



Wie fühlen sich Zwänge an?

Diese Übung soll Ihnen näherbringen, wie sich Zwänge anfühlen, und auch verdeutlichen, dass wir alle manchmal etwas zwanghafte Gedanken haben. Am besten suchen Sie sich für diese Übung eine*n Partner*in. Sie brauchen einen Zettel und einen Stift.

Geben Sie diese Instruktionen nun an ihre*n Partner*in.

Bitte Sie Ihr Gegenüber nun, die Antworten auf folgende Fragen auf dem Zettel aufzuschreiben:

-Kannst du zaubern oder Magie wirken?

-Gibt es eine göttliche Entität, einen Geist oder Dämon, der allmächtig ist, und Deine Wünsche erfüllt?

-Kannst du die Wirklichkeit oder die Zukunft verändern, z.B. was morgen in China passiert, indem du einen Satz auf diesen Zettel schreibst?

Wenn die Antwort auf alle drei Fragen „Nein“ ist, können Sie fortfahren. Falls die Antwort auf eine dieser Fragen „Ja“ ist, lesen Sie bitte diese Übung bis zum Ende durch, und finden Sie durch ein paar vorsichtige Fragen heraus, ob diese Übung für ihr Gegenüber durchführbar ist oder ob Sie das lieber abbrechen möchten.

Anschließend bitten Sie Ihr Gegenüber, langsam, Wort für Wort (verraten Sie nicht das Ende) folgenden Satz aufzuschreiben:

Ich wünsche mir, ... dass meine Mutter ... heute Abend ... bei einem Verkehrsunfall stirbt.

Sollte ihr Partner den Satz nicht fertig schreiben wollen, fragen Sie warum: die Fragen oben sollten doch klargemacht haben, dass durch diesen Satz nichts Negatives geschehen kann. Ermutigen Sie ihr Gegenüber, weiterzumachen, aber falls ihr Übungspartner nicht möchte, dürfen Sie fortfahren.

Ist der Satz ganz aufgeschrieben (oder geht es nicht weiter), fragen Sie nach wie sich das anfühlt. Diesen Satz da stehen zu haben. Und was jetzt gerade im Kopf passiert. Bieten Sie nach ein paar Momenten an, ihr Partner dürfe den Satz durchstreichen.



Wie fühlen sich Zwänge an?

Üblicherweise wird dieses Angebot angenommen, und der Satz durchgestrichen. Wie geht es Ihrem Partner jetzt? Geben Sie einige Augenblicke Zeit zu reflektieren.

Üblicherweise ist der Gedanke „Ich habe das aufgeschrieben, jetzt könnte etwas geschehen“ irgendwo vorhanden. Dies ist ein Zwangsgedanke. Er ist völlig irrational, denn wir wissen, dass der aufgeschriebene Satz die Wirklichkeit nicht beeinflussen wird. Trotzdem fühlen wir uns furchtbar damit. Das Durchstreichen ist eine Zwangshandlung. Wir tun etwas, das ebenso irrational ist, um dadurch unsere innere Anspannung zu lösen und uns besser zu fühlen. Nicht bei jedem funktioniert die Übung gleich gut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es bei Ihnen nicht perfekt funktioniert hat.