



Zwangsstörungen

„Ich geh mir nur kurz die Hände waschen!“

von Maria Köpf, Klagenfurt

Ist der Herd ausgeschaltet? Wurde schon kontrolliert, ob der Brief oder die Tür richtig verschlossen wurde? Wann endet ein rituelles Muster und ab wann spricht man von einer „Zwangsstörung“? Wir haben sie unter die Lupe genommen und uns erkundigt, was man gegen sie tun kann.

Manche Menschen brauchen einen bestimmten Ablauf, damit sie in die Gänge kommen: erst die warme Dusche, dann Föhnen und anschließend der heiße Kaffee. Läuft an einem Morgen etwas schief – ist zum Beispiel die Kaffeedose leer –, scheint der Morgen wie verhext. „Das kann ja heiter werden!“, murren dann viele. Fixe Rituale und feste Abläufe kennt jeder in seinem Alltag. Sie gehören zu den lebenserleichternden Verhaltensweisen. Doch was ist, wenn sich jemand eine halbe Stunde lang die Hände wäscht? Bei einer 23-Jährigen äußerte sich ihre Zwangsstörung in extremen Duschroutinen. Diese nahmen fast den ganzen Tag ein.

So ließ sie sich sogar von ihrer Mutter abduschen, weil sie befürchtete, dass sie mit dem möglicherweise verschmutzten Duschkopf in Berührung kommen könnte. Sigmund Freud schildert einen zweiten Fall einer bekannten Patientin: In Shakespeares Drama „Macbeth“ wusch sich Lady Macbeth hundertmal am Tag die Hände und fasste Türklinken nur mit dem Ellbogen an. Den Ursprung nannte Freud den sogenannten „Trieb-Abwehr-Konflikt“. Lady Macbeth habe versucht – so Freud –, symbolisch ihre moralische Reinheit wie-

derherzustellen. Diese hatte sie, seiner Ansicht nach, unbewusst durch eheliche Untreue verloren.

Früh erkannt – halb gebannt!

Zwangsstörungen stellen die vierthäufigste psychische Erkrankung in Deutschland dar. Das besagt eine Studie des Robert Koch-Instituts von 2012 zur „Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS-Studie). Das ist sehr häufig für eine Erkrankung, die

Das Wichtigste in Kürze

- Die Erkrankung ist die vierthäufigste psychische Störung in Deutschland.
- Zwangsstörungen sind behandelbar mittels kombinierter Verhaltenstherapie, Reaktionsmanagement, Antidepressiva und der Integration in aktive Lebensumstände.
- Es gibt zwei übergeordnete Arten von Zwangsstörungen: Zwangsgedanken und Zwangshandlungen.
- Zwangshandlungen sind zum Beispiel Ordnungszwang, Reinigungszwang, Kontrollzwang, Berührungszwang und Sprechzwang.
- Zwangsgedanken umfassen notorische Gedankenschleifen ohne Entscheidungen, Zwangsbefürchtungen, Zwangsideen, aggressive Zwangsgedanken, Zweifel, Zählzwang und Wiederholungen.