

Von der Krankheit zur Selbstbestimmung

Zwänge ablegen, Altlasten abwerfen

Vorbemerkung

Ich habe den Werdegang einer Täterin nachgezeichnet und will mich jetzt dem Werdegang eines Opfers widmen. Opfer von Misshandlungen, Brutalitäten, Beschämungen und Folterungen aller Art schleppen eine scheußliche Hinterlassenschaft mit sich, die sie am beschwingten Vorwärtsschreiten hindert. Diese auszuklinken und abzustreifen wird zur gigantischen Herausforderung für sie. Dabei gibt es Sieger und Verlierer. Kein Opfer wird *automatisch* zum Verlierer. Ähnlich wie die Täter sind auch die Opfer potentiell in der Lage, sich geistig von seelischen Turbulenzen zu distanzieren – hier von jener grässlichen Hinterlassenschaft der Täter. Jeder kann von der menschlichen Freiheit Gebrauch machen, seinen Lebensweg selbstbestimmt zu wählen. Es ist geradezu eine Sünde überalterter Psychologie, Opfern von Gewalttaten zu suggerieren, sie müssten ein Leben lang an ihren misslichen Erfahrungen kranken. Erst die Idee, seelisch geknickt sein zu *müssen*, knickt sie endgültig. Nicht einmal die Idee, dass sie prinzipiell therapiebedürftig seien, hat sich in Langzeitstudien erhärtet. In solchen Studien tauchen regelmäßig „Sieger“ auf, die ihre scheußlichen Altlasten ohne fremde Hilfe zu entsorgen und in einen zufriedenstellenden Lebenslauf einzubiegen vermochten. Zweifelsohne sind derartige Siege nicht leicht zu erringen. Dennoch dürfen wir den „Andis“ dieser Welt ihre guten Chancen nicht absprechen. Es ist im Gegenteil unsere

Aufgabe, sie zu ermutigen, sich vom Sog einer bedauerlichen Vergangenheitsepoche loszustrampeln und sich einer Zukunft zu überantworten, in der für sie noch alles offen ist.

Herr G war ein Mann mittleren Alters, der wegen der weiten Entfernung seines Wohnortes nicht zu mir anreisen konnte. Er bezeichnete sich als „typisches Opfer seiner Kindheit“ und bat mich um Unterstützung per Telefonkontakt und Briefwechsel. Später hat er mir erlaubt, Ausschnitte aus unserer Korrespondenz zu veröffentlichen. „Damit die logotherapeutischen Gedanken, die Sie mir vermittelt haben, auch anderen Menschen helfen“, so sein Motiv. Inzwischen sind Jahrzehnte verstrichen, und ich zögere nicht mehr, seinen Wunsch zu erfüllen.

Briefwechsel Ausschnitt 1

Herr G:

Ich erzählte Ihnen am Telefon, dass mir konkrete Tipps aus Ihren Büchern geholfen haben, meine Zwangsneurose zu beseitigen. Die von Ihnen beschriebene Methode der „Paradoxen Intention“ ist wirklich toll!³ Dass Sie mir zu meinem Erfolg gratuliert haben, hat mich besonders gefreut ... Innerhalb der Psychotherapie gibt es offenbar Richtungen, die mehr Schaden anrichten als Nutzen erbringen. Ich habe mich vor zehn Jahren wegen meiner Zwangsneurose einer psychoanalytischen Behandlung unterzogen. Was dabei herauskam, war,

3 Frankische Methode zur Überwindung von unnötigen Ängsten, wonach diese weichen, sobald der Angstinhalt (statt gefürchtet) humorvoll übertrieben herbeigewünscht wird.

dass sich meine Zwänge zusätzlich verstärkt haben. Dafür musste ich eine Menge Geld bezahlen ...

Anscheinend sind Sie sehr für das Leistungsprinzip. Mir haben meine Verwandten ein Leben lang vor Augen gehalten, wie wichtig Leistung im Leben sei. Man hat mich als Kind verprügelt, wenn ich nicht tüchtig genug war. Man hat mich in Berufe gezwungen, die nicht meinen Talenten entsprachen. Um meine Verwandten bei Laune zu halten, arbeitete ich in den mir verhassten Tätigkeiten wie besessen. Fazit: Nervenzusammenbruch, Kreislaufkollaps, Herzrhythmusstörungen ... Ein monatelanger Krankenhausaufenthalt.

Ich:

Es tut mir leid, dass Sie schlechte Erfahrungen mit der Psychotherapie gemacht haben. Umso höher ist die Leistung zu bewerten, dass Sie Ihrer Zwangsstörung aus eigener Kraft entronnen sind. In diesem Sinne habe ich den Begriff „Leistung“ auch gemeint, nämlich als ein Sich-selbst-Übersteigen, als eine Unternehmung, auf die man stolz sein kann. Es ist doch ein großer Unterschied, ob man von Fremden unter Druck gesetzt bzw. überfordert wird, oder ob man eigenmächtig seinen Schwächen trotzt!

Sie schreiben, Sie hätten wegen Ihren Verwandten verhasste Tätigkeiten ausgeübt. Nun, vielleicht lässt sich für Sie daraus der Lerngewinn ziehen, sich nie mehr falschen Befehlen unterzuordnen. Oder vielleicht war diese Phase Ihres Lebens notwendig, um herauszufinden, was Sie wirklich tun möchten. Bedenken Sie: Die Schuldabwälzung auf andere Menschen ist untauglich, um entwicklungsmäßig voranzukommen.

Briefwechsel Ausschnitt 2

Herr G:

Ein 17 Jahre andauernde Grübelzwang riss mich in die Arbeitsunfähigkeit. Ich habe viel über Psychologie und Psychiatrie gelesen, habe etwa 300 Briefe mit eindringlichen Fragen an Experten und Wissenschaftler geschrieben. Die Antworten stellten mich nicht zufrieden, die Aussagen der Koryphäen divergierten. Dadurch wurde mein Grübelzwang geradezu perfekt ...

Vor zwei Jahren entdeckte ich die Logotherapie Franks, und das war meine Rettung. Allerdings hat mir ein Psychiater, den ich konsultierte, weil ich nach einer Myocarditis oft kollabierte, von einer näheren Beschäftigung mit der Logotherapie abgeraten. Er meinte, das würde mich wieder zum pausenlosen Grübeln animieren. Er fuhr mir mit einem Finger gegen die Augen, und als ich zusammenzuckte, diagnostizierte er mich als „neurotisch wie eh und je“. Bin ich denn verdammt, ewig abnormal zu sein? Bin ich ein aussichtsloser Fall? Im Krankenhaus hat man mir prophezeit, dass ich noch lange Schmerzen haben werde ...

Ich:

Ihr schweres Schicksal geht mir nahe. Angesichts dessen ist Ihr Fachinteresse nicht nur verständlich, sondern durchaus loblich. Ich halte es für sehr vernünftig, sich im Krankheitsfall zu informieren und sich generell weiterzubilden. Allerdings empfehle ich Ihnen, die Meinung der Fachleute nicht zu überschätzen. Insbesondere die Psychiatrie und Psychotherapie

sind junge und teilweise noch unausgegrenzte Disziplinen. Ihre Vertreter sind sich in vielen Bereichen uneinig, was beweist, dass es an gesicherten Thesen mangelt.

Ernst dünken mich jedoch Ihre Zweifel an sich selbst. Verbannen Sie den Gedanken an Normalität oder Abnormalität aus Ihrem Kopf! Dafür gibt es keine genauen Definitionen und schon gar keine klaren Trennlinien. Was jemand anderer von Ihnen denkt, was er von Ihnen hält, ist überhaupt nicht wichtig. Jeder Mensch trägt in sich eine „innerste Stimme“, ob man sie „Gewissen“ nennt oder anders, und die weiß recht gut Bescheid. Horchen Sie in sich selbst hinein: Ist es mit dieser Ihrer innersten Stimme vereinbar, irgendjemanden als „aussichtslosen Fall“ zu bezeichnen? Wenn nicht, dann tun Sie es auch nicht!

Briefwechsel Ausschnitt 3

Herr G:

Meinen innigen Dank, dass Sie mir schriftlich und telefonisch so hervorragend geholfen haben. Noch nie hat jemand zu mir gesagt, dass ihm mein schweres Schicksal nahe geht – so wie Sie. Die Frage nach meiner „Normalität“ ist vom Tisch! Aber gestatten Sie, dass ich etwas anderes mir Unangenehmes erwähne. In der letzten Nacht wachte ich mit starkem Herzklopfen auf. Ich hatte einen „zwangsneurotischen Traum“, denn ich träumte, dass die ganze Stadt voller Buchhandlungen war, und zwar voller dicker Fachbücher, und diese jagten mir unvorstellbare Angst ein. Dabei war ich schon seit Monaten in keiner Buchhandlung mehr. Ich musste wieder Beruhigungsmittel einnehmen. Als ich morgens wach wurde, war die

Angst verschwunden, und von Zwangsgedanken keine Spur mehr da. Wie schätzen Sie diese Problematik ein?

Ich:

Träume soll man nicht mystifizieren. Über seltsame Träume darf man schmunzeln, und je schauriger sie sind, umso mehr darf man beglückt sein, dass sie eben „nur“ Träume sind. In Stresszeiten kommt es vermehrt zu Träumen, die gelegentlich angstbesetzt oder verwirrend sein können, was beweist, dass das Gehirn auch im Schlaf noch kleinere Aktivitäten hervorbringt. Schließlich ist in Stresszeiten mehr Denkarbeit erforderlich. Auch Schriftsteller, Künstler, Erfinder etc. haben während schöpferischen Stadien häufig schlecht geschlafen, weil das Gehirn in schöpferischen Phasen nicht gerne „Pause macht“. Träume sind Gradmesser kognitiver Aktivitäten, die durchaus fruchtbar sein können. Dazu kommt, dass zwangsgefährdete Menschen meistens ein hohes Ausmaß an Fantasie besitzen. Was sie sich in ihren apokalyptischen Visionen alles ausdenken, ist phänomenal. Wenn Sie somit tatsächlich eine Tendenz zum Grübeln und dazu jede Menge Fantasie haben, dann müssten Sie eigentlich sehr kreativ über Ihre Zukunft nachdenken können, sofern Sie nicht an vergangenen und gegenwärtigen Bedrängungen kleben bleiben.

Erlauben Sie Ihrer Fantasie, sich auf neuen Spielfeldern zu tummeln! Vielleicht entdecken Sie ungeahnte Möglichkeiten für sich, die realisierbar wären. Sie müssen *das Positive* in sich selbst zur Blüte bringen und nicht in der Betrachtung *des Negativen* versunken verharren. Man hat Ihnen weiterhin Schmerzen prophezeit, aber hat man Ihnen auch Freude prophezeit? Das