über den rutschigen Boden zu staksen, den Haaren und Sockenfusseln gezielt ausweichend. Das habe ich oft genug geübt. Und dennoch habe ich das Bedürfnis zu kotzen. Seit einer Dreiviertelstunde steigt mir der beißend käsige Geruchmix der Umkleidekabine in die Nase. Eine Frau hebt den Arm. Ich halte die Luft an und kann es trotzdem riechen. Beinahe spüre ich es, in jeder Pore meines Körpers. Langsam und doch schnell genug, um mich komplett aus der Fassung zu bringen, spüre ich, wie der Gestank meine Haut durchdringt und mein Inneres einnimmt, wie er sich verbreitet und meine ganze soeben verrichtete Arbeit unter

der Dusche wieder vernichtet. Ich fühle mich schmutzig. Schmutziger als alles hier drinnen zusammen.

Einen Moment lang denke ich: Du hast doch gerade geduscht, hör auf damit. Doch diesen Kampf habe ich ohnehin bereits verloren. Ich will mich wehren, aber eigentlich weiß ich bereits, wie das hier ausgehen wird. So wie immer nämlich. Ich spüre, wie sich mein Magen zusammenzieht. Und angeekelt von der Welt und am meisten mir selbst, nehme ich den Balanceakt Richtung Dusche ein zweites Mal auf mich. Ich werde zu spät kommen. Und doch weiß ich, dass es jetzt nichts gibt, das ich dagegen tun könnte. Hier hat schon vor zu langer Zeit jemand Fremdes die Kontrolle übernommen. Wie der morgendliche Klingelton trommelt mir die altbekannte Stimme mein Lieblingssätzchen ins Ohr: Du bist widerlich. Wasch dich mal mehr. Du stinkst.

«Du hast noch nie, seit ich dich kenne, gestunken.» Die realen Stimmen meiner Freunde und Familie höre ich auch. Sie tun gut, sind Balsam für die Seele, beruhigen mich kurz für Bruchteile von Momenten. Dann bin ich mir wieder sicher, dass sie es nun mal nicht wissen können. Sie meinen es nur gut, aber ich weiß es besser. Da sitzt eine Hexe in meinem Kopf, die es nun einmal einfach immer besser weiß. Sie weiß es besser – und vor allem ist sie die Einzige, die es wirklich gut mit mir meint. Sie ist meine beste Freundin. Bittersüß klingende Harmonien summend schließt sie, begleitet von ihrem warmen Lächeln, jeden Tag aufs Neue ihre kalten Finger um meinen Hals und sagt: *Wenn du dich schon daran gewöhnt hast, weniger zu atmen, ist es nicht mehr so schlimm, wenn du ganz aufhörst.*

Sie beschützt mich.

Vor zwei Jahren und zweieinhalb Monaten habe ich mich ausgeklinkt. Ausgeklinkt aus dem Leben. Dem echten Leben. Dem Leben, das sich noch nach etwas anfühlt, das mehr als bloß halbwegs durch den Tag zu kommen bedeutet. Dem Leben, das noch echte Tränen hinterlässt, echte Lachkrämpfe, echte Ganzmomente. Gefährlich langsam und doch zu schnell habe ich mich ausgeklinkt, aus dem Leben, das eigentlich etwas wäre, eine Erzählung, die es wert ist, die es mir erlaubt, einmal ganz zu lachen. Hier zu sein. Präsent. Sprudelnd vor Vielseitigkeit und Selbstverwirklichung, säße mir da nicht diese beißende Angst im Nacken, die mir genau diese Vielseitigkeit als gefährlich verkauft.

Schleichend und grauenvoll habe ich mich losgelöst von der Echtheit des Konstrukts, das man Leben nennt, und mich einer perversen Gefangenschaft hingegeben, der Entwürdigung meiner selbst, habe mich gewunden in einer golden schimmernden Degradierung meines Wesens und vergessen, wer das eigentlich war. Wer ich war.

Ob es mich überhaupt jemals wirklich gegeben hat.

Man fährt ja irgendwie so durchs Leben auf einem Fahrzeug, das weder Lenker hat noch einen Helm dazu, und man fährt und weiß nicht einmal, wie der Weg aussieht und wo man durchfahren muss. Das ist beängstigend. Diese Haltlosigkeit. Dieses Düsen ins Ungewisse.

2

Atmen steht mir immer noch zu. Zu den dafür notwendigen Bewegungen bin ich in der Lage. Ich weiß, dass mir im Grunde genommen nichts gehört, aber das ist okay. Und weil es okay ist, gehört mir zu diesem Zeitpunkt viel mehr als später. Mir gehören nicht die Einflüsse, doch genau deswegen gehört mir die Welt. Meine Welt. Mein Leben.

Es wird später zu etwas Anderem werden. Etwas, das ich lange Zeit nicht einordnen kann, doch ich werde wissen, dass es nicht mehr mir gehört. Ich werde orientierungslos durch die Tage treiben und Antworten suchen, die ich spät und doch früh genug finde.

Diese Kontrolle habe ich nicht. Auch später werde ich sie nicht haben. Doch später werde ich mit allen Mitteln versuchen, sie zu erlangen. Dabei werde ich scheitern. Ich werde fallen und dadurch die heiß begehrte Kontrolle so sehr verlieren wie noch nie zuvor in meinem Leben. Ich werde haltlos durch die Gegend irren und meine Person immer mehr meiden. Ich werde mich etwas hingeben, das nicht ich bin, das ich aber dafür halte.

Auf der krampfhaften Suche nach mehr Kontrolle werde ich die Kontrolle immer mehr abgeben.