

Wissenswertes über Zwangsstörungen

Viele alltägliche Handlungen folgen einer gewissen Routine: wir überprüfen, ob die Tür abgeschlossen ist, waschen uns die Hände oder achten auf Ordnung. Wenn Sie sich auf quälende Weise gezwungen fühlen, derartige Dinge immer wieder vorzunehmen, obwohl Sie wissen, dass dies eigentlich nicht notwendig ist, belastet und beeinträchtigt womöglich eine Zwangsstörung Ihr Leben.

Was ist eine Zwangsstörung?

Zwangsgedanken sind ungewollte, aufdringliche Gedanken, Impulse oder Vorstellungen, die als unangenehm oder sinnlos erlebt werden. Es kann sich zum Beispiel immer wieder der Gedanke aufdrängen, jemanden verletzt zu haben, etwas falsch gemacht zu haben oder sich mit Krankheitserregern infiziert zu haben.

Zwangshandlungen sind wiederholte Verhaltensweisen oder Rituale, die durchgeführt werden, um Ängste oder innere Anspannungszustände zu reduzieren. Hierzu gehören Kontrollzwänge (z.B. mehrfaches Überprüfen des ausgeschalteten Herds, der geschlossenen Tür oder des gelöschten Lichts), Wasch- und Reinigungszwänge wie übermäßiges Händewaschen, Ordnungs- und Zählzwänge.

Häufig treten Zwangsgedanken und -handlungen gemeinsam auf. Mit den Ritualen auf Handlungsebene wird häufig versucht, die quälenden und von Angst geprägten Gedanken zu reduzieren und das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit zurückzugewinnen. Es zeigt sich jedoch vielmehr, dass sich über die Ausführung

von Zwangshandlungen meist nur kurzfristige Entlastung einstellt. Längerfristig verstärken sich die Symptome über die Zeit und breiten sich auf weitere Lebensbereiche aus. Nicht zu unterschätzen sind auch die häufig resultierenden Angst- und Schamgefühle angesichts der von Betroffenen als beunruhigend empfundenen Zwangsinhalte, beispielsweise bei sich aufdrängenden aggressiven oder sexuellen Gedanken. Eine Zwangsstörung führt somit zu erheblichem Leidensdruck und kann insbesondere bei ritualisierten Zwangshandlungen viel Zeit in Anspruch nehmen und den Alltag damit sehr stark beeinträchtigen.

Behandlung von Zwangsstörungen

Zwangsstörungen verschwinden in der Regel nicht von allein – im Gegenteil: ohne die geeignete Unterstützung können sie sich verstärken und auf viele Lebensbereiche ausweiten. Daher ist eine frühzeitige und gezielte Behandlung sinnvoll. Viele Betroffene erleben durch eine gezielte Therapie eine baldige und spürbare Entlastung und gewinnen Stück für Stück ihre Lebensqualität zurück.

Unser multimodaler und integrativer Behandlungsansatz erweist sich für die Behandlung von Zwangsstörungen als effektiv. Zentral ist hierbei die Verhaltenstherapie, bei der Konfrontationstherapien mit Reaktionsverhinderung eingesetzt werden. Hierbei stellen sich Betroffene therapeutenbegleitet belastenden Gedanken oder zwangsauslösenden Situationen, ohne die gewohnten Kompensationsmechanismen zu verwenden. Durch die sogenannte Habituation reduziert sich das Anspannungsniveau und die unangenehmen Gefühle trotz des Verzichts auf die Zwangsausübung, was eine funktionale Neubewertung der Situation ermöglicht. Es hat sich zudem das Erlernen metakognitiver Strategien im Umgang mit Zwangsgedanken als nützlich erwiesen, um beispielsweise aufdringlichen Gedanken weniger Bedeutung beizumessen und die wichtige Unterscheidung zwischen Gedanken und der Umsetzung dieser in der Realität zu verinnerlichen. Die Therapie beinhaltet zudem die Aufarbeitung lebensgeschichtlicher Belastungsfaktoren, die mit der Erkrankung in Verbindung stehen können, sowie Maßnahmen zur Ressourcenstärkung, Entspannungsverfahren zur Reduktion von innerem Stress

und Druck, sowie aktivierende Bewegungstherapien. Bei Bedarf kann eine unterstützende Medikation eingesetzt werden.