



Zwangsstörungen Die Absurdität der Anderen!

Zwangsstörungen sind verbreiteter als angenommen und kommen in einem Spektrum von oft harmlosen, vorübergehenden „Angewohnheiten“ bis hin zu wirklich krankhaften Denk- und Verhaltensweisen vor. Die echte Zwangserkrankung ist eine ernst zu nehmende psychische Störung, bei der sich dem Betroffenen Gedanken und Handlungen aufdrängen, die zwar als quälend empfunden, aber dennoch umgesetzt werden müssen. Der Leidensdruck der Betroffenen, die häufig jahrelang den Gang zu einem Fachmann vermeiden, ist beträchtlich.

Generell gilt: Je stärker ein Verhalten von dem sonst üblichen Verhalten abweicht und je mehr es den Betroffenen in seinem alltäglichen Leben behindert und einengt, umso eher wird man von einer zwanghaften Störung sprechen.

Den Betroffenen ist zumindest zeitweilig die Unsinnigkeit ihres Denkens und Handelns bewusst. Trotzdem gelingt es ihnen nicht, sich aus der Gefangenschaft ihrer Zwangsgedanken und -handlungen zu befreien. Erst nach stundenlangem Ausführen ihrer Zwänge können sie sich wieder anderen Dingen zuwenden. Bei einem erneuten Kontakt mit den zwangauslösenden Reizen - wie zum Beispiel Schmutz - beginnt alles wieder von vorn.

Für den systemisch-soziologischen Coach sind Zwangsstörungen soziale Störungen. Sie beginnen nach einem belastenden Konflikt in der Familie, Schule oder am Arbeitsplatz. Um es gleich deutlich zu sagen: Zwangserkrankungen sind nicht erblich veranlagt, sie sind also **kein genetisches Erbe, sondern ein sozialer Erwerb** - erworben am sozialen Umfeld.

Zwangshandlungen werden im Wechselspiel von Umwelteinflüssen, sozialen Beziehungen und eigenem seelischem Fühlen erworben, und bilden somit kein auf sich gestelltes „*autistisches Eigenleben*“, sondern in der sozialen Umgebung eine „*Einheit des Überlebens*“ ab.

Zwangserkrankungen und -handlungen mögen für die meisten in isolierter Sicht *absurd* erscheinen. Im Kontext zwischenmenschlicher Kommunikation aber sind sie *die einzig möglichen und besten Reaktionen auf eine absurde Kommunikation von den Anderen zu uns!*

Ein Beispiel dazu: Der 7-jährige Hans zeigt stolz in seiner Klasse kleine Knochenreste herum, die er in der Erde hinter der Kirche gefunden hatte. Enthusiastisch versuchen Hans und seine Klassenkameraden herauszufinden, um welche Knochen es sich wohl handelt. Sind es Fingerknochen oder doch eher Knochen von Fußzehen, aber eigentlich kann man nicht wirklich etwas erkennen. Doch die Lehrerin versucht wieder die Aufmerksamkeit ihrer Schüler zu gewinnen und behauptet kurz und knapp: „Das können nur Knochen von Pestkranken sein. Ihr müsst ordentlich die Hände waschen, damit ihr keine Pest bekommt. Legt sie jetzt zur Seite und konzentriert euch wieder.“

Zuhause wäscht sich Hans diesmal ganz ordentlich die Hände, doch seine Mutter lacht ihn dabei aus. Er müsse nicht alles glauben und er solle jetzt endlich mit dem Händewaschen aufhören. Das Essen steht auf dem Tisch. Doch nach dem Essen fängt Hans wieder an, seine Hände zu waschen. Jetzt aber heimlich, weil ihn doch keiner versteht und er doch sooooo große Angst hat, krank zu werden. Hans ist in den folgenden Tagen, Wochen und Jahren nach diesem Vorfall mit seinem Händewaschen heimlich in den „*Untergrund*“ gegangen, denn keiner hat ihn und seine Empfindungen ernstgenommen. Im Gegenteil, jeder hat gesagt, er sei total verrückt. Heute ist Hans 30 Jahre alt und hat Angst vor allem, was Unrein sein könnte.

Beurteilen Sie, lieber Leser, selbst, was wirklich verrückt und absurd war. *Kommunikationsstrukturen, sobald sie einmal zustande gekommen sind, führen ein Eigenleben, dem der Betroffene gegenüber weitgehend machtlos ist.* Die fortwährende Konfrontation mit dem Problem und der konsequente Versuch das Problem zu vermeiden, verewigt das Problem in Wirklichkeit!

Zwischenmenschliche Kommunikation ist also keine „*verzichtbare Folklore*“ in der Klärung von Zwangsstörungen, sondern haben den Betroffenen einmal dazu gezwungen, bestimmte Verhaltens- oder Denkmuster immer wieder zu wiederholen.

Kurzum: Die hypnosystemische Imagination ermöglicht Selbsterkenntnis – ein wichtiger Baustein unserer Überzeugungen. Sobald wir verstanden haben, welche Beziehungen, Konflikte und Gefühle uns zu schaffen gemacht haben, können wir uns in suggestiven Bildern mutig kritischen Situationen stellen. Die Erkenntnis, was den glitzernden Fluss des Lebens wirklich gehemmt hat, löst unsere angezogene Handbremse, und das Gefühl, nicht von der Stelle zu kommen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Die systemisch-soziologische Kurzzeit-Therapie und Beratung ist besonders flexibel und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen kleine Impulse aus, um emotionale Muster zu verstören, die die Abspaltung unseres Reflexes aufrechterhalten haben.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht mit anzurufen oder mir zu schreiben!