

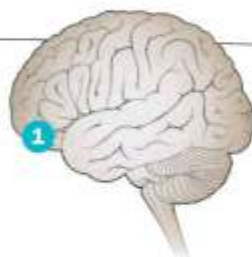
Zwangsstörungen

ERKLÄRUNG Zwangsstörungen gehören zu den psychischen Erkrankungen. Die Betroffenen leiden unter Gedanken, die ihnen unangenehm sind, die sie aber nicht unterdrücken können, oder unter Handlungen, die sie immer wieder ausführen müssen. Diese Zwänge dienen meist dazu, die Angst davor, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren, zu befrieden. Unbehandelt können sie den Alltag der Betroffenen so weit beeinträchtigen, dass sie zum Beispiel das Haus nicht mehr verlassen können. Experten schätzen, dass 0,7 Prozent der Deutschen unter einer Zwangsstörung leiden. In vielen Fällen bleibt die Störung unbehandelt, weil sich die Betroffenen scheuen, Hilfe zu suchen, da sie sich für ihre zwanghaften Gedanken und Handlungen schämen.

SYMPTOME Die beiden großen Gruppen der Erkrankung sind Zwangshandlungen und Zwangsgedanken. Sie können getrennt voneinander oder gemeinsam auftreten. Bis zu 100 Mal am Tag tauchen sie auf und werden von den Betroffenen als störend und quälend empfunden. Dabei ist ihnen meist bewusst, dass der Zwang unsinnig ist. Dennoch gelingt es ihnen nicht, gegen den Impuls anzukämpfen.

Bei den Zwangshandlungen sind Waschzwang, Zählzwang und Kontrollzwang besonders häufig. Bei einem Waschzwang glauben die Betroffenen zum Beispiel, dass ihre Hände mit Keimen verschmutzt sind, und schrubben sie mit einer Bürste, bis sie bluten. Patienten mit Zählzwang dagegen verspüren den Drang, bestimmte Dinge wie Pflastersteine immer wieder zu zählen, während Menschen mit einem Kontrollzwang das Haus nicht verlassen können, ohne mehrfach zu kontrollieren, ob die Tür abgeschlossen und der Herd ausgeschaltet ist.

Zwangsgedanken sind meist aggressiver, blasphemischer oder auch sexueller Natur. Zwangskranke könnten beispielsweise mehrmals am Tag von der Vorstellung heimgesucht werden, dass sie ihr Kind töten, sagt Tom Bschor, Chefarzt der Psychiatrie der Schlosspark-Klinik in Berlin-Charlottenburg. Dadurch trauen sie sich dann nicht mehr, die Küche zu betreten, weil sie dort Messer aufbewahren. Anderen drängt sich immer wieder der Gedanke auf, die Heilige Maria habe Geschlechtsverkehr mit dem Teufel.



Bei Zwangsstörungen sei besonders der **orbitofrontale Kortex (1)** im Vorderhirn überaktiv, meinen Neurowissenschaftler.

Die Betroffenen empfinden diese Gedanken als so quälend, dass sie sich kaum auf andere Dinge konzentrieren können und sich sozial isolieren.

DIE URSACHEN einer Zwangsstörung sind noch nicht abschließend geklärt. «Sicher ist, dass es eine genetische Veranlagung dafür gibt», sagt Chefarzt Bschor. Dafür, warum die Störung dann tatsächlich auftritt, gebe es jedoch verschiedene Theorien. Die Psychoanalyse zum Beispiel geht davon aus, dass spätere Zwänge in der sogenannten analen Phase zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr eines Kindes begründet liegen. «In dieser Zeit finden erste Autonomiebestrebungen eines Kindes sowie seine Sauberkeitserziehung statt.» Gewährten die Eltern ihrem Kind in dieser Phase keine oder zu viel Freiheit, sind sie in der Sauberkeitserziehung zu nachlässig oder viel zu streng, könne sich daraus später eine Zwangsstörung entwickeln.

Eine neurowissenschaftliche Erklärung ist, dass bestimmte Areale besonders im Vorderhirn und tiefer liegenden Bereichen des Gehirns überaktiv sind. Hierbei handelt es sich um Hirnzentren, die eine wichtige Rolle für die Handlungsausführung und -kontrolle sowie für die Steuerung von Gedanken haben, berichten Neurowissenschaftler.

DIAGNOSE Ärzte diagnostizieren eine Zwangsstörung in einer psychiatrischen Untersuchung. Im Gespräch mit den Patienten versuchen sie herauszufinden, was die Zwänge beinhalten, wie häufig und wie lange sie schon auftreten. Um eine Zwangsstörung von anderen Erkrankungen

wie beispielsweise Schizophrenie zu unterscheiden, ist es zudem wichtig, dass die Betroffenen die Gedanken und Handlungsimpulse als ihre eigenen erkennen und sich darüber bewusst sind, dass diese eigentlich unsinnig sind.

THERAPIE In einer Verhaltenstherapie analysieren die Betroffenen gemeinsam mit einem Psychiater ihr Verhalten und formulieren ihre Befürchtungen, was passieren könnte, wenn sie ihren Zwängen nicht nachgeben. Danach erlernen die Patienten, mit ihren Ängsten umzugehen und ihr zwanghaftes Verhalten stufenweise zu reduzieren. «Das ist bei Zwangshandlungen einfacher als bei Zwangsgedanken», sagt Psychiatrie-Chefarzt Bschor. «Handlungen lassen sich besser unterdrücken und kontrollieren als Gedanken.» Es gebe jedoch auch verschiedene Strategien, die Häufigkeit der unangenehmen Gedanken zu reduzieren. So können die Betroffenen es trainieren, gezielt an andere Dinge wie beispielsweise ein großes Stoppschild zu denken, sobald die zwanghaften Vorstellungen auftreten.

Eine Verhaltenstherapie umfasst meist 20 Sitzungen und findet ambulant statt. Wenn ein Patient jedoch so stark in seinen Zwängen gefangen ist, dass er beispielsweise das Haus nicht mehr verlassen kann, oder wenn er suizidgefährdet ist, ist eine stationäre Behandlung notwendig.

Als Möglichkeit der zweiten Wahl können Zwangsstörungen auch mit Medikamenten behandelt werden. Vor allem Antidepressiva, die die Wirkung des Botenstoffs Serotonin verstärken, tragen dazu bei, dass sich die Betroffenen besser fühlen und weniger Angst haben vor dem, was passieren könnte, wenn sie ihrem Zwang widerstehen, sagt Bschor.

Bei den meisten Patienten, die sich wegen einer Zwangsstörung in Behandlung begeben, stellt sich eine Besserung ein. Langfristig von ihren Zwangsstörungen geheilt werden rund 50 bis 75 Prozent von ihnen. Allerdings ist es möglich, dass die Zwänge in belastenden Lebenssituationen wieder auftreten.

MW



Unser Experte **TOM BSCHOR** ist Chefarzt der Psychiatrie der Schlosspark-Klinik in Berlin-Charlottenburg.