

# Der Kampf um absolute Sicherheit – Ein existentieller Zugang zum Zwang

The Fight for Absolute Security. – An Existential Approach to OCD

Alfried Längle

## Themenschwerpunkt Zwangsstörungen

### Zusammenfassung

Unter Zwang wird ein psychisches Erleben verstanden, bei dem mit dem Prinzip „Ordnung“ gegen Unsicherheit vorgegangen wird. Für ein besseres Verständnis der Störung ist daher der Stellenwert der Ordnung für die Existenz kurz zu streifen. Die Beschreibung des Zwangs als Krankheit und die formale Entstehung des Zwangs sowie der „anankastische Käfig“ mit den psychodynamischen Zwangs-Coping-Reaktionen bilden den Hintergrund für das Verständnis des Wesens des Zwanges: der Auflehnung gegen die unentrinnbare Unsicherheit der Existenz sowie der Insuffizienz des Evidenzgefühls. Die spezifische Therapie der Zwänge ergibt im existentiellen Paradigma unterschiedliche Ebenen des Zugangs: das große Kapitel der existentiell-kognitiven Arbeit inklusive der Arbeit mit Paradoxa, die spezifische Angst-Konfrontation mit dem Training im Aushalten sowie der biographischen Tiefenarbeit – alles womöglich mit medikamentöser Begleitung. Im Vordergrund existenzanalytisch-humanistischer Therapie steht die Aktualisierung der Person mit ihren Ressourcen der Entscheidung und Stellungnahme, die gegen die Automatie der Psychodynamik zum Einsatz kommt.

### Abstract

Compulsion is a psychological experience in which the principle of order is applied against insecurity. For a better understanding of this disorder the importance of order for existence will be briefly touched. It is followed by a description of the obsession-compulsion as a disorder with its formal genesis and its “anankastic cage” armed by psychodynamic obsessive-compulsive coping reactions. From there the essence of OCD becomes understandable: the rebellion against the unescapable insecurity of existence as well as the insufficiency of the feeling of obviousness. The specific therapy of OCD in the existential paradigm leads to different levels of approach: the big chapter of existential-cognitive work including the appli-

cation of paradoxes, the specific confrontation of fear with its training in supporting and eventually the biographic depth work – all accompanied by medication as far as necessary. Such existential-humanistic therapy focusses primarily on the actualization of the person with its resources of decision-making and taking on positions which oppose the automatism of the OCD's psychodynamics.

### 1. Die Grundlage: Ordnung und Regelmäßigkeiten

Das Thema „Zwang“ ist nicht von vornherein als Krankheit anzusehen, sondern auch als ein Thema im Rahmen der Lebensgestaltung zu verstehen. Dies hilft auch, die Krankheit besser zu verstehen, denn der bzw. die Zwangskranke<sup>1)</sup> ringt mit derselben Thematik, die jeden Menschen beschäftigt: um den Stellenwert von Ordnung im Leben. Was ist „Ordnung“? „Ordnung“ ist die Wiederholung eines Musters. Ordnungen finden sich in allen „Dimensionen der Existenz“ (die als „Landkarte“ der Lebensgestaltung dienen können; vgl. Längle, 2008): in der Gestaltung von Raum; in der Strukturierung von Zeit (Regelmäßigkeiten, Rhythmen), beim Finden und Abstimmen von Entscheidungen (Richtlinien), in Haltungen, in denen sich über Raum und Zeit hinweg persönliche Prinzipien wiederholen, schließlich auch in der Entwicklung und in der Abfolge von Handlungen.

Menschen unterscheiden sich in der Ordnungsliebe und im Bedürfnis nach Ordnung. Manche empfinden Freude an der Ordnung, für andere ist sie eine Freiheitsbeschränkung. Manche tun sich leicht, Ordnung zu halten, können sogar Lust empfinden beim Ordnung schaffen und aufräumen, für andere ist es eine Qual. Manche machen daraus ein Hobby, entwickeln eine Sammelleidenschaft. Jedem Sammler geht es um die Vollständigkeit seiner Objekte, er will sie alle haben und das möglichst ganzheitlich. Daraus kann ein Zwang