

Wenn der Zwang krank macht

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Katrin Marquardt, klärt auf

Du bist bei klarem Verstand und machst trotzdem Dinge, die du gar nicht willst und die du als vollkommen sinnlos, übertrieben und unangenehm empfindest. Und obwohl Du Dich innerlich wehrst, hast Du keine Chance. Willentlich kannst Du es nicht ändern, der Zwang zwingt dich immer wieder. Du musst tun oder denken, was er will. Als ob Dein Gehirn in einem bestimmten Impuls oder Gedanken stecken bleibt und den dann nicht mehr loslassen kann. Und Du fühlst Dich erst wieder besser, wenn Du getan hast, was Du nicht willst...

Zwangstörung ist der Fachbegriff für dieses psychische Störungsbild. Früher auch bekannt unter den Bezeichnungen Zwangserkrankung, Zwangsneurose oder anankastische Neurose. Diese psychische Störung bringt eine erhebliche Störung der Lebensqualität mit sich und häufig sind die Betroffenen nicht mehr in der Lage, ihren Alltag „normal“ zu gestalten. Welche Form ein Zwang annimmt, ist unterschiedlich und hier sind der Fantasie fast keine Grenzen gesetzt. Von stundenlangen Waschroutinen, über 30 mal kontrollieren müssen, ob der Herd aus ist bis hin zu ständig sich aufdrängenden, abstrusen Gedankengängen ist alles möglich. Die Störung beginnt meist vor dem 30. Lebensjahr, häufig schon



Zwänge sind auch mit Tabletten heilbar.

Foto: BloodyMary / pixelio.de

im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter. Sie verläuft langsam und wird stetig schlimmer. Nicht therapiert chronifiziert sie in den meisten Fällen.

Ursächlich kommen hier viele Komponenten zum Tragen. Man geht von genetischen und biologischen Faktoren aus, aber auch die Art und Weise, wie jemand gelernt hat auf seine Umwelt zu reagieren spielt eine Rolle. Die Hauptsymptome sind hier Zangegedanken und Zwangshandlungen.

Zwangsgedanken sind inhaltliche Denkstörungen, die sich, obwohl sie als unsinnig erlebt und erkannt werden, immer wieder aufdrängen. Auch Gedankenkreisen und Gedankenarmut (formale Denkstörungen)

können vorkommen.

Wir unterscheiden bei den Zwangsgedanken in: Zwangsideen/ Zwangsbeurteilungen/ Zwangsvorstellungen, Wiederholungen, Zählzwang, Zwangsimpuls, Grübelzwang. Hierbei geht es häufig um von Angst geprägten Gedanken

oder Überzeugungen. Zwangshandlungen werden gegen den eigenen Willen ausgeführt. Wenn diese nicht ausgeführt werden kommt es in der Regel zu massiver innerer Anspannung und Angst, die von den Betroffenen nicht ausgehalten wird. Die Handlungen müssen stereotyp wiederholt werden. Hier gibt es zum Beispiel: Waschzwang, Kontrollzwang, Ordnungszwang, Sauberkeitszwang.

Zwänge treten oft gemeinsam mit affektiven Störungen und Angststörungen auf oder in Kombination mit Depressionen, Panikstörungen und sozialen Phobien (wir berichteten über diese Störungen in den letzten Monaten). Noch vor 15 Jahren galt die Zwangstörung als un-

heilbar. Heute kann den Betroffenen dank dem Fortschritt in Therapie und Pharmakologie geholfen werden. Zum Einsatz kommen hier Psychopharmaka aus dem Bereich der Antidepressiva und der Neuroleptika. Diese Medikamente sind von einem Facharzt (Psychiater/Neurologe) zu verschreiben. Therapeutisch ist hier die Verhaltenstherapie das Mittel der Wahl.

Auf jeden Fall sollten sich Betroffene professionell betreuen lassen. Hilfreich ist oft auch ein Aufenthalt in einer auf Zwangsstörungen spezialisierten Klinik.

Hilfe finden Betroffene auch bei der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V., und in Selbsthilfegruppen. Auch Psychoedukation (darunter versteht man die Schulung von Betroffenen und Angehörigen) kann helfen, mit der Erkrankung und ihren Konsequenzen besser umgehen zu können.

Anzeige
B=45mm
H=50mm