«Ich bin nicht mehr die, die ich mal war»

Psychologie Ein bis drei Prozent der Bevölkerung leiden unter einer Zwangsstörung. B. J.* ist eine von ihnen. Obwohl jeder Fall einzigartig ist, zeigt ihre Geschichte Allgemeingültiges.

«Angefangen hat es vor drei Jahren. Da hatte ich meinen zweiten Abort. Der Wunsch, ein Kind zu bekommen, ist riesig. Schon seit immer. Als ich das Kind verloren habe, begann ich mich übermässig zu waschen. Ich will meinen Körper reinhalten für das Kind.

Dazu kommt ein Kontrollzwang. Das Einkaufen ist zur Qual geworden. Auch daheim ist es nicht einfach. Immer wieder schaffe ich es nicht, zu kochen. Ich rüste die Kartoffeln so, bis fast nichts mehr von ihnen übrig ist. Bevor ich das Haus verlassen kann, wird alles x-mal kontrolliert. Ist der Herd ausgeschaltet? Habe ich das Licht gelöscht? Ich verliere mich, komme nicht vorwärts. Schwierig sind zudem rote Gegenstände. Ich kann sie nicht anfassen. Bei der Arbeit als Lageristin habe ich nicht mehr ohne Handschuhe arbeiten können. Anders hätte ich es schlicht nicht ausgehalten. Ich ass und trank kaum etwas, verlor in kurzer Zeit über 20 Kilo. Es wurde von mir verlangt, die Handschuhe auszuziehen. Das konnte ich nicht. Schliesslich wurde ich krankgeschrieben.

Ich spürte: So kann es nicht weitergehen. Ich bin nicht mehr die, die ich mal war. Mein Mann hat mich konfrontiert und gleichzeitig unterstützt. 2013 ging ich zum Hausarzt und erhielt Medikamente. Parallel dazu begann ich mit einer Therapie. In der Zwischenzeit bin ich auch noch bei einem chinesischen Arzt in Behandlung. Es geht nicht nur um meine Probleme, sondern auch darum, ein Kind zu bekommen.

Nachdem der Kündigungsschutz ausgelaufen war, wurde ich entlassen. Ich bin nun als arbeitslos angemeldet und suche eine 50-Prozent-Stelle. Auch die IV-Abklärung für die restlichen 50 Prozent läuft. Der Kontakt mit den Behörden ermüdet mich oft.

Was mich besonders stört: Dass die Menschen hinter meinem Rücken über mich reden. Sie starren und tuscheln, kaum jemand sucht das Gespräch und fragt, was los ist, wenn ich im Restaurant das Essen auf dem Teller hin und her schiebe, im Warenhaus mit Handschuhen einkaufe und nicht die vorderste Büchse nehme. Ich möchte aber angesprochen werden. Es gibt keine dummen Fragen. Trotzdem ist es mir wohler, nicht mit Bild und Namen in der Zeitung zu erscheinen. Mein letzter Arbeitgeber und meine Ex-Mitarbeitenden würden mich erkennen. Ich habe genug Schikanen erlebt. Gleichzeitig ist aber da ein starkes Bedürfnis, eine Diskussion anzuschieben. Es gibt viele Menschen, die unter Zwängen leiden. Am meisten hilft man ihnen, wenn man nicht wegschaut. Davon bin ich überzeugt. Deshalb erzähle ich meine Geschichte. Meine Tage sind – wie bei allen Menschen – unterschiedlich gut. Aber insgesamt geht es mir schon viel besser als vor zwei Jahren.

Es ist immer eine Gratwanderung. Ich kann zum Beispiel in die Ferien fahren, weil wir im Zelt übernachten und selber kochen. Ich nehme immer auch ganz viele Tücher mit. Bin ich in Hotels, nehme ich ein Fixleintuch und einen Schlafsack mit. Das Frühstück bringe ich mit und esse es im Zimmer.

Ich weiss, dass ich mich den Ängsten und Zwängen stellen muss. Ausweichen bringt nichts. Ich muss die Sachen anpacken, die schwierig sind und Druck erzeugen. Ich weiss eigentlich, wie es geht. Jetzt muss es nur noch Klick machen.

Natürlich ist es schwierig, schwangere Frauen zu sehen. Trotzdem tut es mir gut, wenn Kinder in der Nähe sind. Ich habe einen Neffen, zwei Göttikinder, ich hüte das Kind einer Bekannten. Und ich habe die Ausbildung zur Spielgruppenleiterin gemacht – auch wenn ich ganz oft am Anschlag war.

Inzwischen hatte ich zwei weitere Aborte. Nach dem zweiten sind mir die Myome entfernt worden. Ich hatte Panik vor der Operation. Was ist, wenn die Gebärmutter entfernt werden muss? Nach dem Aufwachen habe ich als Erstes gefragt: Ist noch alles da? Adoption ist keine Option für uns. Es kann bis zu acht Jahren dauern, bis man ein Kind übernehmen kann. Dann fühle ich mich zu alt für diese grosse Aufgabe.

Mein Wunsch? Die Zwangsstörung loszuwerden und wieder ein normales Leben zu führen. Ich würde gerne von daheim aus arbeiten. Dass ich zwar irgendwo angestellt bin, die Arbeiten aber in meiner Wohnung erledigen kann. Am meisten wünsche ich mir aber ein Kind. Ich habe die Hoffnung noch nicht aufgegeben.» *Aufgezeichnet von Raphael Amstutz*

* Name der Redaktion bekannt.



Habe ich den Kochherd abgestellt? Habe ich ihn wirklich ausgeschaltet? Oder läuft er noch? Personen mit Zwangsstörungen können durch solche Fragen enorm belastet werden. Matthias Käser

Das sagt ihr Mann

«Der Kinderwunsch meiner Frau ist riesig, das alles bestimmende Thema. Ich hätte auch gerne ein Kind, sicher. Aber ich kann mir auch vorstellen, ein glückliches Leben zu haben, ohne Vater geworden zu sein.

Natürlich hatte ich am Anfang Mühe, als sich meine Frau so verändert hat. Vieles war mir unverständlich. Warum wirft sie Dinge weg, die noch intakt sind? Warum kann sie manche Gegenstände nicht anfassen? Woher kommen all die Ängste?

Es hat oft gekracht bei uns. Mit der Zeit habe ich mich aber – ich kann es nicht anders sagen – reingelebt. Zudem habe ich selber psychologische Hilfe in Anspruch genommen. Ich weiss nun besser, wie ich mich verhalten kann. Man erhöht ja manchmal aus Unwissenheit den Druck auf die andere Person. Man möchte etwas Gutes tun und es kommt gerade verkehrt heraus.

Wir versuchen nun manchmal, auswärts essen zu gehen. Sie nimmt ihr eigenes Besteck mit, ich nehme den ersten Schluck aus ihrem Glas. Trotzdem müssen wir Ausflüge teils abbrechen und wieder nach Hause gehen. Manchmal gelingt aber auch etwas. An diese Erfolge halte ich mich.» *raz*

«Die Handlungen haben eine bestimmte Funktion»

Was kann man tun bei Zwangsgedanken? Soll man überhaupt etwas tun? Und woher kommt die Störung? Psychologe Simon Itten hat Antworten.

Simon Itten, warum hilft es bei einer Zwangsstörung nicht, wenn man den Menschen sagt: Hör einfach auf!
Simon Itten: So einfach ist es leider nicht! Menschen mit einer Zwangsstörung wissen auf der Vernunftebene durchaus, dass ihre Zwangshandlungen unnötig beziehungsweise stark übertrieben sind. Die Handlungen haben aber innerhalb der Psyche der Betroffenen eine bestimmte Funktion.
Was sollen solche Handlungen, die von aussen manchmal seltsam wirken, denn für eine Funktion haben?
Meistens dienen sie dazu, Ängste oder eine innere Unruhe abzubauen. Zum Beispiel: Wenn ich putze, nimmt die Angst vor Ansteckung durch Bakterien ab und damit auch meine Angst und Unruhe. Leider ist diese Abnahme immer nur kurzfristig. Mit der Zeit steigen Angst und Unruhe wieder an und die Zwangshandlung muss erneut durchgeführt werden. Es handelt sich also um einen sich wiederholenden Kreislauf, in welchem sich die Zwangshandlungen zunehmend verstärken, weil sie kurzfristig immer von einer Abnahme unangenehmer Gefühle gefolgt sind.
Welche Intervention gilt – unabhängig vom Einzelfall – bei Zwängen als die erfolgversprechendste?
Die Exposition mit Reaktionsverhinderung aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie.
Was heisst das konkret?
Der Patient lernt nach einer sorgfältigen Vorbereitung innerhalb der Therapie, die Zwangshandlungen zu unterlassen und die dabei auftretenden, unangenehmen Gefühle auszuhalten.
Woher kommen Zwangsgedanken und -handlungen?
Man geht davon aus, dass es sich bei Zwangshandlungen auf der neuronalen Ebene um sehr gut gebahnte Erregungsmuster handelt. Dies sind Reaktionsmuster im Gehirn, welche bereits sehr oft so abgelaufen sind. Solche Reaktionsmuster sind nicht leicht zu verändern und tendieren dazu, immer wieder in derselben Weise abzulaufen und sich dabei zunehmend zu verstärken.
Bei allen Störungen wird jeweils der Anteil diskutiert, den die Gene haben und die Erziehung.
Die genetische Veranlagung wirkt vor allem im Sinne einer Anfälligkeit. Längst nicht bei allen Menschen, bei denen in der Familie in früheren Generationen Zwangshandlungen oder -gedanken aufgetreten sind, entwickeln sich wirklich auch Zwänge. Ausschlaggebend ist, wie viel Stress man erlebt und wie gut man mit diesem Stress umgehen kann.
Und das soziale Umfeld, die Erziehung?
Man nimmt an, dass übertriebene Vorstellungen von Sauberkeit, Ordentlichkeit sowie ein hoher Perfektionsanspruch in der Familie die Entstehung von Zwängen begünstigen. Die Kinder übernehmen oft die entsprechenden Normen und Wertvorstellungen, manchmal sogar noch stärker ausgeprägt als bei den Eltern.
Wir alle haben Zwangsgedanken und führen Kontrollhandlungen aus. Wann ist für Sie der Punkt erreicht, an dem Sie psychologische Hilfe empfehlen?
Entscheidend ist, ob der Betroffene einen entsprechenden Leidensdruck verspürt und durch die Zwänge in seiner Lebensführung im Alltag eingeschränkt ist. Neben dem subjektiven Leidensdruck ist oft der Zeitverlust, welchen die Zwänge pro Tag verursachen, ein hilfreiches Kriterium für den Entscheid, ob psychologische Hilfe in Anspruch genommen werden soll. Auch die Perspektive der Angehörigen ist wichtig: Wenn Zwänge beginnen, sich auf das Zusammenleben in der Familie ungünstig auszuwirken und Konflikte auftreten, kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung zu suchen.
Welche Faktoren tragen am meisten dazu bei, dass wir gar nicht erst Zwänge entwickeln?
Grundsätzlich entwickeln sich Zwänge weniger, wenn wir uns in unserer aktuellen Lebenssituation zufrieden und glücklich fühlen und diese unseren zentralen Bedürfnissen gut entspricht. Wenn die Lebenssituation in bestimmten Bereichen nicht unseren Bedürfnissen entspricht, ist es wichtig, hinzuschauen und herauszufinden, ob sich etwas verändern lässt.
Und wenn sich nichts verändern lässt?
Dann geht es darum, mit den auftretenden Emotionen möglichst gut umzugehen und sich innerlich allenfalls anders auszurichten. *Interview: raz*

Info: Simon Itten ist eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut und arbeitet in eigener Praxis in Madiswil.

Einige Fakten

• Zwangsstörungen (Gedanken und Handlungen) kommen **in allen Kulturen gleichermassen** vor.
• Bei etwa **75 Prozent** der Betroffenen stehen **Handlungszwänge** im Vordergrund. Durchschnittlich beschäftigen sich Betroffene etwa **7-8 Stunden am Tag** mit den Zwängen, was zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führt.
• Im Laufe des Lebens leidet etwa **1 bis 3 Prozent der Bevölkerung** unter einer Zwangsstörung. In der Schweiz sind ca. 100 000 bis 200 000 Menschen betroffen. *raz*

Link: www.zwaenge.ch

Lebenshilfe

Fühle mich ungeliebt

Seitdem meine Mutter mit ihrem Freund in eine eigene Wohnung gezogen ist, fühle ich mich von ihr nicht mehr geliebt. Am Wochenende gehe ich oft unangemeldet bei ihr vorbei, kann dann bei ihr und ihrem Freund essen. Doch sie kommt nie zu mir in meine neue Wohnung, und sie telefoniert mir nur selten. Kürzlich sagte sie mir, sie wolle jetzt vermehrt wieder ihr eigenes Leben leben, ich sei ja jetzt bald 30 und erwachsen. Diese Äusserung hat mich verletzt. Ich fühle mich in meiner Wohnung oft so allein, wie damals als Kind, wenn ich nach der Schule auf die Mutter wartete, bis sie von der Arbeit heimkam. Ich habe keine Geschwister und habe mich oft gelangweilt. Wenn ich dann auf der Arbeit bin als Sekretärin oder im Ausgang mit meinen Kolleginnen, dann sind meine Sorgen wie weggewischt. Was ist mit mir los und was kann ich tun, dass alles wieder wird wie vorher, als ich noch mit der Mutter zusammenwohnte? *Frau E. aus S.*

Liebe Frau E., Sie sprechen den Kern des Problems selber an. Die örtliche definitive Trennung von der Mutter macht Ihnen zu schaffen. Dass die Mutter jetzt mehr Zeit mit ihrem Partner verbringt, empfinden Sie als Liebesentzug. Dabei sind Sie bei ihr offensichtlich weiterhin willkommen, wenn Sie, wie Sie sagen, am Wochenende bei ihr vorbeigehen und dort mit ihr und ihrem Freund essen können. Sie befinden sich in der Ablösungsphase von der Mutter und haben immer noch kindliche Erwartungen an sie, dass sie immer und nur für Sie da ist. Vermutlich hat das mit Verlassenheitsgefühlen in Ihrer Kindheit zu tun, an die Sie sich immer noch erinnern. Sie sind nicht gewohnt allein zu leben, doch das können Sie lernen. Sie selber geben Hinweise, in welcher Richtung das möglich ist: im Arbeitsumfeld mit den Mitarbeitenden und in der Freizeit im Freundeskreis. Neu in Ihrer jetzigen Lebensphase ist, dass Sie selbst die Initiative ergreifen müssen, niemand tut das für Sie und vor allem nicht mehr Ihre Mutter. Versuchen Sie doch, Ihre freie Zeit, seien es einsame Abende oder Wochenenden, zu planen. Laden Sie einmal Freunde oder eine gute Kollegin zu sich nach Hause ein. Vielleicht erleben Sie, dass sich Ihre Wohnung belebt und das Gefühl des Alleinseins vertreibt.

Einsam sind wir in gewissem Sinne alle, doch gegen das Alleinsein können wir etwas tun. Und, wenn Sie aktiv im Kontakt bleiben wollen mit Ihrer Mutter, versuchen Sie es doch anders als bisher, mehr in der Haltung der erwachsenen, eigenständigen Tochter: Laden Sie Ihre Mutter mit ihrem Partner zum Essen ein, vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin, der allen passt. Ich kann mir vorstellen, dass sich Ihre Mutter darüber freuen wird und auch gerne Ihre neue Wohnung besichtigen kommt. Und ich nehme an, für Ihre Mutter ist die Liebe zu Ihnen einzigartig und durch nichts zu konkurrieren. Ich wünsche Ihnen Mut zu neuem erwachsenem Verhalten mit mehr Eigeninitiative.



Regula Gilg, lic. phil. Psychotherapeutin FSP mit eigener Praxis in Biel, beantwortet einmal monatlich Leserfragen.