

Persönliche Ticks - Harmlose Neurose oder doch Zwangsstörung?

" ... egal ob ich eine Zwiebel oder eine Gurke schneide, ich muss immer mitzählen, unmöglich. Eine Gurke hat 120 feine Scheiben!" Kennen Sie das auch: Sie kontrollieren immer mehrfach, ob der Herd aus ist? Oder treten Sie beim Überqueren der Straße nicht auf die Rillen zwischen den Platten? Zu jedem Menschen gehören –manchmal auch bizarre- Ticks, aber diese sind keinesfalls gleichzusetzen mit dem Krankheitsbild einer Zwangsstörung.

Was ist das überhaupt, eine Zwangsstörung?

Merkmale einer Zwangsstörung sind die extreme Steigerung von Handlungen und/oder Gedanken, die viele Lebensbereiche betreffen. Sie kosten den Betroffenen enorm viel Zeit im Alltag und sind mit großem Leidensdruck und oft auch körperlichen Beschwerden verbunden. Eine Zwangsstörung (auch Zwangsneurose genannt) besteht, wenn die jeweiligen Handlungsmuster mindestens zwei Wochen an den meisten Tagen den Alltag der Betroffenen stark behindern und stören, da sie in Intensität und Zeitaufwand stark von der Norm abweichen.

Der Zwang dominiert das Verhalten gegen den Willen des Betroffenen. Dieser ist sich der Sinnlosigkeiten seiner Handlungen durchaus bewusst, aber kann sich nicht wehren. Am Anfang der Zwangsstörung kommt es zu ständig wiederkehrenden Episoden verstärkter Symptomatik – immer gefolgt von einem Abfall der Häufigkeit. Es gibt bei einigen Patienten sogar Phasen, in welchen die Störung sich gar nicht mehr bemerkbar macht. Es existieren verschiedene Arten von Zwangsstörungen, dabei spielen zum einen Teil die Zwangshandlungen eine große Rolle und zum anderen die Zwangsgedanken. Zwangshandlungen wären z.B.:

- **Wasch- und Putzzwang**

Manche Waschwängler reinigen täglich bis zu 10 Stunden lang ihre Hände, Kleider und Haare und auch die Familie oder Freunde müssen sich permanent desinfizieren.

- **Zwanghaftes Kontrollieren und Überprüfen**

- **Zwanghaftes An- und Ausschalten des Lichtschalters**

Ein dunkler Raum ist beispielsweise für einen Patienten mit diesem Zwang noch kein Beweis dafür, dass das Licht nicht brennt. Erst nach dem zigsten An- und Ausschalten kann er davon ausgehen, dass das Licht aus ist.

- **Sammeln**

Patienten mit diesem Zwang werden auch als Messies oder Horder bezeichnet. Ihre Wohnungen oder sogar noch angemietete Räume sind kaum noch zu betreten – vom Wohnen ganz abgesehen.

- **Ständiges Ordnen**

Zwangsgedanken können die unterschiedlichsten Inhalte (auch sexuelle und religiöse) haben und müssen immer wieder aufs Neue durchdacht werden. Auch diese Art der Zwangsstörungen wird von den Betroffenen als sinnlos erachtet und dennoch fühlen sie sich ausgeliefert. Oft versuchen sie vergeblich, ihre Zwangshandlungen und –gedanken zu unterdrücken. Dies führt aber nur dazu, dass die Rituale später "abgearbeitet" werden müssen. Häufig äußern sich Zwangsgedanken in Zwangshandlungen. Sie werden aber nicht immer erkannt, da sie als Macke abgetan werden und von den Betroffenen solange wie möglich verdrängt oder versteckt werden. Dazu sind Kontrollmechanismen von Nöten oder sogar eine soziale Isolation – alles aus der Angst heraus, für verrückt gehalten zu werden.

Dadurch, dass die Störung so lange verborgen wird, dauert es durchschnittlich 15 Jahre, bis therapeutische Hilfe gesucht wird. Aus diesem Grund kann man die Zahl der Betroffenen nur schätzen (in Deutschland 1,5 bis über 2 Millionen Menschen). Es sind sowohl alle sozialen Schichten als auch Altersklassen betroffen – von der Hausfrau über Studenten bis hin zu Spitzenmanagern. Ungefähr der Hälfte der Zwangspatienten weisen schon im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter Merkmale der Störung auf und bei 85% der Betroffenen sind sie bereits vor dem 35. Lebensjahr voll ausgeprägt.

Reaktionen der Umwelt

Zwanghaftes Verhalten und damit verbundene Rituale sind für Beobachter sehr rätselhaft und unverständlich. Meistens werden Betroffene dann einfach als "irre" abgestempelt. Dieser soziale Druck ist für Zwangspatienten eine große psychische Belastung und sie sehen meist keinen anderen Weg, als sich von der Umwelt fern zu halten, um ihre Zwänge zu verheimlichen. Vor der eigenen Familie kann ein Betroffener seinen Zwang aber kaum zurückhalten und so wird sie meist in die bizarren Rituale mit eingebunden.

Entstehung einer Zwangsstörung

Es gibt bisher noch kein eindeutiges und allgemein gültiges Modell für die Entstehung einer Zwangsstörung. Allerdings kann man davon ausgehen, dass zahlreiche Faktoren eine Rolle spielen. Beispiele dafür wären schwerwiegende Ereignisse in der Lebensgeschichte wie Tod eines nahestehenden Menschen, Missbrauch oder eine Scheidung. Auch Probleme im Umgang mit eigenen Gefühlen oder der Umwelt sind denkbar. Als neurobiologische Variable wird die Veränderung bestimmter Hirnareale genannt. Mögliche Einflussfaktoren sind als biologischer, sozialer aber auch psychologischer Art und es gibt auch Hinweise darauf, dass eine "Vererbung" einer Zwangsstörung möglich ist.

Behandlung einer Zwangsstörung

Zwangsstörungen gehören leider zu den am stärksten belastenden und am schwersten zu behandelnden psychischen Krankheitsbildern. Dennoch ist es wichtig, sich so früh wie möglich an einen Experten (Arzt, Psychotherapeuten) zu wenden. Denn es ist bekannt, dass eine lange unbehandelte Störung schwieriger zu therapieren ist als eine frühzeitig erkannte. Auch Verbände und Selbsthilfegruppen sind gute Ansprechpartner für wertvolle Tipps im Umgang mit der Zwangsstörung (Siehe dazu die Deutsche Gesellschaft für Zwangserkrankungen).

Fazit

Jeder von uns hat seine persönlichen Ticks und die Psychologin Sonnenmoser hat eine ganz einfache Antwort darauf, ab wann ein Zwang daraus resultiert: ***"Der wesentliche Unterschied ist die Beeinträchtigung."***

Zusammengefasst bedeutet dies also, dass solange unser Tick unser Leben nicht einschränkt und wir unter ihm auch nicht leiden, ist alles im grünen Bereich.

Autor: Susanne Schneider (Impulsdialog)

Quellen:

<http://www.netdoktor.at/krankheit/zwangsstoerung-7939>

<http://www.lifeline.de/krankheiten/Zwangsstoerungen-zwanghaftes-Verhalten-Grundlagen-id44254.html>