



Dienstag, 16. Juni 2020, 14:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Die Pandemie der Zwangsstörung

Mit der Corona-Hysterie brechen unbewusste Ängste über viele Menschen herein, denen mit Vernunft nur schwer beizukommen ist.

von Rupert Bucher
Foto: Koldunova Anna/Shutterstock.com

Als ob die Pandemie der Depression nicht schon genügte, droht jetzt auch noch die der Zwangsstörung. Erst sorgen die Maßnahmen der Isolation und sozialen Distanz für den Einbruch von Angst, Leere, Verzweiflung und vergrabenen Traumata, dann folgen die Maßnahmen der Masken- und Abstandspflicht. Durch Angst motiviert, werden sie zu Ritualen des Alltags. Es braucht nicht viel, und aus der verordneten Hygiene-Correctness wird ein Zwangsleiden. Und das für Millionen Menschen

weltweit!

Die Bedrohung der Pandemie ist erst vorüber, wenn es einen Impfstoff gibt, hören wir von unseren verantwortlichen Politikern. Bis dahin müssen die Maskenpflicht und Abstandsregeln in Teilen unseres Alltags bestehen bleiben. Die Folgen sind so verheerend, weil sie sich summieren mit denen der Isolation in den Wochen davor, die zu einer Pandemie der Depression führten. Nur sind sie jetzt weniger spektakulär und greifbar, was in der Natur der Zwänge liegt. Die Ausbreitung der depressiven Ängste bildet den idealen Nährboden für die Ausbildung eines zusätzlich zwanghaften Verhaltens. Das ist ein ernstzunehmender Angriff auf die psychische Gesundheit unzähliger Menschen aller Altersstufen. Auch wenn Virologen und Politiker von psychischen Zusammenhängen keine Ahnung haben, müssen sie dennoch die Folgen ihrer Entscheidungen verantworten! Einen zweiten Lockdown darf es nicht mehr geben.

Die Maske vor Mund und Nase und ein bisschen Abstand zwischen den Menschen. Es klingt so einfach wie harmlos. Nicht wie zuvor: Du darfst das Haus, die Wohnung nur zu besonderen Zwecken verlassen. Das klang nach häuslichem Eingesperrtsein, nach Freiheitsverlust. Die Maske gilt nicht meinem Schutz, sie gilt meinen Mitmenschen. Sie soll verhindern, dass ich sie anstecke, also Ausdruck von Solidarität. Zum Täter wird, wer sie nicht trägt und wer den Abstand nicht einhält.

Also tragen wir sie aus Verantwortung und Pflichtgefühl, um nicht die hohen Bußgelder zu bezahlen oder um nicht des Ladens oder des Restaurants verwiesen zu werden. Die Kinder im Schulbus, auf dem Schulgelände, in den Gängen, in Pausen und beim Gang auf die

Toilette. Die Erwachsenen beim Betreten der Geschäfte, Kneipen, Cafés, Restaurants, an der Tankstelle und so weiter. Die Maske ist allgegenwärtig und mit ihr, was sie bedeutet.

Auch wenn die Infektionszahlen vielfach auf null sind, die Angst vor der tödlichen Bedrohung bleibt durch die Maske lebendig. Allgegenwärtig bleibt so das unsichtbare Virus, eins von unendlich vielen, nicht minder bedrohlichen.

Unseren Alltag säumen die immer gleichen Abläufe: Maske nicht vergessen, aufsetzen, die Hände desinfizieren, Distanz halten, Maske abnehmen und zuhause die Hände gründlich waschen. Nur, diese Rituale besitzen jetzt eine innige Verbindung mit den Bildern der Bedrohung, der Särge der Toten, mit der Angst der letzten Wochen. Und diese Angst ist mit den Ritualen der Kontrolle – das ist ja ihre Aufgabe – fest verknüpft.

Es ist genau diese Verknüpfung, die jetzt den Nährboden für die nächste Steigerungsstufe, die Zwangshandlung, bildet. Diese unterscheidet sich nur wenig von der „gesunden“ Haltung der Vorsicht, die Übergänge sind fließend. Wir können die Türklinken reinigen oder desinfizieren, bevor wir sie betätigen, um in den Raum einzutreten. Aus Angst, zur Vorsicht, als Schutzmaßnahme, um uns nicht mit dem Virus zu infizieren. Wir können die gleiche Handlung mehrmals am Tag in der eigenen Wohnung tätigen, mit oder ohne Begründung. Dabei fehlt allerdings die Freiheit, die Handlung zu unterlassen. Sie muss als Zwang stattfinden. Der Unterschied ist wichtig, aber nicht unbedingt äußerlich gravierend, mitunter gar nicht sichtbar.

Durch die weltweite Verbreitung der Maßnahmen ergibt sich nach der Pandemie der Depression nun die Pandemie der Zwangsstörung.

Dieser sind in besonderem Maße die Kinder und Jugendlichen

ausgesetzt, aber auch all die Menschen, die in diesem Leben einzig und allein ihrer eigenen Kontrolle vertrauen, sich jedoch überall von Bedrohung umgeben sehen. Den davon betroffenen Eltern geht diese Haltung direkt als Angstbotschaft in ihre erzieherische Handlung mit ein und landet so auf direktem Wege bei den Kindern. Die Kinder sind mit die Hauptleidtragenden dieser hygienischen Schutzmaßnahmen, ohne sich äußern zu können. Da wirken auch einsichtsfördernde Hilfen der Eltern nicht, wenn das kindliche Erleben ganz anderen Kräften, den kindlichen Ängsten und Bildern, folgt.

Die Zwangsstörung stellt in der Psychotherapie, ob bei Jung oder Alt, eine besondere Herausforderung dar. Ihr ist mit rationaler Einsicht oder Kontrolle nicht beizukommen. In ihr ist ein Denken und Fühlen verborgen, das aus der vorrationalen Lebenszeit stammt. Und – was das Ganze noch erschwert – die zugrunde liegenden Emotionen, ob Angst, Schuld oder Hass, sind meist unzugänglich verborgen. So verwundert es nicht, dass wir momentan von den Bombardements der psychologischen Ratgeber verschont bleiben. Bezüglich der Zwangsstörung helfen keine Tipps wie den Tagesablauf zu strukturieren, um das Absacken in depressive Zustände zu verhindern, wie wir das in den letzten Wochen sattsam zu hören bekamen.

Der Zwang ist so rätselhaft wie resistent gegen jede rationale Einsicht, er ist der Inbegriff des Irrationalen. Was soll es für einen Sinn haben, mehrmals in die Wohnung zurückzukehren, um nachzusehen, ob der Herd ausgeschaltet ist. Oder: Die Hände werden nicht sauberer, wenn ich sie zehnmals wasche. Das wissen die Betroffenen auch und wiederholen trotzdem ihr Ritual. Es treibt eine Kraft, ein Wille, der stärker ist als der Einsichts-Wille. Aber diese Kraft – oftmals die Angst vor Unglück, vor der eigenen Aggression, aber auch Gefühle der Schuld – bleibt dem Erleben verborgen. Sie entstammt einer längst vergessenen Lebenszeit, was das Ganze noch schwieriger macht.

Wieder ganz anders sieht es aus im Falle von Zwangsgedanken. Diese treten ganz offen zutage, drehen sich um unbeantwortbare Fragen und damit im Kreis. Einmal in Bewegung gibt es kein Halten mehr. Wie kann ich wissen, ob die Person, der ich gerade begegne oder mit der ich spiele, das gefährliche Virus in sich trägt?

Dann gibt es wieder innere Bilder, die überfallartig in das Erleben drängen. Die Person sieht sich dabei zu, wie sie andere Menschen auf der Straße anschreit oder niederschlägt. Diese Gedanken entstammen sicherlich keinem kranken Hirn, sie haben immer eine Geschichte, die deren Sinn entschlüsselt. Und sie müssen ohne strafende Sanktionen in einem geschützten Raum geäußert werden dürfen.

In jedem Fall sehen wir in diesem Zwangsleiden als Besonderheit ein Kontrollparadox, aus dem es kein Entrinnen zu geben scheint. Durch die Ausübung kontrollierender Rituale geht die Kontrolle über das eigene Erleben verloren. Weil als Folge die Kontrolle, und damit die Macht, an das Ritual übergeht. Die Kontrolle wird zum Kontrollverlust!

Warum schildere ich das? Weil uns eine pandemische Ausbreitung der Zwangsproblematik ins Haus steht, wenn diese hygienischen Maßnahmen, wie von der Politik geplant, noch viele Monate anhalten sollten und damit unseren Alltag, ob Schule, öffentliche Verkehrsmittel, Einkauf, mit permanenter Angst aufladen.

Deshalb möchte ich diese Gedanken mit dem dringenden Appell an die verantwortlichen Politiker schließen: Beenden Sie sofort, ohne Wenn und Aber, die Hygienemaßnahmen an den Schulen, stellen Sie den normalen Kindergarten- und Schulbetrieb wieder her!

Der beschriebene Kollateralschaden einer Ausbreitung der Zwangsstörungen bei den Kindern übersteigt bei Weitem die Wirksamkeit dieser Maßnahmen zum Schutz

der Kinder.

Und beenden Sie auch die Maskenpflicht und Abstandsregeln, die das Leben der Erwachsenen betreffen und auch dort, wie oben dargelegt, mehr Schaden als Nutzen verursachen!



Rupert Bucher, Jahrgang 1950, hat Psychologie, Philosophie und Bildhauerei studiert. Seit 1989 arbeitet er als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis. Bereits mehr als vier Jahrzehnte seines Wirkens als Psychologe, Bildhauer, Zeichner, Poet, Philosoph und Autor arbeitet er an der Gestaltung und Formulierung eines neuen Menschenbildes. Anfang 2020 erschien seine achteilige Flugschriftenreihe „Psychotherapoesie“ mit neuen Grundbegriffen für das Verständnis des Menschen als soziales Wesen. Aktuell formuliert er in einem großen Werk das neue Menschenbild.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.