

## Zwänge – Habe ich den Herd wirklich ausgeschaltet?

5. Juni 2019



**Annas Hände sind nicht mehr schön; stellenweise fehlt die Haut oder sie ist durchsichtig dünn. Der Grund: Sie wäscht sich täglich bis zu hundert Mal ihre Hände, da sie die Angst hat, sie würde krank, wenn sie es nicht mache. Anna leidet sehr darunter, weiss aber nicht, was sie dagegen machen könnte. Hansjörg zählt hingegen jede Stufe, bis er im vierten Stock seiner Wohnung ankommt. Erzählt er sich oder vergisst er wegen einer Störung die Zahl, beginnt er von Neuem. So dauert es manchmal ewig, bis er sich erlaubt, endlich die Wohnungstüre aufzuschliessen.**

Jeder kennt und hat ganz normale alltägliche Rituale. Rituale können beruhigen, Sicherheit und Orientierung geben sowie vielfach auch soziale Abläufe vereinfachen. Viele brauchen jeden Morgen ihren Kaffee, putzen nach dem Essen die Zähne und kontrollieren, bevor sie aus dem Haus gehen, ihre Erscheinung im Spiegel. Oder sie versichern sich, ob die Herdplatte ausgeschaltet ist und Türen und Fenster geschlossen sind. Und vielleicht passiert nochmals fast das Gleiche, bevor jemand ins Bett geht. So weit, so gut. Was aber ist, wenn diese Handlungen plötzlich zwanghaft werden? Wann ist es ein Ritual oder eine Alltagsmarotte und wo beginnt die Zwangserkrankung?

### Ursachen

Bei den Zwangshandlungen – nicht zu verwechseln mit Ritualen – verspüren Betroffene einen starken inneren Druck, diese immer wieder auszuführen, obwohl sie wissen, wie sinnlos sie sind. Zwangshandlungen sind so wenig steuerbar wie Zwangsgedanken, die aufdringlich immer wieder kommen, dabei Angst, Unbehagen und Anspannung auslösen. Die Ursachen sind vielfältig, können genetisch bedingt sein, psychisch oder organisch. Manchmal lösen

Stress oder sonstige Umgebungsfaktoren den Zwang aus. Manchmal führen die Zwangsstörungen zu Depressionen oder Angstzuständen. Nicht zuletzt entwickeln einige Betroffene ein Suchtverhalten als Bewältigungsstrategie.

### Therapie

In Gesprächs- und Verhaltenstherapien gelingt es, Menschen mit Zwangsstörungen soweit zu stabilisieren, dass sie wieder ein gutes Selbstwertgefühl erhalten und ein selbstbestimmtes Leben führen können. Manche Personen benötigen während dieses Prozesses auch medikamentöse Unterstützung. Fachleute, im Falle des Referenten beispielweise der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR), zeigen Betroffenen auch Bewältigungsstrategien, wie sie im Alltag mit ihren Zwangsstörungen umgehen können. Manchmal ist eine vollständige Heilung nicht möglich. Doch nach einer Therapie leiden Betroffene nicht mehr so ausgeprägt an ihrer Krankheit. Sie haben gelernt, mit gewissen Zwängen zu leben und damit gut umzugehen.

**Referent: PD Dr. med. Andres R. Schneeberger**  
Ärztlicher Direktor Erwachsenenpsychiatrie  
Psychiatrische Dienste Graubünden (PDGR)  
Chefarzt Privatklinik MENTALVA

### Qualifikationen u. a.:

- Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
- Facharzt für Psychiatrie ABPN (USA)
- Notfallpsychologie, Verein notfallpsychologie.ch, Gliedverband der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP
- Schwerpunkt Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie, Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH