

Wenn Zwänge das Leben einengen

# Spirale im Kopf

Das Gefühl, etwas unbedingt tun oder denken zu müssen, kennt fast jeder Mensch. Sie haben z.B. die Wohnung verlassen und sind auf dem Weg in den Urlaub. Als Sie bereits im Auto sitzen, überkommt Sie plötzlich der Gedanke "Habe ich auch den Herd ausgeschaltet?".

Sie wollen Ihre Zweifel ignorieren, aber so sehr Sie es auch versuchen, Sie können sich nicht daran erinnern. Ihre Unsicherheit wird schließlich unerträglich, und Sie kehren um. Nach nochmaliger Kontrolle des Herdes starten Sie beruhigt in den Urlaub, ohne dass Sie nochmals einen Gedanken an das Elektrogerät verschwenden.

Ein Mensch, der an einer Zwangserkrankung leidet, wird jedoch den Schalter des Herdes immer und immer wieder anstarren und sich nicht sicher sein, ob er auch wirklich ausgeschaltet ist. Mit den Augen sieht er es zwar, aber es will nicht in seinen Kopf. Er muss diese Routinehandlung mehrmals wiederholen, kann sich nicht losreißen, weil die kurzfristig erreichte Sicherheit immer wieder von erneut auftretenden Zweifeln abgelöst wird und der eigenen Wahrnehmung nicht getraut werden kann. Häufig wird dieser innere Kampf in großer Anspannung und Unruhe erlebt. Schwitzen, Zittern und Herzklopfen sind oft Begleitsymptome. Manchmal erst nach Stunden kann der Erkrankte sich losreißen und wegfahren. Die Grübeleien gehen jedoch während des ganzen Urlaubs weiter, und es quält ihn der Gedanke, dass die Wohnung abbrennen könnte.

Der Übergang von "normalem" zu "zwanghaftem" Verhalten, von mehr oder weniger sinnvollen Ritualen zu zeitraubenden und quälenden Handlungen oder Gedanken verläuft oft fließend. So kann z.B. auch die Art und Weise, wie manche Menschen penibel die Wohnung in Ordnung halten, an eine Zwangsstörung erinnern. Problematisch wird es jedoch dann, wenn der Drang, etwas tun oder denken zu müssen, so stark ist, dass der Alltag erheblich beeinträchtigt wird und der Zwang das ganze Leben beherrscht. Wenn der Betroffene selbst den Eindruck hat, dass diese Gedanken und/oder Handlungen übertrieben oder unsinnig und unheimlich sind, muss von einer Störung oder Erkrankung ausgegangen werden. Aus Angst, für verrückt gehalten zu werden, versuchen die Erkrankten, die Probleme auch vor den engsten Familienangehörigen geheim zu halten. Die Reaktionen der Umwelt reichen oft von Unverständnis und Befremden bis hin zu Angst und Abscheu.

Zwangserkrankungen sind in der Öffentlichkeit immer noch zu wenig bekannt und viele Betroffene finden weder im Umfeld noch im professionellen Versorgungssystem entsprechendes Verständnis und ausreichende Unterstützung. Selbst Hausärzten und Fachärzten unterschiedlicher Richtung sind Zwangsstörungen häufig unbekannt.

### Was ist eine Zwangsstörung?

Typische Zwangshandlungen sind z.B. stundenlanges Duschen, übertrieben häufiges Waschen der Hände, exzessives Putzen, ständiges Kontrollieren von Türen, elektrischen Geräten oder auch Zähl-, Sammel- und Wiederholungszwänge. Zwangshandlungen werden meist aus Angst, es könnte sonst etwas Schlimmes passieren oder aus einem Gefühl der Unsicherheit und Anspannung heraus, ausgeführt.

Bei Zwangsgedanken handelt es sich um aufdringliche Ideen, Gedanken, Bilder oder auch Impulse, gegen die Betroffene meist vergeblich versuchen, sich zu wehren. Die Inhalte sind überwiegend aggressiver, religiöser oder sexueller Natur oder eine Angst vor Infektionen oder Erkrankungen. Ebenso gibt es schlimme Vorstellungen, einen anderen Menschen verletzen zu können oder bereits verletzt zu haben.

Zwangsgedanken und -handlungen lösen bei dem betroffenen Menschen sehr intensive, meist quälende Gefühle von Angst, Schuld und Zweifel aus und sind verbunden mit großer körperlicher Unruhe. Auch wenn dem Erkrankten überwiegend die Unsinnigkeit seines Denkens und Handelns bewusst ist, gelingt es ihm nicht, sich aus dem Gefangensein in den Zwängen zu befreien. Oft erst nach stundenlangem Ausführen der Zwangsrituale wird eine vorübergehende Entspannung erreicht und eine Hinwendung zu alltäglichen Dingen möglich. Bei erneutem Kontakt mit zwangsauslösenden Reizen, z.B. Schmutz, beginnt der "Teufelskreis" von vorn. Folge von krankhaften Zwängen können die Vermeidung potentiell "gefährlicher" Orte und depressive Zustände sein. Oft sind damit das Privatleben und auch die Arbeitsfähigkeit bedroht; in Extremfällen kommt es sogar zu Suizidgedanken.

### Vermutete Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Zwangsstörungen sind relativ häufig - etwa 2-3% aller Menschen leiden irgendwann im Leben an dieser Erkrankung, das sind allein in Deutschland 1 Mil-

lion Betroffene. Nach Phobien, Depressionen und Suchterkrankungen ist es die vierthäufigste psychische Störung und sogar doppelt so oft verbreitet wie Schizophrenien. Die Erkrankung tritt weltweit in ähnlicher Häufigkeit und damit kulturübergreifend auf.

Bis zur Hälfte der erwachsenen Patienten berichten, dass die Krankheit im Kindes- und Jugendalter begonnen habe. In klinischen Studien ergab sich eine erhöhte Rate bei Jungen (Jungen/Mädchen 3:2). Die häufigsten Zwangsgedanken bei erkrankten Kindern und Jugendlichen sind die Angst vor Schmutz, Keimen, Gift oder davor, dass "etwas Schlimmes" passiert. Als Zwangshandlungen finden sich im Kindes- und Jugendalter überwiegend Waschen und Duschen - z.T. stundenlang - sowie häufiges Wiederholen von Handlungen und Kontrollieren von Gegenständen.

Im Unterschied dazu gibt es im Rahmen der sozialen und emotionalen Entwicklung eines Kindes durchaus "normale" und vorübergehende Zwangsphänomene, wie Rituale beim Essen, Baden und Ins-Bett-gehen oder auch abergläubische Rituale, bei denen z.B. bestimmte Platten auf dem Gehweg nicht betreten werden dürfen.

Die Tatsache, dass Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Zwangsstörungen gehäuft selbst zwanghafte Verhaltensweisen zeigen oder an benachbarten Problemen, wie Angststörungen und Depressionen leiden, weist darauf hin, dass Vererbung bei der Entwicklung von Zwängen eine Rolle spielen kann.

Nach bisherigen Erkenntnissen sind an der Entstehung und Aufrechterhaltung dieser psychischen Erkrankung, die allgemein zur Gruppe der Angsterkrankungen gehört, sowohl neurobiologische als auch psychologische Prozesse beteiligt, die zudem in Wechselwirkung zueinander stehen. Insgesamt unterstützt die bisherige Datenlage eher die Annahme einer biologisch bestimmten Störung. Es wird vermutet, dass eine Veränderung des Hirnstoffwechsels vorliegt, wobei ein Ungleichgewicht zentralnervöser Überträgerstoffe (u. a. Dopamin und Serotonin) in bestimmten Regionen des Gehirns eine wesentliche Rolle spielt.

So wurden z.B. in zeitlichem Zusammenhang mit einer Streptokokken-Infektion, die den Hirnstoffwechsel durcheinander bringen kann, Zwangsphänomene beobachtet, welche nach der Erkrankung wieder zurückgingen. Mehrere Studien sowohl von medizinischen Hochschulen in Deutschland (zudem auch eine jahrelange, bisher unveröffent-



aus Z-aktuell 2-2005, Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Zwangserkrankungen e.V.

lichte, Studie beim Robert Koch Institut) als auch in anderen Ländern belegten übereinstimmend, dass ein bestimmtes Virus bei neurologischen Erkrankungen - so vor allem auch bei Depressionen und weiteren psychischen Leiden - eine Rolle spielen kann. Nach Behandlung mit einem Antivirumittel gab es in ca. 70% der Fälle eine Besserung der Symptome. So werden u.a. Kinder in der Kinderklinik Leipzig und Patienten an der Medizinischen Hochschule in Hannover recht erfolgreich behandelt.

Bei Zwangserkrankungen wurden in den letzten Jahren die Behandlungsmöglichkeiten auch insgesamt verbessert. Auf einer Tagung an der Humboldt-Universität in Berlin im September 2006 stellten Wissenschaftler die neuesten Ergebnisse im Bereich der Neuropsychologie, Pharmakologie und Psychotherapie vor. Medikamentös werden gute Erfolge mit dem Serotonin-Wiederaufnahmehemmer erzielt, die bewirken, dass die gestörte Impulsweitergabe zwischen den einzelnen Nervenzellen durch eine Erhöhung des Serotoninspiegels wieder ins Gleichgewicht gebracht wird.

Psychotherapeutisch ist eine spezielle Verhaltenstherapie sehr effektiv. Dabei wird der Patient oder die Patientin mit den bisher gemiedenen Situationen, Gedanken und Verhaltensweisen konfrontiert und lernt, schwierige Situationen ohne Zwangshandlungen oder -gedanken auszuhalten. Diese sog. Konfrontationsbehandlung hat sich - eventuell in Kombination mit o.g. Medikamenten - am wirksamsten für eine dauerhafte Besserung der Störung erwiesen.

Glücklicherweise sind Zwangserkrankungen kein völlig verstecktes Leiden mehr, jedoch dauert es

- wie auf dem Kongress festgestellt wurde - noch immer 7-10 Jahre, bis es zu einer wirksamen Therapie kommt. Dahinter verbergen sich menschliche Schicksale, in denen die Erkrankten fehldiagnostiziert, als unheilbar erklärt oder mit wenig hilfreichen Ratschlägen abgefertigt wurden. Viele Betroffene können auch ihre Probleme von sich aus nicht als psychische Störung einordnen und wissen deshalb nicht, dass es Hilfe gibt und wohin sie sich wenden können. Daher ist es wichtig, die Patienten rechtzeitig über die Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Auch sollten verstärkt z.B. bereits in Kitas und Schulen Kinder, Eltern, Erzieher und Lehrer über die meist verheimlichte Krankheit aufgeklärt werden, damit ein langer Leidensweg nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für den Partner oder die gesamte Familie erspart bleibt.

Brigitte Enderlein  
Gesundheit 21

### KONTAKT-ADRESSEN

**Ambulanz für Angst- und Zwangserkrankungen**  
Charité -  
Campus Benjamin-Franklin  
Frau Dr. Jockers  
Tel.: 84458707 o. 84458665

**Spezialambulanz für Zwangsstörungen**  
Institut für Psychologie der Humboldt-Universität  
Tel.: 20934843 Mo-Fr 9-17 h  
hochschulambulanz@psychologie.hu-berlin.de

**Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.**  
Postfach 1545  
49005 Osnabrück  
Tel.: (0541) 357 44-33