

# Zwanghaft

Eine Frau beschreibt, wie sich eine Zwangserkrankung anfühlt. Sie findet einen Weg aus der Enge der Krankheit, verschafft sich mit viel Mut eine neue Lebensqualität und gründet eine Selbsthilfegruppe.



Wer weiß, was Zwang wirklich ist? In einem Wörterbuch fand ich die Erklärung: Beeinflussung von Handlungen durch äußere Gewalt oder Androhung von Gewalt.

Wer Zwang ausübt, setzt andere unter Druck, terrorisiert sie, nötigt sie, bestimmte Dinge zu tun und macht den anderen durch Gewalt von sich abhängig.

Ja, ich kenne jemanden, der das mit mir tut. Und nein, es ist kein böser Mensch, es ist ein Monster. Ein unsichtbares Monster, ein Monster für mich allein.

Dieses Monster bedroht mich. Wenn ich mich seinen „Anweisungen“ nicht füge, geht es mir schlecht. Mir wird schwindlig, ich bekomme Magenschmerzen, Atemnot, Herzrasen. Die körperlichen Beschwerden gehen einher mit nervlichen und seelischen Anspannungen, die so schlimm sind, dass ich bereit bin alles zu tun, damit diese Anspannungen aufhören und die Beschwerden nachlassen.

Dieses Monster terrorisiert mich, nötigt mich, nach seiner Pfeife zu tanzen. Tue ich das nicht, dann spüre ich seine Macht und mir geht es sehr schlecht. Wenn ich es dann nicht mehr aushalten kann und nachgebe, wird es stärker und stärker und verlangt mehr und mehr. Ein Teufelskreis.

Irgendwann bestimmt dieses „Es“ einfach alles. Was ich tun und lassen muss, was ich noch einmal und noch einmal machen muss, was ich ordnen muss, was und wie oft ich etwas kontrollieren muss – sogar, was ich denken muss.

Als ich an diesem Punkt in meinem Leben angekommen bin, war ich in einem so verzweifelten Zustand, dass ich keinen Sinn in meinem Leben gesehen habe. Warum kann mich nicht ein Blitz treffen und alles ist vorbei?

Da fand ich einen Zeitungsartikel, der von einer Frau berichtete, der es ebenso ging. Du bist nicht allein mit deinem Problem! Das war der

Schlüssel: Ich begann Kontakt zu anderen zu suchen und gleichzeitig mit einer Psychotherapie. Dort lerne ich die Ursachen zu finden und mein Verhalten zu ändern. Ich lerne, mein Leben wieder aufzunehmen und Spaß daran zu haben. Ich lerne, meine Bedürfnisse, Wünsche, Träume zu erkennen und meine Gefühle nicht nur zuzulassen, sondern zu spüren. Die Therapie unterstützte ich mit Medikamenten, denn ich begriff: Das, was ich habe, ist eine Krankheit – eine Krankheit, die jeden treffen kann – eine Zwangserkrankung.

Ich arbeitete mich mit Hilfe der Therapie zurück ins Leben und versuche, die Krankheit, das Monster zu besiegen. Ich bin auf dem besten Weg, aber geheilt bin ich (noch) nicht. Leider lauert das Monster immer noch überall, aber ich bin in der Zwischenzeit so gestärkt, dass ich ihm immer öfter widerstehen kann und selbst bestimme, was ich tun will und was nicht.

Kontakte zu anderen fand ich über die Selbsthilfegruppe HSSG – Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit (siehe Seite 34). Eine gut funktionierende Gruppe, in der sich Leute treffen, die seelische Erkrankungen hatten oder haben. Man kann alles ansprechen und findet ein offenes Ohr und Verständnis. Der Leitspruch von HSSG: „Wenn es dir schlecht geht, brauchst du die Gruppe, wenn es dir gut geht, braucht die Gruppe dich.“ Bei „pro mente“ Wien fand ich eine Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankte. Sie inspirierte mich, eine eigene Gruppe in Mödling zu gründen. Und zwar für Betroffene und deren Angehörige, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie schwer es für Partner, Eltern, Kinder ist, mit einem Zwangserkrankten zusammenzuleben.

Ich will es noch einmal ganz deutlich sagen: Ein Zwangserkrankter ist nicht verrückt oder geisteskrank. Er weiß genau, dass es unsinnig ist, was er tut. Er kann für diese Erkrankung nichts. Wichtig ist es, diese Erkrankung zu erkennen (am Anfang ist sie oft noch harmlos) und sich dann sofort in professionelle Hände zu begeben. Sobald man selbst das Gefühl hat, Dinge tun zu „müssen“ (obwohl man weiß, dass das Unsinn ist), handelt es sich nicht mehr um harmlose Gewohnheiten, sondern um einen Zwang.

Zwang ist therapierbar. Wie bei jeder Krankheit heißt es auch hier: Die Heilungschancen sind umso größer, je früher man mit der Therapie beginnt.

MARGIT PREINFALK ■



**Selbsthilfegruppe bei Zwängen**

**Wir ticken anders**

**Kontakt:** Margit Preinfalk,  
0664/9277806,  
m.selbsthilfe-zwang@gmx.at

**Gruppentreffen:** im  
Landeskrankenhaus Mödling –  
Termin bitte anfragen

**Informationen:**  
Dachverband NÖ Selbsthilfe,  
Tel.: 02742/22644,  
www.selbsthilfenoe.at