

Münster | 21.11.2016

Wenn das Leben ohne Handschuh nicht mehr funktioniert

Kalt ist es geworden. Christian D. ist erleichtert. Keiner starrt mehr auf seine Hände, die Handschuhe fallen nicht mehr auf. Im Sommer ist das anders. Rund 50 Paar Einmalhandschuhe verbraucht er am Tag. Sonst könnte er seine Wohnung nicht verlassen, kein Geländer anfassen, keine Tür, keinen Automaten. Alles, was von Menschen berührt wird, ist für ihn potentiell gefährlich.

Seit acht Jahren leidet Christian D. an einem Wasch- und Reinigungszwang. In der Kälte leuchten seine Hände krebsrot. Die Haut ist dünn wie Papier, rissig und wund gewaschen. Und noch anfälliger für Keime, vor denen er sich panisch fürchtet. Die Handschuhe beruhigen ihn, aber nur kurzfristig. Die Angst, sich mit HIV oder anderen schweren Krankheiten zu infizieren, holt ihn immer wieder ein. Egal wie oft und lange er seine Hände wäscht, egal wie viel Desinfektionsmittel er benutzt, egal wie gründlich er putzt. Irgendwann müssen es zwei Lagen Handschuhe sein.

Zwänge spielen sich oft im Verborgenen ab. In Deutschland geht man von mindestens 2,3 Millionen betroffenen Menschen aus. Am häufigsten sind Wasch- und Reinigungszwänge, verbunden mit der panischen Angst, sich oder auch andere durch Schmutz, Körperflüssigkeiten, Bakterien oder Viren zu gefährden. Deshalb wird ein direkter Kontakt möglichst vermieden. Doch schon der Gedanke daran kann Panik auslösen und stundenlange Wasch- und Reinigungsrituale nach sich ziehen.

Die meisten wissen, dass ihr Verhalten mindestens übertrieben ist, und schämen sich dafür. Häufig werden Partner, Eltern oder andere Familienangehörige in die Zwänge einbezogen. Auf Drängen der Betroffenen übernehmen sie Rituale, berühren zum Beispiel bestimmte Dinge nicht oder ziehen sich nach dem Betreten der Wohnung um, um diese nicht zu "verseuchen", wodurch sich der Zwang weiter verfestigt.

„Oft werden Zwänge mit Ängsten oder Depressionen verwechselt. Bis eine Zwangserkrankung angemessen behandelt wird, vergehen durchschnittlich mehr als sieben Jahre, in denen sich die Menschen durch ihr Leben quälen, wertvolle soziale Kontakte verlieren und nicht selten auch ihren Job. Dabei sind die Behandlungsmöglichkeiten ausgesprochen gut“, sagt Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Als Faustregel gilt: Wer täglich mehr als eine Stunde mit Zwangsgedanken oder -handlungen verbringt und darunter leidet, sollte sich professionelle Hilfe suchen. Denn Zwänge verschwinden in der Regel nicht von alleine. Bei Christian D. hat das Leben schließlich nicht mehr funktioniert. Auch mit Handschuhen nicht. Nun lernt er Schritt für Schritt, sich seinen Ängsten zu stellen und weder in die Vermeidung noch in seine Rituale zu flüchten. Er beginnt zu verstehen, dass er Risiken und Gefahren unrealistisch hoch einschätzt und viel zu viel Verantwortung übernehmen möchte. Dass er mit dem Zwang Menschen auf Distanz hält und sich so vor dem Gefühl der Abhängigkeit schützt. Denn auch solche Funktionen kann eine Zwangserkrankung haben.

Um niederschwellig 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.

< 3.395 Zeichen inkl. Titel >

Tags: Angst, Christoph-Dornier-Klinik, Depression, Intensivpsychotherapie, Psychotherapie, Reinigungszwang, Verhaltenstherapie, Waschwang, Zwang, Zwangserkrankung, Zwangsgedanke, Zwangshandlung, 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 Medizin & 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.