

Die Zwangsstörung

von Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Wahl-Kordon

1. Einführung

Die **Zwangsstörung** zeichnet sich durch ein Muster unangemessener Gedanken und Befürchtungen (Zwangsgedanken) aus, die zu repetitiven Verhaltensweisen (Zwangshandlungen) veranlassen.

Diese Zwangsgedanken und Zwangshandlungen beeinträchtigen die Alltagstätigkeiten und verursachen erhebliches Leiden. Die Betroffenen versuchen möglicherweise die Zwangsgedanken zu ignorieren oder zu stoppen, aber dies verstärkt ihr Leiden und die Angst. Schließlich fühlen sie sich getrieben die Zwangshandlungen durchzuführen, um Stress, Anspannung und unangenehme Gefühle zu reduzieren. Trotz ihrer Bemühungen, die störenden Gedanken oder Zwänge zu ignorieren oder loszuwerden, kehren diese ständig wieder zurück. Dies führt zu noch mehr ritualisierten Verhaltensweisen und schließlich zum Teufelskreis der Zwangsstörung.

Die Zwangsstörung dreht sich häufig um bestimmte Themen, so zum Beispiel die Furcht, durch Keime angesteckt zu werden. Um die Ängste vor Kontamination zu beruhigen, waschen sich die Betroffenen zwanghaft ritualisiert die Hände, bis sie schmerzen und wund sind.

Den Betroffenen ist die Zwangsstörung oft peinlich und sie schämen sich dafür. Allerdings ist eine störungsspezifische Therapie sehr wirksam und kann helfen.

2. Die Symptome

Die Zwangsstörung umfasst meistens sowohl Zwangsgedanken als auch Zwangshandlungen. Aber es ist auch möglich, nur unter Zwangsgedanken oder nur Zwangshandlungen zu leiden.

Zwangsgedanken

Zwangsgedanken im Rahmen einer Zwangsstörung sind wiederholt und beharrlich auftretende, ungewollte Gedanken oder Bilder, die sich aufdrängen (intrusiv) und Anspannungen oder Angst verursachen. Die Betroffenen versuchen möglicherweise diese zu ignorieren oder loszuwerden, indem sie Zwangshandlungen oder Rituale ausführen. Diese Zwangsgedanken treten typischerweise dann auf, wenn die Patienten versuchen sich abzulenken oder an andere Dinge zu denken.

Zwangsgedanken handeln oftmals von folgenden Themen und Inhalten:

- Angst vor Kontamination oder Schmutz.
- Dinge zu ordnen oder symmetrisch anzuordnen.
- aggressive oder schreckenerregende Gedanken darüber, sich selbst oder anderen Schaden zuzufügen.
- sich aufdrängende Gedanken (einschließlich Inhalte) die Aggressionen, Sexualität oder Religiosität betreffen.

Häufige Beispiele von Zwangsgedanken:

- Angst, durch Gegenstände kontaminiert zu werden, die andere zuvor berührt haben.

- Zweifel, die Tür verschlossen zu haben oder den Herd ausgeschaltet zu haben.
- intensive Anspannung, wenn Gegenstände nicht ordentlich oder in einer bestimmten Art und Weise angeordnet sind.
- Bilder, sich selbst oder andere zu verletzen, die ungewollt auftreten und als sehr unangenehm erlebt werden.
- Gedanken, obszönes auszusprechen oder sich obszön oder unangemessen zu verhalten, was als ungewollt und sehr unangenehm erlebt wird.
- Vermeidung von Situationen, welche Zwangsgedanken auslösen – wie z.B. Händeschütteln.
- Anspannung darüber, unangenehme sexuelle Vorstellungen in Gedanken zu wiederholen.

Zwangshandlungen

Zwangshandlungen sind wiederholte Verhaltensweisen, welche die Betroffenen ausführen müssen. Diese repetitiven Verhaltensweisen oder gedanklichen Handlungen zielen darauf ab, Angst, welche durch Zwangsgedanken ausgelöst wird, zu verhindern oder zu reduzieren. Manchmal sollen Zwangshandlungen dazu dienen zu verhindern, dass schlimme Dinge passieren. Dennoch bringt die Ausführung von Zwangshandlungen keine Befriedigung oder Vergnügen und bewirkt nur ein vorübergehendes Nachlassen der Angst. Bisweilen werden Regeln oder Rituale entwickelt, welche den Patienten helfen die Angst zu kontrollieren, wenn Zwangsgedanken auftreten. Diese Zwangshandlungen sind exzessiv und haben oftmals keinen Bezug mehr zu realistischen Problemen.

Typischerweise auftretende Zwangshandlungen umfassen häufig folgende Themen:

- waschen und putzen.
- kontrollieren, zählen und ordnen und Symmetrie herstellen.
- eine strikte Routine befolgen.
- Rückversicherungen einfordern.

Häufige Beispiele von Zwangshandlungen:

- Hände waschen, bis die Haut trocken und rissig bis blutig wird.
- wiederholte Kontrolle von Türen, um sicher zu gehen, dass sie verschlossen sind.
- wiederholtes Kontrollieren des Herdes, um sicher zu gehen, dass dieser aus ist.
- Zählen in bestimmten Mustern.
- in Gedanken und still Wiederholen von Betritualen, Wörtern oder Sätzen.

Die Schwere der Symptome variiert.

3. Entwicklung und Verlauf

Die Zwangsstörung beginnt meist im Teenageralter oder jungen Erwachsenenalter. Meistens beginnen die Symptome schleichend und tendieren dazu, in der Schwere über das Leben hinweg zu variieren. In der Regel verschlechtert sich die Symptomatik bei zunehmendem Stresserleben oder anderen Belastungsfaktoren. Bei der Zwangsstörung handelt es sich meist um eine lebenslange Erkrankung, die milde bis mäßige oder sehr schwere, den ganzen Tag anhaltende Symptomatik und damit eine schwere Beeinträchtigung auslösen. Spontane Besserungen ohne Therapie sind wahrscheinlich eher selten.

4. Diagnostische Screening Fragen: Bin ich von einer Zwangsstörung betroffen?

Folgende fünf Fragen können erste Hinweise für das Vorliegen einer Zwangsstörung liefern:

- 1) Waschen oder putzen Sie sehr viel?
- 2) Kontrollieren Sie sehr viel?
- 3) Haben Sie quälende Gedanken, die Sie loswerden möchten aber nicht können?
- 4) Brauchen Sie für Alltagstätigkeiten sehr lange?
- 5) Machen Sie sich Gedanken um Ordnung oder Symmetrie?

Können Sie eine der Fragen mit ja beantworten und liegt dadurch gleichzeitig eine erhebliche Beeinträchtigung im Alltag vor, sollten Sie Ihren Hausarzt, einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder Psychologischen Psychotherapeuten um Rat fragen. Es könnte bei Ihnen eine Zwangsstörung vorliegen, allerdings sollten Sie dabei beachten, dass die Screening Fragen extra so formuliert sind, dass mehr Menschen ein positives Ergebnis erzielen als tatsächlich von einer Zwangserkrankung betroffen sind. Dabei ist zu beachten, dass nicht jeder, der häufiger mal elektrische Geräte kontrolliert, gleich unter einer Zwangsstörung leidet. Die Symptomatik (inklusive gedanklicher Symptome und Handlungen) sollte mindestens über eine Stunde am Tag und über eine längere Zeit vorhanden sein.

Wann Sie zu einem Arzt gehen sollten

Es besteht ein Unterschied, ob Sie ein Perfektionist sind – beispielsweise jemand, der fehlerlose Ergebnisse oder Leistungen verlangt – und eine Zwangsstörung zu haben. Zwangsgedanken sind auch nicht einfach exzessive Sorgen über reale Probleme des Lebens oder darüber mehrere Dinge sauber und in einer spezifischen Weise arrangiert haben zu wollen. Wenn Zwangsgedanken und Zwangshandlungen die Lebensqualität beeinträchtigen, sollte ein Arzt oder Psychotherapeuten des Vertrauens aufgesucht werden.

Prognose

Die Prognose ist insgesamt als gut zu bezeichnen. Selbst wenn die Zwangsstörung schon viele Jahre besteht und die Symptome zu einer starken Beeinträchtigung geführt haben, kann durch eine störungsspezifische Therapie eine sehr deutliche Verbesserung der Lebensqualität erzielt werden. Besonders bedeutsam ist dabei die Anwendung von Expositionsübungen im Rahmen einer kognitiven Verhaltenstherapie, die zu Beginn in Begleitung eines Psychotherapeuten stattfinden sollte.

5. Ursachen und Folgen

Die Ursachen der Zwangsstörungen sind nicht gänzlich verstanden. Die gängigen Theorien umfassen folgende Bereiche:

- 1) **Neurobiologie:** Die Zwangsstörung ist ein Ergebnis einer neurochemischen oder funktionalen neurobiologischen Störung des Gehirns.
- 2) **Genetik:** Die Zwangsstörung hat eine genetische Komponente, aber spezifische Gene wurden bislang nicht identifiziert.
- 3) **Umweltfaktoren:** Möglicherweise begünstigen Umweltfaktoren wie Infektionen das Entstehen einer Zwangsstörung.

Meist werden verschiedene Faktoren bei der Verursachung eine Rolle spielen. Es bedarf jedoch noch weiterer intensiver Forschung und wissenschaftlicher Anstrengungen.

Risikofaktoren

Folgende Faktoren können das Risiko eine Zwangsstörung zu entwickeln erhöhen oder diese auslösen:

- **Familiäre Faktoren:** Wenn die Eltern oder andere Familienmitglieder eine Zwangsstörung haben, kann dies das Risiko erhöhen, eine Zwangsstörung zu entwickeln.
- **Belastungsfaktoren (Life-Events):** Traumatische oder belastende Ereignisse können das Risiko erhöhen. Die darauffolgende Reaktion kann möglicherweise intrusive Gedanken, Rituale und emotionale Belastungen, die für eine Zwangsstörung charakteristisch sind, triggern.

Andere psychische Erkrankungen

Die Zwangsstörung kommt häufiger in Zusammenhang mit anderen psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Depression, Abhängigkeitserkrankung oder Ticstörungen vor.

Komplikationen

In der Folge der Zwangsstörungen können körperliche und somatische Probleme auftreten wie beispielsweise durch vermehrtes Händewaschen die Entwicklung einer Dermatitis.

- Arbeitsunfähigkeit.
- Unfähigkeit, des Schulbesuchs oder der Durchführung einer Ausbildung.
- Einschränkung sozialer Aktivitäten.
- familiäre Konflikte und Partnerschaftsprobleme.
- allumfassende schlechte Lebensqualität.
- suizidale Gedanken und Verhaltensweisen.

6. Therapie

Die Behandlung der Zwangsstörung führt möglicherweise nicht zu einer Heilung, aber sie kann helfen die Symptomatik unter Kontrolle zu bringen, so dass sie nicht mehr den Alltag beherrscht. Manche Betroffene benötigen eine lebenslange Behandlung.

Es gibt zwei hauptsächliche Behandlungsverfahren der Zwangsstörung: Die Psychotherapie und die medikamentöse Therapie. Oftmals werden diese beiden Methoden auch kombiniert angewendet.

Psychotherapie

Die störungsspezifische kognitive Verhaltenstherapie ist die am besten untersuchte und effektivste Behandlungsmethode für Menschen mit einer Zwangsstörung. Das Kernelement der kognitiven Verhaltenstherapie ist die Anwendung und Durchführung von Expositionsverfahren mit Reaktionsmanagement. Dabei werden die Betroffenen graduiert mit den gefürchteten Objekten oder zwangsauslösenden Situationen bzw. Zwangsgedanken konfrontiert (wie beispielsweise Schmutz) und lernen eine gesunde Art der Bewältigung der Angst. Die Durchführung von Expositionen erfordert große Anstrengung und praktische Übung, führt jedoch häufig zu einer deutlich verbesserten Lebensqualität und Reduktion der Symptome. Bei der Durchführung der ersten Expositionsübungen werden die Betroffenen meist begleitet durch einen erfahrenen Psychotherapeuten.

Medikamentöse Behandlung

Bestimmte psychopharmakologische Medikamente können helfen die Zwangshandlungen und Zwangsgedanken besser zu kontrollieren und eine Distanz dazu herzustellen. Am besten untersucht sind dabei serotonerge Antidepressiva wie SSRI (Citalopram, Escitalopram, Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin, Sertralin) und Clomipramin.

Bitte fragen Sie den Arzt Ihres Vertrauens über die Risiken und Nebenwirkungen einer medikamentösen Behandlung und lassen Sie sich ausführlich darüber aufklären.

Andere Behandlungsmethoden

Bisweilen sind medikamentöse und psychotherapeutische Behandlungsmethoden nicht ausreichend wirksam, um die Zwangssymptomatik zu kontrollieren. Einige Studien konnten die Wirksamkeit des noch experimentellen Verfahrens der tiefen Hirnstimulation zeigen. Allerdings sollten alle traditionellen Behandlungsansätze lege artis zuvor ohne Erfolg angewendet worden sein.

Die [Oberbergklinik Schwarzwald](#) bietet alle aufgezählten Behandlungsmöglichkeiten und die dafür nötige Expertise in der Anwendung und hilft Ihnen gerne in der Bewältigung Ihrer Zwangsstörung weiter.

Für weitergehende Informationen vereinbaren Sie ein ambulantes Vorgespräch in unserer Spezialsprechstunde für Zwangsstörungen (Telefon 07833 / 79 20).

7. Angehörige und Zwang

Oftmals werden die Familienangehörigen und Lebenspartner in die Symptomatik mit einbezogen. In der Hoffnung den Betroffenen zu helfen, führen die Angehörigen für die Betroffenen Zwänge aus (z. B. Kontrollieren der Elektrogeräte) oder halten sich ebenso akribisch an die Verhaltensvorgaben der Betroffenen (z. B. beim Wasch-/ Putzzwang); waschen sich die Hände ebenfalls sehr häufig und intensiv oder putzen die Wohnung entsprechend dem Zwang.

Zunächst fühlen sich die unter dem Zwang Leidenden dadurch entlastet, allerdings ist diese Entlastung nur von kurzer Dauer und führt zu einer Bestätigung und Aufrechterhaltung der Zwangssymptomatik. Langfristig hilfreicher ist es für die Patienten, wenn sich ihre Angehörigen nicht in die Zwänge einbinden lassen und ihre gesunden Verhaltensweisen beibehalten. Auch wenn dies oftmals Auseinandersetzungen bedingt, stellt das entschlossene Entgegensetzen einen wichtigen Appell dar und kann somit als gesundes Verhaltensmodell für die Betroffenen dienen.