

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Autorinnen möchten mit diesem Ratgeber Menschen ansprechen, die sich erstmals oder weiterführend zum Thema Zwangserkrankungen informieren möchten, vielleicht als Betroffene, vielleicht als Angehörige eines Menschen mit Zwangserkrankung.

Wenn Sie als Betroffener bislang noch keine therapeutische Hilfe in Anspruch genommen haben, hoffen wir, dass Sie viele Ihrer Fragen in diesem Buch beantwortet bekommen. Vor allem sollten Sie am Ende der Lektüre Mut gefasst haben, die mögliche Scham oder Peinlichkeit im Umgang mit Zwangssymptomen zu überwinden und gegebenenfalls professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Die Zwangserkrankung zählt zu den heimlichen Erkrankungen, sodass sehr viel mehr Menschen als bislang angenommen an dieser Erkrankung leiden. Wir wissen heute, dass 1–3% aller Menschen im Laufe ihres Lebens von einer Zwangserkrankung betroffen sind – in einer Stadt wie Leipzig mit über 600 000 Einwohnern sind das immerhin mindestens 6 000 Menschen.

Während Zwangserkrankungen noch vor einigen Jahren als kaum oder schlecht behandelbar und so gut wie immer als chronisch verlaufend galten, sieht es heute ganz anders aus. Wir wissen, dass es mittlerweile sehr gute Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Zwangserkrankungen gibt, und wir Therapeuten haben gelernt, dass auch die Angehörigen eine wichtige Rolle im Behandlungsprozess spielen.

Deshalb richtet sich dieses Buch auch an Sie als Angehörige, liebe Mütter und Väter, Partner und Partnerinnen, Kinder und Geschwister von Menschen mit Zwangserkrankungen. Sie sind Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung und haben nicht selten schon einen langen, schwierigen Weg hinter sich. Sie können sich hier – auch gemeinsam mit den Betroffenen – informieren.

Dieses Buch bietet:

- umfangreiches Wissen über die Erkrankung und ihre unterschiedlichen Ausprägungen
- Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von krankhaften Zwängen, zum Krankheitsverlauf und zu wirksamen Therapieformen
- einen Selbsttest zur Früherkennung für Betroffene

Betroffene und Angehörige selbst kommen zu Wort und schildern ihre persönliche Geschichte – vermutlich werden Sie sich in einigen Aspekten wiederfinden und denken: »Ja, genauso oder so ähnlich erlebe und empfinde ich das auch.«

Einen weiteren Schwerpunkt dieses Buchs bilden Anleitungen, Übungen und praktische Tipps, die Sie dabei unterstützen, sich mit der Erkrankung und den möglichen persönlichen Entstehungsmechanismen auseinanderzusetzen und sich den Zwängen schrittweise entgegenzustellen.

Obwohl wir Ihnen sehr ans Herz legen, sich therapeutische Unterstützung zu holen, sind alle praktischen Anleitungen so angelegt und beschrieben, dass Sie auch in Eigenregie erfolgreich damit arbeiten können.

So verstehen wir den Inhalt des Buchs als eine Art Schlüssel zu zwangsspezifischem Wissen, der dazu genutzt werden kann, um Ihnen, liebe Betroffene und Angehörige, Empfehlungen zur Selbsthilfe zu geben bzw. neue Erkenntnisse aufzuschließen. In diesem Sinne wünschen wir uns, dass Sie viel Anregendes und Hilfreiches – ein ganzes Set Schlüssel zur Selbsthilfe – bekommen, um den Zwängen im Alltag zu begegnen, um ein genussvolles und zwangsarmes Leben zu führen.

Leipzig, im September 2023

Katarina Stengler & Ina Jahn



Kapitel 1

Basiswissen

Erfahren Sie in diesem Buchteil, wie sich Zwänge in unser Leben einschleichen und immer weiter ausbreiten können, wenn wir nichts dagegen tun.

Wie Sie Zwänge besser verstehen können

Zwänge können in allen Lebensbereichen auftreten und sowohl unsere Gedanken als auch unsere Handlungen »diktieren«.

Wenn Zwänge das Leben bestimmen

Die Zwänge tauchen meist nicht von heute auf morgen auf, sondern entwickeln sich langsam aus persönlichen Macken, Auffälligkeiten, Angewohnheiten und Eigenheiten, die zunächst ganz unauffällig Tag für Tag ausgeführt werden. Die Abläufe erscheinen zunächst selbstverständlich und werden in der Folge automatisch in den Alltag integriert. Erst allmählich merken Sie, dass es nicht mehr anders geht. Dass die ehemals kleinen Macken Ihren gesamten Alltagsablauf bestimmen.

Leiden Sie darunter, ständig kontrollieren zu müssen?

Kontrollrituale vor dem Verlassen der Wohnung

Eine Lehrerin, die zu uns kam, konnte ihre Wohnung nur nach ausgiebigen Kontrollgängen, die in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden mussten, verlassen. Mehrere Kontrollrituale reihten sich in einer komplexen Handlungskette aneinander: Im Flur gehen mehrere Türen zu den einzelnen Zimmern ab: Das Zimmer, dessen Tür am nächsten an der Wohnungstür liegt, wird zuletzt kontrolliert – das war eine wichtige Grundregel dieses Rituals. Im Schlafzimmer wurde begonnen: Da gab es nur wenige Steckdosen, einen Lichtschalter, zwei Fensterknäufe. Das ist schnell überprüft, angefasst, gerüttelt – in Ordnung. Im Bad gestaltete sich das Ganze schwieriger: Die Wasserhähne wurden fast bis zu deren Zerstörung

gedrückt – Fenster, Steckdose, weiter. Die Küche wurde zwangsläufig zur Herausforderung: viele Elektrogeräte, Wasser, Licht, Fenster. Dann die Wohnungstür selbst: schließen, rütteln, ziehen, drücken. Am Ende war das alltägliche Ritual geschafft, aber die betroffene Lehrerin war es auch, obgleich zunächst einmal Erleichterung und Entlastung nach dem Abschluss dieser aufwendigen Handlungen eintrat.

Geht es Ihnen auch so, dass Sie morgens nicht mehr pünktlich aus dem Haus kommen, weil das Nachschauen nach elektrischen Geräten, nach Wasserhähnen, Türen und Fenstern unendlich viel Zeit in Anspruch nimmt? Oder haben Sie Ihren Partner dazu gebracht, als Letzter die Wohnung zu verlassen und alles ordnungsgemäß zu kontrollieren? Haben Sie wegen der ausführlichen Kontrolltätigkeit, für Freizeit und Freunde nur noch wenig Zeit? Verbrauchen auch Sie alle Zeit und Energie für die Kontrollen im Haushalt oder für Verpflichtungen bei der Arbeit?

Bestimmen Waschrituale Ihr Leben?

Wenn die Angst vor Infektionen überhandnimmt

Eine Studentin fühlte sich nach ihrem Auslandssemester plötzlich unwohl bei dem Gedanken, fremde, gar öffentliche Toiletten zu benutzen. Immer wieder stellte sie sich vor, wer wohl die Toilette alles vor ihr benutzt haben könnte und welche potenziellen Gefährdungen hinsichtlich »Kontamination« mit menschlichen Exkrementen (Blut, Sekret, Speichel etc.) ihr damit drohten. Sie verband damit die Sorge, sie könne sich selbst, dann aber vor allem andere, ihren Freund, ihre Eltern und Geschwister mit einer Geschlechtskrankheit infizieren.

Das war so unerträglich für sie geworden, dass sie sich einerseits von allen fremden Toiletten fernhielt. Andererseits hatte sie auch beim Benutzen der eigenen Toilette ausgiebige Waschrituale im Vor- und Nachgang eingeschaltet.

Letztlich kamen auch außerhalb und unabhängig von der konkreten Toilettensituation, allein in der Vorstellung, Ängste und Befürchtungen auf: Es reichte bereits, daran zu denken, dass jemand, der von ihr gedanklich in Zusammenhang mit einer potenziellen Geschlechtskrankheit gebracht wurde, in ihrer unmittelbaren Nähe war. Bereits dann, bei dieser »gedanklichen Kontamination«, musste sich die Studentin einem umfangreichen Waschritual unterziehen.

Stehen auch Sie vielleicht früher auf, um vor der Arbeit noch die täglich notwendigen Reinigungs- und Waschrituale an und um sich herum zu bewältigen? Vielleicht tragen auch Sie Ihre Kontaminationsbefürchtungen, die Sorgen, sich mit Bakterien oder Ähnlichem in öffentlichen Einrichtungen, Bussen, Bahn etc. anzustecken, schon lange mit sich herum? Versuchen Sie möglicherweise auch schon längere Zeit, Ihre Befürchtungen vor Angehörigen geheim zu halten? Haben Sie sich vielleicht auch erst, als Ihrem Partner oder Ihren Eltern auffiel, wie oft Sie beispielsweise die Kleidung wechselten, wie intensiv Sie sich gewaschen haben oder wie auffällig Ihre Rituale im Umgang mit Nahrungsmitteln wurden, eingestanden, wie sehr Ihre täglichen Handlungsabläufe durch aufwändige Reinigungsrituale unterbrochen werden?

Haben Sie Angst vor »schlimmen Gedanken«?

Belastungen und Beeinträchtigungen ergeben sich aber auch im Zusammenhang mit Zwangsgedanken. Dann nämlich, wenn die Inhalte so bedrohlich erlebt werden, dass ein normaler Alltag schlicht unmöglich ist.

Dabei können die Belastungen und Beeinträchtigungen durch die Zwangssymptomatik sehr vielfältig sein. Betroffene fühlen sich im Laufe der Erkrankung »den Regeln des Zwangs« verpflichtet. Jeder Versuch, eigene Wünsche, Bedürfnisse zwanglos umzusetzen, kann scheitern. Ein gewisser Widerstand kann nur am Beginn der Erkrankung aufrechterhalten werden, aber irgendwann ordnet sich der Alltag dem Zwang unter. Dann findet häufig kein normales berufliches

oder privates Leben mehr statt. Der Widerstand gegen die Zwangssymptome kann immer geringer werden, bis der Zwang die Normalität aus dem Schul-, Berufs- und Privatleben verdrängt hat.



Tipp für Angehörige – Was Sie tun können, wenn Sie erste Zwänge bemerken

Haben Sie als Angehörige den Mut, Zwänge beim Betroffenen anzusprechen. Gehen Sie in vertrauensvoller Atmosphäre auf den Betroffenen zu und versuchen Sie in verständnisvoller Art und Weise zu sagen, dass Sie sich Sorgen machen. Sagen Sie, dass Sie sich über Zwänge informiert haben und dass es Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Das ist für den Betroffenen zwar unangenehm, zwingt aber zur Auseinandersetzung und bricht für alle Beteiligten das qualvolle Schweigen!

Die Angst, dem eigenen Kind etwas anzutun

Gar nicht so selten werden wir um Hilfe gebeten, wenn eine junge Mutter kurz nach der Geburt ihres Kindes völlig zurückgezogen lebt, das gewünschte und geliebte Kind nicht mehr versorgen kann.

Zunächst vermuten Partner und Eltern, manchmal auch der Hausarzt, eine Depression. Wochenbettdepression – so etwas ist gar nicht so selten. Die junge Frau spricht nicht mit den Angehörigen über ihre Gedanken und Gefühle. Immer wieder sagt sie, sie könne nicht allein sein mit dem Kind, sie habe Angst. Das Baby baden, wickeln, stillen, ins Bett bringen, spazieren fahren – alles geht nur mit Begleitung. Schließlich hat sich die Familie darauf eingestellt, dass immer jemand dabei ist, denn dann geht alles scheinbar sehr gut. Nichts muss die junge Frau allein tun, alle haben sich arrangiert. Alle haben ihre eigenen Ansprüche zugunsten der jungen Mutter und ihres Kindes zurückgestellt. Und die junge Mutter selbst ist unablässig damit beschäftigt, dieses Helfersystem zu organisieren,

zu überprüfen, am Laufen zu halten. Erst als der Partner drängt, auch wieder Dinge allein tun zu wollen, und als die Eltern einmal für kurze Zeit nicht verfügbar sind, eskaliert die Situation.

Irgendwann berichtet die junge Frau ihrem Partner von ihren Ängsten, dem Baby etwas anzutun, den Sorgen, als Mutter zu versagen. Sie leidet unter Zwangsgedanken.

Wann sind Zwänge krankhaft?

Fast jeder hatte wahrscheinlich schon mal Befürchtungen wie »Habe ich versehentlich etwas Schlimmes getan?«. Auch haben die meisten Menschen schon mal etwas bewusst kontrolliert.

Wichtig

Auch Menschen ohne Zwangserkrankung kennen Gedanken wie »Was wäre, wenn ich jetzt hier runterspringen würde?« oder »Ich könnte mich auf der Autobahn-Toilette mit Krankheitskeimen infizieren«.

Krankhaft werden Wiederholungen, Rituale, sich aufdrängende unangenehme Gedanken erst dann, wenn sie Ihren Alltag beeinträchtigen. Wenn Sie selbst nicht mehr das Gefühl haben, Herr im eigenen Hause zu sein, sondern gefühlt die Zwänge das Zepter übernommen haben. Wenn alltägliche Pflichten und Anforderungen nicht mehr den eigenen Regeln und Vorstellungen entsprechen, sondern Sie diese eher als fremd-, eben »zwangsbestimmt«, erleben.

Der eigene Tagesablauf, das Familienleben, der berufliche Alltag, die Freizeit – alles kann dann beeinträchtigt sein, nichts erscheint mehr sicher vor den »zwangsdiktieren«, unveränderbaren Regeln: »Schau

noch mal nach, wasch lieber zweimal, kontrolliere die Tür, benutze keine spitzen Gegenstände, Autofahren ist gefährlich.«



Tipps für Betroffene – Zwänge erkennen

Der Übergang von normalen Ritualen zu krankhaften Zwängen ist fließend. Entscheidend für die Krankhaftigkeit und schließlich die Behandlungsbedürftigkeit ist, dass Sie unter Ihrem Tun leiden, die Sinnlosigkeit erkennen, es aber trotzdem nicht unterlassen können.

Zudem ist es wichtig, auf Ihr unmittelbares soziales Umfeld zu schauen und einzuschätzen, ob und wenn ja, in welchem Ausmaß die Zwänge Ihr Leben einschränken.

Hier kann insbesondere auch die Rückmeldung Ihrer Angehörigen sehr wichtig sein. Wenn beispielsweise Ihre Angehörigen wiederholt darauf hinweisen, dass mit Ihnen »irgendetwas nicht stimmt« oder Sie »anders als sonst« sind, dann sollten Sie innehalten und versuchen, sich etwas Zeit zu nehmen und dem Gesagten nachspüren.

Sie sollten sich dann fragen: »Bin ich anders geworden?«, »Stimmt irgendetwas nicht mit mir?«, »Fühle ich mich von den Dingen, die ich tue und die ich denken muss, beeinträchtigt und belastet?«

Was sind Zwangserkrankungen?

Eine Zwangserkrankung liegt vor, wenn typischerweise immer wieder Gedanken und Handlungen auftreten, die den normalen sozialen Alltag der Betroffenen beeinträchtigen. So berichten Betroffene zum einen über Gedanken, die sich wiederholt aufdrängen (sog. Zwangsgedanken), und zum anderen über wiederholt durchgeführte Gedanken- wie auch Handlungsabläufe (sog. Zwangshandlungen).