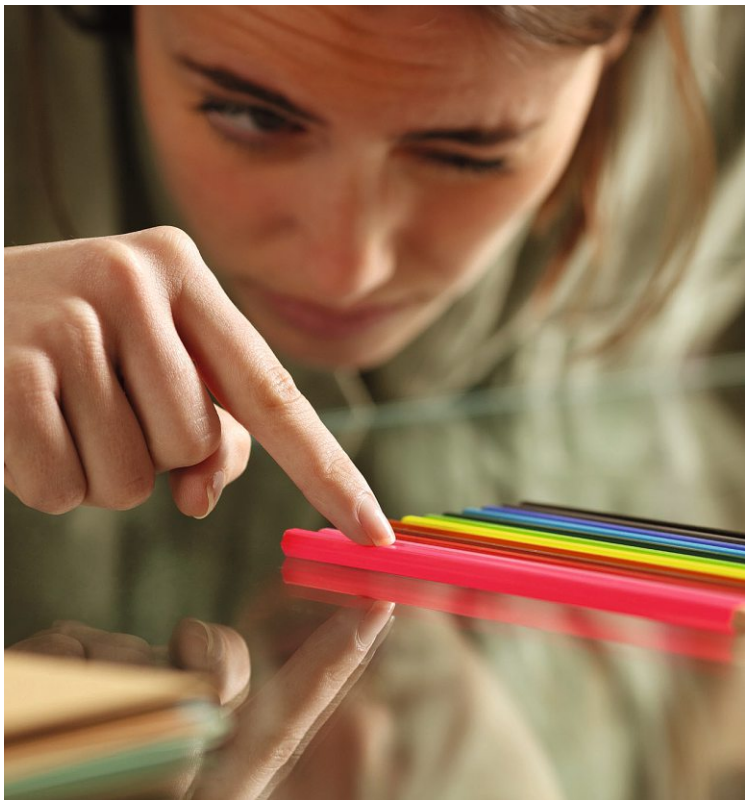


IN DEN FÄNGEN VON ZWÄNGEN

Menschen mit Zwangsstörungen müssen alles kontrollieren oder stellen sich wiederholt Unglücksfälle vor. Früh erkannt, kann die psychische Krankheit gut behandelt werden.

— Text **Claudia Landolt**



Sie richten Farbstifte oder Linsenkopfschrauben millimetergenau aus. Oder Sie befreien Schaltknäufe wiederholt von Keimen oder Sukkulenten von Staub: Menschen mit Zwangsstörungen sind Gefangene von irrationalen Vorstellungen und Ängsten. Sie wissen das. Können ihr Verhalten aber nicht ändern.

Der Stress geht los bei Vorhängen. Betritt Pascal* eine Wohnung, in der die Fenster mit Vorhängen bedeckt sind, schreitet der 28-Jährige sofort zur Tat und streicht sämtliche Gardinen glatt. Zuerst von oben nach unten, dann von links nach recht, präzis in dieser Reihenfolge. Dies mitunter zehn-, zwanzig- oder dreissigmal, so oft, bis es seiner Ansicht nach stimmig ist. Auch zu Türgriffen hat er eine besondere Beziehung. Er muss sie stets mit allen fünf Fingern umgreifen. Gelingt ihm dies nicht, wiederholt er es so oft, bis er zufrieden ist.

Nie vollkommen zufrieden mit ihrer Doktorarbeit ist Lea*. Sie hat deren Einreichung über zwei Jahre lang immer wieder verschoben. So gross ist ihre Gedankenangst, einen Passus nicht richtig zitiert oder eine Quellenangabe vergessen zu haben, sodass sie des Plagiats verdächtigt werden könnte und sich damit strafbar machen würde.

Pascal und Lea leiden an Kontrollzwängen. Bei Pascal geht es um Ordnung und Symmetrie, bei Lea um Perfektionismus.

Gianfranco* dagegen hat einen Gedanken-Zwang. Es fällt ihm sichtlich schwer, darüber zu sprechen. Denn die Gedanken, die ihn manchmal überkommen, seien «böse», «unheimlich» und oft sehr aggressiv. Ein Beispiel: Gianfranco wartet auf den Zug, der ihn zur Arbeit bringt. Sein Blick fällt auf eine Person, die nah am Bahnsteig entlangschlendert. Plötzlich schiessen sie ein, seine Gedanken: Was wäre, wenn ich diese Person vom Bahnsteig stossen würde? Wie würde sie fallen? Wäre sie sofort tot? Würde ich festgenommen, verurteilt, ins Gefängnis geschickt?

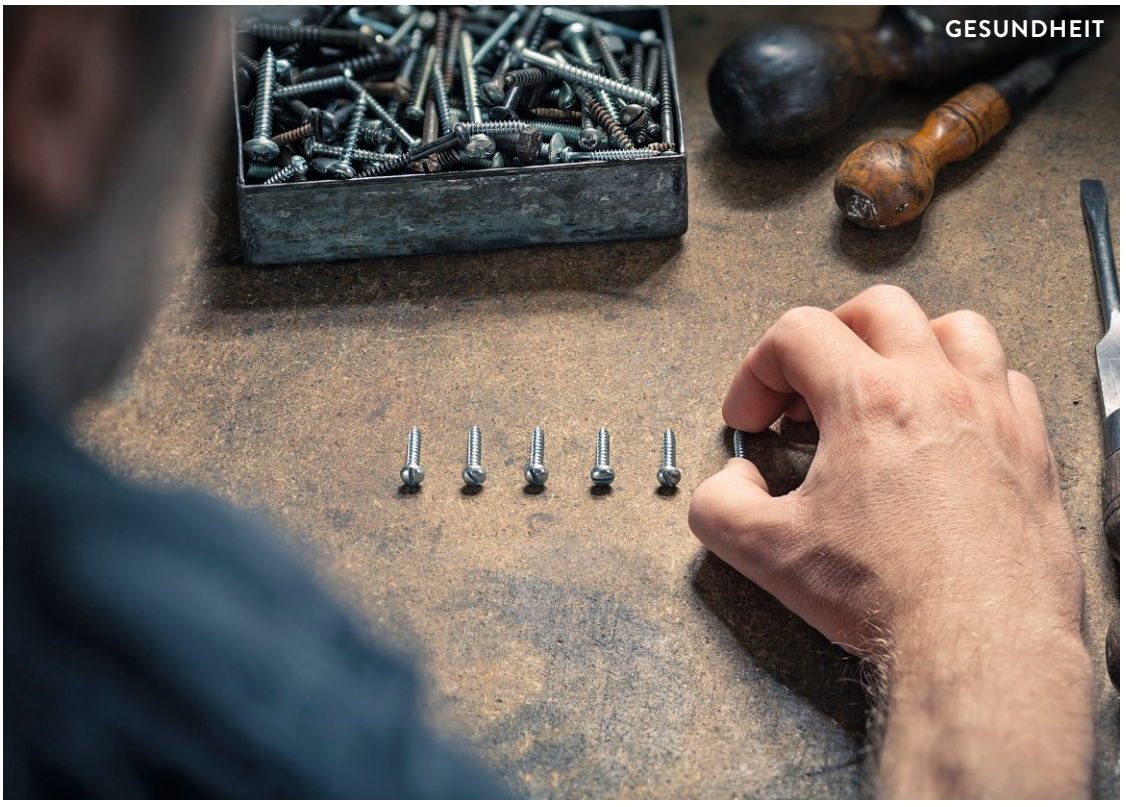
Sicherheit durch Wiederholung

Menschen wie Pascal, Lea und Gianfranco sind mit ihren Ängsten nicht allein. Etwa ein bis drei Prozent der Bevölkerung leiden einmal im Lauf ihres Lebens unter einer Zwangsstörung, in der Schweiz sind rund 100 000 bis 200 000 Menschen betroffen. Bei den allermeisten tritt der Zwang vor dem vierzigsten Lebensjahr auf, bei Frauen wie bei Männern etwa gleich häufig. Zwang ist jedoch nicht gleich Zwang, wie die obigen Beispiele zeigen. Man unterscheidet zwischen zwei

* Name von der Redaktion geändert.

Fotos: Getty Images, Mia Takahara/Plainpicture







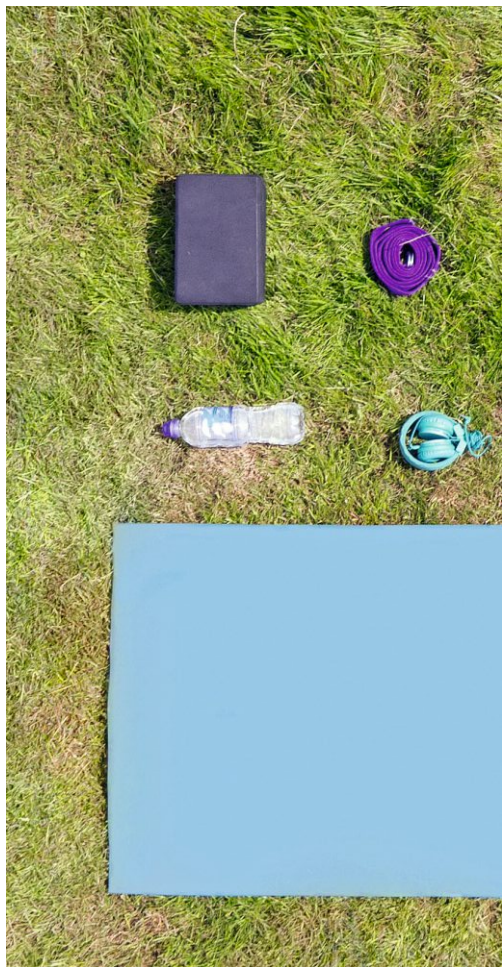


Zwangsarten: Zwangshandlungen und Zwangsgedanken.

Zwangshandlungen sind laut WHO Stereotypien, die ständig wiederholt werden. Sie werden weder als angenehm empfunden, noch dienen sie dazu, an sich nützliche Aufgaben zu erfüllen. Sie sind einfach da – und haben eine Funktion. Die betroffene Person erlebt ihre Zwänge oft als Vorbeugung gegen ein objektiv unwahrscheinliches Ereignis, das ihr Schaden bringen oder bei dem sie selbst Unheil anrichten könnte. Dieses Verhalten, die Zwangshandlung, wird als ineffektiv und sinnlos erkannt, und die Patientinnen und Patienten versuchen, sich dagegen zu wehren. Allerdings gelingt dies nur kurzfristig, und es ist oft mit einem Anstieg unangenehmer Gefühle wie Angst, Ekel oder Unsicherheit verbunden. Der Zwang beherrscht die Betroffenen mehrmals am Tag und oft über mehrere Stunden. Zu diesen Zwangsarten gehören der Wasch- und Reinigungszwang, Kontroll- und Ordnungszwänge, Berührungszwänge, Zähl- oder Sammelzwänge. Pascal sagt: «Ich weiss, dass meine Zwänge eigentlich unnötig sind. Sie geben mir aber ein Gefühl von Sicherheit, von Selbstwert, und sie helfen mir, meine Gefühle zu regulieren.» →

«Ich weiss, dass meine Zwänge eigentlich unnötig sind. Sie geben mir aber ein Gefühl von Sicherheit, von Selbstwert, und sie helfen mir, meine Gefühle zu regulieren.»

Pascal, Patient mit Zwangshandlungen*



Zwangsgedanken sind etwas anderes. Gianfranco hat sie – Ideen, Vorstellungen oder auch Impulse, die ihn als Stereotypien wiederholt heimsuchen. Das können wie im Beispiel mit dem Zugunglück von Aggression geprägte, aber auch sexualisierte, ja sogar pädophile Gedanken sein. Manche Menschen haben auch Zwangsgedanken in ihrer Beziehung, zweifeln an ihr, an der Partnerin oder am Partner, an der Liebe. Das kann sogar zur Trennung führen. Nicht aus Mangel an Liebe, sondern weil Betroffene das ständige Zweifeln und die damit verbundene innere Anspannung nicht mehr aushalten.

Andere Personen, die Zwangsgedanken haben, stellen sich etwa vor, wie sie ihrem Partner Glasscherben ins Essen geben, ihr Kind vergiften, oder sie sehen sich mit einem Fleischmesser in der Hand. Es ist verständlich, dass solche Zwangsgedanken sehr quälend sind, zumal sie im Unterschied zu schizoiden Störungen zur eigenen Person gehören und damit den subjektiven Werten widersprechen. Zwangsgedanken werden als rational nicht nachvollziehbar, grundsätzlich falsch und je nach Inhalt auch als ethisch verwerflich betrachtet. Und deshalb tun betroffene Personen alles, um diesen intensiven Gedanken zu widerstehen. Meist jedoch erfolglos.



ABA DELSIGNORE
arbeitet als Fachpsychologin und Therapeutin in Zürich.

Zwänge sind keine Marotten

Diese erfolglose Bekämpfung ist das, was einen Zwang von einer Marotte oder einem Tick unterscheidet, wie die Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen schreibt: «Eine Zwangserkrankung liegt dann vor, wenn wiederkehrende Gedanken und Rituale aufgrund ihrer Ausprägung zu Einschränkungen im alltäglichen, beruflichen und sozialen Leben führen und der Betroffene darunter leidet.» Ein weiteres Kriterium sei der Verlust der Flexibilität, auch anders handeln zu können. Die offiziellen diagnostischen Kriterien fordern für die Diagnosestellung einer Zwangsstörung eine Dauer des Zustandsbildes von mindestens zwei Wochen.

Manche Betroffene versuchen, sich von unangenehmen Situationen, in denen der Zwang auftaucht, abzulenken. Sie zählen

ANZEIGE

Publireportage

Wechseljahre: Heisse Zeiten?

Plötzlich diese aufsteigende Wärme, Schweiss bricht aus. Nachts ist an Schlaf kaum zu denken, das Bettzeug klatschnass... Das kennt fast jede Frau im Alter zwischen 45 und 60 Jahren.

Die hormonelle Umstellung ist zwar – genau wie die Pubertät – eine ganz natürliche Lebensphase. Dennoch erleben viele Betroffene die Beschwerden als Einschränkung ihrer Lebensqualität. Nächtliches Schwitzen raubt ihnen den Schlaf, die kräftezehrenden Hitzewallungen vermindern die Leistungsfähigkeit – ganz zu schweigen vom unangenehmen Körpergefühl, das damit verbunden ist.

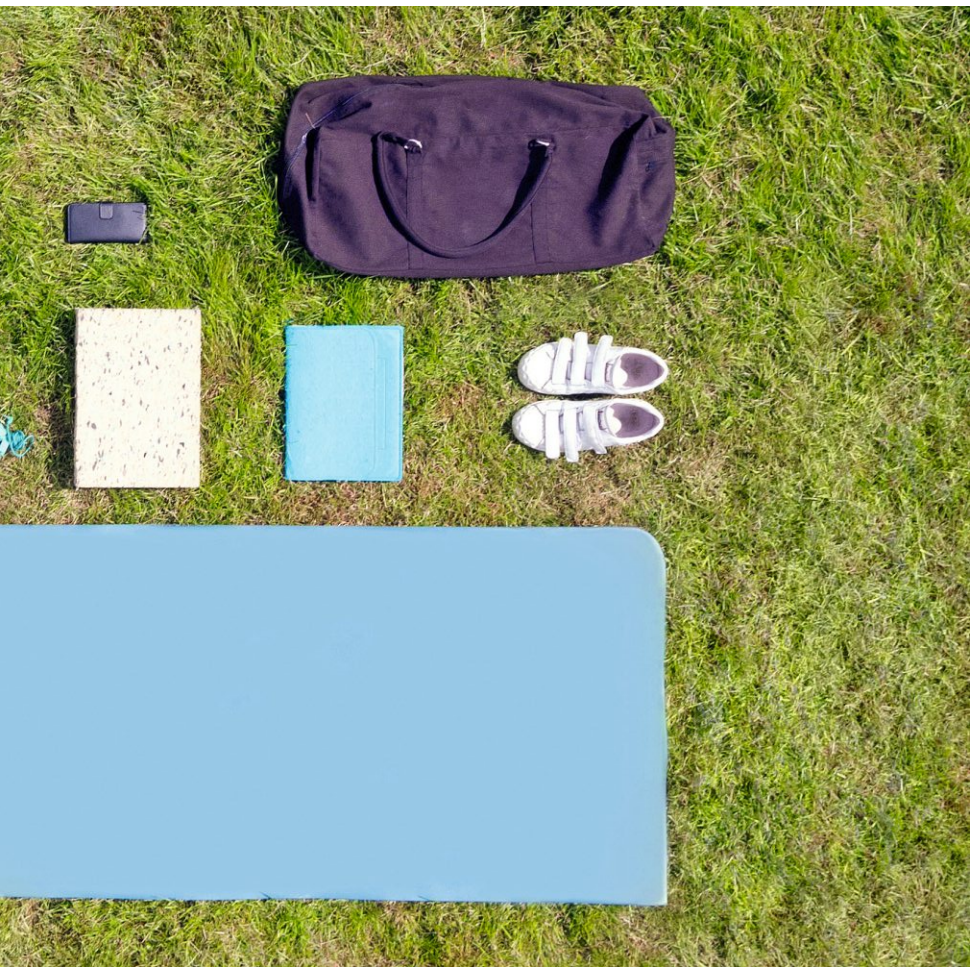
Hilfe aus der Natur: mit Salbei gegen das Schwitzen

Um unangenehme Beschwerden zu lindern, bevorzugen viele Frauen eine pflanzliche Therapiemethode. In diesem Zusammenhang wurde die Salbeipflanze wiederentdeckt. Ihre schweisshemmende Wirkung ist traditionell überliefert. Nehmen Anzahl und Intensität von Schweissausbrüchen ab, verbessert sich oftmals auch die Schlafqualität, die Leistungsfähigkeit nimmt zu, das Körpergefühl wird angenehmer.

Menosan® Salvia von A.Vogel ist rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich. Hergestellt aus frischen Salbeiblättern aus kontrolliert biologischem Anbau lindert eine Tablette täglich Beschwerden wie übermässiges Schwitzen, nächtliche Schweissausbrüche und aufsteigende Wärmegefühle.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.



Hinter der schön ausgelegten Yoga-Ausrüstung kann der übertriebene Perfektionismus einer Zwangsstörung stecken.

zum Beispiel Autos, Stifte oder anderes. Dieser Zählzwang ist aber ebenso ein Versuch, Kontrolle über die Zwangsgedanken zu bekommen. Man hofft also, durch das Zählen nach einem bestimmten System die Zwangsgedanken besiegen zu können – um den inneren Druck und die Unruhe im Zaum zu halten. Eine Betroffene drückt es in einem Blogbeitrag der Selbsthilfegruppe OCD Land so aus: «Der Zwang ist für mich wie ein böser Papagei, der mir auf der Schulter sitzt und mir einredet, was alles passieren würde, wenn ich nicht kontrollieren würde.»

Eine Verhaltenstherapie hilft

Diesen Papagei loszuwerden, ist schwer. Denn er ist ja immer im Bewusstsein der Patientinnen und Patienten, und durch die Fixierung darauf können sie ihre Gedanken nicht einfach zur Seite schieben oder irgendwann sagen: «Jetzt ist aber gut.» Was sie daher in einem ersten Schritt einer Therapie lernen müssen, ist, mit dem Zwang umzugehen. Der zweite Schritt ist der weitaus schwierigere Part: den Zwang nicht mehr zu brauchen. Was helfen kann, ist eine kognitive Verhaltenstherapie. Aba Delsignore, Fachpsychologin und Therapeutin aus Zürich, ist auf Zwangsstörungen spezialisiert. Sie sagt: «Die Therapiedauer bei Zwangsstörungen umfasst in der Regel mindestens fünfzehn bis zwanzig Sitzungen. Bei der Bearbeitung der Themen im Hintergrund sind wir meistens länger dran, nicht selten ein Jahr oder sogar länger.»

Eine Therapie ist wichtig, denn unbehandelt führen Zwangserkrankungen häufig in eine Abwärtsspirale mit immer stärker werdendem Leidensdruck. Depressionen und suizidale Gedanken sind dann nicht selten. Eine Therapie sorge bei zwei Dritteln der Betroffenen für eine deutliche Reduktion der Zwangssymptome, heisst es bei der Selbsthilfegruppe für Zwangsstörungen Winterthur. Zudem belegen viele wissenschaftliche Studien, dass die Symptome bei 50 bis 70 Prozent der auf diese Weise behandelten Betroffenen auch mehrere Jahre nach dem Ende der Behandlung deutlich verringert seien. Sie würden lernen, dass die äusseren Umstände und der Zwang ihren inneren Zustand nicht ändern können. Aba Delsignore sagt: «Oft geht es bei den Zwängen eigentlich um etwas ganz anderes. Wenn eine Betroffene zum Beispiel den Besuch bei ihren Eltern absagt, weil sie denkt, dass es dort zu viele Keime hat, steckt dahinter womöglich ein ganz anderes Thema.» Der Keimzwang würde bloss die wahren Gründe für den Besuch verstecken, den sie vermeiden möchte.

Deshalb werden das persönliche Umfeld, die Familie oder auch mögliche Partnerinnen und Partner in die Therapie integriert. Zum Beispiel bei Pascal. Er erzählt: «Durch die Therapie schaffe ich es sehr viel öfter, meine Ordnungszwänge im Rahmen zu halten. Bin ich aber im Stress oder fühle ich mich labil, gibt es mit meiner Partnerin oft Streit. Ich sage beispielsweise: ‹Lass mich vor dem Essen noch kurz die Vorhänge richten.› Sie antwortet dann: ‹Aber die sind ja schon richtig, lass es doch, das Essen wird sonst kalt.›» In der Therapie lernen Angehörige, mit dem →

WER LEIDET UNTER ZWANGSSTÖRUNGEN?

Zwangsgedanken sind Ideen, Vorstellungen oder Impulse, die betroffene Personen immer wieder stereotyp beschäftigen. Sie sind fast immer quälend; die betroffene Person versucht häufig erfolglos Widerstand zu leisten. Die Zwangsstörung ist eine psychische Erkrankung, die Männer und Frauen etwa gleich häufig betrifft.

Der Beginn der Erkrankung liegt meistens in der Kindheit oder im jungen Erwachsenenalter, ist aber in jedem Alter möglich. Etwa 95 Prozent der Betroffenen erkranken vor ihrem vierzigsten Lebensjahr. Die Mehrzahl der Zwangsstörungen nimmt unbehandelt einen chronischen Verlauf. Umso wichtiger sind das frühzeitige Erkennen der Symptome und die richtige diagnostische Einschätzung.

Foto: Getty Images

SF ANGEBOT

DAS NEUE DU
DIE GESUNDHEIT DER ZUKUNFT

Als Leserin oder Leser der «Schweizer Familie» erhalten Sie das Buch mit 20 % Rabatt zum Preis von 15.90 statt 19.90 Franken.

JETZT BESTELLEN



«Sanitas Health Forecast», 408 Seiten, Hardcover, Wörterseh.

Wie finden wir zu einem gesunden Schlaf? Und warum war es nie einfacher als heute, sich gesund zu ernähren? Auf über 400 illustrierten Seiten liefert der neue «Sanitas Health Forecast» Inspiration für den perfekten Neustart.

BITTE SENDEN SIE DEN TALON AN:
Wörterseh Verlag, «Schweizer Familie»-Aktion, Herrengasse 3, 8853 Lachen. Internetbestellung via *schweizerfamilie.ch/angebote*

BESTELLTALON

☐ Exemplar(e) «Das neue Du. Die Gesundheit der Zukunft» à 15.90 Fr., inkl. Porto und Verpackung

Vorname, Name

Strasse, Nummer

PLZ Wohnort

Telefon/Handy

Datum, Unterschrift



Der Waschzwang ist eine sehr verbreitete Form der Zwangsstörung.

Zwang ihrer Lieben umzugehen und sich gleichzeitig abzugrenzen. Sagen zu können: «Mit deinem Zwang habe ich nichts zu tun», und die Verantwortung zurückgeben zu können, auch das gilt es zu lernen.

Soziale und vererbte Ursachen

Eine einzelne Ursache für eine Zwangsstörung konnte bislang nicht festgestellt werden. Die meisten psychischen Erkrankungen würden bezüglich ihrer Ursachen heute im Rahmen des «bio-psycho-sozialen Modells» betrachtet, heisst es im Informationspapier der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen: «Das bedeutet, dass die Entstehung psychischer Erkrankungen sowohl durch biologische, beispielsweise genetische, als auch durch psychische und soziale Faktoren beeinflusst wird.» Gewisse genetische Dispositionen haben einen Einfluss, aber es müssen andere Faktoren dazukommen, damit Zwänge entstehen – und bleiben.

Was ist normal, und wann wird aus einem Spleen ein Zwang? «Ob eine Marotte einfach eine charakterliche Eigenheit ist oder an der Grenze zu einer psychischen Störung steht, hängt von der Dauer und dem Ausmass dieser Marotte und von deren Kontrollierbarkeit ab», schreibt Norbert Kathmann in seinem Fachbuch «Neuropsychologie der Zwangsstörungen». Je mehr das Verhalten das normale Leben beeinträchtigt, je mehr man das Gefühl hat, es selbst nicht steuern zu können, desto grenzwertiger sind diese Spleens. Aber es gebe, so Kathmann, auch Personen, die diese Marotten noch betonen und sie so zu etwas Besonderem machen würden, ja geradezu vergnügt damit umgingen.

Im schon etwas angejahrten populärwissenschaftlichen Buch «Über das Vergnügen, anders zu sein» schreibt David Weeks über diese Art Menschen, die wir Exzentriker nennen. Er führte mit rund tausend extrovertierten Exzentrikerinnen und Exzentrikern aus Grossbritannien →

Foto: Plainpicture

«Wenn eine Person mit Zwangsstörungen von Beginn weg aktiv versucht, etwas gegen sie zu unternehmen, dann kommt sie eher davon los.»

Michael Rufer, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen

lange Interviews. Dabei kam er zum Schluss, dass diese länger, glücklicher und gesünder leben würden als Menschen, die sich Regeln stets beugen und Normen erfüllen würden. Weeks führt dies auf die heilsame Befreiung von gesellschaftlichen, kulturellen und sozialen Normen und Konventionen zurück.

Liest man sein Buch, kommt sogar ein leichtes Verlangen nach Andersartigkeit auf: «Indem Exzentriker Verhaltensnormen missachten, die die meisten von uns nie in Frage stellen, erinnern sie uns daran, wie viel persönliche Freiheit wir unnötigerweise verschenken und wie gross unsere Fähigkeit ist, unsere Identität auszudrücken und unser Leben zu gestalten, wenn wir sie nur entsprechend gebrauchen.»

Bei Zwängen ist der Umgang mit ihnen entscheidend. Michael Rufer, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen, erklärt in einem Interview: «Eine Rolle spielt auch der Umgang mit den ersten Zwängen. Wenn die Person von Beginn weg aktiv versucht, etwas gegen sie zu unternehmen, dann kommt sie eher davon los.»

Eine Scheinlösung als Ausweg

Was wäre, wenn wir uns mit einer anderen Perspektive vergegenwärtigten, dass Rituale für die psychologische Entwicklung bedeutsam sind, weil sie Sicherheit vermitteln? Wer Kinder hat, weiss, wie sehr diese Rituale lieben. Die Autorin Annette Pehnt («Lexikon der Angst») rät, Zwänge nicht als Schwäche anzusehen, die es auszumerzen gilt, sondern ihnen etwas Positives abzugewinnen. Sie schlägt vor, die Tür zu fotografieren, bevor man aus dem Haus gehe. Wenn einen dann die Angst packe, ob diese wirklich, wirklich zu ist, genüge ein Blick auf das Handy, um sich zu vergewissern – alles ist gut!

Die Psychoanalyse mag da von einer Scheinlösung sprechen – letztlich ist das der Beweis der eigenen Perfektion. Besser sei es, die Ängste auszuhalten und dem Zwang widerstehen zu lernen. Aber das Beispiel zeigt einen Weg auf, wie in Eigenregie versucht werden kann, einen Umgang mit energieraubenden und angstvollen Gedanken zu finden. ■

Dieser Artikel erschien im «Sanitas Health Forecast». Leserinnen und Leser der «Schweizer Familie» erhalten das Buch günstiger, siehe Seite 42.

ANZEIGE

PERNATON®
Natürlich beweglich
ORIGINAL PERNA EXTRACT

PERNATON® – der natürliche Bewegungsspezialist für mehr Spass an Bewegung



Mehr Informationen unter:
www.pernaton.ch
@pernaton.official