

Ticken Sie noch richtig?

Jeder Mensch hat seine Mucken. Bleibt die Frage: Ist man bloß eigenartig oder schon verrückt? Ein Psychotherapeut analysiert sieben gar nicht so seltene Spleens. TEXT: ANDREA FALLENT

Über Mr. Monk können Sie nicht lachen, weil es Ihnen selbst so geht? Selbstgespräche gehören zu Ihren Lieblingsbeschäftigungen? In der Nähe von Autos oder schief hängenden Bildern erfasst Sie heillose Panik? Der Wiener Psychologe Andreas Tumpold sagt, wie solche Ticks entstehen und wann psychologische Betreuung sinnvoll ist.

Sobald ich die Wohnungstüre zugemacht habe, muss ich immer noch einmal kurz zurück, um zu überprüfen, ob der Herd ausgeschaltet und die Fenster geschlossen sind.

Das klingt, als wären Sie sehr im Stress. Vielleicht haben Sie entweder Bilder der Vergangenheit im Kopf oder Zukunftsbilder. Auf jeden Fall befinden Sie sich nicht im Hier und Jetzt und sind nicht auf die unmittelbare Tätigkeit voll konzentriert. Wären Sie es, könnte sie als erledigt in der „inneren Liste“ abgehakt werden. Mein Tipp wäre, die Langsamkeit wieder in den eigenen Alltag einzuführen und die Dinge bewusster anzugehen. Da gibt es ja jede Menge Bücher zu diesem Thema. Vielleicht müssen Sie ein paar neue Prioritäten in Ihrem Leben setzen, wenn das von Ihnen geschilderte

Verhalten eine Art von Marotte ist und den Alltag nicht sonderlich behindert.

Ich habe einen Symmetrie-Tick. Unter anderem müssen Zeitschriften immer im gleichen Abstand nebeneinanderliegen.

Wenn man Ihr Verhalten als eine Art Symptom beschreiben würde, gehe ich davon aus, dass hinter jedem Symptom ein bestimmter Bedarf verborgen liegt. Vielleicht steht das Ordnung-machen-im-Außen analog zum Bedürfnis, im Inneren Ordnung zu schaffen. Vielleicht konzentrieren Sie sich mehr auf die äußeren Dinge, weil Sie innere Spannungen,



Symmetrie-Tick.
Wer ständig Bilder
gerade hängen will,
sehnt sich womög-
lich danach, dass
in seinem Inneren
nichts schief hängt.

Schrullen im Charakter sind wie Muttermale auf der Haut. Manche sind harmlos, mit anderen geht man zum Facharzt.

zum Beispiel in der Partnerschaft, nicht ausdrücken und dafür symbolisch im Außen auf äußerste Ordnung bedacht sind. Die Erfahrung zeigt aber, dass es so viele Interpretationsmöglichkeiten gibt, dass man sich das im Einzelfall ansehen müsste.

Obwohl ich einen Führerschein habe, finde ich ständig Ausreden und Gründe, um nicht Auto fahren zu müssen.

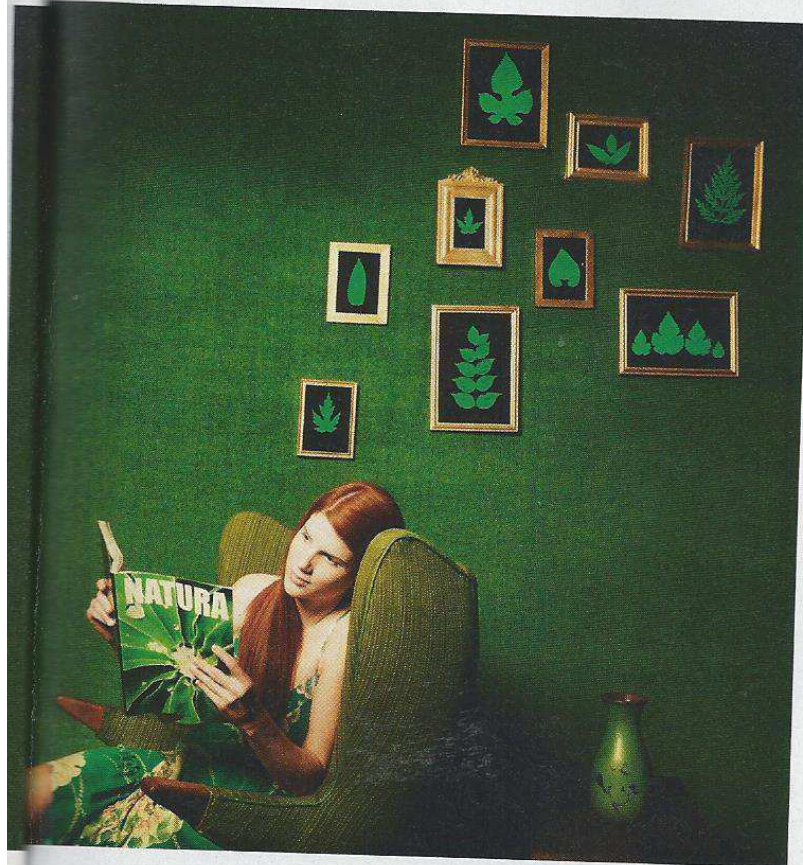
Wenn Sie damit gut leben können und mit öffentlichen Verkehrsmitteln Ihre alltäglichen Wege gut bewältigen können, sparen Sie Geld und tun etwas für die Umwelt. Da Sie diese Frage aber an den Fachmann gestellt haben, gehe ich davon aus, dass entweder Sie oder jemand anderer mit Ihrem Verhalten nicht zufrieden ist. Vielleicht fehlt es Ihnen an Routine, dann würde ich Ihnen empfehlen, ein paar Fahrstunden in einer Fahrschule zu nehmen, durch die Sie wieder Sicherheit gewinnen können. Sollte sich Ihre Angst auf traumatische Erlebnisse von Unfällen beziehen, oder auf andere Quellen, würde ich diese mithilfe eines Psychotherapeuten bearbeiten, weil unaufgearbeitete traumatische Erlebnisse meist Hindernisse sind, ein erfülltes Leben zu führen.

Ich schaue jeden Abend unters Bett, um sicherzugehen, dass da kein Ungeheuer lauert. Mir ist es peinlich, mein Mann findet das lustig.

Diese Ängste kommen an und für sich in der Kindheit vor und vergehen mit zunehmendem Alter. Sie könnten mithilfe eines Psychotherapeuten klären, für welchen inneren Anteil diese Fantasien stehen und mit welchen Erlebnissen aus der Vergangenheit und/oder Fantasien dieser verknüpft ist. Vielleicht gibt es da mehr interessante Informationen für Sie über Ihre eigene Persönlichkeit. Sie können Ihr Verhalten aber auch weiterhin als eine Art Markenzeichen führen, welches zu einer liebevollen Dynamik zwischen Ihnen und Ihrem Mann führt.

Ich führe regelmäßig Selbstgespräche. Ich mache mich über mich selbst lustig, schimpfe über meinen Chef oder kommentiere, was ich gerade sehe, wenn ich aus dem Fenster schaue.

Meiner Erfahrung nach machen das vor allem Personen, die sich einsam fühlen oder zu wenig persönliche Ansprache haben, und zu wenig Möglichkeiten, sich auszutauschen. Oder Sie haben möglicherweise Scheu davor, sich mit anderen Menschen emotional einzulassen, weil diese eventuell nicht Ihrer Meinung



sind oder Sie sich vor zu viel zwischenmenschlicher Verletzung fürchten? Wenn man mit sich selbst spricht, widerspricht wenigstens niemand und zumindest einer hört genau zu.

Mich verfolgt die ständige Panik, vor anderen rot zu werden. Verabredungen treffe ich daher nur noch abends in dunklen Bars.

Das klingt so, als würden Sie sich persönlich stark isolieren. Sie scheinen dieses Thema möglicherweise auch bei Ihren Freunden nicht anzusprechen, was zu einer zusätzlichen Isolation führt.

Ich gehe davon aus, dass es sich um ein Selbstwertthema handelt. Vielleicht können Sie mit einem Psychotherapeuten Kontakt aufnehmen, eventuell in Begleitung einer Ihnen vertrauten Person, um die erste Hemmschwelle zu überwinden. Sie könnten es aber auch über eine Hotline probieren, wenn der Schritt nach außen ein zu großer ist.

In Räumen mit geschlossenen Fenstern fühle ich mich eingegengt und möchte unbedingt in der Nähe der Tür bleiben.

Klaustrophobische Gefühle können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Vielleicht haben Sie Erlebnisse aus der Kindheit, aber auch aus dem Erwachsenenalter, in denen Sie sehr in der Pflicht waren oder sich verpflichtet gefühlt haben und nicht auskonnten. Der Wunsch nach einem offenen Fenster könnte ein Symbol für Ihre Sehnsucht nach Öffnung oder auch nach Kontakt mit der Außenwelt sein. □

Psychologische Beratung: Mag. Andreas Tumpold, Klinischer u. Gesundheitspsychologe, Arbeits- u. Organisationspsychologe, Psychotherapeut SF, Aribogasse 15/2/9, 1220 Wien; Gröhrmühlgasse 34/8, 2700 Wr. Neustadt, Tel. 0676/3557035, E-Mail: a.tumpold@gmx.at