

Covid-19-Pandemie:

Leiden wir an einer kollektiven Zwangsstörung?

Wiesbaden Schlangenbad/Schwarzwald, 26. Oktober 2020 – Maske tragen, Hände waschen, Social Distancing: Die Covid-19 Vorsichtsmaßnahmen und die Sorge uns selbst oder andere mit dem Virus anzustecken, hat unser Verhalten verändert. Sie bringt uns dazu, im Gespräch mehr als einen Schritt zurückzutreten, es zu vermeiden, Türklinken anzufassen oder möglicherweise zum dritten Mal am Tag das Smartphone mit dem Desinfektionstuch zu reinigen. Manchmal schleichen sich die Gedanken ein: Ist das eigentlich noch normal oder ist die Angst vor der unsichtbaren Gefahr völlig übertrieben? Leiden wir vielleicht alle bereits an einer kollektiven Zwangserkrankung?

Sinnvolles Handeln oder zwanghafte Störung?

Nein, gibt Psychiater Dr. med. Tobias Freyer Entwarnung. Ein Bedürfnis nach Sicherheit habe grundsätzlich jeder. Die aktuelle Bedrohung durch Covid-19 führe auch bei gesunden Menschen zu zwanghaft anmutenden Handlungsweisen, etwa häufigem Händewaschen oder Vermeiden von Körperkontakt außerhalb der Familie. Ganz, wie es die Hygiene- und Abstandsregelungen vorschreiben.

Kritisch werde es erst dann, wenn das Handeln mit sich aufdrängenden und quälenden Gedanken oder inneren Bildern verbunden sei: „Die Betroffenen verfolgt bei allem, was sie tun, der immanente Gedanke, sich mit Keimen oder Viren zu infizieren, unabhängig davon, ob diese Gefahr real besteht oder nicht“, sagt Dr. Freyer, Ärztlicher Direktor der Oberberg Parkklinik Wiesbaden Schlangenbad. Das verursache ausgeprägte Ängste, Ekel oder großes Unbehagen. Um diese Gefühle zu unterdrücken oder zu neutralisieren, würden Menschen, die an Zwängen leiden, bestimmte Handlungen ständig und ritualisiert wiederholen. Auch, wenn sie sie meist als unsinnig oder zumindest übertrieben empfänden. „Ein Patient, der die Waschmaschine stundenlang reinigt, bevor er nach dem Befüllen den Waschgang startet, ist sich der Absurdität seines Tuns vollkommen bewusst.“ Es verschaffe ihm aber kurzzeitig Erleichterung, erklärt der Experte.

Auf Dauer führe das zwanghafte Verhalten jedoch häufig zu einer Verfestigung der Ängste und zu einem enormen Leidensdruck. „Wenn jeder Besuch ein aufwendiges Putzritual der eigenen Wohnung nach sich zieht oder Einkäufe endlos gereinigt werden müssen, bevor sie in den Kühlschrank gelegt werden können, schränkt das die Lebensqualität massiv ein“, so Dr. Freyer. Nimmt dieses Zwangsverhalten täglich mehr als eine Stunde in Anspruch, erhärte sich der Verdacht auf eine klinisch relevante Zwangsstörung.

Betroffene schweigen aus Scham

Experten gehen davon aus, dass in Deutschland schätzungsweise 1 Million Menschen unter dem peinigenden Drang leiden, bestimmte Handlungen ausführen zu müssen. Trotzdem sind Zwangserkrankte nur selten in Behandlung. Die meisten Betroffenen, weiß Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Wahl-Kordon, Ärztlicher Direktor der Oberberg Fachklinik Schwarzwald, verschwiegen ihre Zwangssymptome aus Scham. Deshalb würde die Krankheit, die auch als „geheime Krankheit“ bezeichnet wird, oft nicht richtig oder erst spät erkannt.

Das belegt auch eine Studie von Dr. Wahl-Kordon und Team, die Patienten in ambulanter fachpsychiatrischer Behandlung auf pathologische Zwänge hin untersuchte. Über 70 Prozent der getesteten Patienten zeigten eine Zwangsstörung, welche die behandelnden Fachärzte

zuvor nicht diagnostiziert hatten. Man müsse gezielt nachfragen, so der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Denn: „Viele Patienten sehen ihre Zwänge nicht als Erkrankung, sondern eher als peinliche Macke, die es zu verstecken gilt.“

Mehr Zwangskranke durch Corona?

Wegen der Corona-Krise befürchtet Dr. Wahl-Kordon daher, dass sich bei mehr Menschen Zwangsstörungen entwickeln könnten. „Die Pandemie stellt eine Stresssituation für die gesamte Bevölkerung dar. Besteht eine biologische oder genetische Veranlagung, eine Zwangsstörung zu entwickeln mit einem erhöhten Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle, so kann die Pandemie bei den Betroffenen zu Auslöser für einen Ausbruch der Krankheit sein“, erklärt der Psychiater und Psychotherapeut.

Pandemie verstärkt Zwänge

Doch was bedeutet die Pandemie für Patienten mit einer diagnostizierten Zwangsstörung? „Viele Betroffene fühlen sich momentan in ihrem Verhalten bestätigt“, sagt Dr. Freyer dazu. „Wer an Kontaminationsängsten leidet, vermeidet es typischerweise, Hände zu schütteln oder Dinge wie Türklinken, Haltegriffe oder Geldmünzen zu berühren. Zwanghaftes Waschen und Desinfizieren gehören zum täglichen Ritual. Durch Covid-19 sind diese Handlungen auf einmal in einem gewissen Maße sinnvoll oder sogar vorgeschrieben. Was zuvor eine irrationale Angst war, wird jetzt zur realen Gefahr.“ Das könne bestehende Zwangssymptome verstärken, etwa den Drang, sich selbst und die eigene Umgebung noch häufiger und gründlicher zu reinigen, als es vor der Pandemie der Fall gewesen sei.

Die Konfrontation mit den eigenen Ängsten hilft

Und wie sieht die Therapie aus? Eine psychotherapeutische Behandlung mit angeleiteten Expositionsübungen ist das erste Mittel der Wahl, erklärt Dr. Wahl-Kordon, der die aktuelle S3-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie von Zwangsstörungen mit entwickelt hat.

Bei diesen Übungen wird der Patient mit Situationen konfrontiert, die den Zwang auslösen, ohne dass er diesem nachgeben darf. Es geht also zum Beispiel darum, eine Türklinke anzufassen und sich mit der Hand durch Gesicht und Haar zu streichen, ohne sich danach waschen zu dürfen. „Das ist für die Patienten eine enorme Überwindung und mit großer innerer Unruhe verbunden“, sagt Dr. Wahl-Kordon. Die Betroffenen lernten aber, die dem Zwang zugrunde liegenden aversiven Gefühle wie Angst oder Ekel zu regulieren.

Durch dieses Verfahren würde das zwangsgesteuerte Verhalten auf Dauer durch normales Verhalten „überschrieben“, ergänzt Dr. Freyer. Die Chance, die Zwänge dadurch loszuwerden oder zumindest stark zu verringern, sei sehr hoch. Wer also Zwangssymptome bei sich feststelle, solle diese nicht verschweigen, sondern sich professionelle Hilfe suchen, so die Bitte der Psychiater.

Infokasten: Selbsttest Zwangsstörung

Eine Zwangsstörung ist durch das Vorhandensein von Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen gekennzeichnet. Die Inhalte unterscheiden sich von Person zu Person. Es handelt sich um Themen wie Reinigung (Habe ich alles unternommen, um mich vor Bakterien oder Viren zu schützen? Sollte ich meine Hände lieber mit der Bürste schrubben, anstatt nur zu waschen?), Symmetrie, verbotene oder tabuisierte Gedanken (zum Beispiel die Vorstellung, einem anderen Menschen Gewalt anzutun), das Verursachen von Schaden (Ist die Herdplatte wirklich ausgestellt? Wurde die Haustür wirklich abgeschlossen?). Selbstverständlich gehört die

fundierte Diagnostik einer Zwangsstörung grundsätzlich in die Hände eines erfahrenen Arztes oder Psychologen. Dennoch kann man bereits mit fünf Fragen herausfinden, ob eine Zwangsstörung möglicherweise vorliegt:

1. Benötigen Sie viel Zeit fürs Waschen und Putzen?
2. Haben Sie sich schon öfter dabei ertappt, Tätigkeiten mehrfach zu kontrollieren?
3. Werden Sie von Gedanken gequält, die Sie nicht loswerden können?
4. Benötigen Sie für alltägliche Tätigkeiten übermäßig viel Zeit?
5. Sind Sie besonders sorgfältig, was Ordnung und/oder Symmetrie betrifft?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten und wenn Sie bereits wiederkehrende Beeinträchtigungen erlebt haben, könnte eine Zwangsstörung vorliegen. Der Selbsttest ersetzt nicht die fundierte Diagnose eines (Fach-)Arztes oder spezialisierten Psychologen, sondern dient lediglich einer relativ oberflächlichen, ersten Selbsteinschätzung.

Mehr Hintergrund zu Therapiemöglichkeiten bei Zwangsstörungen:

<https://www.oberbergkliniken.de/artikel/zwangsstoerungen-behandeln-selbsthilfe-therapiemoeglichkeiten>

Foto:



Copyright: <https://www.oberbergkliniken.de> Fotograf: Xavier Sotomayr

Bildunterschrift: Das rasche Ausbreitung des Covid19-Virus hat viele Menschen alarmiert: Sie waschen sich öfter die Hände, desinfizieren Handy & Co., meiden Türklinken, Haltegriffe, Münzgeld, halten Hygieneregeln ein. Wenn aber diese Gedanken den Alltag beeinträchtigen und das Handeln bestimmen, kann eine Zwangsstörung vorliegen. Sie wird auch „geheime Krankheit“ genannt, weil viele versuchen, sie zu verbergen. Hier hilft es sich professionellen Rat zu holen.