



Bei jedem Schritt muss der rechte Fuß vier Pflastersteine berühren. Sonst passiert ein Unglück. Wer unter einer Zwangsstörung leidet, weiß meist um die Absurdität seiner Gedanken. Und kann doch nichts gegen sie tun. FOTO: FOTOLIA

# Der Weg aus der Hölle

Wer wie der Freiburger Sven Meister unter einer **ZWANGSSTÖRUNG** leidet, fühlt ständig den Drang, Tabus zu brechen

SIGRUN REHM

Den Moment, als er die abgebrochene Türklinke in der Hand hielt, wird Sven Meister (Name geändert) sein Lebtage nicht vergessen. So oft, so heftig hatte er daran gerüttelt, um zu kontrollieren, ob die Tür seines WG-Zimmers auch fest verschlossen war, dass die Klinke abbrach. „Zwänge sind die Hölle“, sagt er. Das Wort „Hölle“ benutzt der heute 45-jährige Freiburger oft, wenn er über das spricht, was ihn so umtreibt. Wenn er das Licht löscht, muss er 15-mal kontrollieren, ob es auch aus ist, wenn er auf der Toilette war, muss er auf 20 zählen, bis er aufstehen darf, wenn ein Hund die Straßenbahn betritt, muss er sofort raus. „Der Zwang kommt angefliegen und bedrängt einen, das beginnt beim Aufwachen und endet beim Einschlafen, eine Pause gibt es nicht“, sagt er. Sven Meister ist ein großer, schlaksiger Mann, er trägt Jeans und T-Shirt und kurzes graues Haar. Er findet klare Worte, starke Bilder, spricht bedächtig und kontrolliert und schaut einem dabei fest in die Augen: „Der Zwang ist immer da, und er ist permanent daran interessiert, dich kleinzumachen.“

Wie ihm geht es weit mehr Menschen, als man gemeinhin vermutet. Laut der Psychologin Anne Katrin Külz, die die Spezialambulanz für Zwangsstörungen an der Freiburger Universitätsklinik leitet, sind zwanghafte Gedanken und Handlungen das vierthäufigste psychische Leiden, nach Depressionen, Alkoholsucht und Ängsten. Etwa zwei Prozent der Bevölkerung erkranken im Lauf ihres Lebens daran, in der Bundesrepublik sind das

rund 1,5 Millionen Menschen. Und anders als jene, die etwa an einer Psychose leiden, wissen sie um die Absurdität ihrer Gedanken und können sie dennoch nicht lassen. „Man ist sozusagen verrückt bei klarem Verstand“, erklärt Külz. Meist gehen die Zwangsgedanken mit Zwangsritualen einher, die die Spannung und Angst lösen, den Druck nehmen, den Ekel lindern, zumindest für einen Moment. Das Spektrum der möglichen Zwänge reicht vom Drang, die Steine im Straßenpflaster zu zählen bis zur Vorstellung, den Passanten neben sich auf die Bahnschienen zu stoßen, vom ständigen Händewaschen bis zur Furcht, versehentlich das eigene Kind zu vergiften. „Oft beherrscht der Zwang bald den ganzen Alltag, viele Betroffene kommen ihrer Arbeit nicht mehr nach, manche verlassen ihr Haus nicht mehr und isolieren sich völlig“, berichtet die Psychologin. Die meisten versuchen, ihr Leiden selbst vor den nächsten Angehörigen zu verbergen. Denn deren häufige Appelle an den „gesunden Menschenverstand“ oder Ratschläge, sich zusammenzureißen, verstärken die Not nur.

Bei Sven Meister begannen die Zwänge im Alter von 13 Jahren. Vor dem Schlafengehen musste er unters Bett schauen, wenn er allein zu Hause war, musste er kontrollieren, ob alle Fenster geschlossen sind. Er weiß, dass viele Kinder eine solche Phase erleben, die vorbei geht und sagt doch: „Damit fing es an.“ Er war 19 Jahre alt, als er in einer Gärtnerei arbeitete und sich von seinem Chef und dessen religiösen Vorstellungen bedrängt fühlte. Zwanghaft schli-

chen sich fremde Gedanken in seinen Kopf, setzten sich fest, übernahmen die Macht. „Ich konnte meiner Mutter nicht mehr in die Augen schauen und habe auf der Straße gespuckt wie ein Lama, um die Gedanken loszuwerden“, berichtet Sven Meister. Gotteslästerlich seien diese Gedanken gewesen, obszön, verurteilend. „Ich nehme mir die Freiheit, hier nicht ins Detail zu gehen“, sagt er, „es ist zu schambesetzt.“

Der Zwang kreist meist um Sex und Schmutz, Gott und Tod. Untersuchungen zeigen laut Anne Katrin Külz, dass es zu allen Zeiten und in allen Kulturen die tabuisierten Bereiche sind, in denen der Zwang sich abspielt. „Die Betroffenen erleben es als besonders schlimm, dass der Zwang sich Inhalte sucht, die

konträr zu ihren eigenen Werten stehen.“ Wer sehr religiös ist, fühlt etwa den Drang, sich Jesus Christus in obszönen Szenen vorzustellen, wer seine Mutter besonders liebt, fürchtet, ihr etwas anzutun, wer großen Wert auf korrekte Umgangsformen legt, kann sich kaum beherrschen, seinen Vorgesetzten nicht übel zu beleidigen. Peinigende Scham und tiefe Schuldgefühle sind meist die Folge. „Der Leidensdruck ist ungeheuer hoch“, sagt Anne Katrin Külz. Mehr als sechs Jahre benötigten die meisten Betroffenen laut einer aktuellen Studie, bis sie wagen, sich jemandem zu offenbaren und Hilfe zu suchen.

Sven Meister war 2002 soweit. „Ich hatte alles quer durch den Zwangsgarten – Gedankenzwänge, Waschzwänge, Kontrollzwän-

ge“, sagt er und lacht, „nur Ordnungszwänge hatte ich leider nie.“ Ausgeliefert fühlte er sich, wie in unsichtbaren Ketten, völlig erschöpft, nahe der Depression. „Ich bin am Boden gelegen, bildlich gesprochen“, sagt er. Eine stationäre Therapie brachte die Wende.

Zusammen mit der Verhaltenstherapeutin erlebte er seine erste Exposition, die bewusste Konfrontation mit dem angstauslösenden Reiz. „Ich musste mit der bloßen Hand eine Klobrille anfassen und durfte die Hand danach nicht waschen“, erzählt er. Der Schweiß lief ihm übers Gesicht, er zitterte, ihm wurde übel, doch er hielt durch. „Hinterher bin ich in Tränen ausgebrochen“, sagt Sven Meister. Und der Bann war gebrochen. Mittlerweile übt er regelmäßig und zeigt es gern: Er kann die fremde Türklinke anfassen, ohne sich hinterher panisch die Hand abzuwischen, er kann den Wasserhahn zudrehen und sich danach umdrehen und weggehen, ohne zu kontrollieren, ob er wirklich nicht mehr tropft. Und er erlebt, dass nicht Schlimmes passiert, wenn er auf das Ritual verzichtet, und dass das Zwangsgefühl vorbeigeht.

Die Exposition ist der Königsweg bei der Behandlung von Zwängen“, sagt Psychologin Külz. Kognitive Therapien, die einem die Macht über die eigenen Gedanken zurückgeben, und eine bewusste Achtsamkeit, der den Vorstellungen und Empfindungen beim Kommen und Gehen gleichsam zuschaut, können ebenfalls helfen. Bei schweren Fällen haben sich laut Külz als Ergänzung sogenannte Selektive Serotonin-

Wiederaufnahmehemmer bewährt, wie sie auch bei Depressionen eingesetzt werden. Auch wenn mit einer vollständigen Heilung meist nicht zu rechnen sei, erlebten drei Viertel der Patienten doch eine rasche Besserung. Was die Ursachen angeht, so wirken bei einer Zwangserkrankung meist viele Faktoren zusammen. Külz nennt Stress-Erlebnisse in der Kindheit, Erfahrungen von Überbehütung, Kontrolle und Versagen sowie eine genetische Disposition als begünstigend. „Meist tritt der Zwang erstmals zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr in einer Umbruchsituation auf, sei es die Geburt eines Kindes oder der Auszug aus dem Elternhaus.“ Im vergangenen Jahr ergab eine Studie der Freiburger Zwangsforscher, dass der Zwang bei 54 Prozent der Betroffenen dieselbe Funktion erfüllt: Wenn sie ihm nachgeben, spüren sie Gefühle wie Schmerz, Leere, Trauer oder Aggression nicht mehr so sehr.

Sven Meister hat seine Zwänge mittlerweile im Griff, mit Hilfe einer ambulanten Therapie und der Selbsthilfegruppe. Aber er darf nicht lockerlassen. „Ich muss dem Zwang gegenüber immer das Gefühl wahren, dass ich der Herr im Hause bin“, sagt er. Den Weg aus seiner „Hölle“ beschreibt er als ein „aktives Ignorieren“. Denn einfach links liegen lassen lässt sich der Zwang genauso wenig wie unterdrücken oder vernichten. Aber er kann verblasen, wenn man ihm bewusst die Aufmerksamkeit entzieht. „Es gibt einen Trick, ihm die Kraft zu nehmen“, sagt Sven Meister: „Darüber lachen.“ Doch so weit müsse man erst mal kommen.

## FAKTEN

**FÜR BETROFFENE** in der Region gibt es eine Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankte, die sich regelmäßig in Freiburg trifft. Kontakt über die Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen Telefon 040/68913700 montags bis freitags 10 bis 12 Uhr, E-Mail [zwang@t-online.de](mailto:zwang@t-online.de). Außerdem wird derzeit eine Selbsthilfegruppe speziell für Menschen mit Zwangsgedanken gegründet. Kontakt über das Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald Telefon 0761/2168735, E-Mail [selbsthilfe@kur.org](mailto:selbsthilfe@kur.org)

**SPRECHSTUNDE** für Menschen mit Zwangsstörungen in der Abteilung Psychiatrie

und Psychotherapie der Uniklinik Freiburg am Dienstag und Donnerstag 11 bis 12 Uhr, Telefon 0761/27069780 (Frau Nicola Stelzer).

**FÜR EINE STUDIE** über die Wirkung eines internetbasierten Therapieprogramms zur Behandlung von Zwangserkrankungen sucht die Uniklinik noch Teilnehmer. Mitmachen können Frauen und Männer zwischen 18 und 65 Jahren, die in den letzten fünf Jahren nicht wegen Zwängen in Therapie waren. Infos: [www.zwange.uniklinik-freiburg.de](http://www.zwange.uniklinik-freiburg.de). Kontakt: Herr Nirmal Herbst, Telefon 0761/27069770, [nirmal.herbst@uniklinik-freiburg.de](mailto:nirmal.herbst@uniklinik-freiburg.de)

SIR