PRESSEMITTEILUNG

Christoph Dornier Klinik für Psychotherapie

Münster | 27.07.2017

Täter ohne Tat

25 Jahre leidet Uwe Saaler[1] an aggressiven Zwangsgedanken. Sie richten sich gegen diejenigen, die er am meisten liebt: seine Frau, seine Kinder und seine Enkel. Die Scham sitzt tief; keiner weiß, dass er krank ist. Stundenlang grübelt er, meidet den Kontakt. Dann bricht er sein Schweigen – und findet Hilfe

Der 63-Jährige ist kein Einzelfall. Mehr als zwei von zehn Menschen erkranken an therapiebedürftigen Zwängen. Obwohl sie eine der häufigsten psychischen Erkrankungen sind, werden sie am seltensten behandelt. Die Tendenz, sie aus Scham und Angst zu verheimlichen, ist groß, besonders bei aggressiven Zwangsgedanken, die sich meistens gegen geliebte Menschen richten. Das erschwert auch die richtige Diagnose.

„Menschen, die aggressive Zwangsgedanken entwickeln, erlauben es sich häufig gerade nicht, aggressive Gedanken oder Impulse zu haben und diese in irgendeiner Form auszuleben. Insbesondere gegenüber Familienangehörigen sind Gefühle wie Ärger oder Wut fast tabu. Dieser hohe moralische Anspruch begünstigt die Entwicklung der aggressiven Zwangsgedanken. Je stärker das Verbot ist, desto bedeutungsvoller und mächtiger werden sie“, erklärt Benedikt Klauke, leitender Psychologischer Psychotherapeut der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Werkzeuge und Kissen werden gedanklich zum Mordinstrument

Bei Uwe Saaler beginnen die Gedanken, als er mit seiner kleinen Tochter eine Puppenstube baut. Während er die Seitenwände vernagelt, denkt er, dass er sie mit dem Hammer erschlagen könnte. Der Gedanke setzt sich fest, wiederholt sich immer wieder, zu Hause, im Baumarkt, bei den Kindern, bei seiner Frau und später bei den Enkeln. Nach schweren Werkzeugen werden auch Kissen „gefährlich“. Der Zwang dehnt sich aus. Schließlich bricht ihm bei jeder Begegnung mit seinen Enkeln der Schweiß aus. Er zieht sich zunehmend zurück und grübelt, oft stundenlang.

[1] Zum Schutz der Person wurde der Name geändert.

Der drohende Verlust der Familie gibt den Anstoß sich zu öffnen

„Die Jahre von 2010 bis 2015 waren die schlimmsten“, sagt Uwe Saaler. Seine Frau und Töchter fragen immer häufiger, warum er nicht zuhört, werfen ihm vor, kein Interesse mehr an ihnen zu haben. Keiner weiß, dass er krank ist. „Das schreckliche Gefühl, nicht mehr zur Familie zu gehören, war der zentrale Anstoß, mich zu öffnen.“ Seine schlimmsten Gedanken behält er für sich. Er befürchtet, dass seine Familie Angst vor ihm haben könnte. Bei ihm treten die Zwangsgedanken oft in Kombination mit materiellen Ängsten oder enttäuschter Erwartung auf. Benedikt Klauke erklärt: „Aufdringliche Gedanken setzen sich häufig auf unangenehme Gefühle, wie Ablehnung, Enttäuschung oder Verlustangst, wenn andere Strategien, diese auszuleben, fehlen“.

2015 wendet sich Saaler an eine Psychiaterin und bekommt Antidepressiva. Es geht ihm besser, aber seine Zwänge lösen sie nicht. Ein Jahr später rät ihm eine Psychologin, sich stationär behandeln zu lassen. Eine Empfehlung führt ihn nach Münster. Im August 2016 hat er dort in der Christoph-Dornier-Klinik ein Erstgespräch. Das Intensivkonzept habe ihn sofort überzeugt, sagt er.

Mensch-ärgere-dich-nicht mit Enkeln – und Hammer im Gepäck

Wenige Wochen später beginnt seine sechswöchige stationäre Therapie. Die Diagnose lautet „Zwangsgedanken und -handlungen, gemischt“. Jede Woche hat er zehn Einzelpsychotherapiesitzungen. Zusätzlich besucht er Gruppentherapien, darunter die Achtsamkeits- und die Zwangsbewältigungsgruppe. In den ersten zwei Wochen erarbeitet er mit seiner Therapeutin vor allem die biographischen Hintergründe und ein Erklärungsmodell für die Erkrankung. Graphen und Zeichnungen helfen, die Zusammenhänge zu verstehen. „Das war sehr anstrengend, weil man so viel verarbeiten muss“, berichtet der 63-Jährige.

Ab der dritten Woche beginnen die Expositionsübungen, mit und ohne Therapeutin, später auch im familiären Kontext. Es ist wichtig, das Gelernte im Alltag zu erproben. Dafür verbringt er Weihnachten bei seiner Tochter. Im Gepäck: ein Hammer. Während er mit seinen Enkeln Mensch-ärgere-dich-nicht spielt, denkt er „Jetzt könnte ich sie mit dem Hammer erschlagen“, immer wieder, wie ein Mantra. „Als ich ihn dann aus dem

Beutel geholt habe, habe ich nicht mal geschwitzt. Ich wusste, ich mach das nicht, egal was ich denke. Es sind nur Gedanken und ein Teil meiner Krankheit“, so Saaler.

Gedanken sind keine Handlungen

„Expositionen mit Reaktionsverhinderung sind die wirksamste psychotherapeutische Methode, um Zwänge zu überwinden“, sagt Diplom-Psychologe Klauke. „Zwangsgedanken zu unterdrücken ist ähnlich vergeblich, wie einen prall gefüllten Ball unter Wasser zu halten. Je mehr wir drücken, desto stärker drängt er an die Oberfläche. Deshalb ist es wichtig, den negativ besetzten und angstauslösenden Gedanken bewusst Raum zu geben. Selbst starke, vermeintlich unerträgliche Gefühle lassen mit der Zeit nach. Durch die Erfahrung, dass nichts passiert, dass Gedanken eben keine Handlungen sind, werden sie entkatastrophisiert. Sie verlieren an Bedeutung und treten in der Folge auch seltener auf.“ Parallel dazu sei es wichtig, Denkmuster und Überzeugungen zu bearbeiten, die die Erkrankung aufrechterhalten.

Früher habe er sich ständig selbst beobachtet, alles Negative auf sich bezogen. Durch die Therapie habe er gelernt, bestimmte Annahmen zu hinterfragen und neu zu bewerten. „Mein Lebensinhalt bestand zu 30 Prozent aus Problemen, heute sind es fünf“, sagt Uwe Saaler. Er genießt die zunehmende Freiheit im Kopf, walkt zwischen den Therapien um den Aasee oder die Promenade entlang, besichtigt mit Mitpatienten den Münsteraner Dom, geht mit ihnen schwimmen. Auch dieses Miteinander und der Austausch mit „Leidensgenossen“ habe ihm sehr geholfen. Er möchte Menschen, die an Zwangsgedanken leiden, Mut machen, sich ihrer Situation zu stellen, sich anzuvertrauen und aktiv zu werden: „Hilfe ist da, aber man muss sie sich holen.“

< 5.888 Zeichen inkl. Titel>

***Tags**: Angst, Aggression, aggressiv, Christoph-Dornier-Klinik, Intensivpsychotherapie, Psychotherapie, Zwang, Zwangserkrankung, Zwangsgedanke, Zwangsstörung*

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dr. phil. Dipl.-Psych. Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel. 0251 48 10 102 / info@christoph-dornier-klinik.de / www.christoph-dornier-klinik.de

Pressekontakt

Pressebüro für Psychologie, Bildung & Gesundheit / Katja Schepers / Am kleinen Anger 21, 14109 Berlin / Tel. 030 537 944 50 / mobil: 0163 361 70 55 / info@schepers-pr.de

Hintergrundinformationen zur Klinik

Die Christoph-Dornier-Klinik wurde 1993 in Münster als konzessionierte Privatklinik für Psychotherapie eröffnet. Mit ihrem wissenschaftlich begründeten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungskonzept leistete sie in Deutschland Pionierarbeit. Auf Basis aktueller Forschungsergebnisse und langjähriger Erfahrung wurde dieses um klärungsorientierte und schematherapeutische Anteile erweitert. Zu den Behandlungsschwerpunkten des 50-Betten-Hauses zählen Angsterkrankungen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Depressionen, Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen und Internetabhängigkeit. Das Intensivkonzept der Klinik beinhaltet bis zu zehn Einzelsitzungen pro Woche zuzüglich weiterer, auf den individuellen Bedarf abgestimmter Gruppentherapien. Bei Bedarf finden therapeutische Übungen auch im Lebensumfeld des Patienten statt. Das Behandlungsangebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Beratungstelefon

Um niedrigschwellig über Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, bietet die Christoph-Dornier-Klinik jeden Mittwoch eine kostenlose Telefonberatung an. Zu erreichen sind die Psychologen der Klinik zwischen 17 und 20 Uhr unter +49 (0)251 4810-148. Weitere Informationen erhalten Betroffene und Angehörige auch unter www.christoph-dornier-klinik.de.