

Verhaltenstherapie bei religiösen Zwängen aus der Sicht einer Betroffenen

Ich bin jetzt 51. Solange ich denken kann, habe ich irgendwie im Abseits gestanden. Abseits vom Paradies und den Auserwählten, abseits vom Durchschnittsmenschen und vom normalen Leben, abseits von mir selbst.

Man stelle sich den Widerspruch vor, wenn Religion, die doch dem Menschen helfen und Zuversicht geben sollte, gerade den Horror in sich birgt. Von meiner Mutter und meiner Großmutter waren mein Bruder und ich in die pietistische Glaubensstradition der Familie eingewiesen worden. Ich hatte große Angst, dass meine nierenkranke Mutter sterben würde. Meine Großmutter ermahnte mich ständig, ordentlich und artig zu sein und meine Mutter so am Leben zu erhalten. Ich war unordentlich und unartig.

Der Gedankenzwang setzte ein, als ich eines Sonntagsabends (ich kann mich noch genau an die Situation, den Ort und das Gefühl erinnern) dachte "Gott ist..." und als Ergänzung mir das schlimmste Wort vorstellen musste, dass ein 10-jähriges Mädchen damals wusste. Wer war nicht schon einmal versucht, einen ähnlichen Gedanken zu denken? Doch wann kommt die Befürchtung dazu, dadurch ein Unglück auszulösen, und wodurch brennt ein solches Gedankenmuster zum Zwang fest?

Meine Mutter starb, als ich 12 war. Ich fühlte mich schlecht und schuldig, unfähig zu trauern, eine kleine Mörderin. Einen Halt in der Familie gab es nicht. Der Vater war kein Mensch, der zum Sprechen ermutigte. Um meine Verfehlung wiedergutzuma-

chen, schloss ich mich Onkel und Tante an, die für mich eine Himmelsinstitution waren, Exklusiv-Gläubige, die von "Wahrheit" zu "Wahrheit" weiterzogen. Von der Esoterik zur Ganzheit, weiter zum fundamentalistischen Bibelglauben, zur Pfingstbegeisterung, zur Endzeiterwartung. Dünn wird die Luft, wenn die Gruppen sich elitär verstehen. Größer das Risiko, wenn man zweifelt und der Grad der Verschuldung, wenn Gebete sich in blasphemische Gedanken und Verwünschungen verkehren. "Was der Gottlose fürchtet, das wird ihm begegnen." (Spr. 10,24) "Das Wort Gottes.... ist ein Richter der Gedanken und Sinne des Herzens." (Hebr. 4,12) "Wer aber den Heiligen Geist lästert, der hat keine Vergebung in Ewigkeit, sondern ist ewiger Sünde schuldig." (Mk. 3,29) "Draußen sind die Hunde und die Unzüchtigen und die Mörder und die Götzendiener und alle, die die Lüge lieben und tun." (Offbg. 22,15)

Abseits. Außen vor. In mir tobten heftige Kämpfe. Dämonische Mächte mussten mich ergriffen haben, dem Teufel selber hatte ich nicht widerstanden. Irgendwo in mir waren aber noch restliche Interessen vorhanden. Ich hatte noch schwache Kontakte zur Außenwelt und ging meinem Beruf nach. Meine an sich glückliche Ehe wurde durch die Zwangs- und Unglücksgedanken belastet. In Stress-Situationen, wenn die beiden Welten in mir aufeinander trafen und schlimme Vorstellungen von mir Besitz ergriffen, hatte ich anschließend die schweißtreibende Prozedur der Neutralisierung zu bewältigen, um die Gedanken unschädlich zu machen.

Ich finde mich wieder in der Toilette einer Eisdiele kniend, betend neutralisierend für einen bösen Gedanken. Ich fühle, wie Nachrichten von ernsten Erkrankungen und Todesfällen im Familien- und Freundeskreis mich an meine irgendwann sicher stattgefundenen Unglücksgedanken erinnern. "Ich habe ihr den Tod gewünscht!" "Ich habe ihm den Krebs gewünscht!" Ich gehe immer gebeugter unter meiner Sündenlast, bin für das tatsächliche Leben kaum noch da. Viele Jahre halte ich meine Nöte geheim. Irgendwann lese ich in der Stadtbibliothek etwas über Zwangsnerven und Zwangsgedanken und empfinde das als eine erlösende Erklärung. Ich orientiere mich mit Hilfe meiner Familie ein wenig nach außen und gehe auf Distanz zu den einengenden Ideologien, will mich von dem Gedankenspektrum nicht mehr irremachen lassen.

Ich befürchte, dass mein Sohn Hautkrebs bekommt, wenn ich mich dem Unglauben zuwende. Mit 18 Jahren erkrankt er an einem inoperablen Gehirntumor und verliert innerhalb von zwei Jahren alle körperlichen Fähigkeiten. Terrorisiert, wie im Taumel, kehre ich zum buchstäblichen Glauben zurück. Wir hoffen auf ein Wunder, wir beten und sind bei ihm. Schließlich wird er durch den Tod erlöst. Ich gebe mir die Schuld an seiner Krankheit und verbiete mir wieder, zu trauern. Meine Neurologin befürchtet, dass die Schuldgefühle psychotische Ausmaße annehmen könnten.

Ich beginne eine stationäre Verhaltenstherapie, will reden und mir helfen lassen. Es tut gut, mit einem Außenstehenden über Unausprechliches zu reden. Erste Hilfe leistet der Therapeut durch die entlastende Erklärung, wie es zu dem Gedankenzwang kommt: Gerade indem man sich schlimme Gedanken so vehement verbietet, wertet man sie auf und lässt sich von ihnen in Besitz nehmen. Durch den religiösen Hintergrund erhalten sie eine besonders beängstigende Qualität. Ein Wahrnehmungstraining hilft mir, die Welt bewusster anzuschauen, zu riechen, zu fühlen. Dankbar stelle ich fest, wie durch waches Erleben der Gegenwart die Angst und die Zwanghaftigkeit nachlassen. Ich stelle fest, dass ich Menschen anschauen kann, neugierig werde, später werde ich erstaunt sein, dass ich meinen eigenen Anblick ertragen kann. So gelange ich aus dem Abseits heraus, finde endlich Geborgenheit.

Mitpatienten in der Klinik können über ihre Konfrontationsübungen bei Angst- und Zwangsstörungen erzählen. Ich

rätsele, wie so etwas in meinem Fall aussehen kann. Es ist ein weiterer Schritt in Richtung Befreiung, die quälenden Assoziationen, die blasphemischen Gedanken dem Therapeuten gegenüber auszusprechen, sie bewusst anzuschauen, eine riesige Erleichterung. Später werde ich mich in Gottesdienstbesuchen immer wieder diesen Impulsen stellen und ihnen nicht ausweichen, sie auch nicht neutralisieren. Sie werden harmlos vorüberziehen. Die Unglücksgedanken und Verwünschungen werden durch die Konfrontation noch einmal ganz schlimm aufflackern, die Wiedergutmachungsprozedur von mir fordern und nicht bekommen, dann werden auch sie ihren Schrecken verlieren.

Bedeutet es eine Minderung des Therapieerfolgs, dass ich in der Konfrontation die schlimmen Gedanken nur aussprechen konnte in dem Glauben, dass Gott dabei anwesend war, dass ich behaupte, erfahren zu haben, Gott ist jetzt mehr als zuvor für mich da, über alle religiösen Fragen und Zwänge erhaben? Im Gegenteil.

Mein Gottesbild, das von Zwängen verzerrt und entstellt und erniedrigt war, habe ich nun ursprünglich und würdig aussehend wiedergefunden. Und der Blick dahin und der Zugang sind frei geworden.

Es ist schon seltsam, ich stehe vor einem Neubeginn. Immer noch fällt es mir schwer zu begreifen, dass ich mir den Lebenssinn nicht zu verdienen brauche. Ich möchte mir gestatten, den Erwartungs- und Leistungsdruck gering zu halten und mich ganz einfach am Daseindürfen zu freuen. Das Vertrauen, das ich durch die Therapie gefunden habe, begleitet mich immer.

Ich bin dankbar, in der Gegenwart angekommen zu sein und endlich am Leben teilnehmen zu können.

Der Name der Autorin ist der Redaktion bekannt. Die Autorin wünscht sich Kontakt zu anderen Menschen, die ebenfalls von religiösen Zwängen betroffenen sind. Falls Sie sich angesprochen fühlen, richten Sie Ihr Schreiben bitte an die Geschäftsstelle der DGZ, Postfach 1545, 49005 Osnabrück.