

Zu Abstrusem gezwungen

ZWANGSSTÖRUNGEN. Absurde Gedanken haben fast alle Menschen. Einige klammern sich jedoch daran und werden zu ihren Sklaven.

BETTINA ZANNI

Bis die Angestellte abends ihr Büro verlässt, dauert es Stunden. X-mal geht sie die Abrechnung durch, kontrolliert, ob der Wasserhahn nicht mehr läuft, die Lichter gelöscht und die Türen abgeschlossen sind. Hat die 20-Jährige das Büro endlich verlassen, zweifelt sie, ob die Zahlen in der Abrechnung wirklich stimmen, geschweige denn, ob die Excel-Tabelle gespeichert ist. Sofort kehrt sie an ihren Arbeitsplatz zurück. Die Kontrollen beginnen von vorne.

Die junge Frau gehört zu den rund 2,5 Prozent der Bevölkerung, die laut der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen (SGZ) im Laufe des Lebens unter Zwangsgedanken und -handlungen leiden. Die Störungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Seit 2005 bietet die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsspitals Zürich eine Spezialsprechstunde für Zwangsstörungen an. Monatlich behandeln der stellvertretende Klinikdirektor und Leiter des Ambulatoriums, Michael Rufer, und seine Mitarbeiter mehrere neue Patienten. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Die Krankheit beginnt oft in der Kindheit oder im jungen Erwachsenenalter.

Seltene Rituale

95 Prozent der Betroffenen plagen sowohl zwanghafte Gedanken als auch Handlungen. Die Büroangestellte, eine frühere Patientin von Rufer, ritt die Vorstellung, die Firma könnte wegen ihrer überschuldeten, abtrennen oder in Konkurs gehen, in den Kontrollzwang.

Häufig verfolgt die Patienten der Gedanke, zu einer aggressiven, blasphemischen oder sexuell perversen Handlung imstande zu sein. «Die Betroffenen glauben, sie würden den Gedanken nur dann nicht in die Tat umsetzen, wenn sie eine bestimmte Handlung ausführen», erklärt Rufer. Ebenso leiden sie oft unter der Angst vor Verschmutzung, Ansteckung, unter negativen Gedanken in Bezug auf den eigenen Körper oder dem Drang nach Symmetrie in der Umgebung.

Die oftmals furchtbaren Vorstellungen zwingen die Betroffenen zu absurden Ritualen wie übermässiges Kontrollieren, stundenlanges Waschen und Reinigen, Wiederholungen belangloser Handlungen, Zählen oder Ordnen. «Die Zwangshandlung neutralisiert den Zwangsgedanken», sagt Rufer. Wird das Ritual gestört, muss der Betroffene von



Zwanghaftes Händewaschen ist ein mögliches Symptom einer Zwangsstörung. Bild: key

vornewe anfangen. Auch eine verbreitete Zwangshandlung ist das Sammeln und Horten wertloser Gegenstände. Rufer berichtet von Patienten, die sich vornahmen, über Jahre angehäuften Zeitungsstapel durcharbeiten, um auf keinen Fall etwas Wichtiges zu verpassen. «Anderen fällt es schwer, die Zeitungen wegzuerwerfen», sagt Rufer, «da sie vermuten, wichtige Dokumente wie etwa der Ausweis könnten drinstecken.»

Angst, das Kind zu erwürgen

In einem ähnlichen Fall therapierte der Zürcher Psychiater einen Mann, der im Kühlschrank jahrelang verschimmelte Nahrung aufbewahrte. «Der Patient glaubte, die schönen Erinnerungen an das damalige Essen mit seiner Mutter könnten verschwinden oder dass sie allenfalls sterbe, würde er die Reste wegwerfen», erzählt Rufer.

Zwangsgedanken können anstatt zu absurden und an Aberglauben grenzenden Handlungen auch zu konkreten Verhinderungsaktionen verleiten. Eine Mut-

ter suchte in der Spezialsprechstunde Hilfe, weil sie meinte, sie könnte schlafwandeln und dabei ihr Kind erwürgen. Um die Tat zu verhindern, befestigte die Patientin eine Flasche am Türrahmen des Kinderzimmers. Hätte sie nachts die Tür geöffnet, wäre die Flasche heruntergefallen und hätte sie geweckt. Eine andere Mutter fürchtete ständig, ihr Kind fallen zu lassen, sodass sie es nicht mehr in den Arm nahm.

«Gedanken sind wie Wolken»

Menschen mit Zwangsgedanken sind weder verrückt noch potenzielle Täter. «Solche absurden Gedanken haben 90 Prozent der Menschen», sagt Rufer. Abstruse Gedanken an sich sind nicht das Problem. «Sie sind wie Wolken und ziehen vorbei, wenn man sie nicht beachtet», sagt Rufer. Der Zwang greife sie aber raus, betrachte sie als bedeutsam und halte sie fest. Eine abstruse Idee, wie zum Beispiel jemanden umzubringen oder aus dem Fenster zu springen, verschwindet normalerweise so schnell, wie

sie gekommen ist. Dagegen glauben Zwangspatienten, sie könnten tatsächlich zum Mörder werden, oder sie installieren ein Schloss am Fenster, um nicht doch eines Nachts hinauszuspringen. Die Krankheit kann jeden treffen. «Entscheidend ist der Umgang mit dem aufdringlichen Gedanken», sagt Rufer.

Die Ursachen für die Krankheit sind nicht eindeutig. Laut Rufer tendieren unsichere Persönlichkeiten eher dazu, Zwänge zu entwickeln. «Eine Rolle spielen können auch traumatische Erlebnisse, die Erziehung oder Vererbung», fügt der Psychiater an. Berufliche oder private Veränderungen, die stark unter Druck setzen, sind zudem oft Nährboden für Zwänge. «Nicht selten führen Zwänge zu Depression und Isolation», sagt Rufer. Besonders tragisch dabei: Die Betroffenen wissen, dass ihre Zwänge völlig unsinnig sind.

Buchtipps: Der Zwang in meiner Nähe. Rat und Hilfe für Angehörige von zwangskranken Menschen. Michael Rufer, Susanne Fricke. Verlag Hans Huber, Bern. ISBN 978-3-456-84610-1. 29.90 Franken.

NACHGEFRAGT

Michael Rufer

Stellvertretender Klinikdirektor und Leiter des Ambulatoriums der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsspitals Zürich



«Denken darf man alles»

Welche Zwangshandlungen schränken massiv ein?

Es kann bei vielen Zwangshandlungen soweit kommen, dass jemand das Haus nicht mehr verlässt und keinen Besuch mehr empfängt. Dies ist etwa der Fall, wenn jemand Zwangsgedanken in Bezug auf Verschmutzung mit entsprechenden Putzzwängen hat. Es gibt auch Menschen, die unter dem Zwangsgedanken leiden, jemanden zu überfahren. Sie fahren die Strecke nochmals ab, um sich zu vergewissern, dass keiner auf der Strasse liegt, fragen bei der Polizei nach – oder setzen sich nicht mehr hinter Steuer. In schweren Fällen beschäftigen sich Betroffene über acht Stunden täglich mit ihren Zwängen.

Man kontrolliert vor Verlassen des Hauses mehrmals, ob der Herd aus ist. Ist das der Anfang einer Zwangsstörung?

Nein. Solange man sich dabei nicht schlecht fühlt und die Handlung die Lebensqualität nicht einschränkt, besteht kein Grund zur Sorge.

Wann ist eine Therapie notwendig?

Sobald der Leidensdruck gross wird. Von alleine verschwindet ein Zwang nicht. Ohne Behandlung nimmt er eher zu. Die meisten Betroffenen, sicher über die Hälfte, werden leider nicht behandelt. Sie schämen sich für ihre Krankheit. Manchmal kontaktiert uns ihr Umfeld, weil die Zwänge auch andere sehr belasten.

Sind Zwangsstörungen heilbar?

Ja. Zuerst lernt der Patient zu verstehen, womit der Zwang zusammenhängt. Dann arbeiten wir mit ihm direkt am Zwang. Ziel ist, dem Zwangsgedanken die negative Bedeutung zu nehmen. Denken darf man schliesslich alles. Später geht der Therapeut zum Patienten nach Hause oder an seinen Arbeitsplatz und begleitet ihn bei der Konfrontation mit dem Zwang. Jemanden, der zum Beispiel nichts mehr anfassen kann, weil er sich vor Schmutz ekelt, leitet der Therapeut an, etwas Dreckiges in die Hände zu nehmen und zu erzählen, was

er dabei denkt und fühlt. In der letzten Therapiephase gehen wir auf weitere Problembereiche wie etwa unverarbeitete belastende Lebensereignisse ein. Durch die Therapie reduzieren rund 70 Prozent der Patienten ihre Zwänge deutlich oder legen sie sogar ganz ab.

Wie nehmen Sie einer Mutter die Angst, sie könnte ihrem Baby etwas antun?

Oft glauben die Patienten, es sei umso wahrscheinlicher, die Handlung auszuführen, je mehr sie daran denken. Dabei stimmt das nicht. Zudem sind solche Menschen oft besonders fürsorglich gegenüber ihrem Baby. Ein Psychotherapeut sagte einst: «Müsste ich mein Kind einem Freund für einige Zeit anvertrauen, wählte ich denjenigen, der den Zwangsgedanken hat, er könnte sein Kind verletzen.» (bz)

Tagung der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen, 7. und 8. Dezember 2013, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsspitals Zürich. Infos: Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen, www.zwaenge.ch

AUF DEUTSCH

VON KLAUS BARTELS

Marathon überall

Der 11. Zürich-Marathon, der wer-weiss-wie-vielste Marathon in aller Welt: Der Ur-Marathonläufer, der 490 v. Chr. die Siegesbotschaft vom Schlachtfeld nach Athen gebracht haben soll, riebe sich wohl verwundert die



Augen – und dies selbst dann, wenn es ihn je gegeben hätte. Sein Lauf, sein Ruf «Wir haben gesiegt!» und sein Tod sind Fiktion. Der zeitgenössische Historiker Herodot weiss nichts von einem solchen Siegesboten; dafür berichtet er vom Lauf eines Expresskuriers nach Sparta unmittelbar vor der Schlacht von Marathon: «Noch von Athen aus entsandten die Feldherren den Pheidippides als Herold nach Sparta, einen Athener, der sich auch sonst als Expresskurier verdingte. ... Dieser Pheidippides ist damals am zweiten Tag nach seinem Abgang von Athen in Sparta gewesen ...» Zweihundert Kilometer in zwei Tagen: Das war noch ein halbes Jahrtausend später dem älteren Plinius einen Eintrag in sein «Book of Records» wert. Doch dieser Pheidippides hatte sich umsonst die Füsse wund gelaufen: Kultische Rücksichten verzögerten das Ausrücken der Spartaner.

Sechs Jahrhunderte nach der Schlacht erscheint der athenische Expresskurier erstmals in der Rolle unseres Marathonläufers. Da zitiert der gelehrte Lukian beiläufig «... die Freudenbotschaft des Läufers Pheidippides, der den Sieg von Marathon den im Prytaneion versammelten, besorgt den Ausgang der Schlacht erwartenden Ratsherren mit diesen Worten meldete: «Freut euch! Wir haben gesiegt!», und sowie er sie ausgesprochen hatte, tot zusammenbrach und so seinen letzten Atem an diese Siegesbotschaft gewendet hatte.» Irgendwann zwischen Herodot und Lukian muss sich dieser Pheidippides aus dem professionellen Expresskurier in den heroischen Marathonläufer verwandelt haben. Wahrscheinlich ist dies in der griechischen Rhetorikschule geschehen, wo die Perserkriegskämpfer jahrhundertlang als Übungsheroen für rühmende Reden erhalten mussten. Klar, dass der Überbringer einer Siegesbotschaft, der mit seinem letzten Wort noch tot zusammenbricht, sich dramatischer, pathetischer, emphatischer rühmen liess als ein noch so schneller diplomatischer Kurier.

Vierundzwanzig Jahrhunderte nach der Schlacht, bei der Erneuerung der Olympischen Spiele 1896 in Athen, hat die Ur-Marathonstrecke ihren ersten Marathonläufer von Fleisch und Blut gesehen. Hätte es jenen Ur-Marathonläufer von 490 v. Chr. je gegeben – er hätte wohl mehr Freude an jedem Einzelnen dieser modernen Nachläufer als an allen seinen antiken Nachrühmern.

In Szene

Auf der wöchentlich erscheinenden Seite «In Szene» stellt die «Zürichsee-Zeitung» aktuelle Lifestyle-Themen vor. Wer diesbezüglich Vorschläge und Anregungen hat, der sende diese an die «Zürichsee-Zeitung», Ressort «Gesellschaft», Seestrasse 86, 8712 Stäfa, oder schicke eine E-Mail an angela.bernetta@zsz.ch. (zsz)

Klinik feiert Jubiläum

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Zürcher Universitätsspitals feiert in diesem Jahr ihr 100-Jahr-Jubiläum. 1911 richtete ein Oberarzt der Psychiatrischen Universitätsklinik Burghölzli (PUK) eine ambulante Sprechstunde ein. Von der PUK unabhängig und in den Verband der Kliniken des Universitätsspitals integriert wurde die damalige Psychiatrische Poliklinik 1969. Seit 2010 trägt sie den Namen «Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie». Die Klinik umfasst ein Ambulatorium mit elf Spezialsprechstunden, eine Konsiliar- und Liaisonspsychiatrie, einen Notfalldienst und das Zentrum für Essstörungen. Jährlich werden rund 2500 Patienten behandelt. Zum Jubiläum steht eine Reihe öffentlicher Veranstaltungen an. (bz)

Weitere Infos: www.psychiatrie.usz.ch