

HANKA RACKWITZ
mit Christoph Straßer

Von einer, die auszog, das Fürchten zu verlernen

Geschichten
aus der
Anstalt

Wie ich meine
Zwänge, Ängste und
Neurosen besiegte



mvgverlag 

HANKA RACKWITZ mit Christoph Straßer

Von einer, die auszog, das Fürchten zu verlernen

Wie ich meine Zwänge,
Ängste und Neurosen besiegte

HANKA RACKWITZ
mit Christoph Straßer

Von einer, die auszog, das Fürchten zu verlernen



Geschichten
aus der
Anstalt

Wie ich meine
Zwänge, Ängste und
Neurosen besiegte

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

1. Auflage 2018

© 2018 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.

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: SKY2015/shutterstock

Porträt der Autorin: Nils Schwarz

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-910-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-180-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-181-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

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

INHALT

Danksagung 9

Vorwort Klappe, die zweite
 Oder: Von einer, die auszog, das
 Fürchten zu verlernen 11

TEIL 1: Von einer, die auszog ...

1. Kapitel: Dschungelbuch Teil 1
 Oder Einmal Dschungel und zurück 17

2. Kapitel: Die Frage nach dem *Warum*
 Oder: Wie kann jemand, der behauptet,
 unter Kontaminationsangst und Waschzwang
 zu leiden, ins Dschungelcamp ziehen? 21

3. Kapitel: Höhenflüge ins Land der Kängurus
 Oder: Flugangst war ihr kleinstes Problem . . 31

4. Kapitel: Interview mit einem Therapeuten
 Oder: Doktor Stefan Koch kommt zu Wort . . 45

5. Kapitel: Dschungelbuch Teil 2
 Oder: Die goldene Küste 51

6. Kapitel: Gedankenwelten
 Oder: Über Radios und Kinos im Kopf 59

7. Kapitel: Ab wann wird es gefährlich
 Oder: Kognitive Tretminen und was das
 Ganze mit Crème brûlée zu tun hat 63

TEIL 2: ... das Fürchten ...

8. Kapitel: Dschungelbuch Teil 3
Oder: Abenteuer im tiefen, dunklen
Dschungel 73
9. Kapitel: Darf ich vorstellen: Meine Zwänge 93
10. Kapitel: Na dann mal Prost
Oder: Über Wein- und andere
verführerische Plagegeister. 109
11. Kapitel: Die Gesichter unserer Dämonen
Oder: Von Priestern, die über Flüsse
springen, Frauen, die zwei Jahre an
einer Glückwunschkarte schreiben und
Männern, die zu Stein erstarren 113
12. Kapitel: Wer trägt die Schuld
Oder: Über die Ursachen von Zwängen . . 127
13. Kapitel: Einer für alle und alle für einen
Oder: Tipps für Angehörige 133
14. Kapitel: Von Vollkasko-Mentalitäten, German
Angst und Desinfektionsmitteln 139
15. Kapitel: Wieder zu Hause
Oder: Aufbruch in die Realität 147

TEIL 3: ... zu verlernen

16. Kapitel: Die Schön Klinik Roseneck in Prien am
Chiemsee
Oder: Auf direktem Weg in Richtung
Freiheit 155

17. Kapitel:	Auge in Auge mit dem Zwang Oder: Expositionstherapie und kognitive Therapie als unschlagbares Team	167
18. Kapitel:	Die Achtsamkeit Oder: Leben im Hier und Jetzt	177
19. Kapitel:	Achtsamkeit und Zwang Oder: Wie die Achtsamkeit helfen kann. . .	187
20. Kapitel:	Auszug aus meinem Kliniktagebuch, erster Teil Oder: Paradoxe Phänomene	191
21. Kapitel:	Zu Besuch in der Vergangenheit Oder: Mein Vati	199
22. Kapitel:	Auszug aus meinem Kliniktagebuch, zweiter Teil Oder: Die Saat der guten Gedanken.	207
23. Kapitel:	Die letzte Klappe Oder: Der lange Weg aus meinen Gummistiefeln.	211
24. Kapitel:	Vorwärts immer – rückwärts nimmer Oder: Abschlussbericht Doktor Koch	217
25. Kapitel:	NACHWORT VON PROFESSOR VODERHOLZER	221

DANKSAGUNG

DANKE an alle, die mir bei der Entstehung dieses Buches mit Rat und Tat zur Seite standen:

Danke lieber Prof. Voderholzer

Danke lieber Dr. Koch

Danke lieber Dr. Metzner

Danke meine liebe Schwester Antje

Danke lieber Co-Autor Christoph

Danke lieber Priester :-)

Und ganz herzlichen Dank an meine liebe Mami, die sich die ganze Zeit über mit Hingabe um meine geliebten Kätzchen gekümmert hat.

Mein besonderer Dank geht an Nicole und das *stern* TV-Team.

VORWORT

KLAPPE, DIE ZWEITE

Oder: Von einer, die auszog, das
Fürchten zu verlernen

Lieber Leser,

es ist kaum zu glauben, nun sitze ich doch schon wieder hier und schreibe tatsächlich ein zweites Buch. Dabei war ich schon beim ersten Buch, *Ich tick nicht richtig*, mega unsicher, ob das überhaupt jemand lesen würde. Doch ihr alle wart so nett, interessiert und verständnisvoll, dass ich nach diesem achterbahngleichen Jahr voll spannender Erlebnisse und super wertvollen Erfahrungen den Mut und die Kraft gefunden habe, mich an den Schreibtisch zu setzen und nochmal loszulegen.

Also dann, hiermit erfolgt also der Startschuss für das zweite literarische Meisterwerk, mit dem noch Generationen nach uns ihre Möbel ausrichten und Öfen beheizen werden. Worauf ich mich wirklich und ohne jegliches Augenzwinkern freue, ist meine hoffentlich zweite Lesereise und damit natürlich auf euch.

Wenn ich heute das erste Buch durchschmökere, scheint es mir unfassbar, wie viel in der Zwischenzeit passiert ist. Irgendwie liegen scheinbar Welten zwischen diesem Buch, das ihr in

den Händen haltet, und seinem Vorgänger. Vielleicht liegen die Welten auch daneben, darüber, darunter oder in welche Richtung auch immer Väterchen Zeit am Rad dreht.

Zeit ist eh relativ und mir somit ziemlich schnuppe, denn wichtig ist, dass es mir heute hier und jetzt um so vieles besser geht als noch vor einem Jahr. Der Psycho-Ballast ist in großen Bruchstücken von mir abgefallen, und meine Gedanken können wieder ein Stück weit fliegen. Mein Puppenköpfchen ist endlich wieder längerfristig fröhlich und voller Zuversicht. Warum das so ist und wie ich diesen Zustand nach einem abenteuerlichen, holprigen Weg erreichen konnte, erzähle ich in diesem Buch.

Dieses Jahr war wirklich dermaßen reich an verrückten Erlebnissen und wertvollen Erfahrungen, dass ich davon erzählen möchte. Ich werde mit dem Erzählen beim Dschungelcamp beginnen, denn schließlich brachte mein Dschungelaufenthalt die Diskussion über die Zwangskrankheit, Zwangsneurosen und Angststörungen nochmal richtig in Gang.

Ich werde Euch davon erzählen, welche wichtigen Schritte ich im Kampf gegen die Zwänge gegangen bin und wo diese mich letzten, GUTEN, Endes hinführten.

Es ist mir besonders wichtig, meine Erlebnisse, aber vor allem meine Erkenntnisse unbedingt mit Euch zu teilen, um noch mehr zu bewegen, noch mehr zu helfen. Die Hanka im ersten Buch hat alles versucht, um ihre Krankheit bestmöglich zu schildern und zu erklären, und durch die Berichte aus dem kräftezehrenden Alltag einer Zwangserkrankten dem betroffenen Leser Beispiel zu sein und womöglich Trost zu spenden. Heute aber kann ich noch mehr für Euch tun. Ich habe viel Gutes erfahren und viel gelernt, was uns unsere Dämonen nicht nur ertragen, sondern tatsächlich auch erfolgreich bekämpfen lässt. Egal, ob

diese Dämonen Zwang, Angst, Burnout oder Depressionen heißen. Somit kann ich jetzt mehr tun als nur zu trösten. Ich kann jetzt wirklich dabei helfen, Wege in Richtung eines Lebens zu weisen, in dem es uns allen besser geht. Ich wusste, dass es möglich ist, den Weg zurück in die Freiheit zu finden! Ich erlebe es gerade am eigenen Leib!

Und so sitze ich nun hier am Schreibtisch in meinem Zimmer in der Psychosomatischen Klinik »Roseneck« in Prien, mit Aussicht auf den Chiemsee; dahinter die Alpen, in einer blauen Flickenjeans, mit Zöpfchen links und rechts, trinke einen leckeren Tee, der aus mir bisher ungeklärten Gründen *Die Sonne Asiens* heißt, und beginne jetzt mit unserer Geschichte.

Fangen wir am besten am Anfang an: Es war einmal ein Mädchen, das hatten fast alle gern. Es trug immer hübsche Gummistiefel, und so nannten es denn alle »Gummistiefelchen«. Eines Tages schickte RTL das Mädchen in einen tiefen, weit, weit, weit entfernten Wald, um dort nach Anweisungen etwas sadistisch angehauchter Redakteure dem Fernsehzuschauer Spaß und Unterhaltung zu liefern, und um sich mal kurz sowohl im wahrsten, wie auch im übertragenen Sinne nackig zu machen. Gemeinsam mit neun anderen Irre-Geleiteten wurde es verdonnert, fragwürdige Abenteuer zu bestehen und nach Möglichkeit in Würde zu überleben. Dem Gewinner winkten Thron und Krone, zu denen jedoch weder das – zumindest halbe – Königreich noch Macht, Reichtum oder Untertanen gehörten. Vielmehr bestand die Krone aus Gestrüpp auf der Rübe...

Teil 1

Von einer, die auszog ...

1. KAPITEL

DSCHUNGELBUCH TEIL 1

Oder: Einmal Dschungel und zurück

Da draußen war die Welt weiß, glitzernd und funkelnd. Frau Holle machte offenbar Überstunden und schüttelte ihre Betten, was das Zeug hielt. Sicher ziemlich anstrengend, schoss es mir durch den Kopf. Auf der anderen Seite: Dieses Bettzeugschütteln war bestimmt sehr gut gegen den berüchtigten Winke-Arm. Jedes Dach, jedes Auto, jeder Briefkasten und sogar jeder einzelne Zaunpfahl hatte inzwischen eine hübsche weiße Flauschmütze auf. Die Straßenlaternen schienen tapfer gegen den Schnee an und hüllten die Szene so gut es ging in ein behagliches gelbes Licht. Der Leuchtstern im Kirchturm versuchte mutig mitzuhalten.

Schnee macht die Welt immer so angenehm leise, dämpft jedes Geräusch und lässt die Zeit ein Stück anhalten. Ganz gleich, wie die Gegend vorher ausgesehen haben mag, sobald der erste Schnee gefallen ist, verwandelt sie sich in eine Bob-Ross-Postkartenedylle. Vor allem aber wirkte die Welt da draußen so wunderbar rein und sauber, sobald sie unter einer dichten Schneedecke lag. So sauber, dass sogar jemand wie ich sich dort mit einem Gefühl bewegen konnte, das entfernt an Entspannung erinnerte. Natürlich scannte ich trotzdem bei jedem Schritt den Boden, in so ei-

nem Fall allerdings nicht bei jedem einzelnen. Doch ich will nicht die Romantik zerstören, also flugs zurück in unsere malerische Postkarten-Winteridylle. Wo waren wir denn stehen geblieben? Ach ja, bei der heimeligen und verschneiten Winternacht.

Eigentlich war ich mit meinem dünnen Rollkragenpullover und der unvermeidlichen Trainingshose eindeutig zu dünn angezogen, doch zum Glück saß ich nicht mitten in der weißen Pracht, sondern befand mich hinter einem Fenster, an dem sogar noch Eisblumen blühten. Es handelte sich nämlich um die hübschen, etwas zugigen alten Holzfenster einer historischen Wassermühle. Die Mühle gehört meinem Schwager Jens, der so kühn gewesen war, meine geliebte Schwester Antje zu ehelichen. Beide lagen schon tief und fest schlafend in Morpheus Armen und schnarchten unter ihren dicken Federbetten, denn es war schon sehr spät in der Nacht, oder genauer gesagt: Es war bereits wieder früh. Ich beneidete die beiden, denn auch ich hätte zu gern meine müden Äugelein etwas ausgeruht, anstatt auf die menschenleere Straße vor dem Fenster zu starren, so wundervoll sie in diesem Moment auch aussehen mochte.

Väterchen Schlaf zog zwar bereits kräftig an meinen Augenlidern, sodass ich immer wieder versucht war, ihn gewähren zu lassen, aber ich wollte nicht, schließlich durfte ich den Moment der Ankunft nicht verpassen. Ich versuchte, mich dadurch wachzuhalten, dass ich sinnlos durch den Raum tigerte, aber mit jedem Schritt wurde auch das mulmige Gefühl in meiner Magengegend stärker. Worauf hatte ich mich da bloß eingelassen?

Zwischen den Fußbodendielen erkannte ich die glitzernden Überreste unserer Silvesterfeier, und die Schüsseln vom Buffet stapelten sich noch immer in der Küche. Ich mache immer viel zu viel, mehrere Fußballmannschaften könnten spontan zum

Essen vorbeikommen und es bliebe noch immer etwas für die Tupperware übrig. Die Silvesterfeier hatte also wieder einmal einer rauschenden Ballnacht geglichen, vorausgesetzt natürlich, man interpretiert Ballnächte so, dass alle um ein Raclette herumhocken und froh sind, wenn es endlich Mitternacht ist. Wann in meinem Leben war eigentlich der Moment gekommen, ab dem ich auf die Frage, was ich Silvester mache, stets mit »Raclette« oder »Fondue« antwortete? Na ja, auch ohne dieses Silvester war in den letzten Jahren in meinem Leben wirklich nicht viel los gewesen, und auch die Welt hatte ich kaum bereist. Umso krasser erschien mir nun das absurde Abenteuer, auf das ich mich nun aus freiem Willen eingelassen hatte.

Zu Hause, in meiner eigenen Wohnung, stapelten sich noch immer vorwurfsvoll die Geschenktüten, die noch nicht einmal ausgepackt waren. Meinen bisher noch dekorierten Weihnachtsbaum würde ich meinen heiß geliebten Kätzchen Pitti und Jacki überlassen, denn ich musste sie echt lange allein lassen. Beide sind Großmeister im Abschmücken, und somit kann ich ihnen voll und ganz vertrauen, dass sie ganze Arbeit leisten würden und sich ohne mich vielleicht nicht zu sehr langweilten. Glücklicherweise würde sich meine liebe Mutti um die beiden Kobolde kümmern. Irgendwie war jetzt zum Ende des Jahres hin alles sehr schnell gegangen.

Die Turmuhr schlug drei Mal: Gong, Gong, Gong ... da entdeckte ich am Ende der Straße eine beeindruckende schwarze Silhouette, die sich mit glühenden Augen ihren Weg durch das Schneegestöber bahnte. Augenblicklich wurde mir so schlecht, dass ich mir kaum zutraute, meinen großen Koffer die Treppe hinunter zu bugsieren. Jetzt war es so weit. Jetzt gab es kein Zurück mehr. Jetzt würde ich in ein weit, weit entferntes Land entführt werden, um dort äußerst fragwürdige Abenteuer zu erleben.

Die Silhouette hielt vor der Mühle, und auch wenn sie sich lediglich als Limousine entpuppte, wirkte sie auf mich dadurch nicht weniger bedrohlich. Bedrohlich und irgendwie auch völlig fehl am Platz in dieser weißen, ruhigen Schneelandschaft; ähnlich deplatziert wie Angela Merkel auf einem Scooter-Konzert

Antje und Jens waren nun doch noch einmal aus den Federn gehüpft und drückten mich bereits, was das Zeug hielt. Obwohl ich, beeinträchtigt durch meinen Zwang, kein eingeschriebener Fan von Körperkontakt bin, ließ ich diese Geste jetzt sehr gern zu, denn ich verspürte spontan den unbändigen Wunsch, weit weg zu rennen, um mich irgendwo auf der Welt zu verstecken. Am liebsten in einem schnell selbstgebauten Iglu. Diesen Drang verspürte ich bereits seit etwa zwei Wochen, aber in diesem Moment flammte er noch einmal mit Macht auf. Doch ich lief nicht weg.

Während der gut gekleidete Fahrer der Limousine mir freundlich und doch leicht fordernd die Wagentür aufhielt, rasten meine Gedanken. Was hatte ich mir nur dabei gedacht? Seit Jahrzehnten schon versagte ich im Kampf gegen meine Zwänge, und jetzt sollte mir ganz Deutschland auch noch allabendlich dabei zusehen können! Das würde nicht gut für mich ausgehen, das *konnte* nicht gut für mich ausgehen! Haste wieder prima gemacht, Hanka ...

Limousine und Fahrer interessierten sich nicht für meine Sorgen, und so setzten wir uns langsam in Bewegung. Mein Zuhause verschwand in der Dunkelheit. In den Häusern, an denen wir vorbeiglichen, gingen die ersten Lichter an, Menschen tranken Kaffee, gingen zur Arbeit, brachten ihre Kinder in den Kindergarten und freuten sich jetzt schon auf den Feierabend.

Irgendwie fühlte ich mich in diesem Moment extrem einsam. Warum führte ich nur so ein seltsames Leben?

Ich flog mitten im Januar nach Australien ins Dschungelcamp.

2. KAPITEL

DIE FRAGE NACH DEM WARUM

Oder: Wie kann jemand, der behauptet,
unter Kontaminationsangst und Waschzwang
zu leiden, in den Dschungel ziehen?

Meine Teilnahme am Projekt Dschungelcamp wurde von den Menschen, die um meine diversen Ängste wussten, von Anfang an extrem kritisch beäugt, womit ich auch gerechnet hatte. Ich wusste, dass ich die Zweifler und Untersteller damit wieder auf den Plan rufen würde. Es ist mir an dieser Stelle ein wichtiges Anliegen zu betonen, dass das für mich okay ist und ich das Unverständnis der Leute zum Teil sehr gut nachvollziehen kann. Zwänge haben nun mal ihre eigene absurde Logik, die nur für den Betroffenen verständlich und gültig ist. Mit Vernunft und normalen Herangehensweisen hat die bizarre Zwangslogik nichts zu tun. Somit ist es schier unmöglich, Außenstehenden meinen privaten Horrorfilm und seine für mich geltenden Regeln und Notwendigkeiten zu erläutern. Und ihr könnt mir glauben, ihr wollt das auch nicht unbedingt wissen, denn es kann mitunter passieren, dass man als sensibler Zuhörer, teilweise ein Stück weit in den Zwang oder in die Angststörung mit hineingezogen wird. Ist man jedoch ein Mensch mit einer harten Schale, wird

man lediglich abwinken und mit der Bemerkung »Was für ein Schwachsinn!« abdampfen.

Noch vor einiger Zeit habe ich verzweifelt versucht, mich den Menschen mitzuteilen und ihnen zu erklären, was bei mir los ist; in der Hoffnung, auf Verständnis und Anteilnahme zu stoßen. Leider mit wenig Erfolg. Vermutlich, weil ich von außen betrachtet einen ganz lebensstüchtigen und munteren Eindruck mache. Also habe ich es aufgegeben, mit meinen Störungen und Ängsten hausieren zu gehen, denn das kann echt frustrierend sein. Und da Menschen, die unter Zwängen und Ängsten leiden, stark zu Depressionen neigen, sollten zusätzliche Frusterlebnisse weiträumig umfahren werden.

So freue ich mich, wenn ich jemandem begegne, der in das Thema involviert ist oder daran Interesse zeigt, und verstehe die Menschen, die es sich überhaupt nicht vorstellen können, und belästige diese dann auch nicht weiter mit dem Thema. Bitter wird es nur dann für mich, wenn mir dann niedere Instinkte unterstellt werden, wie zum Beispiel die offen ausgesprochene Vermutung, dass ich mir das alles sowieso nur ausdenke, um damit mal wieder eine Pressemitteilung zu erhaschen oder endlich Millionen mit meinem Buch zu verdienen.

Wie unendlich verrückt und krass wäre das denn, wenn ich all das Leid auf mich nähme, wo doch nackte Titten oder private peinliche Rosenkriege ausreichen würden, um einen ähnlichen Effekt zu erzielen? Warum sollte ich mir so etwas Kompliziertes, Absurdes ausdenken, das mich in weiten Teilen der Bevölkerung sogar ein wenig zum Gespött macht? Na ja, egal, wir leben in einem freien Land und jeder hat glücklicherweise ein Recht auf seine eigene Meinung.

Angemerkt sei an dieser Stelle noch recht leidenschaftslos und neutral wie die Schweiz, dass man, wenn man nicht gerade