

Zwangsstörungen

Zu den häufigsten Zwangshandlungen gehören Waschwänge, Zählen, Kontrollieren und Berühren.



Menschen mit Waschwang haben den permanenten Drang, sich von Schmutz zu befreien

Auf dem Weg in den Urlaub denkt man zum Beispiel immer an die Kaffeemaschine, die man vergessen hat, auszuschalten – und das ist schon ziemlich beunruhigend. Jeder Mensch kennt das: Man verlässt die Wohnung, und auf dem Weg zur Bushaltestelle beschleicht einen das Gefühl, nicht richtig abgeschlossen zu haben. Also geht man noch einmal zurück, steckt den Schlüssel ins Schloss und stellt meistens fest, dass die Sorge unbegründet war. In Maßen ist Kontrolle durchaus sinnvoll. Im Extremfall kann sie jedoch bis zur totalen Blockade von Denken und Handeln gehen und zu einer Zwangsstörung führen.

Charakteristisch sind Zwangsgedanken, die Angst und Leiden verursachen, und Zwangshandlungen, die zur Vermeidung oder Minderung der Angst beitragen sollen. Zwangsgedanken äußern sich in dem Drang, gegen den inneren Widerstand und trotz besseren Wissens bestimmte Dinge immer wieder zu tun oder zu denken. Als Zwangshandlungen gelten jene Verhaltensweisen, die bei Zwangsgedanken immer wieder stereotyp ausgeführt werden. Zwangshandlungen wirken übertrieben und stehen in keinem realistischen Bezug zu einer tatsächlichen Notwendigkeit. Zwangshandlungen führen vorübergehend zum Abbau von Angst und Anspannung und so bei dem Betroffenen zu Erleichterung.



»Habe ich auch wirklich die Tür abgeschlossen?« – Immer wiederkehrende Zweifel können Ausdruck einer Zwangsstörung sein

Zu den häufigsten Zwangshandlungen gehören Waschwänge, Zählen, Kontrollieren und Berühren. Eine Zwangsstörung liegt vor, wenn diese Handlungen über einen bestimmten Zeitraum die normalen, täglichen Routinehandlungen beeinträchtigen, die sozialen Beziehungen und beruflichen Leistungen einschränken, der Zeitaufwand für die Zwangshandlungen auffallend groß wird.

Etwa 2,5 Prozent der Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens irgendwann einmal von Zwangssymptomen betroffen. Sie kommen bei Frauen und Männern etwa gleich häufig vor, insbesondere im Alter zwischen 20 und 30 Jahren. Die Übergänge zu den therapiebedürftigen Zwangsstörungen sind allerdings fließend, also nicht sofort erkennbar, und viele Betroffene verschweigen aus Scham ihr vermeintliches Fehlverhalten. Dadurch vergehen oft Jahre, bevor sich die Betroffenen offenbaren und psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe suchen. In diesem Fall, wie bei anderen Fällen unbehandelter körperlicher oder seelischer Krankheiten, droht Chronifizierung. Auch bei seelischen Leiden ist eine frühzeitige Diagnose und Behandlung wichtig, um eine (rasche) Linderung zu erreichen.