



«Betroffene sollten
möglichst früh die richtige
Therapie erhalten.»

PD DR. MED. STEFFI WEIDT (45),
PSYCHIATERIN, CHEFÄRZTIN
PSYCHIATRISCHE UNIVERSITÄTSKLINIK
ZÜRICH, PRÄSIDENTIN SCHWEIZERISCHE
GESELLSCHAFT FÜR ZWANGSSTÖRUNGEN



Wenn Zwänge das Leben bestimmen

Zwangsstörungen rauben Betroffenen viel Zeit und Energie und können ihr Leben und das von Angehörigen stark einschränken. Die richtige Therapie hilft, die Erkrankung in den Griff zu kriegen.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Habe ich den Herd abgestellt, die Türe zugeschlossen? Das fragen sich wohl alle ab und zu, wenn sie das Haus verlassen. Vielleicht gehen sie noch einmal kontrollieren. «Das ist völlig normal», sagt Steffi Weidt, Psychiaterin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen. «Problematisch wird es, wenn Betroffene jedes Mal ein schier endloses Kontrollritual durchführen müssen.»

Unterschiedliche Ängste

Dann spricht man von einer Zwangsstörung. Rund drei Prozent der Bevölkerung erkranken einmal in ihrem Leben an einer solchen. Meist treten dabei Zwangshandlungen in Verbindung mit Zwangsgedanken auf. Thematisch geht es häufig ums Kontrollieren, um Sauberkeit oder Aggression: Betroffene fürchten zum Beispiel, sich mit Krankheiten anzustecken oder dass ihretwegen Menschen verletzt werden oder sterben. «Wir haben alle einmal solche Gedanken», weiss Weidt. Die meisten nehmen



HILFE FÜR BETROFFENE

Alltagsrituale und hin und wieder seltsame Gedanken sind völlig normal. Beginnen allerdings Zwangsgedanken oder -handlungen das Leben zu bestimmen, macht eine Abklärung Sinn. Auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen (zwaenge.ch) finden Sie fundierte Information, Abklärungsstellen sowie Therapeutinnen und Therapeuten. Sie können sich auch direkt an eine der Psychiatrischen Universitätskliniken Basel (upk.ch), Bern (upd.ch) oder Zürich (pukzh.ch) wenden.

Leidet jemand unter Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen, kann kognitive Verhaltenstherapie helfen.

diese nicht weiter ernst und vergessen sie wieder. Bei manchen Menschen setzen sie sich allerdings fest. Dabei spielt auch das «Denken über das Denken» eine Rolle. «Betroffene überlegen sich: Wenn ich das denke, könnte es ja sein, dass ich es tatsächlich tun möchte?», berichtet sie. «Oder sie fragen sich, ob das, was sie denken, dadurch, dass sie es denken, wahrscheinlicher wird.»

Bei Menschen mit Zwangserkrankungen können solche unangenehmen Gedanken heftige Gefühle auslösen. Nachvollziehbar, dass die Betroffenen diese schleunigst wieder loswerden möchten. Häufig geschieht das via Rituale. Bei Angst vor Krankheitserregern etwa durch intensives Händewaschen. Sehr oft auch durch Vermeiden. Dann können beispielsweise aus Angst, jemanden zu gefährden, Messer und Scheren nur dann benutzt werden, wenn niemand sonst in der Küche ist.

Trügerische Erleichterung

Doch solche Strategien helfen nur vorübergehend. Das Problem: «Das Hirn

lernt, dass sich unangenehme Emotionen auf diese Weise besänftigen lassen», erklärt Weidt. «Leider reagiert es in der Folge immer sensibler auf vermeintlich gefährliche Situationen.» Schneiden geht dann vielleicht nur noch, wenn niemand sonst in der Wohnung ist. Irgendwann müssen alle scharfen Gegenstände entfernt werden. Zudem entwickeln sich häufig weitere Zwänge.

«Das Leben wird immer schwieriger und immer stärker eingeschränkt», sagt die Psychiaterin. Besonders wenn es um Reinlichkeit geht, können auch Angehörige in Rituale eingebunden sein. Leiden Betroffene oder weitere Personen unter den Zwängen, ist es höchste Zeit, sich Hilfe zu holen.

«Zwangserkrankungen lassen sich am besten behandeln, wenn Betroffene möglichst früh die richtige Therapie erhalten», erklärt Weidt. Die

erste Wahl ist immer eine sogenannte kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition und Reaktionsmanagement. Medikamente können ebenfalls zum Einsatz kommen. Während der kognitiven Verhaltenstherapie schauen Betroffene und Therapierende zunächst gemeinsam die Zwangsgedanken und -handlungen sowie die damit verknüpften Emotionen an.

Später stellen sich die Betroffenen, begleitet und schrittweise, ihren negativen Gefühlen: Sie kontrollieren etwa den Herd und gehen dann weg – obwohl dabei heftige Emotionen hochkochen. Gelingt das wiederholt, lernt das Gehirn nach und nach, dass die erwartete Katastrophe ausbleibt. Und vor

allem, dass unangenehme Emotionen auch ohne Zwangshandlung wieder vergehen. «Das ist anstrengend», betont Steffi Weidt, «aber es lohnt sich.» ●

GROSSE VIELFALT

Es gibt ganz verschiedene Zwänge: etwa Reinigungs-, Wasch-, Kontroll-, Wiederhol-, Zähl-, Sammel- und Ordnungszwänge sowie unterschiedlichste Zwangsgedanken.