

Betroffene müssen ständig die Haustür kontrollieren oder zählen

Zwangserkrankungen: Warum leiden immer mehr Menschen darunter?

Selbst das Putzen kann sich zu einer Zwangserkrankung entwickeln



▲ Einige können das Haus nicht verlassen, ohne vorher alle Stecker zu überprüfen

◀ Mehr als nur ein Tick. Ständiger Kontrollzwang mindert die Lebensqualität

Die häufigsten Zwangsstörungen

■ Der Zwang kann einen eine bestimmte Handlung tätigen lassen (z. B. Putzen, Haustür kontrollieren) oder erspielt sich nur in den Gedanken ab. Hier müssen die Betroffenen ständig zählen (z. B. Kacheln im Badezimmer) oder sie haben zwanghafte Gedanken (z. B. Angst vor Unglück).

Was löst den Waschzwang aus?

■ Die Betroffenen denken, Sie könnten sich eine schlimme Krankheit einfangen. Selten bleibt es nur beim Händewaschen. Häufig wird auch gleich die gesamte Wohnung von oben bis unten geschrubbt, um alle Erreger abzutöten.



Die Wohnung muss blitzblank sein. Ist die Haustür überhaupt abgeschlossen? Das Bügeleisen ausgezogen?

Ständig kreisen bei etwa 1,6 Millionen Deutschen die Gedanken zwanghaft nur ums Waschen, Ordnen, Zählen, Kontrollieren oder Horten. Sie haben eine sogenannte Zwangsstörung. Das bedeutet: Sie fühlen sich innerlich zu bestimmten wiederkehrende Handlungen gezwungen. Was besonders problematisch ist: Sie selbst empfinden diese oft als sinnlos oder zumindest übertrieben. Und dennoch: Stoppen können Sie ihren Zwang nicht. Und aus Scham trauen sich auch viele gar nicht, darüber zu sprechen. Bis sie sich von einem Therapeuten helfen lassen, vergehen im Durchschnitt siebeneinhalb Jahre.

Die Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster weist darauf hin, dass viele Betroffene gar nicht wissen, dass es sich bei diesen quälenden Gedanken um

eine Krankheit handelt, die mittlerweile therapiert werden kann. Lange Zeit galten Zwangsstörungen als schwer behandelbar, da sie in vielen verschiedenen Formen auftreten können.

Mit dem Zwang innere Anspannung abbauen

Was löst den krankhaften Zwang aus? Nicht selten liegen ihm starke Ängste zugrunde, in der Regel vor einem anstehenden schlimmen Ereignis. Die Zwangshandlung soll dabei helfen, die innere Anspannung und Angstgefühle abzubauen. Was noch typisch ist: Die Betroffenen haben oft das Gefühl, dass Handlungen und Gedanken nicht vollständig abgeschlossen wurden. Durch die Wiederholung der Handlung versuchen Sie, ein Gefühl der Vollständigkeit zu erreichen, was zur Entspannung beitragen soll.

Je nach Schweregrad können Zwangshandlungen mehrere Stunden am Tag dauern. Psychologin Birgit Mauler: „Zwangspatienten wer-

den mit zunehmender Krankheitsdauer derartig von ihren Zwängen beherrscht, dass sie schließlich kaum mehr in der Lage sind, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Auch für die Angehörigen ist das eine enorme Belastung.“

Eine Therapiemaßnahme, mit der sich gute Behandlungsergebnisse erzielen lassen, ist eine spezielle Verhaltenstherapie. Der Patient soll mit der Unterstützung eines Therapeuten lernen, seine bisherige Denkweise und sein Verhalten zu hinterfragen und zu ändern. Sie müssen lernen, dass die „bedrohliche“ Situation, die den Zwang auslöst, nicht bedrohlich ist.

Eine US-Studie zeigte, dass sich bei Patienten bereits nach einem Monat eine Besserung einstellen kann, wenn sie täglich an einer solchen Verhaltenstherapie teilnehmen.

Info: mittwochs von 17 bis 20 Uhr gibt's die Möglichkeit, mit einem Experten zu sprechen. Telefon: 0251/4810-110. Neben den Telefongebühren fallen keine weiteren Kosten an.