



## Verborgene Angst

Der irische Maler Francis Bacon zeigt in einem Selbstporträt von 1973, wie auch scheinbar starke Figuren unter Schwäche und Angst leiden können. Angst- und Zwangserkrankungen sind bis heute ein Tabu. Patienten trauen sich oft nicht, ihr Leiden zu thematisieren und professionelle Hilfe zu suchen.

Bacons Bilder sind noch bis 20. 6. in der Fondation Beyeler, Riehen BS, ausgestellt.

# ZWÄNGE!

Kontrollzwang, Sammelzwang, Waschzwang, Zählzwang, Kaufzwang – mehr als 100 000 Menschen in der Schweiz sind Sklaven ihrer Zwänge.

Zwei von dreien könnte geholfen werden – **doch viele leiden zu lange im Stillen.**



**Iris Christa Kohler,** klinische Psychologin lic. phil. I.

# Zwänge – Wenn der freie Wille in

Sie sind nicht mehr Herr ihres eigenen Lebens: **Menschen mit Zwangserkrankungen**

**Z**wei bis drei Prozent aller Menschen leiden unter einem Zwang: dem inneren Drang, bestimmte Handlungen wie etwa das Händewaschen, Duschen oder Kontrollieren der Wohnungstüre wiederholen zu müssen. Aus der Angst heraus, es könnte ein nicht wieder gutzumachender Schaden entstehen. Die Betroffenen verbergen ihre Schwierigkeiten aus

Scham und Angst vor Kritik und Ablehnung. Sie ziehen sich aus dem Sozialleben zurück. Nur bei fünf Prozent der Betroffenen wird die Zwangserkrankung erkannt. Oft verstreichen viele Jahre, in denen sich die Betroffenen

ohne professionelle Hilfe durchkämpfen. Erst wenn sich die begleitende depressive Entwicklung verstärkt, wird das Leiden dieser Menschen erkannt.

Aber: Nicht jeder Zwang ist krankhaft. Nehmen wir an, Sie hätten sich einen Kaffee gekocht und sind sich beim Verlassen der Wohnung nicht mehr sicher, ob Sie die Herdplatte abgestellt haben. Sie beruhigen sich, indem Sie nochmals zurückgehen und den Herd über-

prüfen. Auch wenn Sie diese Prüfung im Stress wiederholen, leiden Sie noch lange nicht unter einer Zwangsstörung. Es gibt auch Menschen, die sehr viel gründlicher sind, als was wir als normal empfinden. Von diesen Menschen sagt

man vielleicht, sie hätten einen Putzfimmel oder einen Sammeltick. Der Unterschied zum Zwangspatienten besteht darin, dass diese Ausprägung den Betroffenen keine grösseren Probleme bereitet und die Handlungen als sinnvoll bewertet werden. Der Zwang hingegen wird als sehr quälend und einschränkend empfunden und dient



## WASCHZWANG

Diese Patienten fürchten sich vor Verschmutzung oder Ansteckung. Hände, Kleider und Türfallen müssen deshalb immer wieder gereinigt werden.

## KAUFZWANG

Menschen mit Kaufzwang neigen dazu, allerlei Dinge zu kaufen, die sie eigentlich gar nicht brauchen. Häufige Ausrede: «Bei diesem Preis musste ich zugreifen!»

nicht der Durchführung nützlicher Tätigkeiten. Ziel ist einzig, die Anspannung und Angst zu reduzieren oder zu vermeiden. Diese oft sehr zeitraubenden Rituale beeinträchtigen die Bewältigung des Alltags, das Berufsleben, andere soziale Aktivitäten und natürlich die Beziehungen zu andern Menschen. Braucht der Betroffene mehr als eine Stunde pro Tag für seine Zwangshandlungen, liegt die Diagnose einer Zwangsstörung nahe.

Ungefähr 80 Prozent aller Patienten mit einer Zwangsstörung haben Probleme sowohl mit Zwangsgedanken als auch mit Zwangshandlungen. Im Allgemeinen lösen diese Gedanken

Angst aus, während die Zwangshandlungen zu einer Reduktion der Angst führen. Ein weiterer Grund, die Krankheit zu verbergen, liegt in den oft aggressiven, obszönen und peinlichen Zwangsgedanken. Da die Betroffenen die Sinnlosigkeit ihrer Gedanken und Handlungen spüren, befürchten sie, verrückt zu werden.

**Ohne entsprechende Therapie** ist die Entwicklung schleichend, meist

nehmen dabei die Beschwerden zu. Therapien bei Fachleuten, die sich nicht auf Zwangsstörungen spezialisiert haben, bringen im Übrigen oft keine Besserung des Zustandes.

## ZWANGSGEDANKEN

Diese Menschen leiden unter Gedanken, Impulsen oder Bildern, die als fremd empfunden werden. Beispiel: Der Zwangsgedanke, jemanden verletzen zu müssen.

# immer mehr verloren geht

sen Dinge tun, die sie selbst als sinnlos empfinden. Helfen kann eine Psychotherapie.



## SEELEN-LEIDEN ALS THEMA IN DER BILDENDEN KUNST

Der irische Maler Francis Bacon (1909–1992, Foto unten, ca. 1970) beschäftigte sich mit Menschen und ihren verborgenen psychischen Leiden. Bacons männliche Figuren wirken in ihrer äusseren Haltung mächtig und einflussreich. Schreie und deformierte Körper machen ihre seelische Pein sichtbar. Bacon zeigt, wie jenseits der äusseren Erscheinung des Menschen eine psychische Ebene existiert.



Obschon die Betroffenen erkennen, dass die unfreiwilligen und manchmal abscheulichen Zwangsgedanken Produkte des eigenen Geistes sind, gelingt es ihnen nicht, effektiven Widerstand zu leisten.

Die meisten Zwangsstörungen beginnen im Alter zwischen 20 und 25 Jahren. Bei 10 Prozent entstehen die Beschwerden bereits vor dem zehnten Lebensjahr, bei 9 Prozent nach dem vierzigsten. Männer und Frauen sind etwa gleich betroffen. 28 bis 38 Prozent erfüllen auch die Kriterien einer depressiven Erkrankung. Eine andere Studie besagt, dass 58 Prozent der Zwangspatien-

### ZÄHLZWANG

Die Patienten fühlen sich gedrängt, etwas nach einem bestimmten Gesetz zu zählen. Beispiel: eine Handlung in einer ungeraden Anzahl Wiederholungen ausführen.

ten an einer Panikstörung oder Phobie erkrankt waren. Ein beachtlicher Zusammenhang wurde mit der Hypochondrie (Einbilden von Krankheiten) gefunden: Ein Drittel der Zwangspatienten hatten hypochondrische Gedanken, die sie aus Angst vor einer schweren Krankheit zu wiederholten Untersuchungen ihres Körpers zwangen.

Die Tendenz, stets irgendwelchen Befürchtungen nachzuhängen, immer wieder über etwas nachzugrübeln, der Hang, Situationen in ihrer Gefährlichkeit

### SAMMELZWANG

Diese Menschen sind unfähig, sich auch von unbenutzten Dingen zu trennen, aus der Angst heraus, dass sie sie eines Tages noch brauchen. Die Wohnung füllt sich.

zu überschätzen, wird bei den Betroffenen oft beobachtet. Hat sich eine solche Haltung etabliert, führt dies zu einer veränderten Hirntätigkeit. Die Botenstoffe im Gehirn sind unausgewogen – ein ähnliches Bild wie bei der Depression. Der Gehirnbereich für Gewohnheiten, Handlungs- und Denkmuster ist überaktiviert – während die Hirnareale für willentliche Kontrolle, etwa um Entscheidungen zu treffen, geschwächt sind. Auslöser sind oft traumatische Ereignisse wie Tod des Partners, Scheidung, beruflicher Misserfolg, aber auch organische Auslöser wie Schädelverletzung oder Entzündung des Gehirns.

Kinder und Jugendliche sind gleichfalls betroffen. Kinder brauchen Rituale, um sich sicher zu fühlen. Etwa bei jedem fünften Kind kommen zwanghafte Gedanken und Handlungen vor:

**Manche Babys** essen nur mit einem bestimmten Löffel.

**Kindergartenkinder** müssen jeden Abend die Stofftiere in eine bestimmte Ordnung bringen.

**Schulkinder** vermeiden es, auf Ritzen zu treten, oder haben gewisse Zählrituale.

**Ältere Kinder** haben zwanghafte obszöne Gedanken oder fürchten, sich zu veründigen.

Manche Kinder haben Angst, sich zu beschmutzen oder anzustecken. Sie entwickeln Waschroutinen, die nach einiger Zeit wieder abklingen.

Bei ein bis drei Prozent aller Kinder verschwinden die Zwangshandlungen nicht. Oft wird dadurch das Familienleben beeinträchtigt. Es entsteht Stress, rechtzeitig in der Schule zu sein. Dies kann dann zu Lernstörungen, Tics, Depressionen und Essstörungen führen.

IRIS CHRISTA KOHLER

## HIER FINDEN SIE HILFE

**Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen SGZ,**

Tel. 061 - 783 90 80, E-Mail: sgz\_schweiz@hotmail.com

**Bern: Ambulante Spezialprechstunde für Angst- und Zwangsstörungen,** Psychiatrische Universitätspoliklinik, Inselspital, Dr. Wolfgang Schmitt, Tel. 031 - 632 88 11

**Infostelle für Kinder und Jugendliche,** Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik, Bern, Tel. 031 - 633 41 41

**Zürich: Stationäre, tagesklinische und ambulante Einzel- und Gruppen-Therapie,** Therapeutisch angeleitete Selbsthilfegruppe, Psychiatrische Privatklinik Sanatorium Kilchberg ZH, Dr. Christine Huwig-Poppe, Tel. 01 - 716 42 42

**Basel: Verhaltenstherapie-Ambulanz,** Psychiatrische Uniklinik Basel, Dr. Klaus Bader, Tel. 061 - 325 56 70

www.zwang.ch  
Koordination der Selbsthilfegruppen in der Schweiz: www.kosch.ch

FOTOS: BERT BORN, KATJA GROSSI, KURT REICHENBACH, DICK VREDENBREGT, THE ESTATE OF FRANCIS BACON / PRO LITTERIS, KUNSTHISTORISCHE BERATUNG, KUNSTHAUS ZÜRICH