

Zwangserkrankungen

- Informationen über Ursachen, Symptome, Behandlung -



Abbildung: http://farm4.static.flickr.com/3282/3031905552_669da4bcbc_o.jpg
[Zugriff 24.01.2011]

Psychotherapeutische Praxis
Dipl.-Psych. Armin Yusuf Zalitis
Psychologischer Psychotherapeut
Gothaer Straße 39, 28215 Bremen
Fon: 0421-357227, Fax: 0421-3509330
Email: praxis@zalitis.de
Homepage: www.zalitis.de

Einleitung

Viele Menschen haben bestimmte Rituale bzw. Gewohnheiten, um sich ein Gefühl der Sicherheit zu verschaffen (z.B. mehrfaches Verschließen der Haustür). Krankhaft werden Zwänge jedoch erst, wenn sie ein solches Ausmaß annehmen, dass der Betroffene darunter leidet und in seiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigt wird.

Lange Zeit galten Zwangsstörungen als sehr selten. **Inzwischen geht man davon aus, dass etwa 2–3% aller Menschen im Laufe ihres Lebens an einer Zwangsstörung erkranken**

Einzelne Zwangssymptome können bei ungefähr 8% der Normalbevölkerung festgestellt werden. Die Krankheit beginnt häufig in einem Alter von 20 bis 25 Jahren, aber auch ein späterer Beginn oder der Beginn in der Kindheit sind möglich. Männer erkranken dabei häufiger als Frauen.

Eine Zwangsstörung liegt vor, wenn sich wiederholt Gedanken und Handlungen aufdrängen, die von den Betroffenen zwar als unsinnig erkannt werden, gegen deren Auftreten sie sich aber nicht wehren können. Wird diesem Zwang nicht nachgegeben, empfinden die Betroffenen meist eine unerträgliche Spannung und Angst. Es lassen sich drei Arten von Zwangerscheinungen unterscheiden, nämlich **Zwangsgedanken**, **Zwangsimpulse** und **Zwangshandlungen**.

Ursachen

Aus psychoanalytischer Sicht wird angenommen, dass bei Zwangserkrankungen eine Fixierung auf die anale Phase vorliegt (Entwicklungsstufe des Kindes ca. im 2. oder 3. Lebensjahr).

In dieser Zeit erlangt das Kind die Fähigkeit zur willkürlichen Beherrschung des Schließmuskels. Es erlebt die Ausscheidung als lustvoll. In diese Phase fällt auch die Sauberkeitserziehung; dabei muss das Kind lernen, wie es Befriedigung aufschieben und Kontrolle über triebhafte Bedürfnisse gewinnen kann. Erfährt das Kind auf dieser Stufe nicht genug Befriedigung, z. B. aufgrund einer strengen Sauberkeits-erziehung durch die Eltern, kann es zu einer Fixierung auf dieser Entwicklungsstufe kommen. Freud geht davon aus, dass in diesem Fall der Patient (zumindest unbewusst) mit den unbefriedigten Bedürfnissen aus der analen Phase (z. B. mit dem Wunsch, mit dem eigenen Kot zu spielen) zu kämpfen hat. Da die Bedürfnisbefriedigung aber nicht zugelassen wird, treten Abwehrmechanismen. Auf diese Weise kann sich der eigentliche Wunsch (z.B. nach Beschmutzung) in das genaue Gegenteil, z.B. penible Sauberkeit, um-kehren.

Formen

Die Haupt-Symptomatik der Zwangsstörung besteht aus Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen. Bei mehr als 90% der Fälle finden sich beide Symptome:

- Zwangsgedanken

Hierunter ist das zwanghafte Auftreten von Gedanken oder Vorstellungen zu verstehen, häufig als Gegenimpuls zu einer Situation, z.B. bei besonders feierlichen Anlässen aufspringen und ordinäre Beschimpfungen von sich geben zu wollen. Auch können Zwangsbefürchtungen, beispielsweise um die Gesundheit von Angehörigen, auftreten. Zwangsgedanken werden als unsinnig empfunden, und der Patient versucht meist vergeblich, sie zu unterdrücken. Schließlich fühlt der Betroffene sich den Zwangsgedanken hilflos ausgeliefert. Typische Inhalte von Zwangsgedanken sind die Furcht, sich beim Kontakt mit Objekten oder anderen Menschen zu beschmutzen, dauernde und unlösbare Zweifel, bestimmte Dinge getan oder unterlassen zu haben (so z.B. die Frage, ob man das Autolicht angelassen hat) oder der zwanghafte Gedanke, die eigene Gesundheit könne gefährdet sein. Bei vielen Patienten treten verschiedene Zwangsgedanken auf.

- Zwangsimpulse

Hiermit sind sich zwanghaft aufdrängende, unwillkürliche Handlungsimpulse gemeint. Die Patienten leben in der ständigen Angst, diese Handlung tatsächlich auch auszuführen, was aber meist nicht geschieht. Die Angst vor der Ausführung ist besonders groß bei aggressiven Zwangsimpulsen, wie z. B. dem Impuls, das eigene geliebte Kind zu verletzen. Zwangsimpulse können auch sexueller Natur sein, wie der Impuls zu unkontrollierten sexuellen Handlungen oder gegen sich selbst gerichtete Aggression zum Inhalt haben.

- Zwangshandlungen

Hierbei handelt es sich um Handlungen, die zwanghaft gegen oder ohne Willen ausgeführt werden. Sie werden meist aufgrund von Zwangsimpulsen oder Zwangsbefürchtungen vorgenommen. Versucht der Patient, diese Handlungen zu unterlassen, tritt intensive innere Anspannung und Angst auf. Obwohl er sie als sinnlos empfindet, fühlt sich der Betroffene gezwungen, die Handlungen immer wieder und immer auf die gleiche Weise zu wiederholen. Am häufigsten treten **Kontrollzwänge** auf. So kommen bei dem Betroffenen z. B. nach dem Abschließen der Haustür Zweifel auf, ob die Tür auch wirklich verschlossen ist.

Behandlung

Durch eine Kombination von medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlungsmethoden konnte in den letzten Jahren die Prognose für Zwangsstörungen erheblich verbessert werden. Wenn es auch selten zu einer vollständigen Heilung kommt, so kann doch meist eine deutliche Verminderung des Leidensdrucks und eine verbesserte Kontrolle und Bewältigung der Symptomatik erreicht werden.

Da Zwangsgedanken sich der Beobachtung von außen entziehen, ist die psychotherapeutische Behandlung zum Teil sehr komplex. Eine Konfrontation durch wiederholtes Durchgehen der vermiedenen Gedanken und Vorstellungen kann ein angemessenes Vorgehen sein, um eine Gewöhnung bzw. Reaktionsverhinderung zu erreichen. Nach einer solchen, die schlimmsten Symptome lindernden Therapie, erfolgt eine "tiefer gehende", mehr die ursächlichen Zusammenhänge und Bedeutungen berücksichtigende tiefen-psychologische Behandlung. Dabei geht es um das Erarbeiten und Aufdecken der zu Grunde liegenden, meist unbewussten Konflikte.