

# In seinen Gedanken ist er ein Verbrecher

Sie vergewaltigen und sie morden im Minutentakt. Menschen, die unter Zwangsgedanken leiden, gehen durch die Hölle. Dabei ist Hilfe möglich.

Von **Bettina Hübschen-Leinenbach**

Tim\* weiss noch ganz genau, wann sich dieser unaussprechliche Gedanke zum ersten Mal den Weg in sein Bewusstsein gebahnt hat. Ein Gedanke, von dem er sagt, er habe sich wie ein Blitzschlag angefühlt. Damals, im Juli 2005, skatete der Zürcher gemeinsam mit einem Kollegen. Die Stimme des mittlerweile 20-Jährigen zittert, während er erzählt. Plötzlich habe er den Impuls verspürt, seinen besten Freund zu verletzen. Ihm ein Messer in den Bauch zu rammen, ihn zu würgen, ihm das Genick zu brechen. Tim, bis dato friedfertig und eher übersensibel, fühlte sich plötzlich wie ein hochgefährlicher Gewaltverbrecher. Dachte, er sei eine Gefahr für die Gesellschaft.

**Dr. Jekyll und Mr. Hyde**

Trotz intensiver Bemühungen konnte der junge Mann seine aufdringlichen Gedanken nicht ignorieren. Im Gegenteil: Je mehr er versuchte, sie zu verdrängen, desto stärker wurden sie. Er erinnert sich: «Ich verbrachte den ganzen Tag mit Grübeln, wollte ergründen, wo diese Ideen herkamen, fragte mich, ob in mir – ähnlich wie in dem Roman Dr. Jekyll und Mr. Hyde – ein Monster zum Leben erwacht sei.» Er mied von da an den Kontakt zu seinen Freunden, machte einen grossen Bogen um Orte, an denen es Messer gab und wurde sogar zum Vegetarier.

Was Tim damals nicht wusste, war, dass es sich bei den Vorstellungen, die ihn so quälten, um Zwangsgedanken handelte. Diese werden von den Betroffenen als fremdartig und persönlichkeitsfremd beschrieben. Typisch ist jeweils, dass die Patienten von einer unangenehmen Vorstellung, inneren Bildern oder Impulsen verfolgt werden. Meist fürchten sie, ungewollt gegen gesellschaftliche Tabus verstossen zu müssen. Da gibt es den Familienvater, der Angst hat, er könne sein Kind missbrauchen, die Autofahrerin, die fürchtet, sie könne einen Fussgänger anfahren, den Gläubigen, der Angst hat, im Gottesdienst obszöne Laute auszustossen, und den Heterosexuellen, der bangt, er könne

plötzlich homosexuell werden. Zwangsgedanken können zwar individuelle Inhalte haben, die Erfahrung zeigt aber, dass die Bereiche Sexualität, Gewalt und Spiritualität häufig im Zentrum stehen.

Dem Psychiater Martin Keck, Chefarzt in der Klinik Schölsl in Oetwil am See, zufolge trifft es häufig besonders empfindsame Personen, die sich gerade in einer stressigen Lebensphase befinden. «Eine robuste Person schenkt solchen unangebrachten Gedanken, die jedem von uns mal durch den Kopf spuken, kaum Beachtung.» Charaktere mit hohen moralischen Standards würden hingegen zu Tode erschrecken und den Gedanken viel zu viel Bedeutung beimessen. Ein Teufelskreis.

Der Psychiater hält das Problem der Zwangsgedanken für unterschätzt. Er vermutet, dass 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung mehr oder weniger stark betroffen sind. Problematisch sei ausserdem, dass kaum ein Patient auf Antrieb sein Innerstes offenbare und von seinen Befürchtungen erzähle. «Die Erkrankten leiden aus Scham und Angst vor einer gesellschaftlichen Ächtung still vor sich hin und ziehen sich immer mehr zurück.»

Tim hatte Glück im Unglück. Er wandte sich an seine Mutter, die die tief gehende psychische Krise ihres Sohnes erkannte. Ein Arzt diagnostizierte auf Anhieb «Zwangsgedanken» und leitete eine geeignete Therapie ein. «Dass ein Patient so schnell Hilfe erhält, ist jedoch leider die Ausnahme», gibt Christine Poppe, Präsi-

dentin der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen, zu bedenken. In der Regel würden über sieben Jahre vergehen, bis die Betroffenen adäquat behandelt würden.

**Folgeerkrankung Depression**

Lena\* weiss heute, dass sie keine Kinderschänderin ist und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch nie eine sein wird. Doch der Weg zu dieser Erkenntnis war lang. Die 33-Jährige litt jahrelang unter dem Zwangsgedanken, sie könne Kleinkinder sexuell missbrauchen. Auf die Angst folgte eine Depression und ein Selbstmordversuch, denn «wie soll man mit der Gewissheit leben, eine Bestie zu sein?»

Auch sie versuchte, die für sie so fürchterliche Vorstellung zu unterdrücken und mied sämtliche Situationen, wo die Wahrscheinlichkeit, auf Kleinkinder zu treffen, gross war. Doch schon bald verspürte sie einen neuen, nicht minder schrecklichen Impuls: Was wäre, wenn sie ihrer Katze beim Kraulen das Genick brechen würde? «Das ist keine ungewöhnliche Entwicklung, denn Zwangsgedanken haben unbehandelt leider die unschöne Angewohnheit, sich auszubreiten» sagt Poppe, die am Kilchberger Sanatorium als Therapeutin arbeitet.

Doch wie sieht eine zeitgemässe Behandlung aus? Noch vor wenigen Jahren galten Zwangsgedanken als psychothera-

peutisch schwer oder gar nicht behandelbar. «Mittlerweile weiss man aber, dass man mit Hilfe massgeschneiderter kognitiver Verhaltenstherapien deutliche Verbesserungen erzielen kann», sagt Psychiater Michael Rufer, der am Universitätsspital Zürich zum Thema forscht. Bei einem Teil der Patienten sei, je nach Schweregrad der Erkrankung, zusätzlich eine medikamentöse Therapie mit modernen Antidepressiva, den so genannten Serotoninwiederaufnahmehemmern, angezeigt.

Im psychotherapeutischen Bereich kommt häufig, neben anderen Therapiebausteinen, die Konfrontationsmethode zum Einsatz. Dabei werden die Patienten von ihrem Therapeuten mit den Angst auslösenden Situationen konfrontiert.

**Die Bedrohlichkeit nehmen**

«Eine Patientin, die fürchtet, sie könne ihrem Neugeborenen etwas antun, sollte beispielsweise therapeutisch dazu angeleitet werden, sich intensiv mit der Pflege ihres Säuglings zu beschäftigen», sagt Rufer. Auch der kognitive Behandlungsansatz hat sich bewährt: Diese Methode zielt darauf ab, den Gedanken ihre anfängliche Bedrohlichkeit zu nehmen. Ein erster Schritt könnte beispielsweise sein, dem Betroffenen zu erklären, dass ein Gedanke nur ein Gedanke und eben keine Handlung sei, so der Psychiater.

Neurowissenschaftler vermuten, dass Zwangsgedanken aus einer Art Fehlregulierung des Gehirns entstehen. Der in der Grosshirnrinde lokalisierte orbitofrontale Kortex, im vorderen Bereich des Gehirns, ist für die Impulskontrolle zuständig. Er sorgt dafür, dass Menschen sich an soziale Regeln halten und die Konsequenzen ihres Handelns überschaubar bleiben.

Entwicklungsgeschichtlich ältere Hirnanteile wie die Basalganglien oder das limbische System sind hingegen für Basisfunktionen des Überlebens oder für die Generierung von Gefühlen zuständig. Möglicherweise schiebt bei Menschen, die unter Zwangsgedanken leiden, der orbitofrontale Kortex übers Ziel hinaus und setzt alle Hebel in Bewegung, um das vermeintliche Durchbrechen von Trieben zu verhindern. Was aber wirklich im Gehirn passiert, weiss bis heute niemand; noch nicht einmal, ob die bei Zwangspatienten gefundenen Auffälligkeiten die Ursache oder ein Spiegel der Erkrankung sind.

\* Namen von der Redaktion geändert.

www.zwaenge.ch.

## Übertrieben gewissenhaft

Menschen, die unter Zwangsgedanken leiden, fürchten, ihre Gedanken wären das Symptom einer Psychose. Sie haben Angst davor, verrückt zu werden, die Kontrolle über sich zu verlieren und zum Verbrecher zu werden. Aus der psychiatrischen Praxis weiss man allerdings, dass nur ein verschwindend geringer Teil dieser Patienten seine Gedanken irgendwann in die Tat umsetzt.

Während ein an einer Psychose Erkrankter beispielsweise fest davon überzeugt ist, dass er seine Frau umbringen muss, empfindet ein Zwangsgedankenpatient tiefe Schuldgefühle wegen ähnlicher Gedanken. Die internen Kontrollmechanismen laufen in seinem Fall sozusagen auf Hochtouren.

Menschen mit akuten Psychosen ha-

ben häufig Sinneshalluzinationen: Sie hören Stimmen, die Gesunde nicht vernemen, sie sehen Personen, die es nicht gibt. Wahnartige Ideen sind ebenfalls keine Seltenheit. Menschen, die von zwanghaften Ideen heimgesucht werden, sind hingegen im Vollbesitz ihrer Urteilsfähigkeit. Sie wissen im Groszen und Ganzen auch, dass ihre Ängste eigentlich unbegründet sind.

Spätere Gewaltverbrecher zeigen häufig schon als Jugendliche Verhaltensauffälligkeiten. Sie kommen mit dem Gesetz in Konflikt und neigen zu aggressivem, antisozialem Verhalten. Ganz anders die Menschen mit Zwangsgedanken: Sie sind übertrieben gewissenhaft, gehen mit sich selbst hart ins Gericht und scheuen Konflikte. (bhl)