

WAS UNS BEWEGT.

Das Magazin 2014 der HARTMANN GRUPPE



**EIN VIRUS AUF
WELTREISE**
Die Geschichte der
Schweinegrippe

**DER FABELHAFTE
MR. TOILET**
Jack Sim und das
Toiletentabu

**IM EINSATZ GEGEN
DIE KEIME**
Zu Besuch im BODE
SCIENCE CENTER

HERAUSFORDERUNG

Hygiene

*Vom Alltagsritual bis zum Infektionsschutz in
der Klinik: Hygiene ist mehr als Sauberkeit*

Der Mann, der zu viel putzte

Hygiene war für ihn Obsession. Tag für Tag, Jahr für Jahr verbrachte Holger Müller damit, seine Wohnung zu säubern. Die Geschichte einer Zwangsstörung.

Text: Myrto-Christina Athanassiou — Foto: David Maupilé

Früher verbrachte Holger Müller Stunden damit, die Fliesen im Bad zu putzen. Heute hat er seine Zwangsimpulse weitgehend im Griff.



Spülbürsten sind für viele Menschen mit Putzzwang ein Greuel: Sie malen sich in den schlimmsten Farben aus, was für gefährliche Keime daran haften könnten.

Schleichend, sagt er heute, habe das damals angefangen. Erst die Scheidung von seiner ersten Frau, dann die Trennung von der zweiten. Der Umzug von Thüringen nach Franken Ende der 1990er Jahre, die mehrfachen Jobwechsel, zuletzt in eine Firma, wo er das gesamte Qualitätsmanagement allein zu schultern hatte. Das Gefühl der Überforderung, weil die gewohnten Abläufe durcheinanderkamen, als seine 18-jährige Tochter bei ihm einzog. „Sauberkeit war mir schon immer wichtig“, sagt Holger Müller, „aber irgendwann hat sich das selbstständig.“ Um seine Anspannung in den Griff zu bekommen, putzte er, stets mit Desinfektionsmittel. Erst die Küche, von oben bis unten, von links nach rechts, dann die übrigen Zimmer, am Ende das Bad. Jede einzelne Fliese, jeden Tag, pro Fliese mindestens fünf Minuten. Ließ niemanden mehr in die Wohnung, aus Angst, sich anzustecken oder andere mit gefährlichen Erregern zu infizieren.

Heute geht es Holger Müller gut. In Hamburg-Wandsbek, in der Geschäftsstelle der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V., erzählt er über sein bisheriges Leben. Die Räume wirken wie eine Privatwohnung. Orientteppiche bedecken den Boden, an der Wand hängen historische Grafiken. Nach dem Interview wird Müller seine dritte Frau treffen, sie unterhalten sich kurz und liebevoll am Telefon. Er ist ein bescheidener Mann, mit ruhiger Stimme, aufmerksam und bisweilen selbstironisch. „Mit meinem Kontrollbedürfnis war ich damals die Idealbesetzung als Qualitätsbeauftragter. Keiner hat so viele Fehler aufgespürt wie ich.“ Sonderbar wirkt er nicht. Und beim Händeschütteln zur Begrüßung hat der 54-Jährige allenfalls eine Zehntelsekunde gezögert. „Früher wäre das gar nicht gegangen“, erzählt er. Früher, als Müller Besucher noch mit Ausflüchten an der Haustür abfertigte, aus Angst, sonst später wieder alles stundenlang putzen zu müssen.



Ein immenser Kostenfaktor für Reinigungsfanatiker sind die Unmengen an Putzmitteln, die sie verbrauchen.

„Mit meinem Kontrollbedürfnis war ich der ideale Qualitätsbeauftragte.“

— Holger Müller

Menschen wie Holger Müller gibt es viele in Deutschland. Zwei Millionen Männer und Frauen sind laut Schätzungen an einer Zwangsstörung erkrankt. Die Dunkelziffer ist hoch, zumal die Betroffenen im Schnitt erst nach sechs Jahren Leidenszeit zum Arzt oder Psychologen gehen. „Mich fasziniert immer wieder, wie vielfältig dieses Störungsbild ist. Die Patienten sind sehr kreativ darin, für sie beruhigende Rituale zu erfinden“, sagt Dr. Bernhard Osen, Chefarzt in der Schön Klinik in Bad Bramstedt,

die deutschlandweit als führend in der Therapie von Zwängen gilt. Manche empfinden den Druck, Gegenstände zu zählen, andere müssen sich die Haare ausreißen, vermeiden es, auf Fugen zu treten oder ordnen die Stifte auf ihrem Schreibtisch nach einem festen Muster an. Waschwänge, so Osen, beobachtet er tendenziell häufiger bei Frauen, Kontrollzwänge eher bei Männern. „Meist sind Menschen betroffen, die zu Perfektionismus neigen und ein eher geringes Selbstwertgefühl haben.“

„ZWÄNGE ERFÜLLEN EINE FUNKTION“

Auch bei Holger Müller kam zum Putz- ein Kontrollzwang hinzu. Ist das Auto wirklich abgeschlossen? Die Heizung aus, der Wasserhahn zu? Noch immer fällt es ihm in stressigen Zeiten schwer, auf mehrfache Kontrollen zu verzichten. Wie fast allen Betroffenen ist ihm bewusst, dass sein Bemühen um Sauberkeit und Ordnung überzogen ist. „Es wäre aber falsch, Zwänge als irrational abzutun“, erklärt Spezialist Osen. „Sie erfüllen immer eine Funktion. Sie lenken Patienten von Konflikten ab, die sie als unlösbar erle-



„Ich bin immer wieder erstaunt, wie lange es Zwangserkrankten gelingt, sich irgendwie durchzuwursteln.“

— Dr. Bernhard Osen, Chefarzt an der Schön Klinik Bad Bramstedt

→ ben – und vermitteln ihnen zumindest für kurze Zeit das Gefühl, dass die unbeherrschbare Welt dort draußen eben doch beherrschbar ist.“ Zu dem Preis allerdings, dass die Zwangshandlungen immer mehr Raum einnehmen. Bis ein normales Leben, erfüllte Beziehungen und ein geregelter Arbeitsalltag unmöglich werden. Und viele Betroffene in tiefe Depression fallen.

FLOODING ÜBERFORDERTE IHN

Bei Holger Müller dauerte es lange, bis die Zwangsstörung diagnostiziert wurde. Es gelang ihm über Jahre, seine ausufernden Putz- und Kontrollrituale vor Freunden und Arbeitskollegen zu verbergen. Während seines ersten Aufenthalts in einer psychiatrischen Klinik im Jahr 2000 behandelten die Ärzte nur die Depression, die er zwischenzeitlich entwickelt hatte. Erst 2002 bekam er einen Platz auf der Zwangsstation einer psychosomatischen Spezialklinik.

Allerdings überforderte ihn dort der therapeutische Ansatz des Behandlungsteams, das so genannte Flooding. Dabei müssen sich Patienten direkt den für sie bedrohlichen Situationen aussetzen – ohne Gewöhnungsphase. „Ich sollte beispielsweise den Grünspan auf dem Balkon anfassen, ohne mir danach die Hände zu waschen“, erinnert sich Müller. „Das habe ich einfach nicht ausgehalten.“ Bei einem weiteren Klinikaufenthalt gab es Ärger mit Zimmergenossen, die sein permanentes Hantieren mit Küchenrollen und Desinfektionsmitteln unerträglich fanden. „Einer meiner Mitbewohner hat außerdem ständig alles herumliegen lassen. Das war echter Stress für mich.“

Müllers Leben blieb trotz kleiner Fortschritte schwierig. Wieder putzte er viel. Start in der Küche, Ende im Bad,

pro Fliese fünf Minuten. Eine weitere Beziehung zerbrach. Er spricht leiser, wenn er sich an diese Zeit erinnert. Auf Anraten der Ärzte verabschiedete er sich davon, wieder als Qualitätsmanager zu arbeiten, „gerade Kontrollaufgaben seien bei meiner Disposition kontraproduktiv“. Also ließ Müller sich zum Bürokaufmann umschulen. Und beschloss, einen Teil seiner Zeit fortan zu nutzen, um die Öffentlichkeit für die Nöte von Zwangserkrankten zu sensibilisieren. Dafür trat er sogar in Talkshows auf. Es tat ihm gut, ich nicht mehr zu verstecken. 2009 schließlich zog er um, von Franken nach Hamburg, um sein altes Leben hinter sich zu lassen. Mut machte ihm, dass er trotz seines Handicaps schnell eine Stelle bei einer Bank bekam. Nur das Sortieren verschmutzter Belege fiel ihm dort schwer. Noch immer saß sie ihm im Nacken, die Angst, sich über

womöglich kontaminierte Gegenstände mit Krankheiten anzustecken.

HERAUSFORDERUNG TÜRKLINKE

Was die Wende brachte? „Hamburg“, sagt Müller. Die große Stadt, die Weite, der Hafen, wo er heute viel spazieren geht, wenn er sich angespannt fühlt. „Und mein Aufenthalt in der Klinik in Bad Bramstedt.“ Diesmal ließen die Therapeuten ihm mehr Zeit. Die Expositionen, die unangenehmen Situationen, denen sich Müller stellen sollte, begannen schrittweise. Er lernte, immer kürzer zu putzen. Sich nur noch die Hände zu waschen, wenn es nötig ist. Sogar Türklinken konnte er nach einer Übungsphase wieder anfassen, ohne in kalten Schweiß auszubrechen. Mithilfe des therapeutischen Teams fand er außerdem heraus, welche Ursachen seine Erkrankung haben könnte, welche wesentlichen Auslöser es gibt und war- →



Obsessives Putzen kann ablenken, wenn scheinbar unlösbare Konflikte die Psyche belasten. Allerdings nur kurzfristig.

Holger Müller engagiert sich heute für andere Zwangserkrankte und wirbt in der Öffentlichkeit für eine bessere ambulante Versorgung.



Hamburg brachte die Wende für Müller.

„Heute gehe ich zum Hafen, wenn ich mich angespannt fühle.“

— Holger Müller

→ um es ihm so schwerfällt, den Zwängen nicht nachzugeben. Heute weiß er, dass er nicht nur sein Verhalten, sondern die Konflikte im Hintergrund anpacken muss. „Das ist sonst wie bei einer Distel: Es hilft nicht, sie einfach nur mit der Sense abzusäbeln. Wenn man nicht an die Wurzel kommt, wächst sie immer wieder von neuem nach.“

HILFE VON DER REINIGUNGSKRAFT

In der Fachklinik von Bad Bramstedt kennt man solche Patientenbiografien. „Ich bin immer wieder erstaunt, wie lange es Zwangserkrankten gelingt, sich durchzuwursteln“, sagt Bernhard Osen. Oft kommen die Betroffenen erst, wenn Angehörige meutern – und stellen zu Beginn, vom Zwang getrieben, absurde Regeln auf. „Eine Patientin wollte zum Beispiel, dass ihr Mann ins Hotel zieht, während sie bei uns in Behandlung ist, damit er zuhause nichts dreckig macht.“ In einfühlsamen Gesprächen schließen die Therapeuten Kompromisse mit solchen Patienten. Mancher bekommt die ersten paar Tage sein Essen aufs Zimmer, wenn die Panik vor dem ver-

meintlich von Keimen besiedelten Buffet zu groß ist. Selbst das Reinigungsteam wird in die Betreuung einbezogen: „Ich erkläre den Leuten mit Putz- oder Waschwang immer ganz genau, was ich mit welchem Lappen abwische, was ich anfasse in ihrem Zimmer und was nicht“, sagt Reinigungskraft Hanna Sievertsen. Das hilft, um Vertrauen in das Team der Klinik zu fassen.

„EIN FIESER NISCHENHOCKER“

Ohne Rückschläge läuft indes kein Heilungsprozess ab. Als in der Einrichtung im vergangenen Jahr einige Patienten ein Norovirus hatten, war das eine besondere Herausforderung für die Zwangserkrankten. Zwar funktionierte das Krisenmanagement reibungslos, die Zahl der Infektionen war schnell eingedämmt. „Aber dass wir überall Desinfektionsspender stehen hatten und sie sich plötzlich doch wieder häufiger die Hände reinigen sollten, war schon schwierig für manche“, erinnert sich Bernhard Osen. Wer sich das zwanghafte Desinfizieren mühsam abtrainiert hat, stellt in solchen Situationen gerne das Erlernte in Frage. Wie dauerhaft es gelingt, die einschränkenden Rituale zu überwinden, ist ohnehin sehr unterschiedlich. Immerhin schaffen es etwa zwei Drittel der Erkrankten nach der Therapie, gut bis sehr gut mit ihren Zwangsimpulsen zurechtzukommen und ein recht normales Leben zu führen.

Holger Müller scheint dazuzugehören. Das permanente Putzen, erst in der Küche, am Schluss im Bad, jede Fliese fünf Minuten, ist passé. Er verlässt jetzt lieber die Wohnung, wenn seine Frau sauber macht. Damit gar nicht erst die Versuchung entsteht, ihr perfektionistisch in die Quere zu kommen. Seine derzeitige Arbeit in der Buchhaltung eines Reisebüros macht ihm Spaß. Er hat eine Dauerkarte für den HSV und liebt es, mit Freunden ins Stadion zu gehen. Außerdem engagiert er sich in der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen, besucht Kongresse, hält Vorträge sowie Seminare

und leitet Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. „Man darf sich nicht gegenseitig herunterziehen“, sagt Müller, jetzt mit Stolz in der Stimme. „Der Zwang ist ein fieser Nischenhocker, der kommt sonst schnell wieder aus seiner Ecke.“ Sein Kontrollzwang ist zwar, anders als der obsessive Drang zum Putzen, nicht ganz verschwunden. Aber Müller hat gelernt, auf die Signale zu achten. Er spürt jetzt, wenn seine Anspannung steigt. Dann geht er raus, an den Hafen, blickt in die Weite – und lässt den fiesen Nischenhocker einfach sitzen. ●

ZWÄNGE ÜBERWINDEN

Therapeutische Hilfe für Betroffene

Häufig treten Wasch- oder Putzwänge erstmals zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr auf. Die aktuelle Forschung geht davon aus, dass dabei genetische und Umweltfaktoren zusammenwirken. So kann etwa ein sehr fordernder Erziehungsstil, bei dem Eltern ihrem Nachwuchs früh viel Verantwortung aufbürden, ein perfektionistisch veranlagtes Kind sehr unter Druck setzen. Kommen weitere belastende Erlebnisse hinzu, können Zwänge entstehen.

Meist behandelt man Betroffene verhaltenstherapeutisch. Sie arbeiten in so genannten Expositionen an ihrem Verhalten und lernen, anders mit Impulsen umzugehen. Psychosomatische Fachkliniken setzen oft auf einen mehrdimensionalen Ansatz. In der Schön Klinik Bad Bramstedt gehören dazu beispielsweise Einzel- und Gruppen-, Kunst- und Gestaltungs-, Sport- und Bewegungstherapie oder Entspannungstechniken. Die Therapeuten entwickeln für jeden Patienten ein individuelles Behandlungskonzept. Häufig kommen auch Antidepressiva zum Einsatz. Sie verringern die Ängste der Betroffenen und reduzieren Zwangsimpulse.

AMBULANTE THERAPIEPLÄTZE SIND RAR

Außerdem bietet die Klinik Seminare für Angehörige an. „Sie sollten alles tun, was dem Betroffenen dabei hilft, den Zwang zu bewältigen“, erklärt Chefarzt Dr. Bernhard Osen. „Aber nichts, was den Zwang unterstützt. In der Praxis ist das eine Gratwanderung.“ Schwierig ist es häufig auch, einen adäquaten ambulanten Therapieplatz zu bekommen: Die Zahl der niedergelassenen Psychologen, die Patienten bei Expositionen begleiten, ist in Deutschland noch relativ gering.

Mehr Informationen: www.zwaenge.de

Wie viel Hygiene ist gesund? Muss man Geschirrtücher täglich wechseln? Laut Fachleuten ist die Grenze zwischen Normalität und Zwang fließend. Entscheidend ist, dass das Putzen das Leben nicht dominiert.

