

Der übermächtige Gedanke

IN DEUTSCHLAND leiden nach Schätzungen rund zwei Millionen Menschen unter Zwangsstörungen. Und die Corona-Pandemie lässt die Zahl der Betroffenen weiter steigen. ► Der Leidensweg von Antonia Peters war lang. Sehr lang sogar. Fast drei Jahrzehnte litt die heute 63-Jährige an einer Krankheit, die ihr Umfeld überforderte und von der sie heute behauptet, dass sie überstanden ist. »Für mein Verständnis bin ich geheilt«, sagt Peters. Geholfen hat ihr letztendlich eine ambulante Verhaltenstherapie, die sie sich eingefordert hatte, nachdem alle anderen Versuche ohne Erfolg geblieben waren. »Es ist wichtig, dass man auch nach der Behandlung die Strategien gegen den Zwang immer wieder übt«, erklärt sie. Und man müsse lernen, sich verzeihen zu können. Für den Fall, dass sich das zwanghafte Verhalten dann doch noch einmal kurz durchsetze.



Der Unsinnigkeit der Gedanken bewusst

Das, was lange Zeit den Alltag der gelernten Erzieherin prägte, nennt sich Trichotillomanie, steht für zwanghaftes Ausreißen der Haare und gehört zum Spektrum der Zwangsstörungen. Etwa zwei bis 3% der Menschen in Deutschland sind im Lauf ihres Lebens von Zwangsstörungen betroffen. Hauptmerkmal sind wiederkehrende Zwangshandlungen und/oder Zwangsgedanken. Die Betroffenen sind sich der Unsinnigkeit ihrer Gedanken und Handlungen in der Regel bewusst, können dagegen aber nicht angehen: Immer wieder mit dem Auto die gefahrene Strecke zurückfahren, um sicherzugehen, dass man niemanden überfahren hat. Zum zehnten Mal überprüfen, ob die Herdplatte auch wirklich aus ist. Ausgiebige, stundenlange, sich ständig wiederholende

Wasch- und Reinigungsrituale aus Angst oder Ekel vor Schmutz, Bakterien und Viren.

Was die Angst vor Viren und das ständige Händewaschen betrifft, so bestimmen diese Verhaltensmuster seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie ein Stück weit auch den Alltag der restlichen Bevölkerung. Und das bleibt nicht ohne Folgen. »Corona hat der Entwicklung von Zwangserkrankungen wie Waschzwang Vorschub geleistet«, meint dazu Dr. Christoph J. Tolzin, Leiter des Kompetenz-Centrums für Psychiatrie und Psychotherapie der Gemeinschaft der Medizinischen Dienste und des GKV-Spitzenverbandes. So sei der Leidensdruck für einen Teil der Betroffenen zwar geringer geworden, weil ständiges Händewaschen und Desinfizieren inzwischen ein Stück weit Normalität ist. Gleichzeitig führten die im Kampf gegen das Virus verordneten Reinigungsrituale aber zur Entstehung neuer Waschzwänge. Zudem, so der Mediziner, hätten aufgrund der Pandemie viele Therapien und Sitzungen von Selbsthilfegruppen nicht stattfinden können.

Ein normales Leben ist kaum möglich

Betroffene leiden sehr, reden aber nicht gerne über ihre Erkrankung. Sie schämen sich oft. Peters weiß das nur zu gut. Nicht nur aus eigener Erfahrung, sondern auch aufgrund ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit. Sie leitet eine Selbsthilfegruppe und ist darüber hinaus auch Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen (DGZ). Der gemeinnützige Verein ist ein Zusammenschluss aus medizinischen und psychologischen Experten, Betroffenen und Angehörigen. Letztere sind laut Peters häufig diejenigen, die professionelle Hilfe anfordern. Weil zum Beispiel der Putzzwang des Partners oder der Partnerin derart ausgeprägt ist, dass ein normales Familienleben nicht mehr möglich ist.

Die Suche nach der fehlenden Ordnung

Statistisch gesehen leiden Frauen häufiger unter Waschzwängen, Männer hingegen unter Kontrollzwängen. Die Störung beginnt meist im frühen Erwachsenenalter, nicht selten in Kombination mit Konflikten am Arbeitsplatz. »Die Ursachen können aber

Uwe Hentschel lebt und arbeitet als freier Journalist in der Eifel.
hentschel@geefelt.de



DREI FRAGEN AN:

Dr. Christoph J. Tolzin,
Leiter des Kompetenz-Centrums
für Psychiatrie und Psychotherapie
der Gemeinschaft der
Medizinischen Dienste und des
GKV-Spitzenverbandes



**Christoph J.
Tolzin**

auch neurobiologischer Natur sein, weil bestimmte Botenstoffe wie etwa das Serotonin nicht richtig funktionieren«, sagt Peters. Als Auslöser infrage kommen können laut der DGZ-Vorsitzenden neben genetischen Veranlagungen aber auch die Erziehungsmaßnahmen der Eltern. Und das sowohl im Fall einer sehr strengen als auch im Fall einer extrem lockeren Erziehung. »Wenn Eltern ihre Kinder einfach machen lassen, dann kann ein Zwang auch daraus resultieren, dass man als Kind versucht, irgendwie eine Ordnung in sein Leben zu bekommen«, erklärt Peters.

Zwangsstörungen sind therapierbar, das Angebot an Therapieplätzen ist aber laut Peters viel zu gering. So würden Patienten mitunter anderthalb Jahre auf einen ambulanten Therapieplatz warten. Verschärft habe sich die Lage auch durch die Corona-Pandemie, so die DGZ. »Bei uns als auch bei Psychotherapeuten ist die Nachfrage nach Therapieplätzen um mehr als 40% gestiegen«, sagt Peters. Hinzu kämen dann auch noch die Menschen, die infolge der Corona-Krise an Depressionen und Ängsten und eben Zwangsstörungen erkrankt seien.

Sensible Menschen sind besonders gefährdet

Eine coronabedingte Zunahme dieser Erkrankungen verzeichnet auch Anja Riesel, Professorin der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz der Universität Hamburg, die sich auch mit Untersuchungen zu Zwangsstörungen beschäftigt. »In unseren Studien geht es vor allem darum, herauszufinden, für wen es besonders wahrscheinlich ist, eine Angst- oder Zwangsstörung zu entwickeln«, erklärt Riesel. So werde mit non-invasiven und schmerzfreien Methoden die natürlich auftretende elektrische Aktivität des Gehirns gemessen, während die Teilnehmenden einfache Aufgaben bearbeiten. »Auf diese Weise konnten wir schon zeigen, dass Menschen, die besonders sensibel auf falsch ausgeführte Handlungen reagieren und diese als besonders bedrohlich wahrnehmen, ein höheres Risiko haben, Angst- und Zwangsstörungen zu entwickeln«, sagt Riesel. Diese schätzten Situationen schneller als riskant ein und vermieden sie deshalb. Zudem tendierten sensible Menschen verstärkt dazu, ihr Verhalten wiederholt zu überprüfen. 

Woran erkennt man eine Zwangsstörung?

Eine Zwangsstörung macht sich durch ständig wiederkehrende Zwangsgedanken, Impulse und Handlungen bemerkbar, die für die Betroffenen fast immer quälend sind. Weshalb sie sich dieser Erkrankung generell auch früh bewusst sind. Der Patient weiß, dass sein Denken und Handeln krankhaft ist. Bei Wasch- und Kontrollzwängen entwickeln Betroffene fast schon so etwas wie eine paranoide Idee. Oft haben Menschen auch Angst, durch falsches Handeln Katastrophen zu verursachen. Es ist wie ein übermächtiger Gedanke, gegen den man nicht ankommt.

Wie lässt sich eine Zwangsstörung therapieren?

Als Therapieformen kommen generell die Verhaltenstherapie, die analytische Psychotherapie oder aber die Tiefenpsychologie infrage. Wobei die Verhaltenstherapie eigentlich die Methode der Wahl ist. Dabei wird gewissermaßen versucht, die falschen Rituale wieder abzugewöhnen. Die Ergebnisse sind am besten und der Erfolg hält auch am längsten an. Auch eine medikamentöse Behandlung kommt mitunter infrage. Wenn Menschen zum Beispiel unter Waschzwängen leiden, kann es sinnvoll sein, am Anfang oder im Vorfeld der Therapie Neuroleptika einzusetzen. Diese wirken sehr schnell und auch gut, haben aber leider auch Nebenwirkungen.

Wie erfolgreich ist eine Therapie?

Der Erfolg hängt in erster Linie von einer tragfähigen Beziehung zwischen Patienten und Therapeuten ab. Wenn der Therapeut Vorurteile bedient, dann ist das eine eher schlechte Voraussetzung. Darüber hinaus müssen auch Patient und Therapieverfahren zueinander passen. Manche kommen mit einem Verfahren, bei dem sie schon zu Beginn mit einer extremen Situation konfrontiert werden, schlechter zurecht als andere. Und letztlich hängt es natürlich auch von der Persönlichkeit und der Introspektionsfähigkeit der Betroffenen ab. Die Patienten müssen in der Lage sein, ihr Verhalten, ihre Gedanken und Emotionen zu reflektieren. Bei sehr, sehr schweren Zwängen ist aber selbst nach mehreren Therapien oft die Medikation die einzige Möglichkeit, den Körper von dem immensen Druck zu befreien.