



Zwangsstörungen

Informationen für Menschen, die unter Zwangsstörungen leiden

Was ist unter einer Zwangserkrankung zu verstehen?

Bei einer Zwangsstörung handelt es sich um eine psychische Erkrankung, deren Hauptkennzeichen ständig wiederkehrende Zwangsgedanken, Zwangsimpulse und -handlungen sind. Die Häufigkeit der Zwangserkrankung wurde früher geringer eingeschätzt. Derzeit geht man davon aus, dass lebenslang gesehen etwa 2-3 % der Bevölkerung eine solche Störung entwickeln. Der Ausbruch der Erkrankung liegt zumeist zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr, erste Erscheinungen können jedoch bereits im Kindesalter auftreten. Der Krankheitsverlauf ist in der Anfangsphase episodisch mit wechselnder Intensität, in späteren Verlaufsstadien kann es zu einer chronischen Verlaufsform kommen. Die Erkrankung bedingt eine sehr starke Beeinträchtigung der Lebensqualität und führt häufig auch zu Arbeitsunfähigkeit. Spontanheilungen treten nicht auf, die Krankheit muss also folglich behandelt werden. Abzugrenzen ist die Störung von einer sogenannten zwanghaften Persönlichkeitsstörung. Bei letzterer führen dauerhafte Verhaltensweisen wie Perfektionismus, ständige Zweifel und übertriebene Gewissenhaftigkeit zu einem Leidensdruck bei dem Betroffenen so wie bei den Menschen in Ihrem Umfeld.

Einteilung der Zwänge (Zwangsgedanken und Zwangshandlungen)

Bei der Erkrankung können sowohl **Zwangsgedanken** wie auch **Zwangshandlungen** auftreten. Bei manchen Krankheitsverläufen kann auch eines der Symptome im Vordergrund stehen.

Was ist unter diesen Begriffen zu verstehen?

Zwangsgedanken sind Vorstellungen und Ideen, die sich dem Betroffenen immer und immer wieder aufdrängen und von ihm als quälend und überwiegend auch als unsinnig erlebt werden. Beispielsweise können einen Betroffenen ständig auftretende gotteslästerliche Gedanken während des Kirchenbesuches quälen.

Bei **Zwangsimpulsen** handelt es sich um den Drang, bestimmte Handlungen auszuführen, die von dem Betroffenen ebenfalls als unsinnig oder unnötig eingeschätzt werden. Dazu zählen beispielsweise der Drang, ständig zu zählen, ständig zu rechnen, aber zum Beispiel auch der Impuls, beim Anblick eines spitzen Gegenstandes, beispielsweise Schere, eine andere Person damit verletzen zu können. Zur Ausführung dieser Handlung kommt es praktisch nie.

Bei **Zwangshandlungen** kommt es zu immer wiederkehrenden Handlungen oder Ritualen, die ebenfalls als quälend und überwiegend als unsinnig erlebt werden. Hierbei treten häufig Putz- und Waschwänge auf, die mit Beschmutzungsängsten, aber auch mit Angst vor Infektion verbunden sind. Weitere Zwangshandlungen sind Kontroll- und Ordnungszwänge. Entscheidend für die Aufnahme einer Behandlung, aber auch für die Art der Behandlung sind das Ausmaß der Zwangssymptome, der damit verbundene Zeitaufwand und die damit verbundene Beeinträchtigung des Betroffenen im Alltag.

Ursachen der Zwangsstörung

Wie bei vielen psychischen Erkrankungen spielen bei der Zwangsstörung sowohl biologische wie auch psychische Faktoren eine wesentliche Rolle. Es ist bekannt, dass bei Erkrankung bestimmter Hirnbereiche (Basalganglien) vermehrt Zwangssymptome auftreten. Auf Grund neuerer Forschungen wird angenommen, dass Funktionsstörungen in diesem Bereich wie auch im Bereich des Stirnhirns eine Rolle bei der Auslösung von Zwangsstörungen spielen. Weiterhin ist bekannt, dass auch erbliche Faktoren bei dieser Erkrankung eine wichtige Rolle spielen. Aus psychologischer Sicht werden im Rahmen der Erkrankung Zwangsgedanken und Zwangshandlungen zur Regulation von Angst, Anspannung und anderen unangenehmen Gefühlen mit einbezogen. Sie dienen der Spannungsminderung, jedoch wird dadurch die Krankheitssymptomatik aufrecht erhalten.

Behandlung der Zwangsstörungen

Über viele Jahre wurde die Behandelbarkeit der Erkrankung als sehr ungünstig eingeschätzt. Durch Entwicklung neuer Psychopharmaka und neuer Psychotherapiemethoden ist die Behandelbarkeit dieser Erkrankung wesentlich verbessert worden. Eine frühzeitige Behandlung ist jedoch sehr wichtig. Dies wird jedoch erschwert durch eine starke Verheimlichungstendenz bei den Erkrankten.

Bei der **medikamentösen Behandlung** sind Antidepressiva, die spezifisch auf den Serotoninstoffwechsel wirken, die Mittel der ersten Wahl. Hier ist im Vergleich zur Behandlung von depressiven Verstimmungszuständen eine höherdosierte und längerfristige Behandlung erforderlich. Eine medikamentöse Behandlung der Zwangsstörung sollte dann in Betracht gezogen werden, wenn bei der Erkrankung die Zwangsgedanken im Vordergrund stehen.

Bei der **Psychotherapie** sind vor allem verhaltenstherapeutische Methoden in ihrer Wirksamkeit belegt. Im Rahmen dieser Behandlung kommt es darauf an, die Bedeutung und Funktion der Zwänge für die betroffene Person herauszuarbeiten, aber auch im Rahmen der Behandlung eine schrittweise Konfrontation mit den beschwerdeauslösenden Situationen durchzuführen. Psychopharmakologische und psychotherapeutische Behandlungsmethoden können kombiniert werden. Durch die Behandlung kann eine wesentliche Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.