

LEXIKON

Bin ich krank?

Tic gleich Macke, aber Macke nicht gleich Tic

• Jeder kennt sie, jeder hat sie: Marotten wie Kopfkratzen oder sich immer wieder über die Braue streichen. Im Gegensatz zu diesen Angewohnheiten sind sogenannte Tics medizinisch definiert: Unwillkürliche Bewegungen wie beispielsweise Schulterzucken oder Augenlidzucken gehören dazu. Die Extremform des Tics ist eine Krankheit namens Tourette-Syndrom, bei der der Betroffene eine oder mehrere motorische und verbale Störungen hat.

Zwingende Tics: Wenn die Angst kommt

• Tics und Zwangsstörungen sind zwei völlig verschiedene Erkrankungen, die aber sehr oft gemeinsam auftreten. Zwanghafte Menschen müssen unbedingt etwas tun, zum Beispiel nachsehen, ob der Herd aus oder die Wohnungstür abgesperrt ist, um schlechte Befürchtungen auszulöschen. Im Gegensatz zum Tic findet bei der Zwangsstörung noch ein Gedankengang vor der Ausführung statt.

Selbst-Tricks bei Tics

• Bei leichten Tics kann oft schon Entspannung helfen. Speziell bei Kindern entstehen Tics oft nach Stress-Phasen in der Schule oder Scheidungen. Statt fernsehen auch mal ein Buch lesen und an die frische Luft gehen. Wenn sich der Tic jedoch verschlimmert oder andere dazukommen (auch ständiges Räuspern ist ein Tic), dann zum Neurologen gehen.

Sozial ausgegrenzt: Wer und was hilft?

• Wenn der Betroffene im Alltag leidet, stigmatisiert wird oder Vermeidungsverhalten zeigt und damit soziale Nachteile hat, ist er therapiebedürftig. Erster Schritt: einen Neurologen aufsuchen. Er wird feststellen, um was es sich genau handelt – auch ein Tumor kann nicht von vornherein ausgeschlossen werden. Behandlungsmethoden für Tics sind, je nachdem wie akut sie auftreten, psychologische Verhaltenstherapien bis hin zu Botox-Therapien zum Hemmen der Zuckungen.

Geheimtipp aus dem Tourette-Forum

• Betroffene raten zum Habit-Reversal-Training: eine Behandlung, bei der der Patient lernt, durch die Unterbrechung von Verhaltensmustern mit dem Tic umzugehen. Ärzte und Krankenkassen können beraten.

FOTOS: FOTOLIA/ROU/PHOTO, PRIVAT

Du tickst ja wohl nicht richtig!

WELT DER MACKEN Mal zuckt's am Bein, mal ruckt's den Kopf. Jeder hat seine ganz eigenen Marotten. Die meisten sind harmlos. Aber eben nicht alle

Es passiert immer in derselben Situation: im Konferenzraum, mit Kollegen oder Kunden am Tisch. Seit seiner Kindheit kämpft Lorenz Söhnemann mit einem Tic: »Sobald ich zum Sprechen ansetze, zuckt es im linken Mundwinkel.« Jahrelang hat er versucht, es zu verstecken, doch damit wurde sein Zucken nur noch schlimmer. »Zwei Wochen Ostsee sind für mich die effektivste Behandlung.« Nach längeren Entspannungsphasen zuckt es nicht mehr so viel, ganz aber ist es nie verschwunden. Mittlerweile hat er sich damit abgefunden. Und auch seine Kollegen respektieren ihn trotz der kleinen Macke.

Das Tourette-Syndrom

Krankheit Lorenz Söhnemann ist kein Einzelfall. Mehr als fünf Millionen Leidensgenossen hat er in Deutschland. Seine Zuckung wird in der Medizin als Tic – nicht etwa Tick – bezeichnet. Das ist keine gewöhnliche Marotte wie Kopfkratzen oder auf dem Stuhl hin- und herrutschen. Tics sind unwillkürlich, unkontrollierbar: plötzliche Bewegungen einzelner Muskelgruppen, die sich im Blinzeln, Schulterzucken oder Räuspfern äußern. Im Extremfall können Tics zu einem Tourette-Syndrom führen, einer Krankheit mit Bewegungs- und Sprach-Tics wie dem Ausrufen von obszönen Wörtern. Tics können also alles sein – vom leichten Zucken bis zu unkontrollierbaren Schimpfkannaden. Manche vergehen von selbst wieder, andere bleiben und treten immer in derselben Form auf oder sie verschlimmern sich, werden immer krampfartiger.

Angewohnheit Kein Grund zur Panik, betont Dr. Schide Nedjat von der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie Münster: »Erst wenn

Tics länger als etwa eine Stunde am Tag auftreten und sich der Betroffene im Alltag stark eingeschränkt fühlt, sollte er einen Arzt aufsuchen.« Kleine Tics können genauso harmlos sein wie viele schlechte Angewohnheiten: »Wer sich beim Lesen an die Nase greift, rennt auch nicht gleich zum Doktor«, so Nedjat. Im Gegenteil. Speziell für überbesorgte Eltern gelte: Niemals aus einer Mücke einen Elefanten machen, denn auch so können harmlose Tics schnell zu einem echten Problem werden.

Zeitpunkt Tics zeigen sich gewöhnlich erstmals im Grundschulalter. Und oft verschwinden sie auch wieder: »Vier bis zwölf Prozent der Deutschen haben als Kind eine vorübergehende Tic-Störung, doch nur etwa drei Prozent davon leiden im späteren Leben auch noch daran«, erklärt die Neurologin. Die Ursachen sind vielfältig: Schon Stress oder ein Virus können Tics hervorrufen, die aber meist bald wieder verschwinden. Genetisch bedingte Tics dagegen zeigen sich meist früh und können ein ganzes Leben bleiben. Auch Krankheiten wie Borreliose können Auslöser für Tics sein. Und in seltenen Fällen ist auch ein Tumor verantwortlich.

Rückblick Schon Mozart hat an der Extremform dieser Krankheit gelitten, wie unter anderem die Briefe an sein »liebes Bäsele« zeigen: »...jetzt wünsch ich eine gute Nacht, scheissen Sie ins Bett, dass es kracht; schlafens gesund, reckens den Arsch zum Mund...«. Damals war Tourette allerdings noch keine Krankheit. Der Komponist galt als ungezogen. ■



»Menschen, die in jeden Satz Schimpfwörter einbauen, sind nicht unbedingt schlecht erzogen. Viele leiden unter der Krankheit Tourette-Syndrom«
Dr. Schide Nedjat
Neurologin

ANNA MERAN
anna.meran@burda.com

■ SCHULTERZUCKEN

Was Motorischer Tic
in Stress-Momenten

Rat Bei gelegentlichem
Auftreten harmlos;
therapiebedürftig
bei sozialem Rückzug

■ KOPFKRATZEN

Was Gewöhnliche Marotte,
wenn Konzentration
verlangt ist

Rat Gelassen nehmen, das
ist völlig
ungefährlich und
jedem bekannt

■ RÄUSPERN

Was Verbaler Tic,
der meist unter Druck
auftritt, etwa
während des Redens

Rat Solange kein
Leidensdruck herrscht
(soziale Ausgrenzung),
akzeptieren

■ FLUCHEN

Was Verbaler Tic bis
Tourette-Syndrom

Rat Jeder flucht mal.
Doch wenn Schimpf-
wörter unwillkürlich
und oft aus dem
Mund purzeln,
zum Arzt gehen

Unkontrollierbar

Hässliche Grimassen,
nervöses Augenzucken:
Tic-Störungen sind
nicht gewollt,
sie kommen und gehen,
wie es ihnen gefällt

