

DER ZWANG WIRD ZUR KRANKHEIT

Rituale gehören zum Leben, sie geben uns Sicherheit. Bei zwei Prozent der Menschen aber entwickeln sich daraus Zwänge.

Als es begann, hatte er gerade die Rekrutenschule hinter sich gebracht. «Ich ekelte mich vor allem, was mit dem Boden in Berührung gekommen war», sagt Christoph Bachmann. Ein Kleidungsstück, das auf den Boden gefallen war, musste sofort in die Waschmaschine, ein Glas, von einem Freund auf den Boden gestellt, gespült werden. Dann ging er ins Ausland. Fühlte sich besser, dachte, er habe das Problem in der Heimat zurückgelassen. Doch die Zwänge kamen zurück, stärker als zuvor. Fiel etwas auf den Boden, warf er es nun in den Müll, auch Kleider. Um allen vermeintlichen Schmutz loszuwerden, wusch er stundenlang die Hände mit extra starker Seife. Davon wurde seine Haut rot und rissig.

Seiner Arbeit als Bankberater konnte er weiterhin bestens nachgehen, aber die Situation zu Hause wurde unerträglich, auch für seine Frau. Türen öffnen, Müll runtertragen, Dinge aufheben und versorgen, Bachmann

delegierte alles an sie. «Sonst hätte ich meine Hände wieder stundenlang waschen müssen, und selbst wenn ich Handschuhe getragen hätte, hätte ich das Gefühl gehabt, meine Hände und alle Kleider anschliessend waschen zu müssen, weil ich sonst kontaminiert gewesen wäre.»

Michael Rufer von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Unispital Zürich sieht solche Verläufe bei Zwangserkrankungen häufig: «Zu Hause muss alles rein und perfekt sein. Draussen wird versucht, die Zwänge zu verbergen.» Das schaffe grosse Probleme in der Beziehung: «Auch Angehörige leiden unter der Zwangserkrankung, viele werden dadurch in ihrem Leben stark beeinträchtigt.»

Zwangsstörungen gehören zu den psychischen Erkrankungen. In 95 Prozent der Fälle treten sie vor dem 40. Lebensjahr auf, wobei Frauen und Männer gleichermaßen betroffen sind. Auslöser scheint ein Zusammentreffen

sie aber nicht unterlassen. Nehmen Zwänge viel Zeit in Anspruch und beeinträchtigen sie das Leben, empfiehlt es sich, möglichst schnell einen Psychiater oder Psychologen aufzusuchen. Schweiz. Gesellschaft für Zwangsstörungen, SGZ www.zwaenge.ch



Zwanghaftes Verhalten: Dauerndes Händewaschen.

von belastenden Ereignissen mit einer vorhandenen psychischen Verletzlichkeit zu sein. Bis heute sind die Ursachen nicht geklärt, doch gehen Fachleute davon aus, dass genetische, psychische und soziale Faktoren eine wesentliche Rolle spielen. Zudem gilt als gesichert, dass Serotonin, ein Botenstoff im Gehirn, bei Zwängen mitbeteiligt ist.

Früher Therapiebeginn

Betroffene warten häufig Jahre oder gar Jahrzehnte, ehe sie Hilfe suchen. Mit verheerenden Folgen: Sie geraten immer tiefer in eine soziale Isolation und werden depressiv. Um das zu verhindern, sollte bei Zwangsstörungen möglichst früh mit einer entsprechenden Therapie begonnen werden, sagt Michael Rufer. Kognitive Verhaltenstherapien, häufig in Verbindung mit Medikamenten weisen gute Erfolge auf. Wobei nur etwa ein Drittel am Ende ganz frei von Zwängen wird; bei einem weiteren Drittel würden sich durch die Therapie die Zwänge und damit verbunden die Lebensqualität verbessern, und beim letzten Drittel versuche man, zumindest eine Verschlimmerung aufzuhalten. «Dass nur ein Drittel frei von

Zwängen wird, tönt nach wenig», so Rufer, «aber auch eine teilweise Besserung ist schon ein grosser Schritt für viele Betroffene.»

Christoph Bachmann gehört zum mittleren Drittel: Ihm hat die Therapie, die er vor drei Jahren begann und die anderthalb intensive Jahre dauerte, geholfen. Damals kam sein Therapeut zu ihm nach Hause und machte mit ihm sogenannte Expositionsübungen: Bachmann musste sich auf den Boden setzen und wieder aufstehen. Er musste einen Teller aus dem Schrank nehmen und auf den Boden stellen. «Das auszuhalten war am Anfang sehr schwierig.» Aber je länger er es geübt habe, desto leichter fiel es ihm. Trotzdem: Restzwänge sind geblieben. Der 33-Jährige schafft es unterdessen zwar, sich zu Hause auf den Boden zu setzen. «Aber wenn ich etwas aufhebe, passe ich immer noch auf, dass ich nicht mit dem Boden in Berührung komme.» Vielleicht, so seine Hoffnung, bringt er in Zukunft auch diesen Zwang weg.

Lilo Wicki

«Zwangsstörungen» ist das Hauptthema der nächsten «Puls»-Sendung vom Montag, 22. Dezember, 21.05 Uhr auf SRF 1.

HILFE VOM PSYCHIATER

Zwangsgedanken sind ständig wiederkehrende Gedanken und Vorstellungen, gegen die sich der Betroffene nicht wehren kann. Zwangshandlungen sind Handlungen, zu denen sich der Betroffene gedrängt fühlt. Er erkennt die Sinnlosigkeit seiner Handlungen, kann