

HANKA RACKWITZ
mit Petra Cnyrim

Ich tick nicht richtig

Mein Leben mit Zwängen,
Ängsten und Macken

Geschichten
aus meinem
Neurosengarten

mvgverlag 



HANKA RACKWITZ
mit Petra Cnyrim

Ich tick
nicht
richtig

HANKA RACKWITZ
mit Petra Cnyrim

Ich tick nicht richtig

Mein Leben mit Zwängen,
Ängsten und Macken

Geschichten
aus meinem
Neurosegarten

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

3. Auflage 2017

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Antje Steinhäuser

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildung: Kathy Hennig/Golden Eyes Fotografie, Sky2015/Shutterstock.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-659-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-917-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-916-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Hintergründe

Während ich schlief	9
Etwas	11
Eine flog übers Kuckucksnest	12
Was macht den Zwang so zwingend?	20
Warum ich mir achtzigmal am Tag die Hände wasche	22
Was passiert in meinem Kopf?	23
Von Brücken und Begegnungen	24
Das Kofferdilemma aus Petras Sicht	25
Das Kofferdilemma aus Hankas Sicht	30
Die Karten auf den Tisch	31

Psychologie

Mein Leben als Beispiel	35
Meine Kindheit	36
Mein Vati	47
Weg zum Ursprung meiner Zwänge	53
Zum Thema: Schuldkomplexe	53
Wenn Kinder Zwänge entwickeln	61

Wendezeiten	62
Quo vadis – Wohin gehst du?	64
Freier Fall und die Hoffnung, sicher zu landen	70
Land in Sicht	74
<i>Big Brother</i> – Nanu, wo bin ich denn hier gelandet	76
Leipzig, ich komme	82
Die tiefenpsychologische Therapie	85
Findungsphase im Alleinflug	87
Zweiter Anlauf	89
Warum ich Gummistiefel mag	92
Face to Face, meine dritte und bis dato letzte Therapie	93
Die Konfrontationstherapie	96
Hilfe, Polizei ...!	101
Analyse meines Therapeuten zu dem Thema	103
Verhaltensanalyse von Harald	107
Therapieziele und Prognose	108
Hankas Behandlungsplan	109
Mein Kontrollzwang	109
Meine lieben Lebensabschnittsgefährten und zum Thema körperliche Nähe	112
Wege durch die Angst – Dinge, die auch noch helfen können	119
 <i>Mein Leben</i>	
Wie und in welchen Situationen beschränken mich die Zwänge?	129
Hypnosereise Teil 1	133
Hypnosereise Teil 2	135

Mein Tagesablauf	139
Wie ich aufstehe	139
Wie ich Frühstück mache	142
Wie ich Wäsche wasche	144
Wie ich mich draußen bewege	148
Wie ich einkaufe	149
Das Thema »Essen« an sich	154

Zeit und Gesellschaft unter Verdacht

Eine flammende Rede	157
----------------------------------	-----

Hanka versus Hanka

Meine Erfolgsstrategie	162
-------------------------------------	-----

Hanka 2016	164
-------------------------	-----

Zukunftsprognosen werden hier nicht abgegeben

Auch der Profi ist optimistisch	169
--	-----

Tipps für Angehörige	172
-----------------------------------	-----

Epilog	181
---------------------	-----

Hintergründe



Während ich schlief ...

Ich beobachte ihn schon eine ganze Weile. Wie lange, kann ich nicht sagen. Es können Tage oder Stunden sein. Wie er daliegt, wie Schneewittchen, ruhig und sanft gebettet. Er sieht sehr hübsch aus mit seinem dichten dunklen Haar, der blassen Haut und seinem hellblau gestreiften Schlafanzug. Es ist schön, dass er da ist, auch wenn er nur daliegt und sich nicht bewegt.

Die Couch, auf der ich meinen Beobachtungsposten bezogen habe, ist die Couch in unserem Wohnzimmer. Ich liege nicht allein darauf, sondern mit einem Freund oder einer meiner Schwestern. Hier und jetzt sind es nämlich zwei Schwestern ... Mutti ist irgendwo in der Wohnung, wahrscheinlich in der Küche. Ich habe die Hoffnung noch nicht aufgegeben. Es muss doch noch möglich sein!

Plötzlich zucken seine Hände und mein Herz scheint für einen Moment auszusetzen. Seine Arme bewegen sich und er redet mit geschlossenen Augen. Wach auf! Wach doch endlich auf! Ich habe entsetzliche Panik, dass er nur kurz träumt und mir dann endgültig entgleitet, in eine Welt, in der ich ihn nie mehr finden werde.

Ich schreie laut: »VATI! VATI!«

Dann ist es wieder ruhig und der Moment ist vorüber. Ich starre ihn an und auf einmal beginnt er, seinen Kopf in meine Richtung zu drehen, und öffnet seine Augen. Seine dunklen Augen treffen meine und wir schauen uns an.

Dieser Moment ist so wunderschön, dass Vergangenheit und Gegenwart scheinbar miteinander verschmelzen und alles einfach nur noch *gut* ist.

Er setzt sich auf und ich rufe glücklich und aufgeregt meine Familie hinzu. Ich stelle ihm alle vor, wie hübsch und groß meine Schwestern geworden sind. Mutti kommt auch dazu und alles ist gut. Vati staunt über uns und ich schaue ihn mir genau an. Fühle, wie er sich anfühlt, höre, wie seine Stimme und sein Lachen klingen, und will seinen Arm nie wieder loslassen. Die Welt ist in Ordnung.

Draußen ist es schon dunkel, es ist kalt an diesem Tag und der Wind treibt kleine Schneegriesel in eisigen Böen durch die Luft. Trotzdem hüpfte ich im langen, dünnen Nachthemd auf die feuchte Terrasse und drehe mich glücklich im Kreis. Alle schimpfen mit mir, was mir wieder einfalle, unbedacht und irgendwie verrückt wie immer. Nur Vati nicht. Er beobachtet mit einem stillen Lächeln und stolz sein kleines Mädchen, das zwar tatsächlich irgendwie anders ist, aber genauso möchte er es haben, und genau so hat er es sehr, sehr lieb.

Ich fühle mich unendlich geliebt und geborgen und werde nie mehr allein sein.

Etwas

Auf einmal stupst mir eine kalte Nase ins Gesicht und ich höre das beruhigende Schnurren der beiden sanften Biomotoren direkt neben meinem Ohr. Meine Kätzchen Pitti und Jacky. Wie jeden Morgen beginnt Jacky, an meinem linken Ohrläppchen zu nuckeln.

Das ist sehr niedlich und zaubert mir das erste Lächeln des Tages ins Gesicht. Sie ist als Minikatze zu mir gekommen, und da ich sie mit der Flasche großgezogen habe, hat sie mit ihren anderthalb Jahren noch immer diesen Saugreflex. Ich finde, sie hat mit dem Ohrläppchen eine kluge Wahl getroffen.

Wenn ich vor dem Spiegel stehe, bilde ich mir ein, mein linkes Ohrläppchen sei auch schon etwas länger. Irgendwann werde ich aussehen wie eine Buschfrau.

Langsam, ganz langsam dringt der neue Tag in mein Bewusstsein. Mein erster Blick gilt wie immer der Uhr über mir. Mist, wieder einmal viel zu lange geschlafen. Dabei ist das gar nicht gut für mich.

Aber ich bin gern im Bett, denn hier bin ich sicher. Hier fühle ich mich geschützt und unbeschwert. Meine Gedanken können fliegen und ich kann überall hin und alles erreichen. Ich denke mir Dinge aus, die ich unbedingt machen möchte und auf die ich mich freue. Hier bin ich wirklich ich – hier bin ich Hanka.

Pitti nörgelt und schimpft laut, denn er hat Hunger und will endlich raus. Ich muss zudem dringend auf die Toilette und trotzdem zögere ich, aus meinem Bett zu steigen. Denn da steht bereits *etwas* und wartet geduldig und schweigend.

Seit etwa zwanzig Jahren steht es mit aufdringlicher Zuverlässigkeit jeden Morgen vor meinem Bett. Und so steige ich denn gehorsam, wie ein williger Sklave, in die Zwangsjacke, die mir scheinbar auf den Leib geschneidert wurde. Wer dieses äußerst überflüssige Kleidungsstück in Auftrag gab und wann es geliefert wurde – ich kann es nicht mit Gewissheit sagen. Mit Gewissheit kann ich nur sagen, dass es wohl leider so schnell nicht aus der Mode kommt, denn ich kenne einige, denen es ähnlich geht. All jene, die scheinbar etwas fremdbestimmt von unsichtbaren Stimmen aus dem eigenen Unterbewusstsein gezwungen werden, lästige, zeitraubende Dinge immer wieder zu tun, oder die vor unnützen Dingen und Gedanken übertriebene Angst haben.

Auch ich steige jeden Morgen wie Mad Max in die Arena und beginne hundert Kämpfe, von denen ich jetzt schon weiß, dass ich bestimmt fünfundsiebzig davon verlieren werde. Es sind unsichtbare Kämpfe, die keiner sieht und keiner versteht. Denn sie finden in meinem Puppenköpfchen statt, das mir einfach nicht mehr so recht gehorchen will.

Darf ich mich vorstellen:

MEIN NAME IST HANKA RACKWITZ. ICH LEIDE UNTER WASCHZWANG, KONTROLLZWANG UND LEICHTER HYPOCHONDRIE. Parallel dazu hat man eine BORDERLINE-STÖRUNG bei mir diagnostiziert.

Eine flog übers Kuckucksnest

Damit zu leben kostet viel Kraft, und das Schlimme daran ist, dass man denkt, man ist ganz allein damit. Man ist extrem verunsichert. Und zunächst versteht man gar nicht, was mit einem los ist.

Deine sonderbaren Verhaltensweisen erschrecken dich, du versuchst, sie zu unterdrücken und zu verbergen, damit keiner etwas merkt. Sie haben sich dermaßen geschickt von der Seite angeschlichen, dass du es oft erst merkst, wenn es bereits zu spät ist.

Auf die Dauer kostet die einsame Auseinandersetzung mit den unsichtbaren Dämonen allerdings so viel Energie, und auch die Paniksituationen lassen sich näherstehenden Personen gegenüber nicht länger verbergen, dass es doch ans Tageslicht kommt. Ab dann wird es oft nicht leichter, im Gegenteil.

Denn dein Umfeld reagiert leider größtenteils mit Unverständnis. Du kriegst Sätze zu hören wie:

Hör doch einfach auf damit!

Ist doch sicher nur eine Frage des Willens!

Das bildest du dir alles nur ein!

Du willst doch nur im Mittelpunkt stehen!

Ich bitte euch! Wer will denn damit im Mittelpunkt stehen, dass er zum Beispiel Angst vor seinen Schuhen hat? Aber mit Ängsten und Zwängen trifft man meistens auf Engstirnigkeit, dein Leiden wird bagatellisiert oder es liefert Anlass zur Belustigung.

Dabei handelt es sich im gleichen Maße auch um ein körperliches Leiden, das in einer Kombination von beschädigter Seele und kranker Psyche des Betroffenen auftritt. Unser Hirnstoffwechsel ist im Ungleichgewicht und läuft in schiefen und falschen Bahnen. Das Gehirn ist erkrankt, genau wie es bei jedem anderen Teil unseres Körpers passieren kann. Warum nur, frage ich mich manchmal, ist das bei diesem Organ so schwierig zu begreifen?

Aber es läuft nun mal so: Hast du zwei Krücken unterm Arm und einen Humpelfuß, wird dir jeder die Tür aufhalten und sich äußerst rücksichtsvoll dir gegenüber verhalten. Bitte aber mal

jemanden, dir die Tür zu öffnen, weil du Angst vor der Klinke hast! Das zieht oft soziale Ausgrenzung nach sich, und das ist das Letzte, was wir brauchen, da dadurch die Verhaltensunsicherheit und die soziale Scheu des Betroffenen steigen.

Fast genauso schwierig ist es, wenn Freunde oder Angehörige versuchen, dir die Zwänge durch Logik und Wissen auszureden oder zu erklären. Es ist zwar gut, dass du ernst genommen wirst und dein Gegenüber dir wirklich helfen will. Aber genau das macht die Sache auch umso komplizierter. Denn wir Betroffenen wissen ja, dass keine reale Gefahr besteht. Das muss man uns nicht erklären. Ich weiß, dass ein Stift, der auf den Boden gefallen ist, keine echte Gefahr darstellt für denjenigen, der ihn aufhebt.

Ich weiß das, ich war nicht schlecht in der Schule und habe einen zufriedenstellenden IQ, und trotzdem sind übertriebene Angst und unangebrachte Panik stets schneller als mein Verstand.

Oft verlieren diese netten Menschen dann aber die Geduld und schreiben einen ein klein bisschen ab. Und das ist schwer zu ertragen, denn dann hat man zusätzlich das Gefühl, die anderen zu enttäuschen.

Aber genau das ist der Punkt, der es für normale Menschen so schwer nachvollziehbar macht: Wenn es sich erklären ließe, ließe es sich verstehen. Aber es hat eben nichts mit Vernunft und rationalem Erfassen zu tun, sondern ist ein komplexer, scheinbar undurchdringlicher Teufelskreis der Komponenten Körper und Seele.

Botenstoffe im Hirn, sogenannte Neurotransmitter wie Adrenalin oder Serotonin, werden in zu großen oder zu geringen Mengen an falschen Stellen und zum falschen Zeitpunkt ausgeschüttet. Das führt zu unangepasstem, oft übersteuertem

Verhalten des Betroffenen. Situationen, die völlig normal sind, werden als überdurchschnittlich gefährlich eingeschätzt und zwingen zum Handeln. Ein Handeln, welches, da es mit realen Verhaltensmustern keine Verbindung hat, oft sinnlos ist und in ritualisierten Zwangshandlungen endet.

Somit beginnt sich ein Hamsterlaufrad für den psychisch Kranken zu drehen, der in den Zwangshandlungen die ersehnte Sicherheit und Beruhigung sucht. Ein Teufelskreis aus Angst und Zwängen und dem Stück Leben dazwischen.

Mein Psychotherapeut hat einmal in einer Sitzung versucht, meinem Exfreund, der auch stets voller Unverständnis war, die Problematik zu umschreiben. Denn mein Freund war der festen Überzeugung, ich hätte einfach nur einen extrem schwachen Willen und würde mir alles lediglich einbilden, zum Teil auch, um mich wichtig zu machen. Nun ja, sagen wir es mal so – heute sind wir nicht mehr zusammen.

Harald (mein Therapeut) bat ihn also, sich einfach vorzustellen, ich hätte ein gebrochenes Bein und somit eine sichtbare Behinderung. Ich ziehe das Bild heran, da es einfach gut passt. Du würdest doch in diesem Fall auch nicht sagen, steh einfach auf und lauf los. Nur weil ein Leiden nicht sichtbar ist, ist es doch trotzdem real.

Aber da sich Zwänge unsichtbar im Kopf abspielen und meistens mit normalem Verstand nicht nachvollziehbar sind, stößt man leider ab und an auf Ablehnung. Mein damaliger Freund konnte oder wollte es nicht verstehen und so zerbrach die Beziehung daran. Es war ihm einfach zu viel, was ich in seinem Fall verstehe. Genauso sicher bin ich mir aber auch, dass es Menschen gibt, die einen genug mögen, um es aushalten zu wollen, und die einem auch über die eigene Komfortzone hinaus helfen wollen.

Einige ganz Schlaue versuchen auch, einen zu enttarnen, indem sie scheinbare Ungereimtheiten aufdecken. So schrieb mich nach einem Beitrag jemand an, das könne ja alles so nicht stimmen, da ich im Beitrag ohne Hemmung meinen Kater auf den Arm genommen hätte. Doch auch mit Logik kommt man hier eben nicht sehr weit.

Warum zum Beispiel habe ich Angst vor meinen Schuhen und vor dem Boden, lasse aber meine Kätzchen, die draußen herumstromern, mit im Bett schlafen? Ich weiß es nicht, bin aber echt froh, dass mein Kopf mir ab und zu eine Lücke für Liebe und Zärtlichkeit lässt. Es hat nichts mit Intellekt, nichts mit Logik zu tun, und es hängt in gar keinem Fall vom Willen ab. Man kann es nicht »weg-wollen«, und genau dieses Unvermögen lässt einen manchmal verzweifeln.

Da ich, von außen betrachtet, nicht das Bild einer leidenden Person abgebe, sondern eher das Gegenteil verkörpere, unterstellen mir sogar einige, ich wolle mich damit nur irgendwie zu etwas Besonderem machen, mich mal wieder in den Vordergrund drängen. Oder ich sei in Wahrheit ein Loser, der diese toughe, fröhliche Art nur spielt.

Das ist natürlich Unsinn, tut aber vor allem bei Menschen aus dem nahen menschlichen Umfeld oft weh und lässt die Last noch schwerer werden. Man fühlt sich in solchen Fällen sehr allein. Dabei stellen die einfachsten Dinge im Leben für mich eine kräftezehrende Herausforderung dar, die ich niemandem wünsche. Wenn andere ihren Tag erst richtig beginnen, ist meine Energie schon deutlich erschöpft.

In diesem Buch lasse ich für beide Parteien, für die Betroffenen, die Kraft, Mut und Hilfe brauchen, aber auch für die, die dieses

Leiden nicht nachvollziehen können, einen ganz privaten Einblick in mein Leben mit Zwängen, Ängsten und Depressionen zu.

Denn es kann auch jemandem in deinem privaten Umfeld oder auch dir selbst passieren. Schaut euch eure Menschen mal ganz genau an.

In Deutschland sind aktuell fast zwei Millionen Zwangserkrankte gelistet. Und dabei handelt es sich nur um die Menschen, die den Mut aufbringen – oder die so verzweifelt sind, dass sie den einzigen Ausweg darin sehen, damit ans Licht zu treten.

Anfangs geschieht es fast unbemerkt, dass sich diese Verhaltensauffälligkeiten ins Leben schleichen. Ich denke, fast jeder von uns kennt ähnliche Situationen aus dem eigenen Erleben. Man verlässt die Wohnung etwas in Eile, hechtet mit Düsenantrieb zum Bahnhof, um den Zug noch zu erreichen, und auf einmal ist er da, der erschreckende Gedanke, der einem das Herz zum Stocken bringt: Hast du eigentlich den Herd ausgeschaltet? Oder die kleine Panikattacke, die man erlebt, wenn man vor Kurzem sein Portemonnaie verloren hat und sich nun in Erinnerung an diese Angst immer wieder hektisch auf die Jackentasche fasst, um beruhigt festzustellen, dass es noch da ist. Doch diese kleinen Ängste und Paniksituationen verlieren sich normalerweise im Alltagsgeschehen wieder.

Nicht bei uns. Bei uns sind sie geblieben.

Aus Marotten, wie zum Beispiel bei Christoph, der nicht einschlafen kann, wenn seine Hausschuhe nicht im 45-Grad-Winkel vor seinem Bett stehen, oder bei Lukas, der ein schief hängendes Bild in seiner Nähe einfach nicht ertragen kann, können Zwänge werden.

Da ist etwa Conny, die jeden Morgen die Latten am Gartenzaun ihres Nachbarn zählen muss, danach die Straßenlaternen und Briefkästen, bis sie wieder einmal zu spät zur Arbeit kommt, oder Wanda, die auf keine Pflasterstriche auf dem Bürgersteig tritt, um Unheil abzuwehren ... es gibt so viele Beispiele. Was passiert, wenn aus lebenswerten Marotten das Leben quälend beeinträchtigende Zwänge, Phobien oder Neurosen werden?

Ich glaube, auch ein Außenstehender kann erahnen, wie sich verrückte Sachen in unser Leben schleichen können. Denn wer kennt das nicht, dass man mit sich selber wettet, wenn das nächste Gummibärchen rot ist, solltest du am Wochenende Lotto spielen, denn dann knackst du bestimmt den Jackpot und hast erst mal ausgesorgt. Aber warum kann der eine über solche Dinge lächeln und beim anderen werden sie manische Realität?

Die Gründe hierfür sind, wie gesagt, vielfältig und sitzen häufig sehr tief im Leben der Betroffenen versteckt. Da diese Ursachen sich in unserem Unterbewusstsein verbuddelt haben und in Einzelfällen auch unbewusst ausgelöst wurden, sind die daraus resultierenden Ängste, Zwänge, Phobien und Depressionen schwierig zu therapieren.

Ich habe zum Beispiel einen jungen Mann kennengelernt, der eine erfolgreiche Karriere als Fußballprofi in Aussicht hatte. Er wurde sehr gelobt und bekam eine Topposition im Team. Zeitgleich stand der Erfolgsdruck wie eine Betonmauer vor ihm. Mit Entsetzen bemerkte er immer wieder, dass er nicht mit der Mannschaft im Bus zum Austragungsort der Spiele fahren konnte, da er immer sofort nach der Abfahrt einen unhaltbaren Harndrang verspürte.

Die Angst, sich durch zügelloses Gepinkele zu blamieren, machte es für ihn unmöglich, mit zu den Spielen zu fahren.

So ging es ihm ab diesem Tag in jedem Transportmittel. Und er musste jedes Mal wirklich – keine Einbildung. Was war passiert? Durch psychotherapeutische Behandlung stellte sich Folgendes heraus: Als er an einem länger zurückliegenden Tag mit dem Bus zu einem wichtigen Spiel gefahren war, nahm er am Rande wahr, wie ein kleines Mädchen seine Mutter im Bus bedrängte: »Mami, ich muss dringend auf Toilette! Wann sind wir da? Ich schaffe es nicht mehr!«

In dem Moment hat sich seine Angst vor dem Versagen beim Fußballspiel in seinem Unterbewusstsein mit dem Gespräch zwischen Mutter und Tochter im Bus verbunden. Nachdem der Psychotherapeut diesen Zusammenhang mithilfe einer Gesprächs-therapie herausgefunden hatte, war der junge Mann geheilt und spielt noch heute erfolgreich und ohne nasse Hose.

Aber wieso arbeiten Körper und Hirn bei etlichen Menschen scheinbar gegen sich selbst? Was kann man in solchen Fällen tun? Wer kann wie helfen? An wen kann man sich wenden? Wie kann man damit leben? Wie kann man die Auslöser ausmachen? Was macht wirklich Sinn?

Ich werde in diesem Buch einige dieser Fragen so gut wie möglich beantworten. Vielleicht können wir uns ja gegenseitig helfen, unsere Dämonen zu bekämpfen und in den Griff zu kriegen. Ich hoffe wirklich sehr, dass dieses Buch euch Mut macht, die Initiative zu ergreifen und den Kampf um ein besseres Leben wieder aufzunehmen.

Das sind wir uns und dem Leben schuldig.

Ich werde euch dabei Hilfestellung geben und Möglichkeiten beschreiben, mit den lästigen Zwängen umzugehen.