

# 1 Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung

Stürmt den Himmel  
Ein versteinertes Haupt.  
Georg Trakl

- 1.1 Prolog am Himmel – 3**
  
- 1.2 Struktur der zwanghaften Persönlichkeitsstörung – 5**
  - 1.2.1 Pessimismus – 5
  - 1.2.2 Hypermoralität und Anstrengung – 7
  - 1.2.3 Kontrolle – 9
  - 1.2.4 Sorge – 10
  
- 1.3 Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung: drei Beispiele – 12**
  - 1.3.1 Alltag als Heimsuchung – 12
  - 1.3.2 Familienbande – 16
  - 1.3.3 M. Stra-B 98 – 17
  
- 1.4 Therapie bei zwanghafter Persönlichkeitsstörung – 19**
  - 1.4.1 Die innere Lage: Festung und Kerker – 19
  - 1.4.2 Allgemeine Strategien bei der Therapie – 20
  - 1.4.3 Ein Therapieansatz bei zwanghaften Persönlichkeitsstörungen – 24
  - 1.4.4 Ziele und Interventionen: ein Überblick – 26
  - 1.4.5 Ziele: Wertedifferenzierung, Lebensanreicherung – 27
  - 1.4.6 Ziele: erhöhte Risikobereitschaft, Mut zur Lücke – 29
  - 1.4.7 Ziele: Erweiterung des Handlungsspielraumes, Verringerung von Hypermoralität – 33
  - 1.4.8 Ziele: Abschließen lernen, Entspannen lernen – 36
  - 1.4.9 Ziele: emotionale Belebung, Förderung von Toleranz – 39
  
- 1.5 Selbsthilfe bei zwanghafter Persönlichkeitsstörung – 46**
  - 1.5.1 Worum geht es bei Ihrer Selbsthilfe? – 46
  - 1.5.2 So sollten Sie bei Ihrer Selbsthilfe vorgehen – 47
  - 1.5.3 Veränderungsschwerpunkte und Übungen – 47



## 1.1 Prolog am Himmel

---

Im September 1953 starb Edwin Hubble, der Mann, der in wenigen Jahren in ebenso knappen wie schnippisch vorgetragenen Mitteilungen die gesamte Sicht von der Welt auf den Kopf gestellt hatte. Von jeher hatten Astronomen angenommen, dass die Sternenwolke, die wir als Milchstraße bezeichnen, das gesamte Universum bilde. Lediglich über die Natur kleinerer Lichtflecken zwischen den Sternen, der sogenannten Nebel, war man sich nicht einig. Nachdem auf einigen Bergen im Südosten Amerikas große Spiegelteleskope aufgestellt worden waren, folgte eine sensationelle Entdeckung der anderen. Mit dem Teleskop auf dem Mount Wilson bei Pasadena war es Hubble gelungen, die Entfernung zu einigen Nebelflecken zu messen. Sie waren Hunderttausende von Lichtjahren entfernt und erwiesen sich als riesige Ansammlungen von Milliarden von Sternen, wie die Milchstraße. In der Tiefe des Raumes verbargen sich Milliarden solcher Sternensysteme.

Eine zweite Entdeckung Hubbles war noch überraschender. Diese Welten schienen sich voneinander wegzubewegen, so als sei das ganze Universum mit einer unvorstellbaren Geschwindigkeit auf der Flucht. Aber warum und wieso?

Ausgehend von diesen beiden Entdeckungen legte Hubble ein Beobachtungsprogramm fest, das in seiner Komplexität und Aufwendigkeit alles übertraf, was bisher in den Naturwissenschaften unternommen worden war. Es sollte endgültig Klarheit schaffen über die Form, die Ausdehnung, das Alter und das zukünftige Schicksal des Universums. Damit sollte es auch wilden Spekulationen, wie Menschen sie nun einmal nicht lassen können, ein für alle Mal Einhalt gebieten. Kein Preis konnte zu hoch sein, um die Wahrheit ans Licht zu bringen, damit sie der Menschheit ein für alle Mal die Richtung weisen konnte.

Drei Jahre vor seinem Tod bestellte Hubble einen jungen Wissenschaftler seines Teams, Allan Sandage, zu sich und unterzog ihn einer Reihe

von merkwürdigen Tests, die mehrere Stunden dauerten. So musste er auf fotografischen Platten bestimmte Sternentypen herausfinden, Entfernungen abschätzen und dergleichen mehr. Obwohl Hubble, wie es seiner Natur entsprach, sich danach jeglichen Kommentars enthielt, wurde Sandage kurz darauf zum absoluten Heiligtum, dem Fünf-Meter-Teleskop auf dem Mount Palomar, zugelassen und mit wichtigen Aufgaben im Forschungsprogramm betraut.

Bei Hubbles plötzlichem Tod fühlte sich Sandage, als habe er einen Vater verloren. Doch mit der Trauer vermischte sich ein ungeheures Gefühl der Verantwortung. »Hubble starb zu früh«, sagte er in jenen Tagen zu einem Kollegen, »und bürdete mir eine schwere Last auf, eine ungeheure Last, nämlich, das Forschungsprogramm fortzuführen. Es ist alles geplant, und nach Hubbles Tod bin nur ich übrig.«

Nachdem er sich dazu entschlossen hatte, Hubbles Nachfolge anzutreten, bekannte er sich fortan öffentlich dazu, dass er herausfinden musste, wie das Universum beschaffen ist, in dem wir leben. Damit sollte auch wilden Spekulationen, wie Menschen sie nun einmal nicht lassen können, ein für alle Mal Einhalt geboten werden. Kein Preis konnte zu hoch sein, um die Wahrheit ans Licht zu bringen.

Über vierzig Jahren bediente Sandage das Fünf-Meter-Teleskop. Tag und Nacht wurde er, wie er sagte, von den »Hunden des Himmels« verfolgt. Er liebte die Einsamkeit im »Beobachtungskäfig«. Seine Aufgabe war einfach: Er musste den Galaxien immer tiefer in den Raum folgen, ihre Helligkeit und eine ganze Reihe von anderen Größen messen und die Werte in ein Diagramm eintragen. In den Nächten, in denen er das Teleskop zur Verfügung hatte, fotografierte er den Himmel. Den Rest der Zeit, Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr, wertete er die Platten aus. »Mein Leben besteht darin, mir schwache Flecken auf einer Plastikplatte anzusehen«, meinte er gegenüber einem Besucher. Der fragte: »Wie schaffen Sie denn das?« »Das Geheimnis des

Friedens liegt darin, dass man die Welt hergibt«, erklärte ihm Sandage. Doch dann funkelten seine Augen, und er schaute sein Gegenüber scharf an: »Ich weiß nicht, warum ich jetzt mit Ihnen spreche. Leute wie Sie sind oberflächlich im Vergleich zu dem, was ich versuche.« Dem Besucher lief es kalt den Rücken herunter. Ein anderer fragte ihn, wer der beste Astronom der Welt sei. Sandage antwortete: »Nun, der junge Gunn ist ziemlich gut. Wenn er so weiter macht, wird er die Nummer zwei.«

Ein Kollege beschrieb Sandage so: »Seine Augen sehen aus wie zwei Feuersteine, wenn er über Wissenschaft redet, sie blinzeln, wenn er von den Sternen erzählt, und glühen in einer Art von baptistischem Eifer, wenn er auf seine Kritiker zu sprechen kommt.«

Jahrelang hatten ihn Angriffe auf seine Arbeit verbittert und in eine zunehmende Isolation geführt. Er igelte sich ein und äußerte sich praktisch nur noch in wissenschaftlichen Publikationen. Gegenüber einem seiner Widersacher sagte er einmal: »Sie verlangen von uns, dass wir unser eigenes Forschungsprogramm kritisieren, und das können wir nicht tun. Wir können einfach nicht erkennen, wo wir einen Fehler gemacht haben. Wir glauben aber zu wissen, wo die anderen Forschungsgruppen sich geirrt haben.« Ein anderes Mal äußerte er: »Astronomie ist eine unmögliche Wissenschaft«, und lachte sogar dabei. Doch dann wurde er von einer Sekunde zur anderen todernst und fügte hinzu: »Wir werden Fortschritte machen, wenn mehr ernsthafte und verantwortungsvolle Menschen wie ich sich an ein Teleskop setzen.«

Sandage verbrachte die meiste Zeit allein. Seine Ehe war in die Brüche gegangen, weil er seine Familie offenbar so behandelt hatte wie seine wissenschaftlichen Assistenten. Wenn Kleinigkeiten nicht seinen Vorstellungen von Ordnung, Sparsamkeit und Sittsamkeit entsprachen, bekam er einen seiner gefürchteten Zornesausbrüche und verhängte Sanktionen, die niemand aus seiner Umgebung nachvollziehen konnte. Er

war ständig in Sorge, dass ihm die Kontrolle entgleiten könnte, und inspizierte alle und alles mit Argusaugen. Das hielten die Menschen um ihn herum irgendwann nicht mehr aus. Sandage suchte privat nie wieder Anschluss an jemanden. »So etwas will ich kein zweites Mal riskieren, das kostet zuviel Energie«, meinte er.

Manchmal kam er doch für kurze Zeit aus seiner selbst gewählten Isolation heraus. So ging er einmal mit einem Kollegen in ein Restaurant nahe dem Observatorium zum Essen. Er zeigte ihm, wie man Galaxien in einer Kaffeetasche erzeugt: Man rührt den Kaffee um und gießt genau in die Mitte einen Klecks Sahne. Weil die Sahne nicht fett genug war, bekam die Galaxie Risse. Trotzdem rief Sandage kurz darauf die Katalognummer der Sternenansammlung aus, die dem Gebilde in der Kaffeetasche am ähnlichsten war.

### **Geradlinig oder fanatisch?**

#### **Eigenschaften zwanghafter Persönlichkeiten**

Wir haben diese kurze Charakterisierung des Wissenschaftlers Sandage einer Reihe von Personen vorgelegt, mit der Bitte, schnell und ohne viel nachzudenken, die ersten Eigenschaften niederzuschreiben, die ihnen dazu einfielen. Die Bilanz ist zunächst durchaus positiv. Die häufigsten Begriffe sind: »Ausdauer«, »Fleiß«, »Ernsthaftigkeit«, »Genauigkeit«, »Leistungsfähigkeit«, »Verantwortlichkeit«, »Beharrlichkeit«, »Geradlinigkeit«, »Selbstständigkeit«, »moralisch hochwertig«, »seiner Sache ergeben« usw. Doch meist tauchen am Schluss dieser Aufstellungen auch einige zwar zaghaft vorgebrachte, aber durchaus kritische Bewertungen auf wie: »eigensinnig«, »von sich eingenommen«, »einseitig«, »perfektionistisch«, »fanatisch«, »intolerant«, »einsam«, »unkreativ« oder gar »unmenschlich«.

Niemand kann ernsthaft bestreiten, dass Menschen wie Allan Sandage das darstellen, was wir »starke Persönlichkeiten« nennen: Sie verfolgen einen bestimmten Weg mit großer Tatkraft und Ausdauer, ohne sich dabei durch Schwierigkeiten, gelegentliche Misserfolge oder Kritik ent-

mutigen zu lassen. Dafür verdienen sie mit vollem Recht unsere Wertschätzung. Doch wenn wir genauer hinsehen, fragen wir uns: Ist es nicht des Guten zu viel? Kommen hier nicht andere, auch wichtige Seiten des Lebens zu kurz? Wie geht es denjenigen, die mit solchen Personen zu tun haben oder sogar von ihnen abhängig sind? Entwickelt sich dieser Mensch nicht letztlich in eine falsche Richtung? Steckt nicht hinter so viel vermeintlicher »Stärke« eine Schwäche, die ein unsicherer und einsamer Mensch zu verbergen sucht?

Der Fachausdruck für den Typ Mensch, den wir beschrieben haben, lautet: zwanghafte Persönlichkeit. In besonders extremen Fällen spricht man von einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung. Den Aufbau dieser Persönlichkeitsstörung werden wir im Folgenden näher betrachten.

## 1.2 Struktur der zwanghaften Persönlichkeitsstörung

Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung ist folgendermaßen aufgebaut: Die Basis bildet eine durchweg pessimistische Grundhaltung dem Leben gegenüber. Die daraus resultierende tief gehende Verunsicherung versucht der zwanghafte Mensch dadurch zu kompensieren, dass er sich ständig bemüht, hochgesteckten Normen und Idealen zu genügen. Dies ist auch verantwortlich für seine Leistung und seine Arbeit. Sein ganzes Leben steht unter dem Zeichen dieser permanenten Anstrengung. Sein Unterfangen erscheint ihm nur dann einigermaßen erfolgversprechend, wenn er ein möglichst großes Maß an Kontrolle, nach außen wie nach innen, einbaut. Doch in Wirklichkeit kann er immer nur partiell Kontrolle erlangen. Daraus muss er einen ständigen Grund zur Sorge ableiten. Sehen wir uns die einzelnen Bestandteile dieser Lebensphilosophie an.

### 1.2.1 Pessimismus

Optimismus ist die feste Überzeugung – oder in gewissen Fällen das unbestimmte Gefühl –, dass die Dinge sich einrichten werden. Der Pessimist hingegen sieht diese Haltung als eine Art tief greifende Weigerung an, den wahren Zustand der Welt auch nur zur Kenntnis zu nehmen, geschweige denn als endgültig anzusehen. So geißelt Schopenhauer denn auch den Optimismus »nicht bloß als eine absurde, sondern auch als eine wahrhaft ruchlose Denkungsart«, als »bitteren Hohn gegenüber den namenlosen Leiden der Menschheit«. Der Pessimist nimmt für sich in Anspruch, stark und weitsichtig genug zu sein, um der Wahrheit ins Gesicht zu sehen: Die Dinge richten sich eben in den seltensten Fällen ein. Niederlagen, Leid und Tod um uns herum sind allgegenwärtig. Nicht einmal der eigenen Natur ist über den Weg zu trauen. Selbstsucht und Bösartigkeit prägen den Umgang der Menschen untereinander, wenn man sie sich selbst überlässt. Der extreme Schluss des Pessimisten mag lauten, dass es alles in allem unser Schicksal sein wird, einmal zusammen mit dem Planeten zu vermodern, auf dem unsere kurze, entbehrliche Laufbahn einst begann.

Eine pessimistische Grundhaltung führt immer zu gravierenden Konsequenzen für die eigene Lebensauffassung. Dabei können recht unterschiedliche Positionen entstehen. Eine davon ist die des Zwanghaften. Wir werden sie später ausführlich beschreiben. Doch daneben gibt es andere Wege als den seinen. Die wichtigsten werden nun kurz skizziert.

**Egoismus oder Mitgefühl?** Am Anfang steht für jeden die Frage: Warum ist die Welt so und nicht anders? Für Schopenhauer ist alles Leben das sinnlose Ergebnis eines blinden Willens, eines Dranges, der ein ständiges Gebären inszeniert, bis hin zu dem des menschlichen Individuums, das sich dann ohne Plan und Ziel eine Zeit lang mit anderen Individuen zerfleischt, bis es »wie

durch einen langen Traum« wieder in die alte Bewusstlosigkeit zurückfällt. »Die Welt, ein Tummelplatz gequälter und geängstigter Wesen, welche nur dadurch bestehen, dass eines das andere verzehrt, wo daher jedes reißende Tier das lebendige Grab tausend anderer [ist]«. Schopenhauer fordert als Konsequenz eine tief empfundene Ethik des Mitgefühls, bei der die Grenzen zwischen den einzelnen Individuen, die eigentlich durch einen schroffen Egoismus geschaffen werden, ausgeglichen, gemildert und erträglich gemacht werden. Die Vorstellung des Leidens anderer aus dem eigenen Erleben heraus soll zum Mit-Leiden führen und dadurch das Getrenntsein alles Existierenden bis zu einem gewissen Grad aufheben. Ähnlich erklärte Buddha in der ersten Darlegung seiner Lehre im Gazellenhain von Isipathana bei Benares das Erlebnis des Leidens zum universellen Prinzip, das allen empfindenden Wesen gemeinsam ist, und erhob das Mitgefühl mit der leidenden Kreatur zur höchsten Tugend.

Auch in der Existenzphilosophie, besonders bei Camus, wird diese Haltung gegenüber den anderen in den Mittelpunkt gestellt. Die Einsicht in das Fehlen jeden tiefen Grundes menschlicher Existenz, in die Sinnlosigkeit unserer täglichen Gewohnheiten und in die Nutzlosigkeit des Leidens bringt die Menschen in eine unerwartete Nähe zueinander. Doch Camus geht in seiner Analyse der menschlichen Existenz noch weiter: Der Mensch wird gerade durch die Absurdität der Welt, in der er lebt, fähig, seine wahren Rechte zu erkennen. Er hat das Recht, sich mit der eigenen Dunkelheit zu konfrontieren, die eigene Hölle zu wählen, und erhält dadurch eine königliche Macht. Darin bestehe auch, so meint er, die verschwiegene Freude des Sisyphos. Die Götter hatten Sisyphos dazu verurteilt, unablässig einen Felsbrocken einen Berg hinaufzurollen, von dessen Gipfel der Stein von selbst immer wieder hinunterrollt. Sie wollten ihn bestrafen und dachten, es gebe keine fürchterlichere Strafe als eine unnötige und aussichtslose Arbeit. Doch Sisyphos

machte ihnen einen Strich durch die Rechnung. Er machte das Schicksal, das die Götter ihm auferlegen wollten, zu dem seinen. »Der absurde Mensch sagt Ja, und seine Mühsal hat kein Ende.« Doch gleichzeitig schärft uns Camus ein, wir hätten uns Sisyphos als einen freien und deshalb glücklichen Menschen vorzustellen.

Im schroffen Gegensatz zu dieser Haltung steht die Verarbeitung des Pessimismus, die Horstmann als »anthropofugale Perspektive« bezeichnet hat. Hier geht der Mensch auf Distanz zu sich selbst und zu anderen, steigt aus dem Gebot der Sympathie gegenüber der eigenen Gattung aus und ist geradezu darauf versessen, alle Bindungen zu kapfen.

**Der böse Gott.** Cioran, der diese Position am extremsten vertritt, zieht, was den Wert des Lebens betrifft, eine ähnliche Bilanz über den Wert des Lebens wie Schopenhauer, hat aber einen anderen Schuldigen ausgemacht: den bösen Gott. »Die kriminelle Aufforderung der Genesis, ›wachset und vermehrt euch‹, konnte nicht aus dem Mund des guten Gottes kommen. ›Seid selten‹, hätte er vermutlich empfohlen, wenn er mitzureden gehabt hätte.« Gegen den wahren Schöpfer aber, einen niederen und viel beschäftigten Gott, den Veranlasser der Ereignisse, und gegen die ganze Menschheit lässt er seine Galle rinnen: »Wie sehr ist mir, Herr, die Schändlichkeit deines Werkes verhasst und dies klebrige Gewürm, das dich beweihräuchert und dir so ähnlich sieht. Indem ich dich hasse, gehe ich dem Zuckerwerk deines Reiches, dem Gefasel deiner Hampelmänner aus dem Weg.« Cioran bleibt dem Grundsatz treu, niemandes Komplize zu sein, vor allem nicht der seiner selbst, und fasst das, was wir auf dieser Welt bewirken können, mit den Worten zusammen: »Ob wir nun die Arme kreuzen oder das Schwert ziehen, auf diesem Schlachthof ist beides gleichermaßen vergeblich.«

**Depression.** Eine solche tief greifende Überzeugung von der Ineffektivität jeglichen Tuns kann,

wenn es dringend geboten wäre, in das eigene Leben aktiv einzugreifen, zu dem seelischen Kataklismus führen, den wir Depression nennen. Angesichts der Erlebnisse des Verlustes, des Schmerzes und der Krankheit oder bei der Enttäuschung über unsere unerfüllten Wünsche kommt es dann zu einem totalen inneren Kollaps. Dabei wird nicht nur die Welt als kränkend, ja feindselig angesehen, sondern das eigene Ich wird als nutzloser Knäuel aus Versagen, Angst, Schuld und Hoffnungslosigkeit erlebt. Der Depressive macht also sich selbst zum Schuldigen für das Elend seiner Welt und damit *der* Welt. Er zerfleischt sich dafür mit einer Energie, die ihm bei allen anderen Unternehmungen abhanden gekommen ist, besonders bei solchen, durch die er seine eigene Lage zum Besseren wenden könnte. Er verharrt dann wie Shakespeares Richard der Dritte in unversöhnlicher Feindschaft mit sich selbst: »Ich verbünde mich mit der düsteren Verzweiflung und will der ärgste Feind der eigenen Seele sein.«

Wie erschöpft von diesem Wüten richtet der Kranke – so müssen wir ihn nennen – einen letzten Hilfeschrei an die anderen, aber gleichzeitig ist ihm schmerzlich bewusst, dass er sie nicht mehr erreicht. Der Schweizer Schriftsteller Hermann Burger schilderte kurz vor seinem Suizid dieses Sterben bei lebendigem Leibe: »Alles lastet so schwer auf der Seele, dass sie eingeht wie eine verdurstende Pflanze. Hat denn kein Mensch auf diesem verkrüppelten Planeten ein Einsehen? Nein, niemand will diese Wüste mit mir teilen, ich bin allein Herr des knirschenden Sandes, der alle meine Gefühle und Gedanken erstickt. [...] Der [...] Depressive ist der Ausgestoßene der Schöpfung, [...] für die Hinterbliebenen ist er bereits gestorben, hinter geschlossenen Jalousien hört er, wie sie über seinen Nachlass verhandeln«. Und schließlich: »Zu Asche sollt ihr werden, denn nirgendwo steht verbrieft, der Mensch habe ein Anrecht auf ein Quäntchen Glück.«

Zuletzt verdrängt das »Gefühl der Gefühllosigkeit«, das innere Nichts, alle anderen Regun-

gen. »Alle Straßen münden in schwarze Verwesung«, klagt Trakl.

### 1.2.2 Hypermoralität und Anstrengung

Der Depressive fühlt sich als Versager, verantwortlich für das Elend der Welt, und versucht, seine Schuld durch eigenes Leid zu tilgen. Der Zwanghafte hingegen stellt sich auf demselben Hintergrund einer pessimistischen Weltanschauung ein Leben lang die Aufgabe, *nicht* schuldig zu werden. In einer Welt, in der Menschen ständig Gefahr laufen zu straucheln, wird sein Leben zu einer einzigen Prüfung, die er um den Preis einer permanenten Anstrengung zu bestehen versucht. Verkürzt kann man sagen, die zwanghafte Persönlichkeit sei in einem permanenten Kampf mit dem eigenen Gewissen begriffen.

Das Gewissen ist die Wahrnehmung von der Verwerflichkeit bestimmter Wunschregungen. Haben wir trotzdem verurteilte Wünsche in die Tat umgesetzt, so erleben wir dies als Versagen, das von einem schmerzhaften Gefühl, dem Schuldbewusstsein, begleitet wird. Es geht einher mit einer deutlichen Verminderung des Selbstwertgefühls und mit Buße oder Wiedergutmachungsbestrebungen. Sie haben zum Ziel, das von uns angerichtete Unheil aus der Welt zu schaffen. So soll der Anschluss an die menschliche Gemeinschaft wiedergefunden werden. Das Gewissen ist also vor allem eine strafende Instanz. Es wird ergänzt durch das Ich-Ideal. Damit ist die innere Vorstellung gemeint, wie man sein soll. Das Ich-Ideal enthält die von den Eltern übernommenen gesellschaftlichen Werte, Normen und Ideale und belohnt jede Haltung, die ihm entspricht, mit Zufriedenheit und Stolz.

**Ideale und Normen.** Alle Autoren, die sich mit der zwanghaften Persönlichkeitsstörung beschäftigt haben, stellen übereinstimmend fest, dass bei ihr die Ideale besonders hoch gesteckt sind. Die

Strafen, die das Gewissen bei Übertretungen über die eigene Person verhängt, sind besonders hart. Bezüglich der Ansprüche des Ich-Ideals kann man geradezu von Hypermoralität sprechen. Sie wird durch eine Erziehung vermittelt, bei der zumindest ein Elternteil eine übermäßige Kontrolle über das Verhalten des Kindes ausübt. Starke Sanktionen werden verhängt, wenn das Kind in einer Art agiert, die nicht absolut mit den Moralvorstellungen des Erziehers übereinstimmt. So wird es ihm unmöglich, eine separate Identität, d.h. auch autonome moralische Ideale, zu entwickeln. So wird der Erwachsene später sein ganzes Leben in enger Anlehnung an die übernommenen elterlichen Normen verbringen. Diese können ergänzt werden durch die Gebote von »Elternersatzpersonen« wie Vorgesetzten, religiösen oder politischen Führern. So entsteht ein überangepasster Charakter mit einem starken Hang zu Konformismus, Untertanengeist bis hin zu blindem Gehorsam gegenüber Autoritäten jeglicher Art. Das gesamte Verhalten wird von inneren Leitsätzen regiert wie: »Es gibt in jeder Situation nur eine Art, sich richtig zu verhalten. Sie muss unbedingt eingehalten werden.« Oder: »Ich muss unbedingt jeden Fehler vermeiden, sonst habe ich keinerlei Anrecht mehr darauf, von mir oder von anderen geachtet zu werden.«

**Menschenbild.** In der Lebenshaltung der zwanghaften Persönlichkeit bezieht sich der Pessimismus vor allem auch auf die Natur des Menschen. Demnach neigt der Mensch grundsätzlich dazu, schlecht zu sein. Bei dem Menschenbild zwanghafter Persönlichkeiten, also bei der Beurteilung der anderen und der eigenen Person, stehen Fehler im Vordergrund: Menschen sind feige, faul, triebhaft und unbeherrscht. Alles, was »von innen« kommt, aus der Tiefe der eigenen Seele, also Gefühle, Triebe und Bedürfnisse, riecht geradezu nach Schwefel. Es muss mühsam in ein äußerst enges moralisches Korsett geschnürt werden. Nur so kann aus dem Menschen ein

halbwegs brauchbares Wesen werden. Das impliziert für den Zwanghaften eine permanente Anstrengung, will er vor sich selbst bestehen.

**Arbeit.** Darin liegen auch die Wurzeln seiner Einstellung zur Arbeit. Sie verkörpert den Ernst des Lebens schlechthin, ohne sie gibt es keine Daseinsberechtigung. Dabei werden Tätigkeiten bevorzugt, die eine möglichst exakte Handhabung verlangen. Das Rückgrat ist das heilige Schema: Listen, Tabellen, Zahlenreihen, Diagramme und, wenn irgend möglich, Paragraphen disziplinieren auf Schritt und Tritt den zum Abschweifen neigenden Geist und weisen die Frivolität der Phantasie aufs Entschiedenste in die Schranken. Nur die kleinste Lücke, und es droht der Einbruch des Dionysischen in die Einkommensteuererklärung. Bei der Pflichterfüllung, denn sie ist das höchste Gebot, bedarf es keiner applaudierenden Zeugen. Rechte Gesinnung, Ausdauer und Fleiß sind an sich Belohnung genug, wenn auch das Herz dabei ergraut.

Diese Haltung kann sich neben der eigentlichen Arbeit auch bis auf die alltäglichsten Banalitäten ausdehnen. Kaum etwas lässt sich leicht, unbeschwert oder entspannt bewerkstelligen. Alles ist Prüfung, Heimsuchung oder wäre Anlass unterzugehen. Schon beim Aufstehen die rechten Gedanken haben, bei der Morgentoilette optimale Hygiene üben, aber sich nicht der Verweichlichung hingeben. Nur *eine* Krawatte kann die richtige für die heutige Konferenz sein, aber welche ist es? Exakt das Frühstück dosieren, um die optimale Leistungsfähigkeit zu garantieren, beim Nachrichtenhören Wichtiges von Unwichtigem trennen, die Katze gebührend behandeln, aber nicht verwöhnen. Der Abschied von zu Hause hat so zu sein, dass den Pflichten als Familienvater Genüge getan wird, aber trotzdem soll ein Tadel für die Unruhe beim gestrigen Abendessen zum Ausdruck gebracht werden. Und so geht es endlos weiter. Der Tag ist noch jung, aber schon endlos die Zahl der möglichen Stolpersteine, die Anzahl der zu treffenden Ent-



scheidungen von ganz prinzipieller Bedeutung und großer Tragweite.

Auf seinem Sterbebett fragte sich der Grammatiker Plötz: »Soll ich sagen, ich sterbe, oder muss ich sagen, ich liege im Sterben?« Da ihm die Entscheidung schwerfiel, starb er lieber.

### 1.2.3 Kontrolle

Der Pessimist hat mehrere Möglichkeiten, mit den für ihn im Vordergrund stehenden dunklen Seiten des Lebens umzugehen. Camus hat uns in seiner Deutung des Sisyphos-Mythos dazu angeregt, uns den Mitleidenden zuzuwenden und gemeinsam mit ihnen der Absurdität des Daseins die Stirn zu bieten. Andere fliehen voller Abscheu vor der Welt und vor den Menschen, weil sie zutiefst von der Nutzlosigkeit menschlicher Werke überzeugt sind. Was ihnen bleibt, ist einzig ihre Wut, zu einer Existenz gezwungen zu sein, die ihnen wie eine unerträgliche Zumutung vorkommt. So wird ihr Hohn denjenigen gelten, die sich dumpf damit abfinden oder sich gar dem Delirium der Hoffnung hingeben.

Gehören pessimistisch veranlagte Menschen zusätzlich zu denen, die für die Kränkungen des Daseins besonders empfindlich sind, weil sie Pläne, Wünsche und Hoffnungen hegen, ganz im Sinne der Menschengeschäfte, so vermag sie ein ungünstiger Lauf der Dinge in die innere Katastrophe der Depression zu stürzen. Das geschieht vor allem dann, wenn sie keine Möglichkeit sehen, ihre Situation aktiv zum Besseren zu wenden. Der Zwanghafte geht unbewusst einen anderen Weg, doch dieser ist deutlich in der Struktur seines Charakters angelegt. Jeder Mensch benötigt Regeln, um sein Leben zu bewältigen, und vor allem benötigt er sie, um mit anderen zusammenzuleben. Bei Zwanghaften ist dieses Regelwerk besonders eng geknüpft und beherrscht ihr Leben mit einer Intensität, die weit über das hinausgeht, was wir bei anderen Persönlichkeits-typen feststellen.

**Ordnung und Chaos.** Der Zwanghafte arbeitet ständig an seiner Lebensaufgabe. Sie besteht darin, nicht zu den Verwerflichen und Versagern zu gehören, die für alles Elend dieser Welt verantwortlich sind. Das geschieht um den Preis einer permanenten Anstrengung und vieler Entsa-gungen. Diese kommen ihm allerdings umso weniger schmerzlich vor, je mehr es ihm gelingt, sie als Anzeichen seiner Tugendhaftigkeit um-zudeuten. Halt geben ihm bei seiner Aufgabe ein-fache Verträge mit sich selbst in Form von Ge-wohnheiten. Sicherheit versucht er aus der stän-digen Überwachung und Bewertung seiner Ge-danken, Gefühle, Wünsche und Verhaltensweisen zu ziehen. Unmissverständlich müssen die Ge-setze sein, denen er sich unterwirft. Seine Ziele haben ihn über jedes Mittelmaß zu erheben, und sein Gewissen muss gnadenlos wüten, wenn er ihnen nicht gerecht wird. Denn, so würde der Zwanghafte formulieren, der Mensch ist ein wildes Tier, das permanent gezähmt werden muss. Jeder Tag ist eine Aneinanderreihung von Prüfungen, bei denen es ums Ganze geht, denn das Leben ist kein Spaß. Auf seinem dornen-reichen Weg schließlich hat er unter Einsatz aller, aber auch aller Mittel dafür zu sorgen, dass die anderen, Familie oder Mitarbeiter, Nachbarschaft oder Volksgemeinschaft, genauso wenig vom Pfad der Tugend abweichen. Die wahre Men-schenliebe hat hart, kompromisslos und hundert-prozentig effizient zu sein.

Schließlich muss auch die materielle Welt ständig daraufhin überprüft werden, inwieweit sie noch in Ordnung ist, soll sie ihn doch bei seinen Werken – der Bewältigung seines Daseins und dem Dienst an der Menschheit im Allgemei-nen – nicht stören. Zur Ordnung gehört auch, dass Bewährtes bewahrt wird. Was einmal nützlich war, kann es immer wieder sein. Sich von Altem trennen hieße dem Neuen vertrauen. Wer wäre so unbelehrbar und leichtfertig? Was gut genug war, soll es plötzlich nicht mehr sein? Mich befriedigt alles, was sich stapeln lässt. Eingeor-dnetes und Verbuchtes, das will ich mir bewahren.

Quirliges gehorcht nicht dem Gesetz, es windet sich und widerstrebt dem Geist. Um mich sei die Burg, ich kenne alle Zinnen.

**Entscheidungsqual.** Der Burg jedoch droht manchmal höchste Not: Die Zinnen wanken. Was ansteht, heißt wohl Entscheidung. Entscheidungen verlangen ihrer unsäglichen Natur zufolge, dass etwas aufgegeben werden muss um einer anderen Sache willen. Somit ist alles sonnenklar. Wir wählen das Bessere. Doch halt: Ist hier nicht Vorsicht bis zum Gehtnichtmehr geboten? Wie war das einst, als ich mich für den Regenschirm entschied und dann keine Spur von Regen fiel? Nur Unannehmlichkeiten, in der Tat. Den Regenschirm im Zweifel also unbedingt zu Hause lassen? Doch halt und nochmals halt! Wenige Tage danach verfuhr ich so und wurde nass. Was also ist zu tun? Klären, klären, nochmals klären, bis die Sache sicher ist. Wie kläre ich? Der Wetterbericht? Unzuverlässig. Das eigene Gefühl? Es schwankt und droht sogar zu täuschen. Was ist zu tun? Wen fragen? Ist jemand kundig und überhaupt erreichbar? Unannehmlichkeiten sind nicht zu ertragen, Nasswerden macht den Körper krank. Sicherheit tut not. Doch wie und wo? Ich sinne, und der Tag vergeht. Möge morgen alles klarer sein, um der gequälten Seele willen.

Kontrolle nach innen, Kontrolle nach außen, Kontrolle ist das Maß aller Dinge. In einer Welt, in der die Unbändigkeit des Seins eine ständige Gefahr bedeutet, in der alles zerfließen will und in der die Zeit ständig das gestern Gefestigte zu zerstören droht, ist die Kontrolle das einzige Mittel, das der Auflösung Einhalt gebieten kann. Da es nur eine in der Vergangenheit bewährte Art gibt, durchzukommen, und Experimente ein unerträgliches Risiko bedeuten würden, muss alles bis ins Kleinste mit den eigenen Vorstellungen übereinstimmen: Es gibt nicht mehrere mögliche Ordnungen, sondern die Ordnung und das Chaos. Auch wenn ein Mensch schon lange gescheitert ist und sich immer mehr vom wirklichen

Leben entfernt hat, versucht er noch so lange wie möglich eine Art Ordnung aufrechtzuerhalten, auch wenn sie die Form von sinnlosen Ritualen angenommen hat und zu einer Karikatur des Lebens geworden ist.

Der Pedant, der nicht arbeiten kann, wenn seine Bleistifte nicht millimetergenau angeordnet auf dem Schreibtisch liegen, ist nicht bloß jemand, der sich nach der Sicherheit seiner bewährten Welt sehnt. Der Bleistift-Zurechtrücker ist jemand, dessen Ich sich auf der Stelle auflöst, wenn der Teil der Welt, den er mühsam dem Geist unterjocht hat, wieder ins Gebrodel der Strukturlosigkeit zurücksinkt. Es geht auch auf der Schreibtischplatte um Himmel und Hölle, um Rettung oder Verdammnis.

#### 1.2.4 Sorge

Wer sein Leben von einer quasi lückenlosen Kontrolle abhängig macht, muss annehmen, alles sei potenziell kontrollierbar. Wie ist es darum bestellt?

Da ist einmal der Versuch, sich ständig so unter Kontrolle zu halten, dass man in jedem einzelnen Fall den eigenen Ansprüchen genügt. Sicherlich gibt es Menschen, die über weite Strecken ihres Lebens ein gutes Gewissen haben, dabei in der Lage sind, Fehler einzugestehen, eventuell Lehren daraus zu ziehen und sich im Wesentlichen so anzunehmen, wie sie sind. Aber aus diesem Holz ist der Zwanghafte nicht geschnitzt. Sein Gewissen ist empfindlicher als das aller anderen. Es ist im Wesentlichen darauf ausgerichtet, jeden noch so kleinen Fehler zu vermeiden. Dabei können Schuldgefühle auch dann auftreten, wenn keine Schuld im eigentlichen Sinne vorliegt, sondern bloß eine Fehlleistung. Der Schweizer Psychologe Piaget hat in einer Reihe spannender Untersuchungen die Entstehung und Entwicklung moralischer Urteile bei Kindern untersucht. Wonach beurteilen sie, ob eine Haltung moralisch gut oder verwerflich ist?

Jüngere Kinder beurteilen eigene oder fremde Handlungen in erster Linie nach deren Konsequenzen: Ein Kind, das fünf Teller zerbrochen hat, hat schlechter gehandelt als ein anderes, das nur drei zertrümmert hat. Wenn sie älter sind, urteilen sie vor allem nach der Motivation oder Absicht des Handelnden: Wenn einer ungeschickt ist und fünf Teller fallen lässt, so ist seine Tat weniger verwerflich als die eines anderen, der aus Wut absichtlich einen Teller an die Wand wirft.

**Remanenz.** Zwanghafte sind auf dem Hintergrund ihrer Überzeugung von der Schlechtigkeit der Menschen nicht so schnell bereit, bloßes Missgeschick oder sogar lautere Absichten gelten zu lassen. Ab einer gewissen Ausprägung der Zwanghaftigkeit verfahren sie auch mit der eigenen Person so. Abweichungen werden schwerlich toleriert, und die Zukunftserwartung ist durchweg pessimistisch. Jede Fehlthat muss gravierende Folgen haben, denn die Ordnung der Welt wurde gestört, und dafür gibt es kein Pardon. Somit ist die Schwelle dafür, andere und vor allem sich selbst für schuldig zu halten, außerordentlich niedrig. Der Psychiater Tellenbach hat für diesen quasi permanenten inneren Zustand der Beunruhigung den Begriff »Remanenz« geprägt. Er versteht darunter das quälende Gefühl, hinter dem Selbstanspruch zurückzubleiben, fast unabhängig davon, was man gerade wirklich getan hat. Es ist ein ständiges Gefühl des Schuldens gegenüber den Forderungen an sich selbst. Damit kommen wir zu einer scheinbar paradoxen Beobachtung: Je tugendhafter ein Mensch ist und je mehr er sich bemüht, dem gerecht zu werden, umso häufiger und leichter treten Schuldgefühle auf. Wer durch gnadenlose Kontrolle des eigenen Selbst versucht, mit seinem Gewissen ins Reine zu kommen, muss scheitern. Dieses Unterfangen ist selbstquälerisch und letzten Endes aussichtslos, auf jeden Fall ist es ein permanenter Grund zur Sorge.

**Hypochondrie.** Diese Besorgtheit um sich selbst betrifft beim Zwanghaften oft auch den eigenen

Körper. Ihm ist das Vitale als solches schon immer suspekt gewesen, zeigt es doch eine gewisse animalische Unbekümmertheit gegenüber seinen Überwachungsbestrebungen und Kontrollansprüchen. Darüber hinaus manifestiert sich der Körper gelegentlich durch Regungen, die nicht unmittelbar und zweifelsfrei einzuordnen sind – ein zusätzlicher Grund zum Misstrauen. Kommen dann noch die typischen Tendenzen zum bedrohungsorientierten Denken hinzu, so läuft jedes noch so bescheidene Lebenszeichen, etwa ein gelegentliches Drücken, Stechen, Pochen oder Flattern, Gefahr, als sicheres Anzeichen eines jäh einsetzenden Endes interpretiert zu werden. Auf diese Weise kann Hypochondrie entstehen, die älteste Krankheit der Menschheit, wie man sie genannt hat.

Der Versuch des Zwanghaften, alles unter Kontrolle zu halten, ist wenig erfolgreich: Er führt zu Besorgnis ohne Unterlass. Das, was abgewendet werden sollte, wird dadurch nur angestachelt. Lückenlose Kontrolle nach außen gelingt auch nicht so recht. Der Zwanghafte ist ständig darauf aus, die anderen an seiner Ordnung der Dinge teilhaben zu lassen. Wer über die Wahrheit verfügt, kann nicht zulassen, dass andere umherirren. Wer weiß, was richtiges Handeln ist, muss seinen Mitmenschen mühsame und oft schmerzhaft Experimente ersparen, und das umso mehr, je näher sie ihm stehen. Es hat eine permanente Erziehung zu erfolgen: Die Natur des Menschen verlangt es, dass man ständig um ihn besorgt ist. An dieser Stelle wäre Gleichgültigkeit ein Verbrechen, der Gedanke, dass Ideen oder Ideale austauschbar seien, der Beginn der Auflösung. Der so heftig Umsorgte allerdings erlebt die ihn bei jeder Gelegenheit treffende Sorge nicht selten als moralische Intoleranz und als Gängelei. Er kann sich aber nur schwer dagegen wehren, weil es ja angeblich um seine eigenen Interessen geht. Schließlich ist es die ganze Welt um ihn herum, die dem Zwanghaften Anlass zur Beunruhigung gibt, denn sie funktioniert nicht immer so, wie er es erwartet.

**Unbill überall.** Einer unserer Patienten ist jede Nacht bemüht, den nächsten Tag so zu planen, dass möglichst wenig Spielraum bleibt. Ereignisse, die er »nicht bestellt« hat und die wie Geschosse in seinen millimetergenau geregelten Alltag einschlagen, bezeichnet er seit eh und je als »Unbill«. Er drückt damit die höchste Form der Empörung aus, zu der er fähig ist. Unbill: das Flugzeug über dem Haus, wenn er Zeitung liest; Unbill: der Lichtschimmer einer Straßenlaterne durch die stets geschlossenen Vorhänge; Unbill: der Wasserspritzer auf dem Boden, der minutenlang wütend angestarrt werden will. Der Hausbewohner, der ihm zufällig auf der Treppe begegnet, bringt ihn außer sich. Volle Verachtung verdient der Autobusschaffner, der ihn anschaut, zwingt er ihn doch, zurückzuschauen. Unbill: die Krankheit der Tante, denn er muss dem Onkel gegenüber seinen Genesungswunsch ausdrücken, und dies stand nicht auf dem Programm. Unbill zur Potenz: die Bulette, die der Verkäufer diesmal anders verpackt – auf nichts mehr kann man sich verlassen. Unbill schließlich auch diese Gallenkolik. Es bleiben so viele Zeitungen ungelesen. Wann dies nachholen? Und zusätzliche Arztbesuche werden fällig, jeden Zeitrahmen sprengend. Unbill auf Unbill, wohin er auch blickt, Wechsel und Verfall.

Der Lebensentwurf des Zwanghaften verlangt, die Welt so, wie er sie vorfindet, in Ordnung zu bringen. Dadurch sollen ihre unauslotbaren oder gar aufrührerischen Elemente so abgeschwächt werden, dass er sich sicherer darin fühlt. Nicht mit Vertrauen und Zuversicht macht er sich ans Werk, jedoch mit Ernsthaftigkeit, Ausdauer und im tief empfundenen Gefühl der Verantwortung für sich und für andere. Doch er stößt da an seine Grenzen, wo sein Strukturierungswille und seine Absicherungsideologie an der Lebendigkeit in ihm, in den anderen oder sogar in den Dingen scheitern. An dieser Stelle wird der Geist zum Widersacher der Seele – und unterliegt.

Dann wird er von Sorgen überflutet, und er reagiert – hierin liegt die Tragik – mit dem Ver-

such, die Kontrollen zu verschärfen. Die Seele schnürt sich noch mehr ein, er versagt sich den letzten freien Atem. Die eigenen Gesetze werden zur unerbittlichen Privatreligion. Gebote und Verbote, nicht mehr nach Sinn befragt, wuchern krebsartig und verdrängen auch die letzte innere Freiheit. Der Alltag wird zur tausendmal eingeübten, immer gleich abgespulten, seelenlosen Pantomime. Das Drehbuch, das für andere verfasst wird, legt jetzt die eigenen Gedanken und Gefühle bis ins Letzte fest. Die Sanktionen, die den Zwanghaften treffen, wenn er es wagt zu improvisieren, fallen immer unmenschlicher aus.

Doch wenden wir uns wieder Allan Sandage zu. Er zumindest blickt noch in den Himmel. Aber die Aufgabe, die er übernommen hat (»Nur ich bin übrig«) und mit der er seine Tage und seine Nächte verbringt, hätten die Götter auch Sisyphos stellen können: die Tiefen des Weltalls zu ergründen. Hinter jeder Galaxie, die mühsam erschlossen wird, taucht die nächste auf, und so geht es endlos weiter. Sicher begehrt er immer perfektere Beobachtungsinstrumente, und vielleicht sind ihm alle Mittel recht, um sie zu erlangen. Er kann ja damit in den Himmel blicken, ihn sogar vermessen und die Ergebnisse schön säuberlich notieren. Aber vielleicht lauern vor immer mächtigeren Teleskopen auch die Pforten der Hölle.

## 1.3 Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung: drei Beispiele

### 1.3.1 Alltag als Heimsuchung

Das Leben ist eine Anstrengung, die einer besseren Sache würdig wäre.

Karl Kraus

Es ist 23.30 Uhr. Das Haus ist einigermaßen ruhig, wenig Verkehr draußen. Keine Flugzeuge mehr. Ein wenig Licht schimmert durch die verschlossenen Gardinen (Unbill!). Trotzdem: Die