## SICH BEFREIEN VON DEN ZWANGE

Um krankhafte Zwänge zu durchbrechen, ist eine langfristige Therapie notwendig. Warum diese so schwierig ist und womit Betroffene am meisten zu kämpfen haben. Eine Patientin berichtet von ihrem Leben. von magdalena meergraf, illustration: pilar ortega

» Immer wieder Hände waschen. zehnmal nachsehen, ob die Tür verschlossen ist, stundenlanges Putzen – Menschen mit einer Zwangserkrankung empfinden diese Handlungen zwar selbst als belastend und unsinnig, können sie aber nicht unterdrücken. Sie fühlen sich den Zwängen ausgeliefert. Oftmals kommen Zwangsgedanken dazu, die sich den Betroffenen aufdrängen - immer und immer wieder. Beispielsweise Gedanken, jemandem schaden zu können, sich laufend mit Krankheitserregern zu infizieren, sexuelle oder religiöse Gedankeninhalte oder Grübelzwang. Das geht so weit, dass schließlich das gesamte Leben davon beeinträchtigt wird.

KEINE NEUROSE. Mit einer zwanghaften Persönlichkeit oder einer Neurose hat dies nichts mehr zu tun: "Zwangsstörungen sind keine nervige Charaktereigenschaft. Sie sind eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung", betont der Wiener Psychiater Karl Dantendorfer. Die Ursachen sind wissenschaftlich noch nicht gänzlich geklärt: Genetische Veranlagung, traumatische Erlebnisse und Störungen der Hirnfunktion werden diskutiert. Auch die internationalen epidemiologischen Daten schwanken. "Die Lebenszeitprä-



"Zwangsstörungen gehören zu den am schwierigsten zu behandelnden Erkrankungen in der Psychiatrie. "

Dr. Karl Dantendorfer, Psychotherapeut und Facharzt für Psychiatrie

valenz wird mit etwa zwei Prozent angenommen.

Wie belastend diese Erkrankung tatsächlich ist, darüber spricht Margit ganz offen. Nur ihren Nachnamen oder ein Bild von sich möchte sie nicht in der Zeitung sehen. Zu groß ist die Angst vor der Stigmatisierung. Angst

 ein immer wiederkehrendes Wort. Sie hetzt die Betroffene durch ihren Alltag. "Sie ist wie ein Monster in meinem Kopf. Dessen Stimme immer lauter wird, je mehr ich versuche, mich zu widersetzen", schildert die Pensionistin. Es bringt sie beispielsweise in der Früh dazu, sich 30-mal die die Hände zu waschen, bis der Kaffee durch die Filtermaschine gelaufen ist. Vor lauter Putzen und Kontrollieren hat sie es viele Jahre kaum mehr aus dem Haus geschafft. Bis sie durch einen Erfahrungsbericht in einem Magazin auf eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörungen aufmerksam wurde. Erstmals fühlte sie sich verstanden. Nach der Diagnose startete sie eine Therapie.

**HEMMSCHWELLE.** Die Hemmschwelle, Hilfe zu suchen, ist oft groß, denn nicht selten werden die Zwänge als eigenartig empfunden und rufen Schamgefühle hervor. Doch Ansprechpartner für Zwangserkrankte wie Fachärzte für Psychiatrie oder Psychotherapeutinnen sind mit dem Leiden vertraut, können es verstehen und helfen. Auch wenn dies oftmals eine lange und herausfordernde Behandlung bedeutet. "Zwangsstörungen gehören zu den am schwierigsten zu





behandelnden Erkrankungen in der Psychiatrie", räumt Dantendorfer ein. Eine kognitive Verhaltenstherapie und Medikamente sind in Kombination "lege artis" der Behandlung.

Bei der Verhaltenstherapie wird die betroffene Person mit einem angstauslösenden Stimulus konfrontiert, darf ihre Zwangsrituale aber nicht ausführen. Ein Patient, der unter einem Waschzwang leidet, muss zum Beispiel mit seiner Hand den Boden berühren ohne sich im Anschluss zu waschen. Er soll lernen, die negativen Emotionen und körperlichen Reäktionen auszuhalten. Längerfristiges Ziel

ist es, das Zwangsverhalten abzulegen und alternative, gesunde Bewältigungsstrategien aufzubauen. Entspannungsverfahren wie autogenes Training können zusätzlich helfen.

ERSTE ERFOLGE. Nach und nach profitiert auch Margit von diesem Konzept. Sie feiert erste kleine Erfolge: "Früher, wenn ich nach Hause gekommen bin, musste ich alles waschen. Heute schaffe ich es, zumindest die Jacken in den Kasten zu hängen." Dennoch bereitet ihr viel Alltägliches immer noch große Probleme. Das Begrüßen mit Händedruck etwa bringt sie in

eine unangenehme Situation. "Ich habe heute außerdem noch nichts gegessen und nichts getrunken, um ja nicht auf die Toilette gehen zu müssen." Gespräche in den Selbsthilfegruppen von pro mente in Wien und HSSG (Hilfe zur Selbsthihilfe für seelische Gesundheit) in Niederösterreich geben Kraft, betont die Pensionistin. Was sie sich für ihre Zukunft wünscht? "Mehr Normalität für mein Leben."



25

ist ein gel me fra "D

da ha

zu

ne

Wi

gie

0

di

ge

üb

ac

В

W

di

В