

Sie leiden plötzlich an Zwängen

Woher kommt das und was kann man tun?

© Praxis Dr. Schindler

△ Die Situation

Jeder Mensch kennt in seinem Leben Gedanken der Unsicherheit wie: „Habe ich die Haustüre abgeschlossen?“ oder „Habe ich meine Fahrkarte dabei?“ die einem, begleitet von einem leichten Angstgefühl, in den Kopf schießen. Erst durch Nachsehen stellt sich dann wieder ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe ein.

Nun gibt es aber Menschen, die solche Gedanken auf einmal nicht mehr aus dem Kopf bringen und denen auch eine Kontrolle keine Sicherheit mehr gibt. Man spricht dann von „Zwangsbefürchtungen“. Diese belasten die Betroffenen im Alltag oft schwer, zum einen, weil ständig Kontrollen durchgeführt werden müssen und zum anderen, weil der Zweifel trotzdem bleibt.

△ Wie kommt es dazu

Das menschliche Gehirn erzeugt und kombiniert ständig Gedanken. Dies ist ein entwicklungsgeschichtlicher Überlebensvorteil beim Umgang mit Problemen.

Während viele Menschen die allermeisten Gedanken einfach vorüber ziehen lassen, neigen Menschen mit einer Zwangsstörung dazu, diese in negativ und positiv einzuteilen. Die negativen und „fürchterlichen“ Gedanken bleiben im Bewusstsein und werden nun bearbeitet: Es wird versucht, diese loszuwerden, indem man sie durch Überlegungen oder Kontrollen auflöst. Gerade dadurch aber werden diese Gedanken am Leben erhalten und werden zur Grundlage von Zwängen!

△ Welche Arten von Zwängen gibt es

Unterschieden werden Zwangsgedanken („Habe ich vielleicht durch einen Fehler jemandem unbemerkt Schaden zugefügt?“) und Zwangshandlungen („Ich muss meine Hände genau 20 mal mit bestimmten Bewegungen waschen, damit sie sauber sind!“).

Typisch für den Verlauf von Zwangsstörungen ist, dass die Kontrollen für immer kürzere Zeit beruhigen. Der Zweifel, doch einen Fehler gemacht zu haben, kommt immer schneller zurück. Die Folge sind dann weitere Kontrollen und ein Ausbau der Kontrollen zu regelrechten Ritualen. Seitens der Betroffenen wird dies zunehmend als sinnlos empfunden. Aufgrund der übermächtigen Angstgefühle und der Anspannung erscheint aber kein Ausweg möglich.

△ Wie erklärt sich das Thema von Zwängen

In der Biografie von Patienten finden sich oft Belastungen durch eine strenge Erziehung, eigene schwere Krankheiten oder Krankheiten im Umfeld, sexuelle Übergriffe oder Traumata. Kommen eine entsprechende Veranlagung und aktuelle Belastungen hinzu, können diese aufgegriffen und zum Thema der Zwangsstörung werden. Die biografischen Belastungen sind also nicht die Ursache der Zwänge, sondern nur das „Material“ mit dem sie arbeiten.

△ Wie kann eine Zwangsstörung behandelt werden

Viele Betroffene haben Angst vor einer Behandlung, weil sie nicht wissen, wie ein Leben nach dem Zwang aussehen soll. Der Zwang erscheint als ja auch als das, was die Ängste kontrolliert und das eigene Leben, wenn auch mit Einschränkungen, möglich macht.

Der Beginn einer Therapie erfordert also Mut und auch die grundsätzliche Bereitschaft, sich auf eine Veränderung des bisherigen Lebens einzulassen. Gleichzeitig eröffnet dies aber auch die Perspektive auf ein neues und besseres Leben!

△ Wesentlich in der Behandlung sind 2 Ansätze:

Der **medikamentöse Behandlungsansatz**: Wie oben ausgeführt, spielt bei Zwangsstörungen Angst eine große Rolle. Manchmal kommt dann zusätzlich noch eine depressive Verstimmung hinzu, die das eigene Handeln und eine Veränderung zusätzlich erschwert. Eine Hauptwirkung von Antidepressiva ist die effektive Minderung von Angst. Auf diesem Weg zeigen dann meist auch Zwangssymptome einen deutlichen Rückgang. Diese Medikamente wirken nicht dämpfend und verändern auch die Persönlichkeit nicht.

Der **verhaltenstherapeutische Ansatz**: Wie durch zahlreiche Studien belegt ist ein sehr wirksamer Weg zur Behandlung von Zwangsstörungen die sogenannte „Konfrontation“ mit der Angst in Begleitung des Therapeuten.

Wesentlich ist dabei, dass die Angst ausgehalten wird und die scheinbar unvermeidlichen Kontrollen nicht durchgeführt werden. Wie bei allen Erkrankungen, bei denen Angst eine Rolle spielt, nimmt das Ausmaß der Angst immer mehr ab, wenn man diese aushält. Und daraus kann Mut und Selbstvertrauen entstehen!

Die Konfrontation setzt voraus, dass vorbehaltlos eine Liste der Zwangsbefürchtungen mit dem Therapeuten erstellt wird. Das Vorgehen wird genau mit dem Therapeuten abgesprochen und Schritte gegen den Willen des Betroffenen werden dabei nicht gemacht.

Die Exposition erfolgt dann am besten im häuslichen Umfeld in Anwesenheit des Therapeuten, da die Zwänge in fremder Umgebung meist weniger stark ausgeprägt sind!

Sollte dies zu belastend sein, können natürlich auch hiervon abweichende Ziele mit dem Therapeuten formuliert werden.

Oft ist auch die **Kombination von Medikamenten mit einer Verhaltenstherapie am wirkungsvollsten**. Zahlreiche Studien belegen, dass viele Zwangserkrankungen auf diesem Weg geheilt oder zumindest deutlich gelindert werden können. Ziel ist, dass man sein eigener Therapeut wird.



Buchempfehlung: „Zwangsstörungen: Wenn die Sucht nach Sicherheit zur Krankheit wird“
von David Althaus/Nico Niedermeier/Svenja Niescken