

# Zwangsstörungen

## Von der "Marotte" bis zur Krankheit

Von Dr. med. Michael Unger

Wohl jeder kennt eigene "Marotten", typische Angewohnheiten, die für sich betrachtet wenig Sinn ergeben. Beispielsweise immer mit demselben Bein aufzustehen, bestimmte Zahlen oder Strukturen zu meiden, auf die strenge Einhaltung von Handlungsabläufen zu achten. Solche stereotypen, gleichförmig wiederkehrenden Verhaltensmuster oder Gedanken machen dann Sinn, wenn sie alltägliche Abläufe regeln und hierdurch geistige Kapazität und Kreativität für wesentliche Fragen frei wird. Als normal sind aber auch noch solche "Marotten" zu bezeichnen, die einfach etwas mehr Vertrautes und Sicherheitsgefühl bewirken.

Hiervon sind die Zwangsstörungen zu unterscheiden, bei denen alltägliche Abläufe blockiert oder gestört werden, durch die ein "normales" Leben mitunter stark behindert oder gar unmöglich wird. So kann ein ausgeprägter Zwang, sich permanent die Hände zu waschen, zu kontrollieren ob Fenster und Türen tatsächlich abgeschlossen sind, oder bestimmte Gedanken ständig neu denken zu müssen, lahm legen, sozial isolieren oder zu Depressionen führen.

Bei Zwangsstörungen ist das Denken verändert. Ein innerer Drang lässt Gedanken, denen eine magische Bedeutung zukommt, regelmäßig wiederholen. Meist wird die Unsinnigkeit solcher **Zwangsgedanken** eingesehen, aber der Betroffene sieht sich diesen hilflos ausgeliefert. Der Versuch, diese Gedanken zu unterdrücken, löst meist Ängste aus.

Aus Zwangsgedanken können **Zwangsimpulse** entstehen, beispielsweise eine Person vom Balkon zu stoßen. Solche Impulse sind für den Betroffenen sehr quälend. Zur Umsetzung kommt es bei der klassischen Zwangsneurose in der Regel

nicht - anders kann es beim Vorliegen einer Persönlichkeitsstörung aussehen, da hier die Impulskontrolle gestört ist.

Häufig sind hingegen **Zwangshandlungen** wie Ordnungs-, Kontroll- oder Reinigungszwänge, die oft mit Schuldvorstellungen verbunden sind und deren Vermeidung bzw. Beseitigung dienen soll.

Hintergrund für die Entstehung von Zwängen ist aus psychoanalytischer Sicht ein innerer Konflikt zwischen autonomen Bestrebungen, aggressiven oder sexuellen Impulsen einerseits und höheren reglementierenden Normen andererseits. So wäre es beispielsweise denkbar, dass jemand, der sehr streng, einengend und mit vielen Bestrafungen aufgewachsen ist, wenig Fähigkeiten entwickeln konnte, mit Wut, Eigenwille und Spontaneität umzugehen. Er versucht stattdessen, seine Gefühle und Impulse durch starre, zwanghafte Rahmenbedingungen in Schach zu halten. Übertretungen dieser inneren Normen würden zu Angst- und Schuldgefühlen führen. Solche inneren Konflikte können durch bestimmte auslösende Situationen aktiviert werden und zu Zwangssymptomen führen.

Aus verhaltenstherapeutischer Sicht wird bei der Entstehung von Zwängen von zwei Phasen ausgegangen. In der ersten wird eine ursprünglich neutrale Situation (z.B. das Anfassen eines Telefonhörers) in Verbindung gebracht mit einer emotional unangenehmen Reaktion (z.B. Hören einer kränkenden und verletzenden Aussage). Aufgrund der Erfahrung, durch Zwangshandlungen (z.B. exzessives Händewaschen oder Putzen von Telefon und Wohnung) eine Spannungsabfuhr zu erfahren, wird solches Zwangsverhalten in einer zweiten Phase als Verhaltensmuster etabliert. Eine Parallele besteht zu Angststörungen: während der Angstkranke meist durch das Vermeiden angstauslösender Situationen Angst reduziert, erreicht der Zwangskranke dies durch das Ausführen ritualisierter Handlungen.

Therapeutisch lassen sich Zwangsstörungen sowohl psychoanalytisch/ tiefenpsychologisch (durch das Bearbeiten der zu Grunde liegenden Konflikte) als auch verhaltenstherapeutisch (durch das Auseinandersetzen mit dem angstbesetzten Zustand, von dem der Zwang ablenkt) angehen. Besonders bei chronifizierten, lange bestehenden Zwängen gestaltet sich die Therapie mitunter schwierig und langwierig. Von medikamentöser Seite kommen neuere Antidepressiva (sog. "selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer") in Frage, ggf. auch angstlösende Präparate.

## **Vertiefende und weiterführende Literatur:**

**Zwangshandlungen** - und wie man sich davon befreit. Schwartz/Beyette. Fischer-TB-Verlag, 1999

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3596144574/drmedmichaungero>).

**Zwangshandlungen und Zwangsgedanken** - Wie Sie den inneren Teufelskreis durchbrechen. Klepsch/Wilcken. TRIAS, 1998

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3893733930/drmedmichaungero>).

**Der Weg aus der Zwangserkrankung**. S./Crombach/Reinecker. Vandenhoeck & Ruprecht, 1996

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3525017243/drmedmichaungero>).

**Von Angst bis Zwang** - Ein ABC der psychischen Störungen: Formen, Ursachen und Behandlung. Barnow/Freyberger/Fischer/Linden. Huber, 2000

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3456834179/drmedmichaungero>).

**Copyright** © 2002 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>