



Melanie Eicher\* muss sich die Hände waschen – immer wieder und immer wieder, aus Ekel vor Bakterien. Bei ihr hat sich ein Zwangsverhalten ausgebildet, das ihr Leben stark einschränkt.

# «Melanie, warum sind deine Hände so rot?»

Melanie Eicher\* leidet unter zwanghaftem Verhalten. Sie eckelt sich vor Bakterien anderer Leute und muss deshalb immer wieder ihre Hände waschen. Und bei der Arbeit kontrolliert sie jeden Schritt so oft, bis sie mit allem zu spät ist.

**F**ünf Minuten. Nur fünf Minuten, fünf Minuten. Länger nicht. Melanie Eicher\* schwitzt. Sie streckt die Hand aus. Herzrasen. Ihre Finger berühren die Zahnbürste. Zittern. Ekel.

«Sie schaffen das», sagt die Therapeutin, ihre Hand auf Melanies Schulter. «Nein, ich kann das nicht!» Melanie Eicher schreit, sie brüllt. Schmutz, überall Schmutz. Sie will sich die Hände waschen, sofort, nicht in fünf Minuten, jetzt!

Melanie Eicher leidet unter Zwangsstörungen: Kontrollzwänge, Zwangsgedanken, Handwaschzwang. Mit 18 machte sie im Sanatorium Kilchberg ZH, einer Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, eine Verhaltenstherapie. Das ist jetzt zehn Jahre her.

## Das zwanghafte Verhalten begann schon in der Schulzeit

An ihre Kindheit, daran, wie das früher zu Hause war, erinnert sich Melanie noch gut. Sie sagt, dass das zwanghafte Verhalten bei ihr in der Familie liegt. «Melanie, iss dein Gipfeli, iss dein Gipfeli, iss dein Gipfeli, iss endlich dein Gipfeli.» Immer wieder wiederholte die Mutter ihre Anweisungen, auch wenn das Mädchen längst gefolgt hatte. «Und mein Vater hat sich ständig beschwert, dass es bei uns nicht sauber genug sei. Dabei stimmte das gar nicht.»

Als Melanie zwölf ist, bekommt sie eine neue Lehrerin. Die ist sehr streng. Melanie will alles richtig machen, 200-prozentig. Immer wieder kontrolliert sie ihre Hausaufgaben, sitzt stundenlang am Schreibtisch, bis drei Uhr in der Nacht. «Ich konnte nicht anders», sagt sie. «Ich hatte so grosse Angst, Fehler zu machen.» Damals fing es an, auch das mit dem Händewaschen. Melanie hat zu dieser Zeit viel Streit mit ihrem

Vater. Sie ist in der Pubertät. Im Badezimmer sieht sie seine Bartstoppeln im Handtuch. Es gibt nur ein Handtuch für alle. «Davor habe ich mich so geekelt, ausgerechnet von ihm.»

Eins, zwei, drei vier ... eins, zwei, drei vier ... eins, zwei, drei, vier ... 20 bis 30 Mal geht sie die Zahlenreihe im Stillen durch, lässt die Seife über die Handrücken gleiten, den Schaum durch ihre Hände. Drückt kräftig zu. Nach dem Aufstehen, vor dem Essen, nach dem Essen, vor dem WC, nach dem WC bevor sie das Haus verlässt und wenn sie wieder nach Hause kommt. Eins, zwei, drei, vier ... bis das Gefühl weg ist. Sie sich sauber fühlt, rein.

Mit 17 zieht sie in eine betreute Wohngemeinschaft. Da gibt es ein Badezimmer für alle. Sie hat Angst vor den Bakterien der anderen. Eins, zwei, drei, vier ... «Ich wusste, dass das total übertrieben ist, aber die Angst war einfach zu gross», erinnert sie sich.

Nach dem Schulabschluss macht sie ein Praktikum in einer Kinder- und Jugendeinrichtung, arbeitet fleissig und gewissenhaft, zu gewissenhaft. Mit den zugewiesenen Aufgaben wird sie nicht fertig. Ihr Kontrollzwang. «Melanie, warum sind deine Hände so rot und aufgerissen?», fragt die Chefin. Melanie schweigt. Die sehnlichst gewünschte Lehrstelle bekommt sie nicht.

Daraufhin geht sie zu einer Kinder- und Jugendtherapeutin, die überweist sie ins Sanatorium Kilchberg. Die Zeit dort war sehr anstrengend, aber gut. Sagt sie.

«Wie würden sich <normale> Menschen benehmen, Melanie?», fragt die Therapeutin. Melanie weiss es. Und doch.

«Es gibt keinen 100-prozentigen Schutz vor Bakterien, sie sind überall. Und das ist nicht schlimm.» Dieser Satz

## BERATUNG

### Hier finden Betroffene und Angehörige Hilfe

**Spezialsprechstunde** für Zwangsstörungen an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsspital Zürich, [www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch).

**Beratungsangebot** der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen (SGZ), [www.zwaenge.ch](http://www.zwaenge.ch)

**Buchtipps:** Michael Rufer, Susanne Fricke: «Der Zwang in meiner Nähe, Rat und Hilfe für Angehörige von zwangskranken Menschen».

ihrer Therapeutin ist ihr im Gedächtnis geblieben. «Er hat mir sehr geholfen», erinnert sich Melanie. Teil ihrer Therapie ist es auch, Aufgaben zu erfüllen: Ihre mitgebrachte Zahnbürste aus der Wohngemeinschaft berühren, ohne sich anschliessend die Hände zu waschen. Zum Beispiel. «Das war die Hölle. Aber es ging. Von Mal zu mal besser», sagt sie. Ihren Waschzwang bekommt sie dort in den Griff, der Kontrollzwang ist hartnäckiger.

Und dann kamen noch diese Gedanken. «Spring ins Wasser», zum Beispiel. Die Worte sind plötzlich da, in ihrem Kopf. «Nein, nein, das kann ich nicht machen», sagt sie sich dann. Und erzählt der Freundin, mit der sie gerade am Zürichsee spazieren geht, nichts davon. Zu gross sind die Scham und die Angst, es irgendwann doch zu tun. Die Kontrolle zu verlieren. «Schenken sie diesen Gedanken nicht so viel Beachtung, dann wird es besser», rät ihr die Therapeutin.

Die IV-Stelle ihres Kantons weist Melanie einen geschützten Arbeitsplatz in einem Büro zu. Dort weiss man um ihre psychische Störung, nimmt Rücksicht. Mittlerweile arbeitet sie seit fast zehn Jahren dort. Es fällt ihr immer noch schwer, die Rechnungen, die sie schreiben muss, nicht immer wieder zu kontrollieren. Sind alle Wörter richtig geschrieben, fehlt ein Komma, oder hat sie gar eine Zahl vertauscht? In der Regel nicht. In der Regel stimmt alles, schon nach der ersten oder zweiten Kontrolle. Sie versucht es dann gut sein zu lassen. Das gelingt ihr nicht immer, aber manchmal schon, wie einem ganz normalen Menschen.

\* Name von der Redaktion geändert

Lesen Sie das Interview mit Psychiater Michael Rufer auf der nächsten Seite.

## GUT ZU WISSEN

## Was ist normal?

Habe ich den Herd ausgeschaltet? Und das Bügeleisen? Solche Gedanken kennt fast jeder – auch den folgenden Kontrollgang. Das ist normal.

**Aber wo hört «normales» Verhalten auf und fängt eine Zwangsstörung an?** Generell gilt: Je stärker das zwanghafte Verhalten von dem sonst üblichen Verhalten abweicht und je mehr es den Betroffenen in seinem alltäglichen Leben behindert und einengt, umso eher handelt es sich um eine Obsessive Compulsive Disorder (OCD). **Die häufigsten Arten der Zwangssymptome sind die sogenannten Kontrollzwänge sowie die Wasch- und Reinigungszwänge.**

Oft bricht die Krankheit in der Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter aus und manifestiert sich oft über Jahre. Inzwischen geht man davon aus, dass hierzu-lande bei **bis zu zwei Prozent der Bevölkerung eine Zwangsstörung besteht.** Ein dauerhafter Rückgang der Zwänge oder sogar eine Heilung hält Experte Michael Rufer ohne fachgerechte Behandlung, bestehend aus einer kognitiven Verhaltenstherapie und in manchen Fällen der zusätzlichen Einnahme von Medikamenten, für unwahrscheinlich.

# «Oft bleibt Betroffenen kaum Zeit für etwas anderes»

Bei der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen (SGZ) finden Betroffene Hilfe. Dieses Jahr feiert die SGZ ihr 20-jähriges Bestehen. Präsident und Psychiater Michael Rufer über Marotten, krankhafte Gedanken, soziale Isolation und die Rolle der Angehörigen.

Michael Rufer, jedes Mal, wenn ich mein Auto parkiert habe, muss ich zurückgehen, um nachzusehen, ob ich es zugesperrt habe ...

... und danach können Sie beruhigt ihren Aufgaben nachgehen? Sie leiden mit Sicherheit nicht unter einer Zwangsstörung.

Und wenn ich 5 oder 10 Mal zurückgehen würde, um nachzusehen?

Die Zahl der Wiederholungen ist nicht entscheidend. Es kann ja sein, es macht ihnen Freude, ihr neues Auto immer wieder anzuschauen. So gibt es beispielsweise Menschen, die sind sehr reinlich und putzen ihre Wohnung jeden Tag eine Stunde lang. Das kann von aussen betrachtet zwanghaft wirken. Wenn Ihnen das aber Freude bereitet, ist es kein Zeichen einer Zwangserkrankung.

Wann wäre mein Verhalten ein Zwangssymptom?

Dann, wenn es absurde Ausmasse annehmen würde und wenn Sie unter diesem Verhalten leiden und trotzdem nicht anders können, als immer wieder nachzusehen. Den Betroffenen ist bewusst, dass ihr Handeln unsinnig oder übertrieben ist. Sie sagen oft: «Ich konnte nicht anders, etwas hat mich dazu gedrängt.»

Was ist dieses «Etwas»?

Das sind in der Regel Gefühle und Befürchtungen. Menschen mit einem Waschzwang fühlen sich beispielsweise oft schmutzig oder eklig und befürchten in dem Moment, dass hierdurch etwas Schlimmes passieren könnte, beispielsweise dass die Bakterien im Schmutz sie krank machen könnten. Ist die Handlung – das wiederholte Waschen, Putzen der Wohnung, Waschen der Kleidung – ausgeführt, sind diese negativen Gefühle kurzzeitig wie weggeblasen. Aber der Drang kommt bald wieder. Viele Betroffene schämen sich für dieses Verhalten. Sie fühlen sich unsicher, und Unsicherheit ist ein guter Nährboden für Zwänge,

denn zwanghaftes Verhalten ist oft eine Art Kontrollverhalten, und Kontrolle schafft vermeintliche Sicherheit.

Nun sind manche Zwänge leichter zu verheimlichen als andere.

Richtig. Deshalb sagt man auch, Zwangsstörungen sind eine heimliche Krankheit. Vieles spielt sich in den eigenen vier Wänden ab. Manche Zwänge sind aber schwer zu verheimlichen. Nehmen Sie den Tennisprofi Rafael Nadal. Wenn er auf den Centre Court kommt, tritt er nie auf Linien. Es muss kein Zwang sein, offensichtlich dient ihm dieses Verhalten zur Beruhigung.

Welche Ausmasse kann eine Zwangsstörung annehmen?

## «Viele Betroffene schämen sich für ihr Verhalten.»

Psychiater Michael Rufer

Manche Betroffene sind so sehr mit ihren Zwängen beschäftigt, dass ihnen kaum noch Zeit für etwas anderes bleibt. Bei einem Waschzwang errichten sie regelrechte Hygieneschleusen. Sie haben solche Angst, Schmutz und Bakterien in ihre Wohnung zu bringen, dass sie sich beim Heimkommen komplett ausziehen, die Kleidung waschen und den ganzen Körper immer wieder schrubben. Das ist so aufwendig, dass sie irgendwann lieber zu Hause bleiben, was nicht selten zu Jobverlust und sozialer Isolation führt. Das bedeutet dann mit der Zeit, dass die Zwänge ihren Tag füllen, zwar mit sinnlosen Handlungen, aber immerhin. Würde man ihnen ihre Zwänge von heute auf morgen nehmen, bliebe ihnen gar nichts mehr.

Wie ist das für die Angehörigen?

Hart. Zum einen ist es sehr belastend, seinen Partner, sein Kind unter einer solch schweren Krankheit leiden zu

sehen, ohne helfen zu können. Zum anderen ist es schwer, sich von diesem Verhalten abzugrenzen. Angehörige versuchen oft, dem Betroffenen Dinge zu erleichtern, sich beispielsweise sofort umzuziehen, wenn sie nach Hause kommen. Damit haben sie kurzfristig den Hausfrieden gewahrt, langfristig verstärken sie allerdings den Zwang nur, da der Betroffene nicht lernt, mit seinen Gefühlen und Befürchtungen umzugehen. Daher ist es sinnvoll, auch Angehörige in die Therapie miteinzubeziehen.

Was ist das Ziel einer solchen Behandlung? Etwa 30 Prozent aller Betroffenen können ganz geheilt werden. Mehrheitlich geht es aber darum, die Zwänge auf ein Mass zu reduzieren, das einen im Alltag wieder gut zurecht kommen lässt. Dabei ist die Konfrontation mit dem Zwang unvermeidlich. Zu lernen, dem Bedürfnis nicht nachzugeben, und zu erkennen, dass man mit dem daraus resultierenden Gefühlen umgehen kann. Sprich im Büro seine Arbeit erledigen zu können und dabei das Gefühl auszuhalten, nicht alles ein zweites, drittes, viertes Mal kontrolliert zu haben.

Texte: Evelin Hartmann

Michael Rufer (47) ist stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsspital Zürich.

www.migrosmagazin.ch

### SEHEN SIE ONLINE



#### Zwanghaftes Händewaschen

Ein Video zeigt, wie Melanie Eicher ihren Waschzwang ausleben muss.