

Zwangsstörungen

„*Du bist ja zwanghaft.*“ Diese Redewendung beschreibt in humorvoller Art und Weise, einen Menschen, der etwas zu genau, etwas zu pedantisch ist. Vielleicht kennen Sie auch Menschen, denen Sie einen „*Putzfimmel*“ attestieren, weil es dort jederzeit blitzt und blinkt. Ist das noch eine *normale Handlung* oder schon eine *krankhafte Störung*? Wo genau liegt hier die Grenze?

Der Übergang von normalem zu zwanghaftem Verhalten verläuft oft fließend. So sammeln viele Menschen Dinge, wie z.B. Briefmarken. Aber wann hört das entspannende Vergnügen auf und wo fängt der Sammelzwang an? Eine *Zwangsstörung* ist dann gegeben, wenn es sich um *kraft- und zeitraubende Verhaltensmuster* handelt, die den Alltag des Betroffenen stark beeinflusst. Bei einer Zwangsstörung unterscheidet man zwischen *Zwangsgedanken* und den *Zwangshandlungen*. Männer und Frauen sind hierbei gleich betroffen, wobei Frauen eher unter Waschwängen leiden und Männer eher unter Kontrollzwängen. Bei Kontrollzwängen muss z.B. immer wieder überprüft werden, ob die Haustür auch wirklich abgeschlossen ist. Die Störung beginnt meist im frühen Erwachsenenalter, oft nach einem belastenden Ereignis, wie z.B. einem familiären Konflikt. Viele der Betroffenen zeigten bereits im Kindesalter ein zwanghaftes Verhalten.

Zwangsgedanken sind Gedanken, die sich dem Betroffenen immer wieder *gegen seinen Willen* aufdrängen. Das können bestimmte Sätze sein oder auch Vorstellungen oder Impulse etwas Bestimmtes tun zu müssen. Zwangsgedanken werden als stark beängstigend und unannehmbar erlebt, ein Unterdrücken dieser Zwangsgedanken ist meist nicht möglich. Oft haben diese Gedanken gewalttätige Inhalte.

Zwangshandlungen sind sichtbare Verhaltensweisen, wie z.B. das mehrmalige Überprüfen, ob die Haustür verschlossen ist. Oftmals müssen diese Zwangshandlungen in derselben Art und Weise ablaufen, man spricht dann von einem *Zwangsritual*. Zwangshandlungen werden zwar bewusst ausgeführt, sind aber nicht gewollt. Häufig versuchen Erkrankte, durch diese Zwangshandlungen befürchtete Gefahren zu verhindern. Oftmals werden die Zwangshandlungen von den Betroffenen selbst als unsinnig erlebt. Zwangshandlungen haben nur kurzfristig eine entlastende und beruhigende Wirkung auf den Betroffenen. Allerdings wird die beruhigende Wirkung immer geringer, je öfter eine Zwangshandlung ausgeführt werden muss. Somit werden die Handlungen immer häufiger und der Betroffene kann sich gegen die drängenden Impulse, die Handlung auszuführen, immer weniger wehren, da sonst die *Ängste und Befürchtungen* immer übermächtiger werden würden.

Im nächsten Monat erfahren Sie mehr über die Therapiemöglichkeiten von Zwangsstörungen und warum Zwänge behandelt werden sollten.

Fragen zum Thema? Schreiben Sie mir unter falk.hinneberg@gmx.net