

Schätz: Was fällt Ihnen zum Thema "Zwang" ein?

Bliem: Als erstes fällt mir dazu ein, dass im Zwang, wie wahrscheinlich bei den meisten psychischen Störungen, eine große Chance enthalten ist. Die Chance sich selbst weiterentwickeln zu können.

Schätz: Wie verstehen Sie dabei den Hintergrund von "Zwang"?

Bliem: Grundsätzlich gilt es zu unterscheiden um welche Form von "Zwang" es sich handelt. Ist es lediglich eine Form von zwänglichem Verhalten, wie es die meisten Menschen in irgendeiner Form kennen, aber dabei keinen Leidensdruck verspüren, oder ist es eine leichte Form von zwänglichem Verhalten, welches doch mit, wenngleich auch geringem, Leidensdruck verbunden ist. Hierbei handelt es sich oftmals um eine "Zwänglichkeit", die im Kontext früher Erlebnisse, oder in Beziehung zu frühen Bezugspersonen entstanden sind. Beispielsweise könnte sein, dass ich von den Eltern immer Sätze wie "sei pünktlich", "sei sauber", "sei brav", oder ähnliches geradezu "eingehämmert" bekommen habe und diese gleichsam als innere "Antreiber" wirken. Hierbei kann man Menschen oftmals in beraterischer Form helfen. Es reicht oftmals schon die eigene Thematik und Psychodynamik zu verstehen, um den Leidendruck zu mindern.

Anders ist dies bei wirklich zwanghaften Persönlichkeiten oder Formen von anankastischen Persönlichkeitsstörungen. Zwar liegen die Ursprünge hierbei oftmals in ähnlichen Bereichen, frühen Beziehungserfahrungen, oder auch in traumatischen Erfahrungen, allerdings ist der Leidensdruck hierbei immens da er an tiefgehende, meist unbewusste, Angstdynamiken gebunden ist. Es fordert von diesen Menschen einen hohen Energieaufwand, wenn sie dann oftmals zwischen Zwangsgedanken und Zwangshandlungen pendeln und von diesen gleichsam getrieben werden.

Schätz: Was meinen Sie mit Angstdynamiken?

Bliem: Meiner Erfahrung nach verbirgt sich hinter jedem Zwang eine Angstdynamik. Aufgrund von Erfahrungen eines Menschen, welche seine Psyche nicht verarbeiten konnte, entsteht ein Gefühl des psychischen Kontrollverlusts und tiefe Ängste vor Chaos, Unsicherheit und schlussendlich die Angst selbst nicht mehr existent zu sein beziehungsweise, dass die eigene Existenz endlich ist. Diese Ängste müssen aber nicht immer auf eigene traumatische Erlebnisse oder innerpsychische Defizite beruhen. So kann es sein, dass beispielsweise ein ängstlicher Elternteil seine Ängste, quasi wie ein Paket, an sein Kind weitergibt und dieses diese Dynamiken psychisch so, in Form von Introjekten und Fixierungen, integriert, als wären es die eigenen. Beispielsweise kann es sein, dass ein Vater aufgrund eigener problematischer Erfahrungen mit Aggression, Angst vor der eigenen Aggression hat und diese nicht angemessen leben kann. Infolge kann sein, dass der Sohn diesen schwierigen und gehemmten Umgang mit Aggression als Teil seiner eigenen Persönlichkeit verspürt und selbst an dieser Stelle fixiert wird. Dies hemmt allerdings gleichsam die eigene natürliche Entwicklung des Sohnes, da ja die Aggression benötigt wird, beispielsweise um sich abzulösen usw. Somit entstehen beim Sohn bei dieser Thematik ein innerpsychischer Konflikt und eine ständig anhaltende Destabilisierung, welche möglicherweise mit zwanghaften Verhalten kontrolliert beziehungsweise abgewehrt werden soll. Zwang dient also hierbei immer als Kompensations- und Stabilisierungsversuch. Wenn ich den Zwang loslassen können will, brauche ich etwas Neues zum Anhalten. Hierbei reichen ein rationelles Reflektieren und Sortieren der Emotionen nicht mehr aus. Vielmehr braucht es hierbei neue Beziehungserfahrungen, wie sie eben im Rahmen von therapeutischen oder beraterischen Beziehungen entstehen. Im Rahmen dieser ist es möglich, dass die entstandenen Fixierungen sich auflösen.

Dies meinte ich eingangs mit dem Wort Chance. Gelingt es Zwangsanteile für etwas Neues einzutauschen, bedeutet dies Persönlichkeitsreifung und Autonomie.

Schätz: Wie begegnen Sie diesen Angstdynamiken und den Zwangssymptomatiken in ihrer Arbeit?

Bliem: Wie bereits angedeutet halte ich es für wichtig, auch wenn sich dies im ersten Moment etwas komisch anhört, dass man den Zwang respektiert. Respektiert als früher sinnvollen Kompensations- und Lösungsversuch innerpsychischer Konflikte. Ich bespreche mit Klienten meist den Umstand, dass der entstandene Zwang ursprünglich sehr wohl Sinn hatte und für die Psyche eine wichtige Funktion hatte. Dieses Annehmen schafft gleichsam meist eine erste Entlastung. Den Zwang als eigenen Anteil anzunehmen, heißt auch sich selbst anzunehmen. Infolge sehe ich einen "Enttrübungsprozess" als zentral. Hierbei sehe ich nicht eine bestimmte Methode als zielführend, sondern vielmehr ein Wechsel zwischen verschiedenen Methoden und Interventionen. Diese können in gewissen Phasen konfrontierend, in anderen eher wieder reflexiv sein. Immer sind sie darauf gerichtet einen beziehungsreichen Rahmen zu bieten in dem eine Nachreifung der Persönlichkeit möglich ist. Keinesfalls sehe ich es als sinnvoll an, sich nur auf den Zwang zu fokussieren. Aus meiner Erfahrung wird es durch den "Enttrübungsprozess" für Klienten mit der Zeit möglich ich-syntone und dystone Anteile besser zu spüren. Es kommt zu einem nicht nur rationalen "Enttrübungsprozess" und es entsteht mehr innerpsychische Sicherheit. Der Klient bekommt mehr Zugang zur eigenen Intuition.

Den Begriff der "Intuition" verstehe ich hierbei im Sinne eines "gefühlten und geschulten Wissens", also als primär affektiv/emotionalen Gegenpol zum logisch rationalen Denken. Die "geschulte Intuition" sehe ich als Instanz die sich besonders für die Verarbeitung und Speicherung solcher Informationen, die noch nicht einschätzbar, wägbare und gedanklich präzise umrissen sind, eignet. Man könnte auch sagen, man ist nicht mehr dazu gezwungen ständig Sicherheit via Zwangsgedanken und -handlungen im Kopf zu erzeugen, sondern man spürt mehr Sicherheit und Verlässlichkeit im ganzen Sein.

Ich verstehe also den Zwang gleichsam als etwas, was den Zugang zur Intuition nicht nur verhindert, sondern diese gleichsam ersetzen soll, um scheinbare Sicherheit zu bieten. Daraus entstehen die Rituale, Wiederholungen usw.

Schätz: Was sind die größten Herausforderungen bei diesem "Enttrübungsprozess"?

Bliem: Für den Therapeuten eine sichere und stabile innere Haltung zu bewahren, welche der Klient sucht. Sich nicht gleich verunsichern lassen, wenn beispielsweise "Zwangshandlungen" oder "-gedanken" phasenweise beim Klienten wieder zunehmen. Für den Klienten ist meiner Erfahrung nach eine der größten Herausforderungen während dieses Prozesses Frustrationen auszuhalten. Ich sehe dabei oft, wie frustrierend es für diese Menschen ist, annehmen zu müssen, dass es das "Absolute", das "Bedingungslose", im Sinne völliger Sicherheit, Ordnung und Klarheit, also einem "paradiesischen Zustand" nahe, nicht gibt. Ich sehe diese Phasen der Frustrationen gleichsam als Zwischenstück im Prozess zwischen den ursprünglichen Ängsten vor Selbstaflösung und so weiter einerseits und der Aggression als Entwicklungsantrieb andererseits. Die Frustrationen sind quasi dort, wo die Überprüfung des Seins und des Selbst stattfindet. Die belebte Aggression verhindert gleichsam, dass der Klient in den frustrierenden Phasen wieder völlig in die Ängste beziehungsweise in eine Starre zurückgeworfen wird. Der Klient erfährt durch den Prozess sozusagen nicht nur, dass nichts Schreckliches passiert, wenn er sein Gedankenkonstrukt loslassen muss und sich von der Suche nach

dem "Absolutem" verabschieden muss, sondern er entwickelt gleichsam mehr Vertrauen ins eigene Selbst und Sein. Dadurch wird die Persönlichkeit reifer und autonomer und "Zwänge" sind nicht mehr so wichtig, um ein Gefühl der Sicherheit, Ordnung und Klarheit zu vermitteln.