



ZWANGSSTÖRUNG

– was ist das?

Zwangsstörungen sind schwere psychische Erkrankungen. Betroffene werden von beängstigenden Gedanken verfolgt und führen immer wieder die gleichen Rituale aus, die einen kurzzeitig beruhigenden Effekt haben. Viele erkennen, dass ihre Ängste und Verhaltensweisen übertrieben sind, bekommen sie jedoch nicht in den Griff. Häufig bestimmen Zwangshandlungen und die Vermeidung von auslösenden Situationen den Alltag Betroffener und schränken ihr Leben massiv ein.



Jeder Mensch hat seine Angewohnheiten und kleinen Rituale.

Man sollte sich aber die Frage stellen, ab wann Handlungen „gezwungen“ sind und ob sie bereits das Leben massiv einschränken.

Was sind Zwänge?

Wer kennt sie nicht: die Zwänge des Alltags? Wir müssen einkaufen, um eine Mahlzeit auf den Tisch zu stellen. Wir müssen die Uhr im Blick haben, um pünktlich zu sein. Ein Mindestmaß an Ordnung muss sein, damit man sich wohlfühlt. Innere Zwänge sind manchmal unerlässlich. Wie stark sich jemand zu einer Handlung „gezwungen“ sieht, ist zum Teil eine Sache der Persönlichkeit und Erziehung. Zudem haben wir alle unsere kleinen Rituale. Manche Menschen rütteln immer dreimal an der Wohnungstür, bevor sie das Haus verlassen. Andere zählen auf dem täglichen Weg

zur Bushaltestelle die Straßenlaternen. Solche Angewohnheiten mögen eigentümlich erscheinen, sie stören aber nicht. Sie können beruhigend wirken und vermitteln das Gefühl von Kontrolle.

ALLTAGSRITUALE UND FESTE GEWOHNHEITEN GEBEN HALT, STRUKTUR UND SICHERHEIT. SIE SIND KEINE ZWÄNGE, SONDERN ZWECKMÄSSIGE HANDLUNGSWEISEN – SOLANGE DER NUTZEN DEN AUFWAND RECHTFERTIGT.

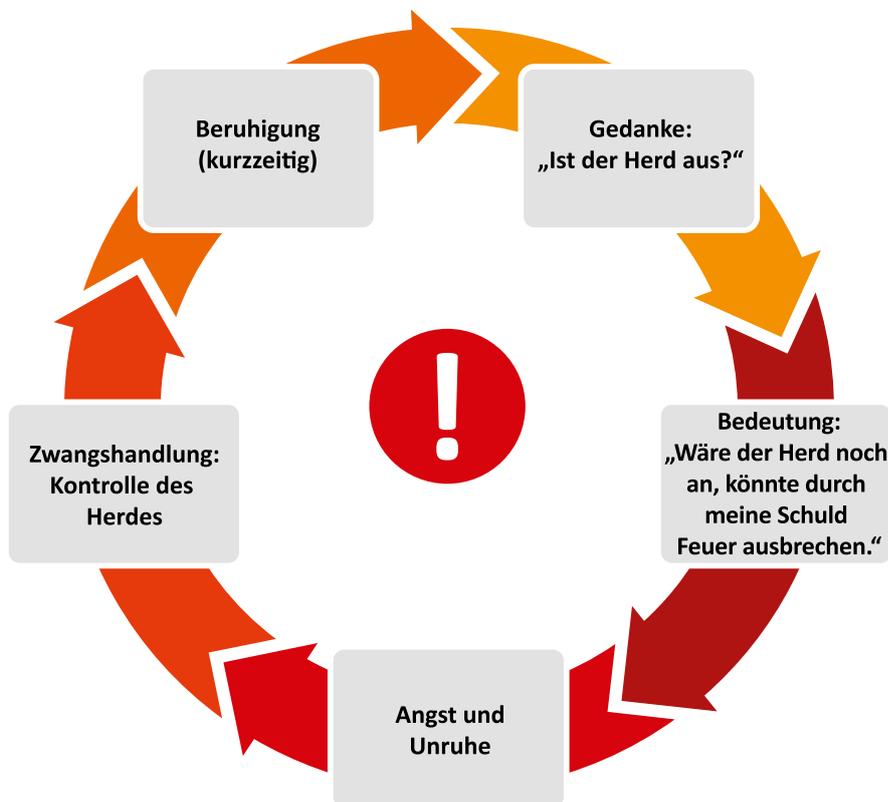
Was ist eine Zwangsstörung?

Alles immer unter Kontrolle zu haben, ist nicht möglich. Selbst bei größter Vorsicht bleibt stets ein „Restrisiko“ – und das muss man aushalten können. Menschen mit einer Zwangsstörung gelingt dies nicht. Sie haben immer das Gefühl, dass etwas nicht stimmt und Schlimmes passieren könnte. Die bedrohlichen Gedanken und Zweifel sind so aufdringlich, dass sie Zwangshandlungen auslösen. Manche Betroffene müssen dann immer wieder Herd, Kaffeemaschine oder Wohnungstür in einem zeitraubenden Ritual überprüfen.

Um den belastenden Zwangsgedanken und aufwendigen Zwangshandlungen zu entgehen, werden auslösende Situationen oft bewusst vermieden. So verwenden Zwangserkrankte zum Beispiel vorsichtshalber keine Elektrogeräte mehr oder verlassen die Wohnung nur noch in Ausnahmefällen.

**MENSCHEN MIT ZWANGSSTÖRUNGEN
WISSEN MEIST, DASS IHRE ZWANGS-
GEDANKEN UND -HANDLUNGEN UNSINNIG
ODER ZUMINDEST ÜBERTRIEBEN SIND.**

**ABER SIE KÖNNEN DIESE NICHT
ABSTELLEN UND BEFINDEN SICH IN
EINEM TEUFELSKREIS.**



Eine Zwangsstörung hat in der Regel nicht eine Ursache. Meist kommen mehrere Faktoren zusammen.

Die Erkrankung ist daher weder allein durch Erziehungsfehler entstanden noch selbst verschuldet.

Wie entsteht eine Zwangsstörung?

Klar ist inzwischen, dass eine Reihe von Faktoren bei der Entstehung eine Rolle spielen:

- **Vererbung:** Für eine genetische Veranlagung spricht, dass Zwangsstörungen in betroffenen Familien in vielen Fällen gehäuft auftreten.
- **Persönlichkeitsmerkmale:** Jeder Mensch kommt bereits mit bestimmten Eigenschaften auf die Welt. Wer von Natur aus ängstlich und unsicher ist oder immer perfekt sein will, trägt ein höheres Risiko für Zwangserkrankungen.
- **Lernerfahrungen und Erziehung:** Wer in der Kindheit Leistungsdruck oder starke Kritik erlebt, hat gelernt, dass Gewissenhaftigkeit oder Ordnungssinn erwartet werden. Ein sehr behütendes Umfeld wiederum kann zu Übervorsicht und Furchtsamkeit im Erwachsenenalter führen.
- **Einschneidende Lebensereignisse:** Vernachlässigung, körperliche Gewalt, Missbrauch, Unfälle, Verlust wichtiger Bezugspersonen: Menschen mit schweren Zwangsstörungen haben in ihrer Lebensgeschichte oft außergewöhnliche Belastungen erlitten. Ihr zwanghaftes Verhalten half ihnen, sich von unerträglichen Gefühlen abzulenken.
- **Ungleichgewicht im Gehirn:** Gefühle, Gedanken und das Verhalten werden von komplexen Vorgängen im Gehirn gesteuert. Es gibt eigene Hirnbereiche für den Ablauf von Automatismen wie dem Türabschließen. Vermutet wird, dass diese Regionen bei Zwangsstörungen überaktiv sind.

Wie wird eine Zwangsstörung festgestellt?

Oft ist es nicht leicht, Zwangsstörungen von anderen seelischen Erkrankungen abzugrenzen. Manche Merkmale ähneln zum Beispiel der zwanghaften Persönlichkeitsstörung. Davon Betroffene legen viel Wert auf Genauigkeit oder Regeln, empfinden ihr Verhalten aber nicht als unsinnig oder übertrieben. Zwangssymptome finden sich zudem oft auch in Verbindung mit anderen psychischen Problemen, etwa einer Angsterkrankung, Depression oder Essstörung.

Eine verlässliche Diagnose erfordert aus diesem Grund viel Erfahrung. Daher sollte sie in einer fachärztlichen oder psychotherapeutischen Praxis erfolgen. Ist ein Termin bei Fachleuten nicht rasch zu bekommen, kann auch ein Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt sinnvoll sein.

**VON EINER ZWANGSSTÖRUNG
KANN ERST DANN GESPROCHEN
WERDEN, WENN DIE ZWÄNGE DIE
BETROFFENEN IN IHREM ALLTAG
DEUTLICH BEEINTRÄCHTIGEN.**

Wie verbreitet sind Zwangsstörungen?

Zwangsstörungen werden häufig bereits im Kindesalter und bei jungen Menschen beobachtet, können jedoch in jedem Alter auftreten. Insgesamt wird geschätzt, dass bis zu 3 von 100 Menschen in Deutschland im Laufe ihres Lebens eine Zwangserkrankung entwickeln.

Welche Zwangsstörungen gibt es?

Das Verbindende zwischen allen Zwangsstörungen sind unkontrollierbare Gedanken und Handlungsimpulse. Zwänge können jedoch viele verschiedene Gesichter haben. Auch die Anzahl der Symptome schwankt von Person zu Person. Manche leiden unter einem bestimmten Zwang, andere zeigen eine ganze Reihe von Zwängen.



DIE HÄUFIGSTEN ZWANGSSTÖRUNGEN

- **Reinigungs- und Waschwänge:** Bei dieser häufigsten Zwangsform verspüren Betroffene panische Furcht und Ekel vor Schmutz, Krankheitserregern oder Körperflüssigkeiten. Der Kontakt zu anderen Menschen oder der Aufenthalt an öffentlichen Orten lösen massive Ängste aus. Das Gefühl, schmutzig zu sein, führt zu stundenlangen Wasch- und Reinigungsritualen mit genau festgelegtem Ablauf. Betroffene meiden Situationen, die sie als bedrohlich empfinden und ziehen sich sozial immer mehr zurück.
- **Kontrollzwänge:** Bei der zweitgrößten Gruppe fürchten Betroffene, durch Unachtsamkeit eine Katastrophe auszulösen: Ein eingeschalteter Herd könnte einen Brand verursachen, nicht abgeschlossene Türen Diebe anlocken. Sie könnten mit dem Auto unbemerkt jemanden angefahren haben. Haushaltsgeräte, Türen, Fenster oder Fahrstrecken werden daher immer wieder kontrolliert. Um kein Risiko einzugehen, verlassen Betroffene ihre Wohnung kaum noch.
- **Wiederhol- und Zählzwänge:** Betroffene müssen alltägliche Handlungen stets in einer festgelegten Häufigkeit wiederholen. Solange diese nicht erreicht ist, fühlen sie sich unbehaglich und angespannt. Bei Zählzwängen werden Dinge wie Wandfliesen, Bücher oder Löffel immer wieder abgezählt. Betroffene befürchten, dass ihnen oder nahestehenden Personen bei Regelverstößen Unglück droht.
- **Sammel- und Hortzwänge:** Hier sammeln und horten Betroffene Gegenstände, die eigentlich keinen Nutzen haben. Oder sie schaffen es nicht, Wertloses wegzuzwerfen. In der Wohnung stapeln sich neben alten Zeitungen, leeren Flaschen, Verpackungen im Extremfall sogar Hausmüll.
- **Ordnungs- und Symmetriezwänge:** Betroffene unterwerfen sich einem sehr strengen Ordnungssystem. Sie sortieren zum Beispiel Gewürze nach dem Alphabet. Oder Wäsche wird millimetergenau gefaltet und nach einem exakten Plan in den Schrank gelegt. Dieses System ständig zu pflegen, kostet sehr viel Zeit. Jegliche Unordnung löst Unbehagen oder Angst aus.
- **Zwangsgedanken:** Bei dieser Untergruppe besteht der Zwang vorrangig aus aufdringlichen Gedanken mit meist aggressiven, sexuellen oder religiösen Inhalten. Die Bilder in ihrem Kopf können Betroffene derart quälen, dass sie sich kaum noch auf andere Aktivitäten konzentrieren können. Zudem haben sie Angst, dass den Gedanken irgendwann Taten folgen und andere Menschen dadurch geschädigt werden könnten. Dies geschieht in der Realität nicht.

Welche therapeutischen Ansätze gibt es?

Viele Menschen mit Zwangsstörungen schämen sich, verheimlichen ihre Zwänge und zögern lange, sich Hilfe zu suchen. Eine frühzeitige Behandlung ist jedoch sehr wichtig. Denn zu Beginn der Erkrankung sind die Symptome meist noch nicht so ausgeprägt und gefestigt wie bei Betroffenen, die schon lange daran leiden. Zwar erreichen nicht alle Patienten mithilfe einer fachgerechten Therapie vollständige Freiheit von Zwängen. Aber diese lassen sich so weit abmildern, dass wieder ein weitgehend normaler Alltag möglich ist.



Verhaltenstherapie: Zwänge in den Griff bekommen

Die kognitive Verhaltenstherapie, in der sich Betroffene therapeutisch begleitet ihren Zwängen stellen, ist ein spezielles Verfahren der Psychotherapie. Es hat sich als wirksamste Behandlungsmethode bei Zwangsstörungen herausgestellt.

- **Verhaltensanalyse:** Dieser erste Schritt unterstützt Betroffene dabei, ihr zwanghaftes Verhalten als Schutz gegen belastende Gefühle zu begreifen und seine Auslöser zu verstehen.
- **Expositionsbehandlung:** Betroffene lernen, sich auslösenden Situationen auszusetzen (Exposition). Sie erfahren dadurch, dass befürchtete Katastrophen nicht eintreten und sie es aushalten können, Zwangshandlungen zu unterlassen. Verhaltensübungen sind videogestützt auch direkt im Alltagsumfeld möglich, etwa in der eigenen Wohnung. Diese Online-Begleitung erleichtert es, die für eine wirksame Behandlung von Zwängen unumgängliche Exposition in ausreichender Häufigkeit durchzuführen.
- **Training sozialer Fertigkeiten:** Betroffene werden angeleitet, wieder angstfrei und selbstbewusster auf andere zuzugehen oder zwischenmenschliche Konflikte zu lösen.
- **Akzeptanztraining:** Achtsamkeitsbasierte Behandlungsansätze wie die Acceptance Commitment Therapie (ACT) haben sich als hilfreiche Ergänzung bewährt. Betroffene lernen dabei, ihre Zwangsgedanken gleichmütig zu betrachten und Abstand dazu zu gewinnen.
- **Stressmanagement:** Oft zeigen sich die Zwänge in stressbeladenen Situationen. Hilfreich für Betroffene können daher Techniken zur Entspannung sein.

Medikamente: den Gehirnstoffwechsel ausgleichen

Man vermutet, dass bei Zwangserkrankungen ein Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn vorliegt. Dies betrifft vor allem den Botenstoff Serotonin. Sogenannte **selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer** (SSRI) erhöhen die Menge an Serotonin zwischen den Nervenzellen. Sie werden meist zur Therapie von Depressionen eingesetzt, können aber auch Zwangsstörungen abschwächen.

Falls SSRI sich als nicht ausreichend wirksam erweisen, kann zusätzlich ein Medikament aus der Gruppe der **Neuroleptika** verordnet werden. Diese Arzneimittel hemmen im Gehirn unter anderem den Botenstoff Dopamin. Diese Wirkung erleben manche Betroffene als hilfreich, um sich besser von Zwangsgedanken zu distanzieren.

.....



Medikamente lindern zwar die Symptome mancher Zwangsstörungen, beheben aber nicht ihre Ursache.

Daher werden sie nur ergänzend zu verhaltenstherapeutischen Maßnahmen verordnet.

.....

Selbsthilfe: von der Erfahrung anderer lernen

Viele Betroffene empfinden den Austausch in Selbsthilfegruppen als wertvolle Unterstützung. Allein die Erfahrung, dass auch andere mit Zwängen kämpfen, gibt Auftrieb. Zudem können Ratschläge von Menschen in einer ähnlichen Situation im Umgang mit der eigenen Erkrankung helfen.

Nicht selten werden die Angebote von ehemals Erkrankten geleitet. Sie sind gutes Beispiel und Beweis dafür, dass Zwangsstörungen überwunden werden können. Eine Liste an Selbsthilfegruppen für Menschen mit Zwangserkrankungen bietet die Deutsche Gesellschaft Zwangsstörungen e. V.: www.zwaenge.de/selbsthilfe/shg_liste/



Beratungsangebote: Wer hilft im Verdachtsfall weiter?

Eine Beratung von außen kann ein erster Schritt aus der Rat- und Hilflosigkeit sein.

ANLAUFSTELLEN FÜR BETROFFENE UND MITBETROFFENE

SeeleFon:

Das Angebot der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie richtet sich an Angehörige psychisch erkrankter Menschen ebenso wie an Betroffene selbst.

Telefonnummer: 0228 71002424* werktags von 10 bis 12 Uhr und 14 bis 20 Uhr (Fr 14 bis 18 Uhr)

per E-Mail: seelefon@bakp.de

Weitere Informationen unter:
www.bakp.de/angebote/seelefon.html

Telefonseelsorge:

Hier stehen ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei seelischen Nöten zur Seite – kostenlos und auf Wunsch anonym.

Telefonnummern: 0800 111 0111, 0800 111 0222 und 116 123 zu jeder Tages- und Nachtzeit

Weitere Informationen unter: online.telefonseelsorge.de

Beratungstelefon der BZgA:

Unterstützung für die Suche nach geeigneten Anlaufstellen bei psychischen Erkrankungen und Krisen bietet auch das Info-Telefon der BZgA.

Telefonnummer: 0221 892031*
montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr
sowie freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr

* Es fallen die Gebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz an.

IMPRESSUM:

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:
www.bzga-essstoerungen.de

Stand:

Juli 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.