

# Allein in der Hölle

*Maria K.\* litt jahrelang an Zwangsstörungen. Wie sehr ihr Alltag von Zwangsritualen und Gedankenkarussellen bestimmt wurde, zeigt ein Ausschnitt aus ihrem Tagebuch. Sie gewährt »Leben im Allgäu« einen Einblick in ein Leben, das von Zwängen beherrscht und eingeengt wurde.*

Ich wache auf und der Alptraum beginnt. Habe ich mich irgendwo in der Nacht berührt und dadurch schuldig gemacht? Wie stehe ich auf ohne dabei etwas zu berühren, habe ich alles im Griff? Alles nochmals abchecken.

Zurzeit befinde ich mich stationär in einer Klinik, doch meine Gedanken, Ängste und Zwänge kreisen und kreisen, sie stehen niemals still!

Am liebsten würde ich jetzt zuerst einmal eine Zigarette rauchen, aber wie komme ich an der Schmutzwäsche im Treppenhaus vorbei? Da liegt bestimmt was kontaminiertes drin. Ich muss aufmerksam sein, mir darf nichts entgehen. Dann wie jeden Tag, das Frühstück, ich muss das Tablett überwachen, kontrollieren, immer und immer wieder... die Mitpatienten schmunzeln schon, doch meine Gedanken sind nicht zu stoppen. Nach dem Frühstück muss ich Blumen gießen, den Wasserhahn überprüfen, die Gießkanne kontrollieren, Hände waschen. Habe ich die richtige Reihenfolge eingehalten? Überlegen, grübeln, neue Gedanken drängen sich auf.

Ich habe Durst, möchte mir etwas zum Trinken im Stationszimmer holen. Doch dazu muss ich an den Wäschewagen vorbei, hoffentlich beschmutze ich die weiße, frische Wäsche nicht. Stress, Stress und meine kreisenden, immerwährenden Gedanken.

Eigentlich hätte ich jetzt Sport, doch wie komme ich den Aufzug hinunter ohne dabei Knöpfe, Türgriffe oder Schalter zu beschmutzen? Soll ich lieber die Treppen nehmen? Doch auch dort warten Hin-

dernisse und Katastrophen auf mich.

Ich glaube ich bleibe auf meinem Zimmer, aber 24 Stunden selbst gewählte Einzelhaft sind fast unerträglich.

Draußen scheint die Sonne. Wie gerne würde ich spazieren gehen, aber selbst das kann ich mittlerweile nicht mehr.

Ich sehe mich selbst als großes Gefahrenpotenzial für andere Menschen.

Das Leben ist eine einzige Qual, ich habe Angst verrückt zu werden. Stehe nahe am Abgrund des Wahnsinns. Was passiert da eigentlich in mir? Bin ich überhaupt jemals liebenswert gewesen?

Und dann immer wieder die Gedanken an meine Kinder: sie sind doch noch so jung, sie brauchen mich doch noch. Wenn sie nicht wären – mich würde nichts mehr halten.

Und der Kampf geht weiter, die Gedanken kreisen Sekunde für Sekunde, es gibt kein Abschalten. Hier im Krankenhaus bekomme ich Medikamente und eine Therapie.

Aber was mir fehlt, ist »eine Person, die mich begleitet« in all den Banalitäten und mir ein wenig Entlastung ermöglicht und mich langsam, ganz langsam ins Leben zurückführt. Zum Glück habe ich eine tolle Mutter. Sie besucht mich regelmäßig und holt mich auch immer wieder über Nacht zu sich nach Hause. Sie fordert mich auf Kleinigkeiten zu übernehmen und begleitet mich dabei. Sie macht mit mir kurze Spaziergänge, begleitet mich bei meinen Ängsten und ist für mich da.

Sie ist geduldig, liebevoll aber konsequent. Danke Mama, du hast mir zwei Mal das Leben geschenkt!

Nach fünf Monaten Klinikaufenthalt werde ich entlassen. Doch meine Ängste und Zwänge dominieren mich, mein Leben und mein Umfeld.

Und dann lerne ich Dipl. Sozialpädagogin Christine Erhard kennen und schätzen.

Sie konfrontiert mich mit meinen Ängsten, begleitet mich in meinem Alltag und führt mich durch meine Ängste hindurch.

Sie ist für mich da, steht mir bei und meistert mit mir gemeinsam die für mich so belastenden und lebensbedrohlichen Situationen. Langsam oder besser gesagt mit einem »Affenzahn« finde ich ins Leben, in ein »normales« Leben zurück.

Nach zwei Wochen gehe ich wieder, zwar immer noch in Begleitung, einkaufen. Ich fahre innerhalb des Ortes kleine Strecken mit dem Fahrrad, setze mich in den Garten und helfe beim Kochen. Nach sechs Wochen geht es mir gut.

Ich bin wieder da. Das Leben ist schön.

Und das, obwohl ich fast sechs Monate dachte mir kann keiner mehr helfen. Die Arbeit mit Christine Erhardt war für mich lebenswichtig.

Meine Erkrankung war sehr schwer, oft habe ich mich in ausweglosen Situationen wiedergefunden und wusste nicht mehr weiter. Doch es gibt Hoffnung und Mut... ich kann heute ohne Beschwerden und Einschränkungen leben.

Ich bin dem Alltag wieder ge-

wachsen und kann

meinem Beruf nachgehen.

Ich lebe im Hier und Jetzt und voller Lebensfreude blicke ich in die Zukunft.

*Text: Maria K.\**

*\*(Name wurde von der*

*Redaktion geändert)*

*Foto: photos.com*



# Wenn Zwänge

## *das Leben einengen*

Für die Diagnose Zwangserkrankung müssen mindestens zwei Wochen lang an den meisten Tagen Zwangsgedanken oder -handlungen oder beides nachweisbar sein und von den Betroffenen als störend empfunden werden.

Aus den Diagnosekriterien nach ICD-10 (Internat. Klassifikation der psychiatrischen Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation (WHO))

### *Gedankenkarussell und Zwangsrituale*

Melodien und Werbesprüche, die einem nicht aus dem Kopf gehen, sind vielen von uns vertraut. Auch jeder kennt es, dass mal »blöde Gedanken« auftauchen und im Kopf »Karussell fahren« oder hat zweimal nachgeprüft, ob er die Tür abgeschlossen oder das Bügeleisen abgeschaltet hat. Das ist aber nicht zu vergleichen mit den Einschränkungen, die eine Zwangserkrankung mit sich bringt: Bis zu hundert Mal waschen sich die Betroffenen die Hände, kontrollieren so häufig Türen und Fenster, dass Arbeitsalltag und soziale Beziehungen kaum noch aufrechterhalten werden können.

Aufgrund extremer Scham und mangelnder Informationen wissen die Betroffenen oft über Jahre hinweg nicht, dass ihre »Grübel- und Zweifelkrankheit« einen Namen hat: die Zwangsstörung. Dies ist insbesondere bedauerlich, weil gegen Zwangsstörungen in den

letzten Jahren wirksame nicht-medikamentöse Methoden entwickelt worden sind.

### **Erscheinungsformen von Zwangsstörungen**

Unterschieden werden Zwangsgedanken, Zwangsimpulse und Zwangshandlungen. Zwischen den dreien besteht jedoch eine enge Beziehung. So kann z. B. der Zwangsgedanke: »Die Bakterien auf der Türklinke werden meine Familie krank machen«, die Zwangshandlung nach sich ziehen, die Türklinken und Klobrillen mehrmals am Tag zu desinfizieren. Der Gedanke an die Abwehr von gefährlichen Keimen und Körperausscheidungen nimmt viel Zeit in Anspruch. Zwangsimpulse sind Gedanken aggressiver, gotteslästerlicher oder sexueller

Art, z. B. der Impuls in Gesellschaft unflätige Dinge zu sagen. Die Betroffenen würden dies jedoch niemals in ihrem Leben tun, weil es ihrer persönlichen Werthaltung völlig zuwiderläuft. Die dermaßen von ihren Gedanken Geplagten, schämen sich in Grund und Boden, fühlen sich als schlechter Mensch und befürchten evtl. sogar ewige Verdammnis. Zwangshandlungen (wie Beten, Kontrollieren, Reinigen, Zählen) werden meist deswegen ausgeführt, um die aufgrund der quälenden Gedanken und Impulse entstandene Spannung abzubauen.

Klienten, die an einer Zwangserkrankung leiden, haben im Allgemeinen die Einsicht, dass ihre Handlungen und Gedanken sinnlos sind und versuchen meist auch, Widerstand gegen die Gedanken oder das Ausführen der Handlungen zu leisten. Für Angehörige ist es

schwer zu verstehen, warum Zwangsgestörte einerseits so sehr unter ihren Zwängen leiden, sie aber andererseits nicht in der Lage sind, diese unsinnigen und energieraubenden Gedanken und Rituale zu unterlassen. Familie und enge Freunde fühlen sich dem Zwangsgestörten gegenüber oft macht- und hilflos, teilweise werden sie aggressiv, wenn sie zunehmend in das Zwangssystem von Nachschauen und Rückversichern eingebunden werden.

## Entstehung und Verbreitung von Zwangserkrankungen

Zwänge gehören in den Bereich der Angsterkrankungen. Studien gehen davon aus, dass zwei bis drei Prozent der Allgemeinbevölkerung (Deutschland, Österreich, Schweiz) an Zwangsstörungen leiden. Frauen und Männer sind etwa gleich häufig betroffen. Im Durchschnitt wird erst nach über sieben Jahren eine Beratungs- oder Behandlungseinrichtung aufgesucht. Menschen mit Zwangsgedanken stammen eher aus gebildeten Schichten. Häufig sind sie überdurchschnittlich intelligent, leisten viel im Alltag und sind sensibel und reich begabt mit Kreativität und Fantasie. Oft kann man bei einem Elternteil bereits eine ähnliche Symptomatik beobachten und eine Störung im Serotonin-Haushalt (Botenstoff im Gehirn) feststellen. Auch eine rigide Erziehung, verbunden mit hohen Moralansprüchen oder religiösem Druck begünstigt die Erkrankung. Der Beginn der Störung liegt meist in der Pubertät. Die Symptome verstärken sich im Laufe des Lebens, z. B. durch einschneidende Lebensereignisse. Mit spontanem Verschwinden der Beschwerden ist ohne Hilfe leider nicht zu rechnen. Stattdessen breitet sich der Zwang immer weiter aus. Die meisten leiden still und heimlich vor sich hin. Die Scham und die Angst für verrückt gehalten zu werden ist sehr groß. Betroffene gehen den auslösenden Situationen aus dem Weg, empfinden sich als Belastung und ziehen sich zurück.

Beim Unterlassen der Zwangshandlungen entsteht große Angst. Deswegen führen die Betroffenen beruhigende



*Bei Zwangserkrankten versucht die Familie meist lange Zeit zu kompensieren.*

Rituale (wie Beten oder Zählen) durch oder denken ihre Gegengedanken, um die negativen Gefühle zu verringern und sich für einen kurzen Moment sicher zu fühlen. Dieses Ausweichen und Weglaufen entlastet nur kurzfristig, da das Gefühl signalisiert, die eigene Wahrnehmung könne fehlerhaft sein. Die Zwänge werden dadurch immer stärker. Es entsteht ein Teufelskreis bei dem der gesamte Lebensalltag aufgrund intensiver Schuldgefühle und Selbstzweifel beeinträchtigt sein kann.

## Was hilft gegen Zwangserkrankungen?

Zwangsgestörte haben letztlich Angst vor sich selbst und was durch sie an Bösem in die Welt gelangen könnte. Ein Pionier auf dem Gebiet der Hilfen für Zwangserkrankungen war der Wiener Psychiater Prof. Dr. Viktor E. Frankl (1905 – 1997), Begründer der Logotherapie, einer sinnzentrierten Psychotherapie (nicht zu verwechseln mit Logopädie): Er spricht von der »Geistigen Person«, die entscheidet, wie mit den Gedanken umgegangen wird. »Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.« Er entwickelte die sogenannte »Paradoxe Intention«, die mit Humor, Übertreibung und Selbstdistanzierung arbeitet, einer hochwirksamen Methode,

## Denkmuster einer Zwangsstörung:

- Übertriebene Angst vor Verseuchung und Ansteckung:  
»Die Türklinke und der Einkaufswagen sind mit Bakterien verseucht und ich werde mich anstecken.«
- Aggressive Befürchtungen:  
»Ich könnte einem unschuldigen Kind etwas antun.«
- Versehentliches Unglück:  
»Ich könnte jemand unbemerkt mit dem Auto angefahren oder vergiftet haben.«
- Sozial unangepasstes Verhalten:  
»Ich könnte in Gesellschaft etwas Obszönes oder absolut Unpassendes tun.«

die der Betroffene nach Anleitung und gekoppelt mit einer Einstellungsänderung, mit einem Therapeuten oder zuhause selbst anwenden kann. Dieser »Dreh« ist in alle modernen psychologischen Schulen bei der Behandlung von Zwängen (z. B. kognitive Verhaltenstherapie) eingegangen und dort unter den Begriffen Konfrontationstherapie, Expositionstraining und Reizkonfrontationstherapie bekannt.

Dr. Viktor Frankl entdeckte, dass Zwänge immer an einer Stelle auftauchen, wo wichtige Werte dahinter stehen, etwa wenn besorgte Mütter fürchten, dass sie »ihre Kinder umbringen könnten«. Logotherapeutische BeraterInnen erklären

## Typische Einstellungen von Menschen mit Zwängen:

- Sie messen bestimmten Gedanken zu viel Bedeutung bei.
- Sie denken, dass man in der Lage sein muss, seine Gedanken stets unter Kontrolle zu halten.
- Sie wollen alles perfekt machen, um sich nicht der Kritik anderer aussetzen zu müssen: »Wenn ich etwas falsch gemacht habe, was ist dann?«
- Sie überschätzen die Gefährlichkeit von Situationen.
- Sie streben nach absoluter Sicherheit und Vollkommenheit.
- Sie fühlen sich überverantwortlich und neigen zu extremer Gewissenhaftigkeit.
- Sie trauen ihrer eigenen Wahrnehmung nicht.
- Sie befürchten Katastrophen und malen sich etwaige Konsequenzen in schwärzesten Farben aus.



*Zwangsstörung erfolgreich behandeln: spezielle Erscheinungsformen und Hintergründe der Störung bei jedem einzelnen Patienten genau kennen und verstehen, wie die Störung entstanden ist und wodurch sie aufrechterhalten wird.*



*Die Grenzen zwischen Reinlichkeit und dem krankhaften Wasch- oder Putzzwang können fließend sein.*

ihren Klienten: »Zwangsgedanken suchen sich die schwächste Stelle aus. Die Stelle, die bei Ihnen besonders wertvoll ist. Der »Kobold im Kopf« (so der Titel des Buches von Lee Baer über Zwangsgedanken) weiß das und piesackt Sie genau da.« Bei Zwängen ist nicht der Inhalt der Gedanken das Problem, sondern wie der Betroffene auf seine

Gedanken reagiert. Laut Viktor Frankl strebt der Zwangsgestörte nach hundertprozentiger Gewissheit, die es jedoch im Alltag nie gibt.

### Fachärztliche Unterstützung und Medikamente

Medikamentöse Hilfe aus der Gruppe der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, verschrieben von einem Facharzt für Psychiatrie, kann unterstützend wirken. Diese Mittel haben eine starke Wirkung auf das Serotonin, einem chemischen Botenstoff im Gehirn. Serotonin gehört zu den Substanzen mit deren Hilfe sich die Nervenzellen in unserem Gehirn untereinander verständigen und hat einen starken Einfluss auf unser Seelenleben. Einer fachärztlichen Abklärung bedarf es auch, wenn abgeklärt werden muss, ob etwa organisch bedingte Störungen vorliegen. Parallel zur fachärztlichen Therapie sollte mit einer psycholo-

gischen oder psychotherapeutischen Beratung begonnen werden.

### Psychologische Beratung oder Therapie

Im Allgemeinen kann bei entsprechender Stabilität eine Behandlung ambulant und im Alltag des Betroffenen durchgeführt werden. Daneben bieten auch spezialisierte Kliniken entsprechende Behandlungen, überwiegend kognitive Verhaltenstherapien an. Je nach Ausbildung des Beraters oder Therapeuten ist eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Logotherapie nach Dr. Viktor Frankl ist von den Krankenkassen in Deutschland nicht anerkannt. Ein absolutes Muss für die Beratung ist es, dass sich der Ratsuchende verstanden fühlt und Einblick über die Mechanismen erhält, die den Kreislauf von Angst und Zwang am Laufen halten.



Christine Erhardt, Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Lebens-, Krisen- und Paarberaterin nach  
Dr. Viktor Frankl (Logotherapie)  
Holzmäherweg 13  
86860 Jengen-Weinhausen  
Tel. 08241/911363 • www.christine-erhardt.de

Entlastend wirkt die Sicht: »Ich habe zwar eine Störung, aber diese macht nur einen Teil von mir aus.« Es wird geklärt, welche Ziele der Klient erreichen möchte. Übungen im Alltag der »Zwängler« werden anhand einer »Zwangshierarchie« auf die persönliche Situation abgestimmt. Der logotherapeutische Ansatz baut auf dem Gedanken von Dr. Frankl auf, dass sich Wunsch und Furcht gegenseitig aufheben und der Erfahrung, dass die vom Klienten jahrelang befürchteten negativen Folgen ausbleiben.

Daneben haben spätere Gespräche zum Ziel für eventuell eintretende Rückfälle in verunsichernden Lebenssituationen einen »Notfallplan« zu erarbeiten. Ebenso geht es darum die einseitige Innenorientierung des Ratsuchenden zugunsten einer stärkeren Außenorientierung aufzugeben und die Fähigkeit zu stärken an der Symptomatik vorbei zu leben.

## Angehörige

Häufig sind Familienangehörige in die Zwangshandlungen eingebunden. Das heißt, sie übernahmen bisher Kontrollen oder folgten den Hygienestandards, die der Betroffene vorgab. Die Angehörigen sollen lernen, dass sie auf diese Weise nur den Zwang stabilisieren, dem Betroffenen aber nicht wirklich helfen. Die künftige Devise lautet: »Keine Unterstützung für die Zwänge, aber liebevolle Unterstützung für die betroffene Person.«

Jedes Mal, wenn Sie sich überwinden und der Angst in die Augen sehen, gewinnen Sie an Stärke, Mut und Selbstvertrauen. Dann können Sie sich sagen: »Das habe ich durchgestanden. Und mit dem Nächsten, was kommt, werde ich auch fertig.«

Anna Eleanor Roosevelt (1884-1962)



Bei der Logotherapie erlaubt die Alltagsnähe und Intensität der Therapie eine hohe Konzentration der Behandlung.

Es ist sinnvoll, mit der Familie das Vorgehen in der Behandlung zu besprechen, so dass sie den Patienten dabei unterstützen können, zu Hause selbständige Übungen durchzuführen. Fortschritte sollen regelmäßig gewürdigt werden. Ausflüge, Sport oder künstlerisch-handwerkliche Tätigkeiten lenken den Blick auf Unbelastetes.

## Sinnvolle Lebensgestaltung

Im Laufe der Beratung geht es zunehmend um die Wiederentdeckung der schönen Seiten des Lebens. Wie in einem Garten genügt es nicht, das Unkraut auszurupfen, sondern das Ziel ist, wertvolles Gemüse und bunte Blumen anzupflanzen. Die frei werdende Zeit kann gefüllt werden etwa mit »geistiger Nahrung« und einer sinnvollen Lebensaufgabe. Die lebendigen und gesunden Anteile des Menschen sollen zum Blühen gebracht werden.

## Ausblick

Angsterkrankungen in unserer Gesellschaft nehmen zu. Man mag einerseits erhöhten Perfektionsdruck und andererseits das Bedürfnis nach maximaler Absicherung dafür verantwortlich machen. Im Bereich der Angst- und Zwangserkrankungen dürfte eine der zukünftigen Präventionsaufgaben für seelische Gesundheit liegen. Die moderne Hirnforschung und die Logotherapie nach Dr. Viktor Frankl können dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Internetangebote, weitere Informationen und Therapeutenvermittlung unter [www.zwaenge.de](http://www.zwaenge.de) (Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V.). Literaturhinweise: Hansruedi Ambühl, »Wege aus dem Zwang«, Patmos 2007 Lee Baer, »Der Kobold im Kopf«, Huber 2003

Text: Christine Erhardt /

Fotos: photos.com (5); privat (1)