

Definition und Beschreibung der Symptomatik:

Jemand, der unter einer Zwangsstörung leidet, fühlt sich von einem inneren Drang beherrscht, bestimmte Handlungen immer wieder auszuführen oder bestimmte Gedanken immer wieder zu denken.

Die Handlungen und Gedanken werden in der Regel als unsinnig erlebt, die Gedanken oftmals auch als peinlich und beängstigend. Dennoch können Betroffene sie nicht willentlich unterbrechen oder unterlassen. Daher spricht man auch von Zwangshandlungen und Zwangsgedanken.

Eine Zwangshandlung kann zum Beispiel darin bestehen, immer wieder zu kontrollieren, ob die Haustür geschlossen oder der Herd abgeschaltet ist. Andere Zwangshandlungen beziehen sich auf das Reinigen der Wohnung oder des eigenen Körpers.

Der Versuch der Unterdrückung einer Zwangshandlung ruft beim Betroffenen meist großes Unbehagen, starke innere Unruhe oder Angst hervor. Meist ist die Zwangshandlung nämlich mit der Vorstellung verbunden, damit drohendes Unheil abwenden zu können. Zum Beispiel kann zwanghaftes Händewaschen vor dem Hintergrund einer starken Angst vor Krankheit oder Ansteckung auftreten.

Zwangsgedanken beziehen sich häufig auf die Möglichkeit, andere Menschen zu verletzen, mit einer Krankheit zu infizieren oder zu töten. Ebenfalls häufig sind sexuelle, obszöne oder gotteslästerliche Inhalte. Die Gedanken werden von den Betroffenen zwar als die eigenen Gedanken, also als Produkt des eigenen Geistes erkannt, jedoch als der eigenen Persönlichkeit fremd, inhaltlich abstoßend und daher als besonders qualvoll erlebt.

Oftmals fürchten Menschen, die unter Zwangsgedanken leiden, diese könnten Realität werden. In der Regel entwickeln Betroffene daher gewisse Rituale, die sozusagen zur „Neutralisierung“ oder Abwendung des „schlechten“ oder „gefährlichen“ Gedankens dienen sollen. Diese Rituale können entweder in einem anderen Gedanken bestehen oder in einer Handlung.

Die Zwänge und Zwangsrituale nehmen häufig so viel Zeit in Anspruch, dass andere Lebensbereiche nicht mehr angemessen ausgefüllt werden können, was in vielen Fällen auch zur zusätzlichen Entwicklung einer Depression führt.

Betroffene versuchen aufgrund der hohen psychischen Belastung den Zwängen zu widerstehen und sie zu unterdrücken, was jedoch meist erfolglos bleibt.

Häufig leiden Betroffene wie beschrieben unter anderem darunter, dass sie sich nicht ganz sicher sind, ob bestimmte katastrophale Inhalte von Zwangsgedanken nicht doch eintreten könnten. Beim Vorliegen einer Zwangsstörung ist eine Umsetzung der Gedanken in die Realität objektiv auszuschließen, die Angst davor kann beim Betroffenen jedoch immens sein.

Erklärungsmodelle:

Die Ursachen von Zwangsstörungen sind sehr vielfältig und individuell zu betrachten. Eine biologische bzw. genetische Empfänglichkeit für die Entwicklung von Zwängen kann angenommen werden. Hinzu kommen bestimmte biographische und Lernerfahrung sowie aktuell wirksame Auslöser. Nicht selten entwickeln Zwangshandlungen und –gedanken sich erstmals in Schwellensituationen, z.B. beim Auszug aus dem Elternhaus, Berufseinstieg oder –wechsel oder Elternschaft, also in Situationen der Verunsicherung und Herausforderung. Auch in der Bewältigung dieser Lebenssituationen kann eine Psychotherapie unterstützen.

Wie ein Zwang konkret entsteht und aufrechterhalten wird, wird heute vorrangig durch individuelle Unterschiede in der Bewertung und Interpretation eigener Gedanken erklärt.

Erwiesenermaßen tauchen Inhalte, die typischerweise zu Zwangsgedanken werden können, bei nahezu jedem Menschen zuweilen im Gedankenstrom auf. Sie werden als völlig normales Phänomen der menschlichen Informationsverarbeitung erachtet. Ein solcher Gedanke könnte etwa sein „Gott ist mies“ oder „Ich könnte xy töten“ oder ein Vorstellungsbild, zum Beispiel wie man selbst oder eine nahestehende Person stürzt und sich den Kopf aufschlägt.

Viele Menschen schenken solchen Gedanken keine Beachtung, sodass sie nur sehr selten auftauchen (was wir nicht beachten, verschwindet leicht aus dem Bewusstsein). Jemand, der aber zum Beispiel ein sehr hohes Moralempfinden und Verantwortungsbewusstsein hat, grundsätzlich vielleicht eher streng mit sich ist und zusätzlich aktuell belastet, kann einen solchen Gedanken nicht unbedingt einfach so vorbeiziehen lassen. Er wird eher besorgt und beunruhigt über dessen Auftreten

sein. Der Gedanken bekommt also Beachtung und ist mit intensiven Gefühlen verbunden. Dies kann dazu führen, dass die Person sich vornimmt, auf keinen Fall wieder so etwas zu denken – was paradoxerweise zu einer höheren Auftretensrate des Gedankens führt, da unser Gehirn nicht in der Lage ist, absichtlich nicht an etwas zu denken (ein beliebtes Beispiel zur Demonstration dieses Phänomens ist die Aufforderung „Denken Sie jetzt einmal auf gar keinen Fall an einen weißen Bären!“). Der bedrohliche Gedanke dürfte in der Folge also häufiger auftreten, was dazu führt, dass der Betroffene das Gefühl hat die Kontrolle zu verlieren und die Beunruhigung immer stärker wird. Viele Betroffene beginnen an dieser Stelle dem bedrohlichen Gedanken irgendetwas entgegenzusetzen, einen anderen Gedanken oder eine Handlung, um die möglichen negativen Konsequenzen abzuwenden. Zum Beispiel könnte die mehrfache Wiederholung eines Gebets zur „Neutralisierung“ des Gedankens „Gott ist mies“ dienen. Kurzfristig kann das Gebet die Beunruhigung reduzieren, was dazu führt, dass es beim nächsten Auftauchen des Gedankens wieder gesprochen wird. Dies würde langfristig jedoch zur Aufrechterhaltung bzw. Steigerung des Auftauchens des unerwünschten Gedankens kommen – insbesondere, weil ihm sehr viel Aufmerksamkeit zuteil wird.

Behandlungsmöglichkeiten:

Im Rahmen einer spezifischen Kognitiven Verhaltenstherapie können Zwänge erfolgreich behandelt werden. Hier geht es um die schrittweise Aufgabe der Rituale und die Konfrontation mit den dahinterstehenden Befürchtungen zur realistischen Neubewertung der tatsächlich bestehenden Gefahr.

Auch möglicherweise zugrunde liegende Grundhaltungen wie oben erläutert werden individuell therapeutisch bearbeitet.

Unterstützend können in manchen Fällen bestimmte Antidepressiva sehr hilfreich eingesetzt werden.