

Zwangshandlungen können das Leben der Betroffenen zur Hölle machen. Zwei Patienten erzählen, wie die psychische Störung Stück für Stück ihren Alltag einnahm und wie sie ihre Lebensfreude wieder fanden.

SUSANNE STETTLER

Irgendwann bügelte ich nur noch auf dem Herd», erzählt Barbara Meier*. «Ich schaltete die Platten auf die niedrigste Stufe und strich die Wäsche mit den Händen glatt.» Der Verrücktheit ihres Verhaltens war sich die 68-Jährige bewusst, ändern konnte sie es jedoch nicht. Zu sehr hatte sie der Zwang im Griff.

Heute kann die Rentnerin lachen, doch damals, während der «Blütezeit» ihrer Zwangsstörung, fand sie es gar nicht lustig. «Dreissig Jahre lang waren Plastikhandschuhe meine treuesten Begleiter», erinnert sie sich. Der Ekel und die Angst vor gewissen Dingen waren so gross, dass sie bis zu vier Plastikhandschuhe übereinander anzie-

hen musste, bevor sie sich traute, «verseuchte» Gegenstände anzufassen. So gross war die Furcht, angesteckt zu werden oder andere Menschen durch eine Berührung mit ihren verunreinigten Händen zu kontaminieren. Deshalb rührte Barbara Meier das Bügeleisen nicht mehr an und wich zum Bügeln in die Küche aus.

Jahrelang versteckte die zweifache Mutter ihr seltsames Tun vor ihrer Umwelt. Erst mit der Zeit bekam die Familie etwas davon mit. Und selbst heute wissen nur wenige von ihrer Krankheit. Schon zwischen 20 und 30 Jahren hatte sich ihre Anfälligkeit für Zwangshandlungen ab und an geäussert. Schlimm wurde es, nachdem Barbara

Fortsetzung auf Seite 88.

DER KLEINE UNTERSCHIED

Zwang

Zwangsgedanken sind Ideen, Vorstellungen und Bilder, die sich gegen den Willen der Betroffenen aufdrängen und oft mit aggressivem Inhalt oder Angst vor Verschmutzung einhergehen. Durch Zwangshandlungen wird versucht, die innere Anspannung zu reduzieren, einen vermeintlichen Fehler wieder gutzumachen oder ein befürchtetes Ereignis zu verhindern. Beispiele sind Wasch- und Kontrollzwänge, Sammeln und Horten, Symmetrie- und Ordnungszwänge. Der Alltag wird teils stark beeinträchtigt.

Marotte

Eine Marotte ist die Gewohnheit, Alltagshandlungen nach einem gleichbleibenden Muster auszuführen. Sie hat keine Alltagsbeeinträchtigungen zur Folge. Betroffene können – wenn auch ungern – auf die Marotte verzichten.

Tic

Tics sind unwillkürliche, rasche Bewegungen von Gesichts- und Halsmuskeln, Armen und Beinen oder unwillkürliche Lautäusserungen. Sie haben eine neurologische Ursache und werden nicht durch Befürchtungen ausgelöst. Bei emotionaler Anspannung können Tics vermehrt auftreten, haben jedoch nicht die Funktion, die Anspannung zu reduzieren.



Plastikhandschuhe als «treueste Begleiter». Dreissig Jahre Ekel, auch Dinge des täglichen Gebrauchs anzufassen.



FOTOS: CHRISTIAN LANZ



fangene der eigenen Seele

lang quälten Barbara Meier* Angst und

Sich zurückziehen und sich vor der Welt verschliessen, um ja nichts Falsches zu tun. So lebte Peter Müller*, bevor er sich in ärztliche Behandlung begab.

Fortsetzung von Seite 86.

Meier 1967 mit ihrem Mann eine KZ-Gedenkstätte besucht hatte. «Ich hatte das Gefühl, alles Schlechte, das an diesem Ort geschehen war, sei auf mich übergegangen», erzählt sie. «Zu Hause bekam ich hohes Fieber. Ich steckte alle Kleider, die wir im Konzentrationslager getragen hatten, in einen Plastiksack und verstaute ihn im Keller.»

Von Stund an drehten sich ihre Gedanken darum, Gegenstände oder Personen nicht mit der aus Deutschland mitgebrachten Unreinheit anzustecken oder selbst durch bereits kontaminierte Dinge angesteckt zu werden. «Zwei Drittel meines Haushalts berührte ich nur noch mit Plastikhandschuhen. Das Wichtigste für mich war aber, dass ich nichts Böses oder Schmutziges auf meine beiden Kinder übertrug, wenn ich sie berührte.» Der Gedanke daran treibt ihr Jahrzehnte später noch Tränen in die Augen. Erst nach fünfzehn Jahren ging sie zum Psychiater. Menschen mit Zwangsstörungen leiden unendlich unter ihrer Krankheit. «Charak-

teristisch sind wiederkehrende Gedanken, Bilder oder Impulse, die sich dem Betroffenen gegen seinen Willen aufdrängen und ihn beschäftigen. Sie werden meist als quälend und sinnlos erlebt», erklärt Christine Huwig-Poppe, Leitende Ärztin an der Tagesklinik des Sanatoriums Kilchberg ZH und Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen. «Gleichsam zum Krankheitsbild gehören wiederkehrende, ritualisierte Handlungen, die ihren ursprünglichen Sinn verloren haben und stereotyp wiederholt werden.»

Wer ein paar Mal nachsieht, ob der Herd ausgeschaltet ist, bevor er die Wohnung verlässt, hat noch lange kein Zwangsproblem. Kritisch wirds, wenn das zwanghafte Verhalten während mindestens zwei Wochen unangemessen oft auftritt, sich negativ auf den Alltag auswirkt und dem Betroffenen unangenehm ist. Die Störung kann so schlimm werden, dass ein normales Leben unmöglich wird. Bis «Zwängler» profes-

sionelle Hilfe suchen, verstreichen in der Regel sieben bis zehn Jahre.

Peter Müller* hat nicht so lange gewartet, sondern sich bereits nach neun Monaten in Behandlung begeben. Der 27-Jährige leidet vor allem an Waschwang. Gedankenzwänge plagten ihn ebenfalls. «Ich muss beispielsweise vor dem Schlafengehen das Licht drei Mal ablöschen, manchmal auch drei Mal drei Mal oder drei Mal drei Mal drei Mal. Oder ich wasche mir dreissig Mal die Hände, bevor ich die Wohnung verlasse.» Der Zwang lässt ihn zudem fürchten, er könne durch Unachtsamkeit jemanden umbringen. Etwa, wenn er beim Zeitung lesen zuletzt die Todesanzeigen anschaut.

In der schlimmsten Phase blieb Peter Müller den ganzen Tag im Bett und versuchte zu schlafen, um Ruhe vor der Gedankenspirale zu haben und ja nichts Falsches zu tun. Schliesslich musste er sogar sein Studium abbrechen. Inzwischen geht er wieder zur Uni und steht kurz vor dem Abschluss des Studiums.

Ein normales Leben wird unmöglich.

Zum Durchbruch verholfen hat Peter Müller und Barbara Meier die Behandlung im Sanatorium Kilchberg. Dort erhielten sie Medikamente und eine kognitive Verhaltenstherapie gestartet. Beide sagen, ihre Zwänge hätten sich um achtzig Prozent vermindert.

** Namen geändert*



«Zwänge sind behandelbar»



Christine Huwig-Poppe ist Leitende Ärztin an der Tagesklinik des Sanatoriums Kilchberg ZH.

Die Ärztin und Präsidentin der Gesellschaft für Zwangsstörungen über Ursachen von Zwängen und über Therapien.

COOPZEITUNG: Wie viele Zwangspatienten gibt es in der Schweiz?

CHRISTINE HUWIG-POPPE: 150 000 bis 220 000, das sind zwei bis drei Prozent der Bevölkerung. Männer und Frauen sind gleich häufig betroffen.

Was sind die Ursachen einer Zwangserkrankung?

Meist sind es mehrere Faktoren. Automatische Gedanken aus einem normalen Bewusstseinsstrom wie zum Beispiel «Ich könnte einen Velofahrer mit dem Auto angefahren haben» werden aufgrund eines übermässigen Verantwortungsgefühls oder

des Wunsches nach absoluter Sicherheit als katastrophal bewertet. Mit wiederholten Kontrollen versuchen Betroffene, sich zu beruhigen. Das wirkt meist nur kurzfristig. Langfristig geraten sie in einen Teufelskreis aus Angst, Anspannung, Grübeln und Zwängen. Auf neurobiologischer Seite werden als Ursache von Zwängen ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Serotonin und Dopamin sowie eine Überaktivität gewisser Regelschleifen im Gehirn diskutiert.

Gibt es eine Veranlagung?

Auch die kann eine Rolle spielen, dann



Nur ja nichts
anfassen.
Barbara Meier
hatte
furchtbare
Angst, sich an
unreinen
Gegenständen
anzustecken.

FOTOS: CHRISTIAN LANZ

Weitere Informationen

Kontaktadresse

Bei der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen (SGZ) erhält man neben vielen Informationen zum Thema auch eine Liste mit Therapeuten, die sich mit Zwängen auskennen: SGZ, c/o Sanatorium Kilchberg, Alte Landstrasse 74-80, 8802 Kilchberg ZH, Tel. 044 716 42 44, Fax 044 716 42 46, E-Mail: kontakt@zwaenge.ch

www.zwaenge.ch

Bücher

■ Ulrike S./Hans Reinecker: «ABC für Zwangserkrankte». Vandenhoeck und Ruprecht Verlag, Fr. 26.80.

■ G. Gielen/S. Bracht/H. Reinecker, «Ich bezwinde meinen Zwang». Dustri Pabst Science Publishers, Fr. 26.90.

■ Hansruedi Ambühl: «Wege aus dem Zwang». Patmos Verlag, Fr. 28.60.

■ Sven Barnow/Harald J. Freyberger, Wolfgang Fischer/Michael Linden: «Von Angst bis Zwang – Ein ABC der psychischen Störungen, Formen, Ursachen und Behandlungen». Hans Huber Verlag, Fr. 39.80.

■ Nicolas Hoffmann: «Wenn Zwänge das Leben einengen». Pal Verlag, Fr. 23.30.

www.coopzeitung.ch/shop

Internetlinks:

www.zwang.ch

www.zwaenge.de

www.zwangserkrankungen.de

auch perfektionistische Ansprüche an sich selbst, ein schwach ausgeprägtes Selbstwertgefühl oder die Neigung, sich übermässig verantwortlich zu fühlen.

Welche Faktoren begünstigen den «Ausbruch» eines Zwangs?

Oft sind es Lebensveränderungen, die mit einem Mehr an Verantwortung einhergehen, zum Beispiel der Einstieg ins Berufsleben, die Heirat oder die Geburt eines Kindes.

An wen können Betroffene und Angehörige sich wenden?

An den Hausarzt. Danach sollte man aber möglichst bald einen Psychiater kontaktieren, der sich mit Zwangsstörungen auskennt.

Wie sieht die Therapie aus?

Heute stehen effektive Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, Medikamente und psychotherapeutische Behandlungsmethoden. Dabei lernen die Patienten, sich mit den gefürchteten Situationen zu konfrontieren und ihre Ängste mit neuen Strategien zu bewältigen. Wichtig ist aber auch, die Hintergründe der Zwangserkrankung zu klären und zu bearbeiten.

Ist Heilung möglich?

Mit einer entsprechenden Behandlung können Betroffene eine deutliche Reduzierung der Zwänge erreichen, sodass ein normaler Alltag und ein normales Berufsleben wieder möglich sind. Dennoch bleiben häufig gewisse Restsymptome zurück oder es kommt in belastenden

Lebensphasen zu einem verstärkten Wiederauftreten der Symptome. Dies ist jedoch nicht schlimm und gehört zum Krankheitsbild. Wichtig ist dann, mit dem Therapeuten Auffrischungssitzungen zu vereinbaren.

Susanne Stettler

ANZEIGE



GARAVENTA LIFT

Sitzlifte
Plattform-Treppenlifte
Senkrechtaufzüge

www.liftech.ch
Telefon 041 854 78 80

Coop / 30.05