

Ein Leben mit Zwängen

Ist der Herd wirklich aus? Bin ich sauber oder muss ich noch mal duschen? Der Alltag mit einer Zwangserkrankung ist schwierig, die Betroffenen leiden unter starken Ängsten. Doch was kann man dagegen tun?

Als Alex 13 Jahre alt war, musste sie immer genau sieben Dinge am Körper tragen und hatte genau 400 Kontakte in ihrem Handy. Das war der Anfang ihrer Zwangserkrankung. Später bekam sie Angst vor Toiletten und duschte sich nach jedem Toilettenbesuch. Einkaufen, der Haushalt und die Arbeit: Alles wurde zur **Herausforderung**. „Du guckst dir zu, wie du **irre** wirst“, sagt die heute 36-Jährige. Alex ist eine von mehr als zwei Millionen Deutschen, die an einer Zwangserkrankung leiden.

Oft beginnt die Erkrankung mit einfachen Gedanken, die viele kennen: Ich habe den Herd nicht ausgemacht. Bei Menschen mit einer Zwangserkrankung wird dieser Gedanke aber immer **bedrohlicher**: Was, wenn deshalb das Haus brennt und Menschen sterben? Durch wiederholtes Kontrollieren kann die Angst zwar weniger werden, weiß die **Psychotherapeutin** Katharina Bey – aber der Gedanke an den Herd ist immer noch sehr **präsent** und bedrohlich.

Eine neue Studie hat 36 **Genvarianten** gefunden, die das Risiko für eine Zwangsstörung erhöhen können. „Etwa 50 Prozent **machen** die Gene **aus**, 50 Prozent **Umweltfaktoren**“, sagt Bey. **Eine Rolle** könnten zum Beispiel Situationen **spielen**, in denen Kinder die Kontrolle verlieren, etwa bei der Trennung der Eltern. Die Studienergebnisse können helfen, die **Scham** zu **verringern**, so Bey. Betroffenen wie Jessica Teitz ist es aber egal, warum sie Zwänge haben. Die junge Frau will wissen, was sie dagegen tun kann.

Auch ihre Zwänge begannen im Kindesalter, wurden jahrelang nicht behandelt und immer schlimmer. Erst mit Medikamenten konnte sie wieder das Haus verlassen und eine **Verhaltenstherapie** beginnen. Dabei **stellte** sie **sich** genau den Situationen, die ihre Zwangshandlungen **auslösten**. „**Paradoxerweise** werden die Gedanken und Gefühle erst dadurch weniger, dass sie **Raum bekommen**“, erklärt Bey. Jessica und Alex haben mittlerweile gelernt, mit ihren Zwängen umzugehen, und raten Betroffenen, sich früh Hilfe zu holen. „Je länger du das hast, desto schwerer kommst du wieder raus, und desto länger dauert die Therapie“, sagt Jessica.

Autorin, Autoren: Julia Vergin, Markus Hofmann

Glossar

Zwang, Zwänge (m.) – die Tatsache, dass man etwas tun muss und keine Wahl hat

Zwangserkrankung, -en (f.) – eine psychische Krankheit, bei der man immer wieder bestimmte Dinge tun muss

Betroffene, -n (m./f.) – die Person, um die es geht (Verb: betreffen)

Herausforderung, en (f.) – hier: die schwierige Aufgabe

irre – verrückt, nicht normal

bedrohlich – so, dass einem etwas Angst macht

Psychotherapeut, -en/Psychotherapeutin, -nen – jemand, der dafür ausgebildet ist, Menschen mit seelischen Krankheiten zu behandeln

präsent – gegenwärtig; anwesend, so, dass etwas deutlich wahrgenommen wird

Genvariante, -n (f.) – eine bestimmte Form eines Gens, die sich von anderen Formen unterscheiden kann

etwas aus|machen – hier: etwas betragen; eine Größe haben von

Umweltfaktor, -en (m.) – hier: die Ursache, die nicht biologisch ist

eine Rolle spielen – hier: wichtig sein

Scham (f., nur Singular) – das Gefühl, wenn man etwas peinlich findet

etwas verringern – etwas reduzieren; etwas kleiner machen

Verhaltenstherapie, -n (f.) – eine Therapie, bei der man lernt, mit schwierigen Gedanken und Verhaltensweisen anders umzugehen

sich etwas stellen – hier: eine schwierige Situation nicht vermeiden

etwas aus|lösen – der Grund für etwas sein; etwas bewirken

paradoxerweise –überraschenderweise; so, dass etwas seltsam ist

Raum bekommen – hier: etwas darf nicht vermieden werden