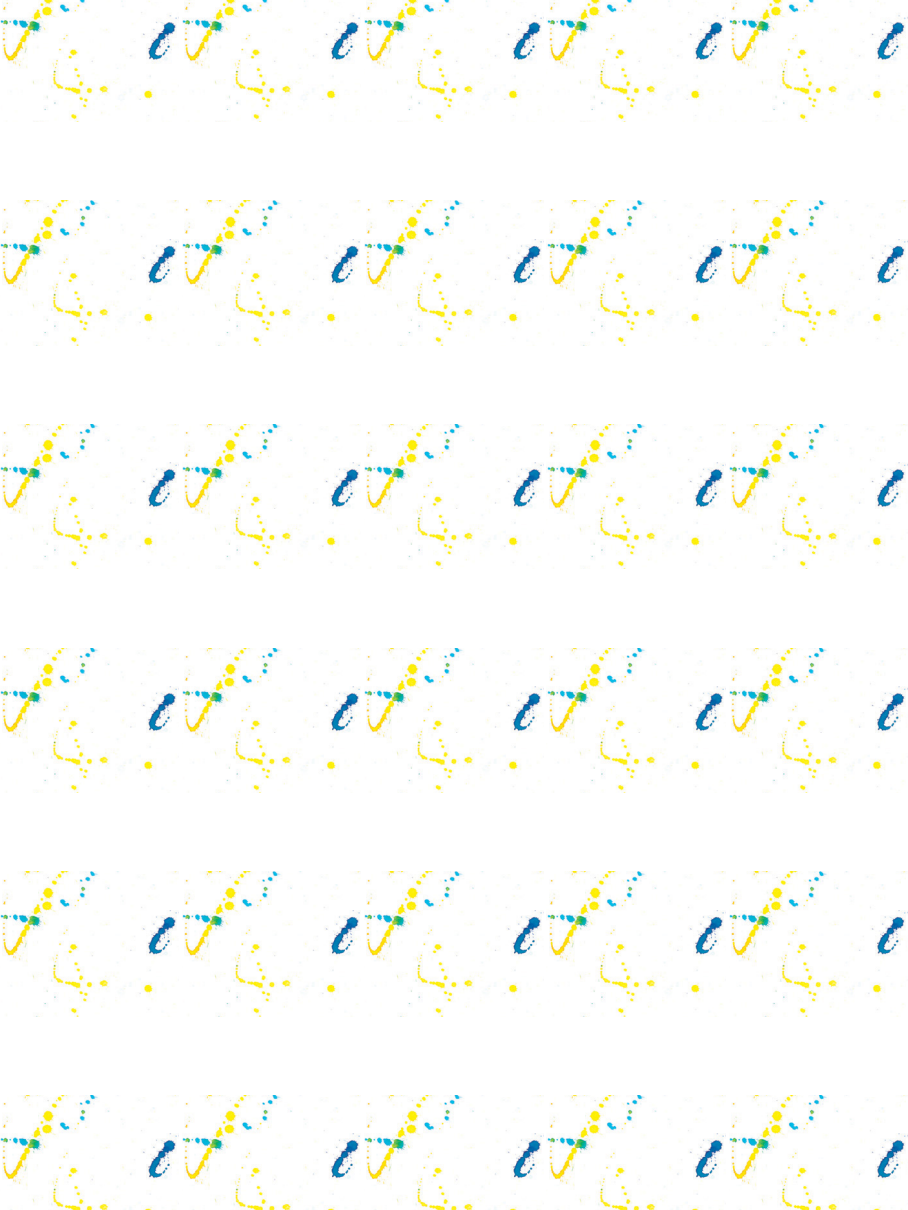
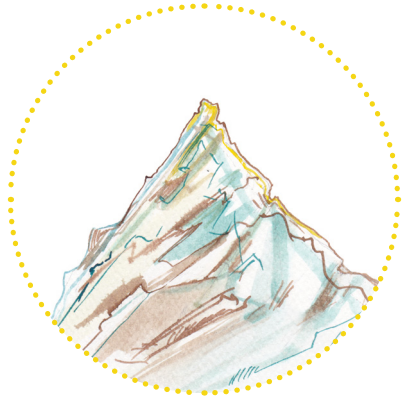




Vladimír Svrček


Mein sieg über Beklommenheit und Obsessionen





Vladimír Svrček

**Mein sieg über
Beklommenheit
und Obsessionen**

The background of the cover is white with a complex pattern of small, scattered dots in yellow and teal. A prominent feature is a thick, irregular yellow line that forms a large, looping shape, resembling a stylized letter 'S' or a calligraphic flourish. This line is composed of many small, overlapping yellow dots. There are also several larger, solid teal dots scattered across the page, including one near the top center and another near the bottom center.

Vladimír Svrček: Mein sieg über Beklommenheit und Obsessionen
2014

ISBN 978-80-971795-2-6



Inhalt

7	Einleitung
9	Wie es begann
15	Das Problem
19	Die Entscheidung
21	Das Selbststudium
23	Beobachtung
27	Akzeptanz
29	Erleben und Verhalten
35	Der Bogen „meiner“ Zwangsstörung
38	Stopp der Kompulsion
43	Veränderung der Wahrnehmung
48	Veränderung der Gefühle
51	Veränderung der Beklommenheit
54	Meditation
59	Naturopathie, Homöopathie und andere Methoden und Mittel
65	Das Tagebuch
68	Nachwort
70	Schlussbemerkung

*„Einfachheit ist der erste Schritt der Natur und der letzte
der Kunst.“*

—
PHILIP JAMES BAILEY

*„Lang ist der Weg durch Lehren, kurz und wirksam durch
Beispiele.“*

—
SENECA



Einleitung



Das Ziel dieses Buches ist es, allen Menschen, die aus irgendeinem Grund an psychischen Problemen oder Störungen leiden, Hoffnung und Entschlossenheit zu geben, ihnen das Licht im dunklen Wald zu zeigen. Ich habe es erlebt und meine psychischen Probleme bewältigt. Wenn ein Bergsteiger einen Berg zum ersten Mal besteigt, hinterlässt er dort eine symbolische Botschaft: dieser Berg ist durch einen Mensch zu bewältigen. Es hängt von jedem Einzelnen ab, ob er oder sie den Aufstieg alleine angeht, oder passende Begleiter, Partner und Helfer wählt. Ob er oder sie diese oder jene Route wählt. Wichtig ist es, den Berg zu bezwingen.

Der Text in diesem Buch wurde so strukturiert, dass er den Verlauf meiner Lebensgeschichte erfasst: Wie ich meine psychischen Schwierigkeiten und Lebensprobleme erlebte und behandelte, wie sich meine Selbstkenntnis entwickelte, wie ich zu den für die Veränderung der eigenen Persönlichkeit wichtigen entscheidenden Erfahrungen und Erkenntnisse kam. Gleichzeitig versuchte ich, die entscheidenden Prozesse und Methoden, die ich an mir selbst anwandte, verständlich zu beschreiben.

Da ich die Zeit meines Publikums nicht über Gebühr in Anspruch nehmen möchte und mir bewusst ist, dass sie eine große Menge an Fachliteratur und Informationen aus dem Internet zur Verfügung haben, entschied ich mich für eine gewisse Bündigkeit und Textdichte. Ich stelle dem Leser meine persönlichen Erfahrungen und meine Auffassung der Problematik zur Verfügung, ohne zu theoretisieren oder die Fachliteratur zu zitieren.

„Ein jeder steht allein auf dem Herzen der Erde, getroffen
von einem Sonnenstrahl, und gleich ist es Abend.“

SALVATORE QUASIMODO

„Wenn du lachst, lacht die ganze Welt mit dir, wenn du
weinst, weinst du alleine.“

BOB MARLEY

„Der Schmerz der Seele ist schlimmer als der Schmerz des
Körpers.“

PUBLILIUS SYRUS



Wie es begann

Die Hauptschule, die ich als Kind besuchte, nannten wir alle „die Schule beim Friedhof“. Gleich neben der Schule gab es nämlich einen großen Friedhof, und jeden Tag musste ich auf dem Weg zur und aus der Schule auf dem Gehsteig daran vorbeigehen. Dieser Weg war einige Hundert Meter lang. Für mich war er jedoch unendlich lang und im Vergleich zu anderen Schülern dauerte er bei mir viel länger.

Als ich ungefähr neun Jahre alt war, begriff ich, dass ich, sobald ich auf diesem Gehsteig ging, in meinem Inneren Spannung, Unruhe, Beklommenheit spürte. Ich fühlte mich schwach am ganzen Körper, meine Hände erstarrten, sie wurden feucht, Schweiß überkam mich. Ich zitterte, atmete flach, mein Herz raste, und am ganzen Körper spürte ich Hitzewallungen. Meiner Umgebung bot ich oft dieses Bild: Draußen, vor dem Haus, sitzt ein kleiner Junge, der leise vor Erschöpfung und Hilflosigkeit weint.

Ich stellte fest, dass ich auch an anderen Orten ähnliche Zustände erlebte, zum Beispiel in der Kirche und überall dort, wo das Kreuz mit Jesus Christus oder ein anderes kirchliches Symbol dargestellt war.

Meine Eltern waren gläubige Menschen und führten mich regelmäßig in die Kirche zum Gottesdienst. Meine Mutter wünschte sich, dass ich Priester werde. Und ich, als gehorsamer Sohn, dachte,



dass ich ihrem Wunsch entsprechen muss. Jeden Sonntagvormittag ging ich deshalb gehorsam in die Kirche. „*Worüber war die Predigt?*“ fragte mich manchmal meine Mutter, um zu prüfen, ob ich im Gottesdienst war. Ich berichtete gehorsam, worüber der Pfarrer gesprochen hatte und welche Bekannte ich in der Kirche gesehen hatte. Da ich mich in der Kirche nicht wohl fühlte und Beklommenheitszustände erlebte, begann ich bald „die Kirche zu schwänzen“. Als ich ungefähr zwölf Jahre alt war, machte ich mit den Gottesdiensten definitiv Schluss.

In der Hauptschule besuchte ich auf Mutters Wunsch die Religionsstunde. Damals gehörte diese zu den Wahlfächern. Wahrscheinlich nahm ich unter dem Einfluss dieses Unterrichtes und der Worte meiner Mutter Jesus Christus als eine Autorität wahr, die in jedem Augenblick in mein Inneres sieht, jede falsche Tat und jeden falschen Gedanken verfolgt und bestraft.

Als Kind schlief ich mit meinen Eltern in einem Schlafzimmer. Über dem Bett hing ein großes Bild von Jesus Christus. Ich schaute es jeden Tag an, und es prägte sich tief in meine Kinderseele ein. Jedes Mal, wenn ich es sah, oder es als eine Vorstellung in meinem Bewusstsein auftauchte, spürte ich große Furcht und Angst vor einer möglichen Strafe für irgendeine falsche Tat oder Handlung.

Meine Mutter hatte dickes schwarzes Haar und eine feste, beinahe robuste Figur. Sie war sehr fleißig und kräftig. Sie arbeitete als Waschfrau in einer Kinderkrippe. Wir waren vier Geschwister, und Mutter war für uns die absolute Autorität, die über alles entschied. Nach außen hin wirkte sie wie eine starke und entschlossene Person, die ihre Gefühle und Emotionen nicht zeigte. Ich kann mich nicht erinnern, dass sie mich je bemitleidet oder gestreichelt hätte. Ihre Entschlossenheit und ihr Verhalten, Gefühle zu bemängeln, fühlte ich als Kind am stärksten während der folgenden Geschichte:

Ich wünsche mir sehr einen Hund. Die Familie Geršicovci in der Nebenstraße hatte Welpen, und so überredete ich meine Mutter, einen von ihnen zu nehmen. Es war ein deutscher Schäferhund, eine Hündin. Ich nannte sie Zora. Ich mochte sie sehr und nach dem Unterricht freute ich mich immer sehr auf sie. Ich konnte stundenlang mit ihr spielen oder im nahen Wald spazieren gehen. Bis heute kann ich mich erinnern, wie ihre Augen leuchteten, und wie sie freudig mit dem Schwanz wedelte, wenn sie mich sah. Sie war wie Balsam für meine leidende Seele. Eines Tages, als ich von der Schule nach Hause kam, war der Hof leer. Zora war nirgends zu sehen. Ihre Hütte war leer und rund um die Hütte war der Boden sichtbar gekehrt worden. Mir schien es, als ob ich Flecken auf dem Boden sah, Blutflecken vielleicht. Weinend rannte ich zur Mutter und fragte sie, was passiert sei. *„Wir mussten Zora weggeben, weil sie viel Geld kostet, und wir können es uns nicht leisten,* „sagte sie zu mir. Kein Mitleid, keine Gefühle.

Mutter war den Kindern gegenüber gerecht, sie bevorzugte niemanden. Als ich nach Beendigung der Mittelschule mein Interesse an einem Hochschulstudium äußerte, sagte sie kategorisch: *„Deinen Brüdern habe ich das Studium an der Hochschule nicht erlaubt, dir kann ich es auch nicht erlauben. Wie würde es ihnen gegenüber ausschauen? Wenn du studieren willst, studiere nebenberuflich.“*

Mein Vater war kleinerer Gestalt, hatte einen runden Bauch, schmale Schultern, dünnes, schütteres und seit seinen Jugendjahren ergrauendes Haar. Er lächelte immer und war stets fröhlich. Er war jovial und sorglos. Wenn er über etwas vom Herzen und vollmundig gelacht hatte, sagte Mutter oft zu ihm: *„Was lachst du so sinnlos?“* Sie war sein Gegenpol: Immer ernst und besorgt. Vater huldigte dem Leben, den Zigaretten und dem Alkohol. Nicht dass er Alkoholiker war, er war nur ein Genießer, ein Feinschmecker. Am Sonntagnachmittag zog er im Keller vom Fass einen Liter Wein ab, nahm aus der



Schublade zwei Schachteln Zigaretten, stieg aufs Fahrrad und fuhr mit einer Gruppe Freunde Karten spielen. Er war Arbeiter in einer Chemiefabrik, die Kunstdünger herstellte. Daran erinnere ich mich sehr gut, weil ich ab meinem sechzehnten Lebensjahr jedes Jahr in den Ferien in seiner Fabrik einen Ferienjob hatte. Ich arbeitete mit ihm in den Tages-, Nachmittags-, und sogar in den Nachtschichten. Natürlich war es verboten, aber er hatte eine Vereinbarung mit dem Schichtmeister. Den Lohn bezog er auf seinen Namen. Ich arbeitete dort also nie offiziell. Alles, was ich auf diese Weise verdiente, gab ich meiner Mutter, die damit für mich Kleider für das nächste Schuljahr kaufte.

Bis zum heutigen Tage erinnere ich mich an Vaters Worte, die er mir einmal sagte, als wir von der Nachtschicht nach Hause zurückkehrten: „*Lerne, damit du das ganze Leben nicht so wie ich arbeiten musst. Jetzt siehst du, wie es ist, ein Arbeiter zu sein.*“ Und ich sah, wie es war. Ich habe in der Schicht mit erwachsenen Männern gearbeitet. Mit dem Hammer haben wir den Kunstdünger aus Blechformen in Stücken herausgeschlagen, und mit schweren Schaufeln warfen wir die Brocken in die Mühle. Dort war es heiß wie in der Wüste, und in der Mittagszeit breitete sich überall der üble Geruch der Chemikalien aus. Alle Kleider, mein Haar und meine Haut nahmen den Geruch an. Der Geruch war weder mit Wasser noch mit Seife wegzukriegen. Mein Körper roch noch zwei Monate nach dem Ferienjob nach Kunstdünger. Die Worte meines Vaters und ihre Bestätigung durch meine praktischen Erfahrungen hatten auf mich offenbar eine erzieherische Wirkung, weil ich mein ganzes Leben lang studiert habe, neue Sachen gelernt habe, und für körperliche Betätigung bleibt mir keine Zeit.