



Oelkers • Schink

Ganz zwanglos ?

Wie sich Betroffene und Angehörige
aus dem Zwang befreien können

BELTZ

Leseprobe aus: Oelkers, Schink, Ganz zwanglos? ISBN 978-3-621-28054-9

© 2010 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28054-9>

Teil I

Alles, was Sie über Zwänge wissen sollten

1 Ab wann ist es Zwang?

Redewendungen wie »Da bin ich zwanghaft!« oder »Der hat da so einen Tick ...« sind mittlerweile in unserer Alltagssprache weit verbreitet. Ganz oft beziehen sie sich in humorvoller Weise auf bestimmte Verhaltensweisen oder Eigenschaften eines Menschen, bei denen er vielleicht »eigen« oder etwas »komisch« ist. Vielleicht bezeichnet die Freundin einer fleißigen Hausfrau diese als »zwanghaft«, weil sie einmal in der Woche mit großem Enthusiasmus ihre Wohnung putzt. Genauso kann ein Angestellter im Büro, der jeden Abend seinen Schreibtisch aufräumt, von seinen Kollegen aufgezo-gen werden: »Mensch, du bist ja schon zwanghaft!« Dennoch ist zunächst einmal davon auszugehen, dass diese Dinge in einem »normalen« Rahmen ablaufen.

Ab wann aber würden wir von zwanghaftem Verhalten im Sinne einer Krankheit reden? Wo genau liegt die Grenze zwischen »normal« und Zwang? Wie erkenne ich eine Zwangserkrankung? Zunächst möchten wir Ihnen über zwei ausführlichere Beispiele etwas Klarheit darüber verschaffen, worin die wesentlichen Unterschiede zwischen Beispielen wie denen oben und einer Zwangserkrankung bestehen.

Frau Meier fährt mit ihrer Familie in den Urlaub, das Auto ist fertig beladen. Die Kinder Johanna und Lars streiten lautstark darum, wer hinter der Mama sitzen darf. Herr Meier unterhält sich noch in aller Seelenruhe mit dem Nachbarn, während Frau Meier und die Kinder immer ungeduldiger werden. Frau Meier ermahnt ihren Mann, dass sie nun endlich losfahren wollen. Nachdem sie zwei Kilometer gefahren sind, fragt Frau Meier ihren Mann: »Habe ich überhaupt abgeschlossen?« Herr Meier meint dazu: »Das musst du doch wissen!« Frau Meier versucht sich zu erinnern, was sie im letzten Moment vor dem Verlassen des Hauses getan hat. Sie wird immer unsicherer und bittet ihren Mann, obwohl sich dieser deswegen über sie lustig macht,

noch einmal zum Haus zurück zu fahren. Dort stellt sie fest, dass sie die Haustür tatsächlich abgeschlossen hatte. Sie fühlt sich daraufhin zwar etwas dumm, fährt nun aber beruhigt mit ihrer Familie in den Urlaub. Frau Meier und ihre Familie genießen ihren Urlaub in vollen Zügen.

Frau Lehmann fährt ebenfalls mit ihrer Familie in den Urlaub. Das Auto ist schon seit einer Stunde voll beladen, die beiden Kinder rennen ums Auto herum und kramen trotz mehrmaligem Verbot ihrer Mutter in der Provianttasche nach Gummibärchen. Herr Lehmann schaut noch einmal auf den Öl- und Wasserstand. Frau Lehmann hat schon dreimal im ganzen Haus überprüft, vom Dachboden bis zum Keller, ob alle Fenster geschlossen, alle Wasserhähne wirklich zuge dreht und alle Elektrogeräte ausgestöpselt sind. Dabei war sie sehr gründlich, hat z.B. extra die Hand unter die Wasserhähne gehalten, um sicherzugehen, dass diese nicht tropfen. Trotzdem fühlt sie sich auch jetzt unsicher, aber ihr Mann hat schon mehrmals mit wachsendem Ärger gefragt, ob sie nun endlich mit dem Kram fertig sei. Als sie die Haustür abschließt, möchte sie am liebsten noch einmal in die Wohnung zurückgehen, aber die wütende Stimme ihres Mannes hält sie davon ab. Nachdem sie den Schlüssel umgedreht hat, drückt sie mehrmals die Klinke runter und rüttelt an der Tür, um zu überprüfen, ob die Tür wirklich geschlossen ist. Vorsichtshalber fährt sie auch mit dem Finger noch den Türrahmen ab. Danach geht sie mit starkem Herzklopfen und hoher innerer Anspannung zum Auto. Nachdem sie zwei Kilometer gefahren sind, kommt in ihr der Gedanke auf: »Mensch! Habe ich wirklich die Tür abgeschlossen und sind auch wirklich alle Geräte aus? Ein Einbruch würde uns ruinieren. Es wäre auch fürchterlich, wenn es eine Überschwemmung oder einen Kurzschluss gäbe. Wenn das Haus abbrennt oder die Nachbarn einen Wasserschaden haben, dann wäre ich schuld!« Als sie ihren Mann bittet, noch einmal zurückzufahren, wird dieser richtig wütend und schreit: »Du immer mit deinen ewigen Kontrollen!« Unter weiterem Schimpfen fährt er noch einmal zurück, da Frau Lehmann immer ängstlicher und aufgelöster wird. Die Kinder

sind nun ganz ruhig und beobachten ihre Eltern. Frau Lehmann geht noch einmal zurück ins Haus. Sie stellt fest, dass die Tür abgeschlossen war, kontrolliert aber noch einmal das ganze Haus. Als ihr Mann ihr wutentbrannt ins Haus folgt, bittet sie ihn, die Haustür abzuschließen. Die Familie macht sich nun auf den Weg in den Urlaub. Die ersten Urlaubstage über muss Frau Lehmann ständig darüber nachdenken, ob auch wirklich alles in Ordnung war und ob ihr Mann wirklich abgeschlossen hat. Frau Lehmann kann den Urlaub zunächst überhaupt nicht genießen. Die wiederholten Nachfragen, ob Herr Lehmann wirklich abgeschlossen hat, führen zu häufigem Streit im Urlaub und die Kinder bemühen sich vergebens, die Mutter aufzuheitern. Erst gegen Ende der Ferien geht es Frau Lehmann besser, sodass sie sich an den Aktivitäten der Familie beteiligen kann.

Bestimmt sind Ihnen in den Beispielen von Frau Meier und Frau Lehmann schon einige deutliche Unterschiede aufgefallen. Ganz offensichtlich hat Frau Lehmann Zwänge, die sie beim Verlassen des Hauses für eine längere Urlaubsreise ganz besonders belasten. Vielleicht schauen wir uns aber noch zwei weitere Beispiele an, um einen genaueren Eindruck davon zu bekommen, was es bedeutet, unter einer Zwangserkrankung zu leiden.

Herr Müller tritt seine neue Stelle an, dort erwarten ihn ganz neue Anforderungen. Nach einer Woche muss er bei der Mitarbeiterversammlung sein Projekt präsentieren. Dabei ist Herr Müller angespannt und etwas unsicher, schließlich möchte er vor seinem neuen Chef einen guten Eindruck machen. Während der Präsentation unterbricht ihn immer wieder ein Kollege, der einige neunmalklugen Fragen stellt. Als Herr Müller anschließend diesem Kollegen auf dem Gang begegnet und dieser ihn angrinst, denkt er: »Dich würde ich jetzt am liebsten erwürgen!« Herr Müller begibt sich zurück in sein Büro, und nachdem er sich einen Kaffee gemacht hat, arbeitet er in aller Ruhe und konzentriert weiter an seinem Projekt. Als er seinen Kollegen

am nächsten Tag widersieht und ein fachliches Gespräch mit ihm führt, sind die Gedanken vom Vortag verfliegen.

Auch **Herr Schmidt** ist an einem neuen Arbeitsplatz, der viele neue Anforderungen mit sich bringt. Herr Schmidt versucht, es allen Kollegen recht zu machen und ist überaus hilfsbereit, weshalb er schnell mit seiner eigenen Arbeit in Verzug gerät. In seiner Arbeitsgruppe ist eine zierliche junge Frau, die besonders freundlich zu ihm ist. Mit der Zeit entwickelt Herr Schmidt eine väterliche Fürsorglichkeit für die junge Kollegin. Als Herr Schmidt eines Tages hinter seiner Kollegin am Kopierer steht, schießt ihm plötzlich der Gedanke in den Kopf: »Ich könnte sie jetzt erwürgen!« Herr Schmidt wird bei diesem Gedanken erst ganz heiß, dann läuft es ihm eiskalt den Rücken herunter. Er fragt sich sofort: »Wie kann ich so etwas Entsetzliches nur denken? Diese Kollegin schätze ich doch gerade ganz besonders!« Er macht sich den ganzen Tag über Vorwürfe und beschließt, dass er so etwas nicht mehr denken darf. Am nächsten Tag hat er noch immer das Bild vor Augen, wie er hinter der jungen Kollegin steht und wieder taucht der Gedanke auf, dass er ihr etwas antun könnte. Je mehr Herr Schmidt versucht, diese Gedanken zu unterdrücken, umso häufiger schießen sie ihm in den Kopf. Herr Schmidt wird immer angespannter und verzweifelter. Er hält sich immer mehr für ein Monster und einen potentiellen Mörder. Seine Angst, diese Gedanken in die Tat umzusetzen, wird immer stärker. Herr Schmidt beginnt, der Kollegin mehr und mehr aus dem Weg zu gehen. Er tut alles, um nicht mit ihr allein in einem Raum zu sein. Er beginnt, alle spitzen Gegenstände wie Scheren und Brieföffner von seinem Arbeitsplatz zu entfernen, da er befürchtet, diese in einem unbeobachteten Moment als Waffe zu benutzen. Zuhause entfernt er nach einiger Zeit auch alle Messer, damit er sie nicht etwa mit an den Arbeitsplatz nehmen kann. Immer häufiger quälen ihn aggressive Gedanken, die sich nun auch auf andere Personen ausweiten. Besonders stark werden die Gedanken, anderen etwas antun zu können, bei Kindern und zierlichen oder hilflosen Personen. Herr Schmidt ist immer mehr davon überzeugt, abgrundtief böse und ein Mörder zu sein.

Im Beispiel von Frau Lehmann zeigt sich der Zwang sehr deutlich in ihrem Verhalten, sie führt verschiedene beobachtbare Zwangshandlungen aus. Bei Herrn Schmidt spielt sich der Zwang vor allem auf der gedanklichen Ebene ab, er hat so genannte *aggressive Zwangsgedanken*. Sicher sind Ihnen beim Lesen der beiden Beispiele schon einige Punkte aufgefallen, die den Unterschied zwischen »normal« und Zwang ausmachen könnten.

Worin genau unterscheidet sich nun Frau Lehmann von Frau Meier? Was ist bei Herrn Schmidt anders als bei Herrn Müller? Die folgenden Merkmale können Ihnen helfen festzustellen, ob bei Ihnen oder einer Ihnen bekannten Person unter Umständen eine Zwangserkrankung vorliegen könnte.

Hoher Zeitaufwand. Im ersten Beispiel sehen wir sehr schön, wie viel mehr Zeit Frau Lehmann im Vergleich zu Frau Meier benötigt, um überhaupt das Haus verlassen zu können. Betrachtet man die einzelnen Handlungen, die Frau Lehmann dafür als notwendig erachtet, kann man sich vorstellen, wie lange das Ganze im schlimmsten Fall dauern kann. Auch am Beispiel von Herrn Schmidt können wir nachvollziehen, wie seine aggressiven Zwangsgedanken ihn immer häufiger für längere Zeit in Anspruch nehmen und auch seine Vorsichtsmaßnahmen werden immer zeitaufwendiger. Herr Müller dagegen erlebt den Gedanken einmal und kann ihn gleich wieder vergessen, ohne dass dies seinen Alltag beeinträchtigt. Wir erleben bei Zwangspatienten häufig, dass die zwanghaften Gedanken oder Handlungen immer häufiger werden und zunehmend den Alltag der Betroffenen einschränken. Viele fühlen sich gezwungen, mehr und mehr private und berufliche Aktivitäten aufzugeben, die ihnen vorher wichtig waren.

Unangenehme Gefühle. Im Gegensatz zu Frau Meier, die nach leichter Unsicherheit beruhigt in den Urlaub fährt, erlebt Frau Lehmann eine Achterbahn stark unangenehmer Gefühle. Typische Gefühle bei Frau Lehmann sind hohe innere Anspannung, starke Unsicherheit, Angst und das Gefühl des Aufgelöst-Seins. Anders als Herr Müller fühlt Herr Schmidt sich schuldig, ist verzweifelt, angespannt und fürchtet sich.



Zwangspatienten erleben meist starke unangenehme Gefühle, wie z. B.:

- ▶ Unsicherheit
- ▶ Unruhe
- ▶ Anspannung
- ▶ Angst
- ▶ Ekel
- ▶ Schuldgefühle
- ▶ Gefühle der Wertlosigkeit

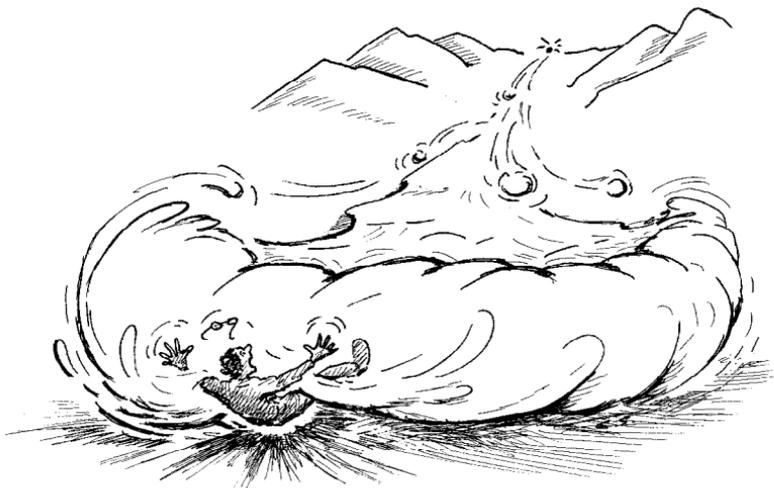
Katastrophenbefürchtungen. Während Frau Meier unbesorgt in den Urlaub fahren kann, hat Frau Lehmann sehr starke Befürchtungen, dass sie aufgrund falschen Verhaltens eine Katastrophe verursachen könnte. So könnte ein Einbruch stattfinden, ein Wasserschaden eintreten oder das gesamte Haus könnte abbrennen. Während Herr Müller gar nicht auf die Idee kommt, dass sein aggressiver Gedanke irgendwelche Folgen haben könnte, befürchtet Herr Schmidt das Schlimmste. Für ihn ist die Katastrophe vorprogrammiert: jemandem ein Leid anzutun oder sogar jemanden umzubringen. Die meisten Zwangspatienten haben derartige Katastrophengedanken und glauben sehr fest daran, dass die befürchtete Katastrophe eintritt, wenn sie nicht alles Menschenmögliche dagegen tun.

Deutliche Auswirkungen auf das soziale Umfeld. Während für Frau Meier und ihre gesamte Familie der Start in den Urlaub freudig erlebt wird, ist er bei Familie Lehmann sehr belastet. Die Kinder werden immer unruhiger und beobachten angespannt den Konflikt zwischen den Eltern, sie werden traurig. Herr Lehmann, der die ganze Prozedur vermutlich schon kennt, wird immer wütender. Die Beziehung zwischen beiden ist bereits durch den Zwang vergiftet.

Herr Müller ist trotz des bösen Gedankens über den Kollegen in der Lage, seine sozialen Beziehungen unbeeinträchtigt weiterzuführen. Herr Schmidt zeigt dagegen deutliche Einbußen in seinem Kontakt an der Arbeitsstelle. Seine Arbeitskollegen, die er ja sehr gern mag, muss er zunehmend meiden, und auch von anderen

Kollegen und Bekannten zieht er sich zurück. Die Zwangserkrankung zeigt bei allen Betroffenen früher oder später vergleichbare Auswirkungen in sozialen Beziehungen. Viele Patienten haben Partnerschaftsprobleme und verlieren im schlimmsten Fall ihre Partner. Viele ziehen sich mehr und mehr aus Freundschaften zurück und zeigen sich vor allem am Arbeitsplatz sehr distanziert, um ihre Zwänge zu verheimlichen.

Vom Schneeball zur Lawine. Bei den meisten Zwangspatienten treten die Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen über die Zeit immer häufiger auf und es kommen immer wieder neue hinzu. Das bedeutet, dass der Drang, Zwänge auszuführen, immer stärker wird. Damit einhergehend werden auch die anderen erwähnten Merkmale wie Zeitaufwand, unangenehme Gefühle und soziale Einschränkungen immer stärker. Am Ende hat sich das eigene Leben komplett verändert und ist vom Zwang förmlich überrollt worden.



Vom Schneeball zur Lawine

Sie können anhand der Beispiele und Merkmale nun hoffentlich besser erkennen: »Was ist wirklich Zwang und was ist kein Zwang?« Natürlich können Sie nun keine verlässliche Diagnose stellen, dieses sollte letztlich immer durch einen Fachmann erfolgen. Dennoch können wir Ihnen zusammenfassend einige Fragen

an die Hand geben, die Sie sich stellen können, um einer möglichen Zwangserkrankung auf die Spur zu kommen.

Fragen

- (1) Leidet die betreffende Person unter den zwanghaft wirkenden, d. h. sich immer wieder in gleicher Weise wiederholenden Handlungen oder Gedanken?
- (2) Verbringt die betreffende Person über den Tag verteilt viel Zeit mit zwanghaften Gedanken oder Handlungen? Beträgt der Zeitaufwand vielleicht mehr als eine Stunde täglich?
- (3) Erlebt die betreffende Person häufig stark unangenehme Gefühle, wie z. B. Anspannung, Angst, Ekel oder Unruhe? Gibt es ganz bestimmte Gedanken, die solche und ähnliche Gefühle auslösen? Treten diese Gefühle vor allem dann auf, wenn sie die zwanghaften Handlungen nicht ausführen kann?
- (4) Ist die betreffende Person häufig traurig und niedergeschlagen? Zieht sie sich aus bestehenden Partner- oder Freundschaften immer mehr zurück? Fällt es ihr immer schwerer, im beruflichen Rahmen ihre Aufgaben zu erfüllen?

Wenn Sie mehrere dieser Fragen mit »Ja« beantwortet haben, dann könnte es sich tatsächlich um eine Zwangserkrankung handeln. In diesem Falle möchten wir Sie dazu ermuntern, einen Fachmann aufzusuchen. Daher finden Sie am Ende unseres Buches einen Serviceteil, in dem Sie sich über Kontaktmöglichkeiten schlau machen können.

An dieser Stelle möchten wir kurz erwähnen, dass es verschiedene psychische Erkrankungen gibt, die der Zwangserkrankung sehr ähnlich sind, da auch hier die gleichen Handlungen wieder und wieder ausgeführt werden müssen. Diese Erkrankungen werden deshalb oft als Zwangsspektrumsstörungen bezeichnet. Dazu gehören unter anderem das zwanghafte Haarausreißen (Trichotilomanie), das zwanghafte Spielen (Pathologisches Glücksspiel) oder die so genannte Kaufsucht (Pathologisches Kaufen). Anders als bei der Zwangserkrankung fühlen sich die Betroffenen bei der

Ausführung dieser Handlungen zunächst wohl, leiden dann aber auf Dauer unter den Auswirkungen dieser Handlungen. Ein Trichotillomaniepatient wird z. B. zunehmend seine kahlen Stellen am Kopf verstecken müssen und pathologische Spieler oder Käufer verlieren sehr viel Geld und riskieren den sozialen Abstieg.

Fazit

Nicht jeder Mensch, der bestimmte Dinge in gleicher Weise immer wieder tut, ist tatsächlich zwanghaft im Sinne einer psychischen Erkrankung. Menschen mit Zwangserkrankungen leiden unter ihren sich ständig wiederholenden Gedanken bzw. Handlungen, müssen viel Zeit für diese aufbringen und erleben in diesem Zusammenhang häufig unangenehme Gefühle wie Anspannung, Unruhe, Angst oder Ekel. Zunehmend werden ihre sozialen Kontakte, auch zu Familienmitgliedern und engen Freunden, in Mitleidenschaft gezogen, da sie sich mehr und mehr auf ihre Zwänge konzentrieren müssen oder sich aus Scham zurückziehen. In den meisten Fällen der Erkrankung weiten sich die Zwänge zunehmend aus.

Im nächsten Kapitel möchten wir Sie noch ausführlicher über die Zwangserkrankung informieren. Sie werden merken, wie unterschiedlich sie sich darstellt, was es häufig schwierig macht, sie als solche zu erkennen.