

WENN REINLICHKEIT ZUM ZWANG WIRD



DR. LISA FIEDLER
Chefärztin, Ärztliche Direktorin

Eine Tendenz, sich zu reinigen und zu pflegen, gehört zu unseren üblichen Vorstellungen von Hygiene. Dies ist nicht nur bei uns Menschen so, auch im Tierreich gibt es ganz unterschiedliche Ausprägungen von Hygienemaßnahmen, denken wir z.B. an die sorgfältigen, langen Reinigungsrituale bei Katzen. Händewaschen soll eine der ältesten Kulturtechniken der Menschen sein. Dabei spielte Sauberkeit aus religiösen Gründen oder zur Vermeidung von Krankheiten eine wichtige Rolle. Im Mittelalter wurde zeitweise angenommen, dass durch Körperhygiene mit Wasser Krankheiten verursacht werden könnten. So kam es, dass man in Frankreich Trockenreinigungen mit Puder und Pasten bevorzugte. Dieser Irrweg wurde jedoch nach einigen Jahrhunderten wieder verlassen.

Wieviel waschen und putzen ist denn normal? Ab wann wird es krankhaft im Sinne einer Zwangsstörung? Was ist überhaupt ein „Zwang“ im medizinischen Sinn?

„Waschen oder putzen Sie sehr viel?“ Dies ist eine Frage, die zum Screening von Zwangssymptomen gestellt werden soll.

Keine Sorge. Wenn Sie sich jetzt angesprochen fühlen, heißt das nicht automatisch, dass Sie eine behandlungsbedürftige Erkrankung haben. Zunächst einmal ist Reinlichkeit nichts Unnormales oder gar Schädliches.



ZWANGSGEDANKEN

Ärzte unterscheiden bei Zwangssymptomen zwischen sogenannten Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Zwangsgedanken sind eigene Ideen oder Vorstellungen, die sich wiederholt aufdrängen, die jedoch ungewollt sind, Scham oder Angst auslösen und in der Regel völlig im Widerspruch zum eigenen Wertesystem stehen. Die Betroffenen versuchen häufig, diese Gedanken loszuwerden oder zu unterdrücken, was ihnen jedoch kaum möglich ist. Der eine oder andere Leser von Ihnen kennt sicher schon folgendes Experiment: „Sie dürfen jetzt an alles denken außer an rosarote Elefanten. An alles, außer an rosarote Elefanten!“ Und? An was denken Sie? Die meisten von Ihnen wahrscheinlich an die unerwünschten rosaroten Elefanten. Sofern sie keine Ängste vor rosaroten Elefanten haben, ist dieses Beispiel jedoch nicht bedrohlich. Jetzt stellen Sie sich jedoch vor, es handelt sich um andere Inhalte wie Ideen, sie könnten Ihren Liebsten scha-

den oder sie gar umbringen, zum Beispiel, indem Sie sie mit krankheitsbringenden Keimen verunreinigen. Und nun stellen Sie sich noch vor, Sie haben hierzu die fehlerhafte Einschätzung: „Wenn ich das denke, dann ist das auch so! Ich bin dafür verantwortlich, dass dies nicht passiert!“

ZWANGSHANDLUNGEN

Die Betroffenen versuchen häufig, der Anspannung, die auftritt, wenn diese Gedanken in quälender Weise wiederholt auftreten, durch „Gegenhandlungen“ entgegenzuwirken. Diese „Gegenhandlungen“ bezeichnet man dann als Zwangshandlungen. Zwangshandlungen sind wiederholte, zunächst häufig zweckmäßige und beabsichtigte Verhaltensweisen (wie z.B. Waschen und Putzen), die häufig nach strengen Regeln und in stereotyper Form ausgeführt werden. Diese Handlungen sollen dazu dienen, die durch Zwangsgedanken ausgelöste Anspannung, Angst oder ein Bedrohungsgefühl zu reduzieren und vermeintliche schlimme Folgen dieser Gedanken zu verhindern. Betroffene, die unter schweren Zwangsstörungen leiden, können unter einem erheblichen Druck geraten, wenn sie diesen Ritualen nicht nachkommen können, auch wenn sie ihre Zwangssymptome in einer entspannteren Verfassung selbst häufig als übertrieben oder sinnlos einschätzen. Zwangshandlungen können ganz unterschied-



lich aussehen und zum Beispiel in Form von Kontrollieren, Ordnen, Putzen, Reinigen oder Zählen auftreten. Aber im Ernst: Bestünde subjektiv auch nur ein Risiko von 5%, dass für Sie wichtige Menschen auf Grund von Keimen, die sie beseitigen könnten, schwer erkranken oder versterben, würden Sie sich nicht vielleicht selbst auf langwierige Wasch- oder Putzrituale einlassen?

DIAGNOSTIK

Die Diagnose einer Zwangsstörung wird erst dann gestellt, wenn Zwangssymptome in einem Ausmaß auftreten, dass die Betroffenen darunter leiden und in ihrem Alltag beeinträchtigt sind. Es bedeutet also nicht zwangsläufig, dass man unter einer Erkrankung leidet, wenn man ab und zu wiederholt kontrolliert, ob die Türe wirklich verschlossen oder der Herd wirklich ausgestellt ist.

Ein Waschzwang zeichnet sich durch übermäßiges und übertriebenes, häufig ritualisiertes Waschen der Hände oder auch anderer Körperregionen aus. Bei einem schweren Händewaschzwang sind die Rituale so ausgeprägt, dass die Hände trocken, rot und rissig sind. Eine meiner Patientinnen hatte so intensive Duschroutinen, dass sie mehrere Stunden täglich

aussteuerte und pro Tag zwei Flaschen Duschmittel verbrauchte. Ihr Mann war über die hohen Wasserkosten schließlich so erbost, dass er sie zu einer Therapie drängte.

Auch Reinigungszwänge können ein erhebliches Ausmaß annehmen. Eine meiner Patientinnen putzte täglich mehrere Stunden die Wohnung nach einem ganz bestimmten Ablauf, um einer vermeintlichen Kontamination vorzubeugen. Wurde sie hierbei gestört, musste sie von vorne beginnen. Sie litt ansonsten unter einem quälenden Gefühl, dass das Putzen noch unvollständig sei und eine Gefahr durch Verunreinigungen vorliege. Auch ihre Familienangehörigen waren in die Rituale mit einbezogen. So musste die Tochter vor dem Betreten der Wohnung ihre Kleidung komplett wechseln, durfte nur in „sauberer“ Kleidung die Wohnung betreten. Nach dem Duschen musste das Bad jedes Mal gereinigt und desinfiziert werden.

THERAPIE

Zwangsstörungen sind häufige Erkrankungen. Es wird davon ausgegangen, dass etwa 1-3 Prozent der Gesamtbevölkerung von einer Zwangsstörung betroffen ist. Dennoch wird die Diagnose in der Re-

gel erst spät, durchschnittlich nach sechs bis sieben Jahren gestellt. Häufig schämen sich die Betroffenen für ihre Gedanken und Handlungen, so dass es Ihnen schwer fällt, über die Problematik zu sprechen. Der Versuch, einem Betroffenen seinen Zwang „ausreden“ zu wollen, ist nicht hilfreich. Ohne eine Therapie gehen Zwänge in aller Regel nicht weg. Es gibt jedoch sehr gute Behandlungsmöglichkeiten für Zwangsstörungen wie Putz- oder Waschzwänge. Unsere Patient*innen profitieren in unserer Klinik deutlich von den angebotenen Konfrontationsbehandlungen, ähnlich, wie sie auch bei Angststörungen durchgeführt werden. Hierfür wird ein hohes Maß an Motivation benötigt, das von therapeutischer Seite gefördert wird. Die Übungen führen zunächst dazu, dass Ängste oder Anspannung deutlich zunehmen, da der beruhigende Effekt des Reinigens unterbunden werden. Auch bestimmte Medikamente, die zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden, können v.a. in Kombination mit einer Verhaltenstherapie hilfreich sein.

Ich persönlich behandle in unserer Klinik sehr gerne Patient*innen mit Zwangsstörungen, auch wenn es in den

Anfängen meiner beruflichen Karriere zunächst ungewohnt war, etwas zu tun, dass das Unwohlsein meiner Patient*innen während der Übungen vorübergehend verstärkt. Die Behandlung zeigt jedoch deutliche Erfolge und die Betroffenen sind dafür sehr dankbar. So bereitet es mittlerweile durchaus in einigen Situationen Freude, der Kreativität freien Lauf zu lassen, um mit den Patient*innen Strategien zu entwickeln, dass ihr Alltag nicht mehr von Zwangssymptomen bestimmt wird. Und all diejenigen, die bei uns in Behandlung sind oder waren, kennen diesen einen Satz, wenn der Zwang etwas verbieten möchte: „Dann erst recht!“



VINCERA
Burg Wernberg

VINCERA KLINIK
BURG WERNBERG GMBH
Privatklinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
Schlossberg 10
92533 Wernberg-Köblitz

Chefärztsekretariat
Fr. Karola Bertelshofer
Tel. 09604 | 939-214
K.bertelshofer@vincera-kliniken.de