

Nur eine Macke oder mehr?

Manche zählen jede Stufe.
Andere haben immer ihr
eigenes Besteck dabei.
Verrückt, oder? Von wegen!
Kleine Ticks sind sogar ganz normal

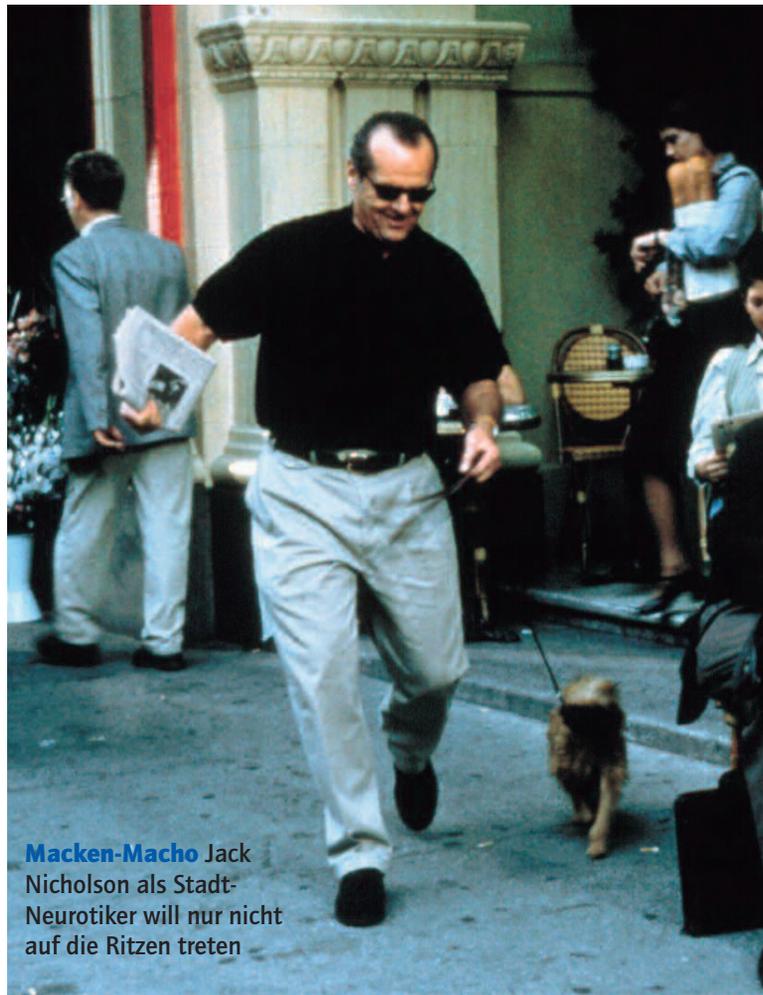
Er bringt sein eigenes Plastikbesteck mit ins Restaurant. Er überprüft jedes Türschloss mehrmals, um sicherzugehen, dass er auch wirklich abgeschlossen hat. Er tapst wie ein betrunkenen Matrose über den Fußweg, weil er nicht auf die Ritzen im Pflaster treten will – das Publikum liebte Jack Nicholson in seiner Paraderolle als Melvin Udall im Film „Besser geht’s nicht“ als durchgeknallten Zwangsneurotiker.

Und vielleicht finden wir diesen komischen Kauz gerade deshalb so witzig, weil wir uns ein kleines bisschen in ihm und seinen Spleens wiederfinden.

Komische Ticks und magische Rituale

Wer im Treppenhaus die Stufen zählt, absolute Symmetrie an Esstisch und Arbeitsplatz braucht oder wer jeden Morgen dem Kuscheltier die Knopfnase dreimal dreht, hat eine Marotte. So nennen Psychologen dieses seltsame Treiben.

Dazu gehören auch Kontrollüberlegungen wie „habe ich auch das Bügeleisen ausgestellt?“, „und den Herd ausgemacht?“ genauso wie magische Rituale: „Wenn die nächsten drei Ampeln grün sind, kriege ich den neuen Job“ oder „Trefte ich in meiner Straße drei Fahrradfahrer, gewinne ich bestimmt bald im Lotto“. Diese geheimen Absprachen mit dem eigenen Glauben sollen unserem persönlichen Glück auf die Sprün-



Macken-Macho Jack Nicholson als Stadt-Neurotiker will nur nicht auf die Ritzen treten

ge helfen, bewirken, dass uns etwas Gutes widerfährt. Und Schlechtes gleichzeitig abwenden.

Relikt aus der Steinzeit

Solche abergläubischen Spleens gab es bereits vor zwei Millionen Jahren. Entstanden sind sie aus Angst. Angst vor allem Unbekanntem, vor Katastrophen. Die Menschen haben schon immer versucht, mit Ritualen die höheren Mächte milde zu stimmen. Und

das ist in vielen Kulturen noch heute etabliert. So wie man bei uns, oft unbewusst, gegen drohendes Unheil dreimal mit den Fingerknöcheln auf Holz klopft.

Meist entwickeln sich Marotten sehr früh: Kinder hüpfen zum Beispiel gern über Pflastersteine und lassen dabei gezielt die Ritzen aus, genau wie Jack Nicholson alias Melvin Udall. Oder sie zählen laut die eigenen Schritte. Manche behalten diese Angewohnheit

bei, wenn sie erwachsen werden, andere legen sie spätestens mit der Pubertät ab.

Macke oder Zwang – ein schmaler Grat

Eine Marotte kann alles sein, jede noch so merkwürdige Angewohnheit, die objektiv betrachtet überhaupt keinen Sinn macht. Ob man nur akribisch oder schon zwanghaft ist erkennt man daran, ob man sich nach Ausführung des Ticks oder Rituals besser fühlt. Menschen mit einer schlichten Marotte fühlen sich gut oder glauben, dass das Glück ihnen jetzt hold ist. Menschen mit einem Zwang fühlen sich schlecht. Sie haben stets die Angst, dass ihnen oder ihren Lieben etwas Schlimmes geschieht, sollten sie dem Zwang nicht nachgeben. Als Faustregel gilt: So lange man seine Macke mit einem Augenzwinkern nimmt, ist alles okay. Sobald sie mehr als ein paar Minuten am Tag in Anspruch nimmt, man beispielsweise jeden Morgen zehnmal schauen muss, ob die Kaffeemaschine auch wirklich aus ist, und man unter dieser Handlung leidet, steckt eine ernsthafte Zwangsstörung dahinter. Mögliche Auslöser dafür können unter anderem Schädel-Hirn-Traumata, belastende Erlebnisse aus der Kindheit, aber auch genetische Veranlagung sein. Hilfe für solche Fälle bietet die Deutsche Gesellschaft für Zwangserkrankungen (DGZ) im Netz unter www.zwaenge.de

Wiebe Bökemeier