

Infobogen 6

Zwangsstörungen und Angst

Symptome

Als Zwangsstörung gelten sowohl Zwangsgedanken als auch Zwangshandlungen. Zwanghafte Gedanken wiederholen sich ständig und sind kaum abzuschütteln. Sie werden meist als sinnlos und quälend erlebt und lassen sich willentlich nur schwer unterdrücken.

Typische Zwangsgedanken sind zum Beispiel die andauernde Angst vor Keimen und Infektionen, die Angst, etwas vergessen zu haben oder sich unangemessen zu verhalten. Auch ein übertriebener Ordnungsdrang wird zu den Zwangsgedanken gezählt. Manche Menschen haben auch eine zwanghafte Angst davor, anderen oder sich selbst zu schaden oder jemanden sexuell zu belästigen. Dies bedeutet aber nicht, dass sie so etwas auch wirklich tun.

Zwangshandlungen sind bestimmte Rituale, die Betroffene immer und immer wieder ausführen. Sie versuchen so, bedrohliche Gedanken loszuwerden und sich wieder sicherer zu fühlen. Manche Menschen, die Angst vor Schmutz haben, waschen sich zum Beispiel andauernd die Hände oder putzen ständig ihre Wohnung so wie im Film *Elise*. Menschen mit Ordnungszwang haben für sich selbst eine feste Vorstellung davon entwickelt, wie Dinge angeordnet und sortiert sein müssen. Jede andere Art der Ordnung macht sie nervös. Menschen mit Sammelzwang können nichts wegwerfen. Das kann so weit gehen, dass sie nicht einmal mehr Müll entsorgen können. Typisch ist auch der Zählzwang: Wer davon betroffen ist, findet zum Beispiel beim wiederholten Zählen bis 20 für kurze Zeit Ruhe. Wenn Menschen mit einer Zwangsstörung versuchen, diese Handlungen zu unterdrücken, werden sie unruhig, angespannt und angsterfüllt.

Ursachen

Es gibt viele Gründe dafür, dass manche Menschen eine Zwangsstörung entwickeln. Vermutlich wirken dabei anlagebedingte, psychische und äußere Umstände zusammen. Manchmal kann ein Zwang durch ein belastendes Lebensereignis oder eine schwere Krise ausgelöst werden. Manche Menschen mit einer Zwangsstörung sind in ihrer Kindheit schwer traumatisiert worden, zum Beispiel durch Misshandlungen oder den plötzlichen Tod eines nahen Angehörigen. Auch bestimmte Charaktereigenschaften begünstigen möglicherweise die Entstehung von Zwängen. Manche Menschen mit einer Zwangsstörung neigen zum Beispiel eher dazu, besonders verantwortungsvoll und gewissenhaft zu sein – und sie haben schnell Angst, etwas falsch zu machen.

Eine familiäre Vorbelastung könnte ebenfalls die Entstehung von Zwangsstörungen beeinflussen. Oft gibt es mehrere Familienmitglieder mit Zwangsgedanken oder -handlungen. Die Ursachen können jedoch bei jeder betroffenen Person andere sein.

Häufigkeit

Zwangsstörungen kommen relativ häufig vor: Schätzungen zufolge haben bis zu 3 von 100 Menschen im Laufe ihres Lebens damit zu tun. Grundsätzlich kann sich in jedem Alter eine Zwangsstörung entwickeln. Oft beginnt sie aber schon bei Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen.

Verlauf

Für gewöhnlich dauert es längere Zeit, bis eine Zwangsstörung bemerkt wird. Zwänge entwickeln sich nicht von heute auf morgen. Vielen Betroffenen erscheint ihr Verhalten zunächst nicht ungewöhnlich, bis ihnen irgendwann auffällt, wie viel Zeit ihre Rituale in Anspruch nehmen. Manche bekommen Probleme im Beruf, in der Familie oder Partnerschaft und schaffen es kaum noch, ihren Verpflichtungen oder Hobbys nachzugehen. Andere werden auf Grund ihrer Zwangsstörung einsam. Die Zwänge fangen an, ihr Leben immer mehr zu bestimmen.

Eine Zwangsstörung kann unterschiedlich verlaufen. Unbehandelt wird sie oft chronisch, wobei die Beschwerden mal mehr, mal weniger ausgeprägt sein können. Manche Menschen erleben auch Phasen, in denen sie keine oder kaum Beschwerden haben. Außerdem kann sich die Art der Zwänge mit der Zeit verändern.

Im Erwachsenenalter sind Zwangsstörungen oft weniger hartnäckig als bei Kindern und Jugendlichen. Wenn eine Zwangsstörung unbehandelt bleibt, geht es nach fünf Jahren 4 von 10 Heranwachsenden besser. Viele Menschen benötigen professionelle Hilfe, um ihre Zwänge in den Griff zu bekommen.

Diagnose

Ob jemand eine Zwangsstörung oder eine andere Störung mit ähnlichen Symptomen hat, kann schwierig festzustellen sein. Der Besuch in einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Praxis ist wichtig, um eine verlässliche Diagnose zu bekommen. Der erste Schritt dazu ist es, herauszufinden, wie die Zwangsgedanken erlebt werden und woraus die Zwangshandlungen bestehen. Dazu stellt die Therapeutin oder der Therapeut verschiedene Fragen wie:

- Kommen Ihnen immer wieder bestimmte Gedanken oder haben Sie ständig Bilder vor Augen, die Sie erfolglos loszuwerden versuchen?
- Was tun Sie, um diese Gedanken loszuwerden?
- Erscheinen Ihnen einige Ihrer Handlungen unsinnig oder übertrieben?
- Haben Sie das Gefühl, bestimmte Dinge gegen Ihren Willen immer wieder tun zu müssen?

Die medizinische Diagnose „Zwangsstörung“ setzt voraus, dass die Zwänge über mindestens zwei Wochen an den meisten Tagen auftreten oder den Alltag deutlich beeinträchtigen. Manchmal gibt es auch körperliche Anzeichen, die auf eine Zwangsstörung hinweisen können, zum Beispiel sehr trockene Haut bei Menschen mit einem Waschzwang.



Vor einer Diagnose wird auch nach Anzeichen für andere Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen gefragt. Wer sich etwa die ganze Zeit übertriebene Sorgen um alles Mögliche macht, könnte auch eine generalisierte Angststörung haben. Wenn der Grund für den Drang, sich ständig zu waschen, vor allem eine übergroße Angst vor Bakterien ist, kann das auch auf eine Phobie hinweisen. Eine Zwangsstörung kann außerdem zusammen mit anderen psychischen Problemen oder Erkrankungen auftreten. Viele Menschen mit einer Zwangsstörung haben gleichzeitig Depressionen.

Behandlung

Eine Zwangsstörung lässt sich nicht „heilen“. Mit professioneller psychologischer Unterstützung können die Beschwerden aber auf ein erträgliches Maß verringert werden, sodass ein normales Leben wieder möglich ist.

Menschen mit Zwangsstörungen wird meist eine Psychotherapie empfohlen. Für sie eignet sich besonders die kognitive Verhaltenstherapie (KVT). In Deutschland wird sie von Verhaltenstherapeutinnen und -therapeuten angeboten.

Ergänzend zu einer KVT, oder wenn eine Psychotherapie (noch) nicht möglich ist, kommen Medikamente infrage, die auch gegen Depressionen eingesetzt werden (Antidepressiva).

Zusätzlich zu diesen Behandlungen gibt es Möglichkeiten zur Selbsthilfe, zum Beispiel der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe. Manchen Menschen helfen auch gute Informationen aus Büchern oder Websites, sich mit ihren Zwängen auseinanderzusetzen. Andere versuchen, ihre Beschwerden mit Entspannungstechniken wie Meditation oder autogenem Training in den Griff zu bekommen.