

# Der innere Drang



© Pim Leijen / fotolia.com

Fast jeder kennt harmlose **Zwänge**. Dominieren die Störungen jedoch den Alltag, kann das Leben zur Hölle werden. Betroffene fühlen sich oft machtlos – sie wollen zwar die Zwangshandlungen beenden, „können“ es aber nicht.

schon Belastungen oder bei genetischer Disposition) kann sich daraus allerdings ein Zwangsleiden entwickeln. Führt der innere Trieb zu einer unvermeidbaren Handlung, liegt eine ungesunde Ausprägung vor. Generell gilt: Je stärker das zwanghafte vom üblichen Verhalten abweicht und je mehr die Betroffenen in ihrem alltäglichen Leben eingeschränkt sind, umso eher spricht man dann von einer Störung.

## Verlust an Lebensqualität

Die Erkrankung verläuft meist chronisch. Dabei kann die Intensität der Symptome schwanken. Typischerweise entstehen sie sukzessive und beeinträchtigen immer weitere Teile des Alltags. Mögliche Folgen sind Isolation, Partnerschaftsprobleme und soziale Schwierigkeiten. Bei einigen Patienten verschwinden die Krankheitsanzeichen zeitweise wieder komplett. Manchmal treten gesundheitliche Konsequenzen auf: Zum Beispiel bilden sich bei einem Waschzwang häufig Haut-ekzeme. Auch für Angehörige stellt die Krankheit oft eine große Belastung dar. Für sie erscheinen die Marotten bizarr und irrational. Betroffene sind sich dessen meist bewusst, schä-

men sich für ihre Krankheit und versuchen so gut es geht, sie vor anderen zu verbergen.

## Leben nach Regeln und Ritualen

Im ICD-10 (International Classification of Diseases) sind Zwangsstörungen unter F42 aufgelistet. Dazu gehören Zwangsgedanken und -handlungen. Erstere sind Ideen, Vorstellungen oder Impulse, welche die Personen immer wieder stereotyp beschäftigen. In der Regel bedeuten sie für Betroffene eine Qual, denn sie sind oft obszönen, religiösen oder gewalttätigen Inhalts. Die sinnlosen Grübeleien kreisen zum Beispiel darum, jemandem mit einem spitzen Gegenstand die Augen auszustechen oder eine Person vom Bürgersteig auf die Fahrbahn zu stoßen.

Zwangshandlungen sind laut ICD-10 ständig wiederholte Stereotypen. Sie sind weder angenehm noch nützlich. Typischerweise fühlen sich Patienten mit diesem Krankheitsbild genötigt, bestimmte Tätigkeiten wie Waschen oder Kontrollieren auf übertriebene Art und Weise durchzuführen. Sie erleben ihr Verhalten selbst als paradox und versuchen, dagegen anzugehen. Nach jahrelanger Krankheit kann es vorkommen, dass die

**P**rüfen, ob der Herd wirklich aus ist, obwohl man genau weiß, dass man ihn gerade abgeschaltet hat, vergewissern, ob die Tür tatsächlich verschlossen ist – das kennen viele Menschen. Auch das Erle-

ben von aufdringlichen Gedanken ist nicht selten. Wer vielleicht nur bei Licht einschlafen kann, der mag zu einem extremen Verhalten neigen, doch eine Zwangsstörung liegt nicht gleich vor. Unter gewissen Bedingungen (z. B. bei psychi-

Zwänge stark im Leben integriert sind. Folglich geht das Gefühl der Sinnlosigkeit dieser Aktivitäten verloren. Manche Menschen meinen, durch ihr Handeln einer als bedrohlich empfundenen Gefahr vorzubeugen. Sie waschen sich beispielsweise nach dem Kontakt mit bestimmten Gegenständen stundenlang die Hände, um sich vor Keimen zu schützen.

Die Grenze zwischen Zwang und normaler Handlung verläuft fließend. Charakteristisch für die krankhafte Variante ist, dass die Personen nicht anders können. Begleitend treten bei vielen Menschen vegetative Angstsymptome und Zustände belastender, innerer Anspannung auf. Zwangsstörungen kommen häufig in Verbindung mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen, schizophrenen Psychosen oder auch dem Tourette-Syndrom vor.

**Leitlinien zur Diagnose** Laut ICD-10 liegt eine Störung vor, wenn über einen Zeitraum von

mindestens zwei Wochen an den meisten Tagen Zwangsgedanken oder -handlungen auftreten, welche als quälend empfunden werden und die normale Dynamik stören. Dabei müssen die Beschwerden folgende Aspekte beinhalten:

- ▶ Sie müssen als eigene Gedanken oder Impulse für den Patienten erkennbar sein.
- ▶ Wenigstens einem Gedanken oder einer Handlung muss noch, wenn auch erfolglos, Widerstand geleistet werden, selbst wenn sich der Patient gegen andere nicht länger wehrt.
- ▶ Der Gedanke oder die Handlungsausführung dürfen nicht an sich angenehm sein.
- ▶ Die Gedanken, Vorstellungen oder Impulse müssen sich in unangenehmer Weise wiederholen.

Bis zur Diagnose vergeht häufig viel Zeit. Zum einen werden die Personen durch ihre Scham daran gehindert, über das Prob-

lem zu reden. Des Weiteren fehlt einigen Betroffenen zunächst die Einsicht, dass ihr Verhalten von der allgemeinen Norm abweicht.

**Multiple Ursachen** Zu den Bedingungen der Entstehung und Aufrechterhaltung einer Zwangsstörung zählen verschiedene Kriterien. Genetische, psychologische oder hirnorganische Faktoren kommen als Auslöser in Betracht. Untersuchungen von betroffenen Familien belegen die erbliche Komponente. Für die hirnorganische Beteiligung spricht, dass Patienten mit Zwangssymptomen obendrein Auffälligkeiten in bestimmten Hirnbereichen aufweisen. Man findet eine erhöhte Aktivität im Präfrontalkortex und im Nucleus caudatus der Basalganglien vor. Auch eine Gleichgewichtsstörung des Neurotransmitters Serotonin erhöht das Risiko des Leidens. Aus psychologischer Sicht können Gegebenheiten wie Ängstlichkeit oder eine übertriebene Reinlichkeitserziehung die Krank-

heit begünstigen. Traumatische Erlebnisse (z. B. sexueller Missbrauch) fördern die Zwangsrituale. Betroffene empfinden sich dann häufig als schmutzig und entwickeln gegebenenfalls einen Waschzwang.

**Antidepressiva als Mittel der Wahl** Die Therapie sollte möglichst früh einsetzen. Doch auch wenn die Krankheit bereits länger besteht, ist die Prozedur vielversprechend: Eine Kombination aus Psychotherapie und einer medikamentösen Behandlung gilt als sehr erfolgreich. Der Arzt verordnet gewöhnlich selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI). Wird hiermit der gewünschte Effekt nicht erzielt, erhalten die Patienten das trizyklische Antidepressivum Clomipramin oder ein atypisches Neuroleptikum wie Risperidon. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)*