

Leben

Die Kunst des Eierköpfens

Säbeln, klopfen, Spezialwerkzeug – wie man gepflegt ein Frühstücksei öffnet. 25



Ein Putzwagen ist leider nicht für jedermann nur ein Putzwagen. Es gibt Menschen, die einen grossen Bogen um alle Chemikalien machen – aus Angst, jemanden damit zu vergiften.

Bild: Getty

Der Feind im Kopf

Psychische Gesundheit Was tun, wenn einen plötzlich die Angst überfällt und nicht mehr loslässt? Zwangsstörungen können ein normales Leben verunmöglichen, so irrational sie auch sind. Eine Betroffene erzählt von ihrer Ausweglosigkeit.

Susanne Holz

Die Angst kam plötzlich, aber allzu verwunderlich war es auch wieder nicht, dass die Seele von einem Tag auf den anderen aus dem Gleichgewicht geriet. Denn Michaela B. (Name geändert), Mitte fünfzig und Mutter zweier erwachsener Kinder, hatte in den vergangenen Jahren einiges durchgemacht. Acht Rücken- und sechs Unterleibsoperationen kosteten sie viel Kraft – über zwei Jahrzehnte hinweg verbrachte die Mutter und Angestellte jährlich ein paar Wochen im Spital. «Es war eine schwere Zeit», erzählt Michaela. Und fügt an: «Nach der letzten Rücken-OP begannen die psychischen Probleme.»

Urplötzlich war die Angst da, die Kontrolle zu verlieren. Das erste Mal setzte das panische Gefühl nach einer Autofahrt ein: Michaela befürchtete, ein Kind überfahren zu haben – obwohl die Fahrt ganz ruhig und ohne Vorkommnisse verlaufen war. «Ich fuhr den Weg fünf Mal ab, um nachzuschauen, ob alles in Ordnung ist», blickt die heute über 60-Jährige zurück. «Das war der Beginn meiner Zwangsstörung.» Auto fährt Michaela B. nun schon lange nicht mehr, und auch sonst ist ihr Leben sehr eingeschränkt.

Zuerst war da die Angst, jemanden zu überfahren

Zuerst war da wiederholt die Angst, jemanden überfahren zu haben. Dann setzten weitere Ängste ein. Raumgreifend ist vor allem der schreckliche Ge-

danke, andere womöglich zu vergiften. Eine sehr irrationale Vorstellung, aber nichtsdestotrotz nicht wieder aus dem Kopf zu bekommen. Michaela B. wollte alsbald keinen Laden mehr betreten: «Ich befürchte etwa, Putzmittel in Mineralwasserflaschen zu füllen.» Ganz gross ist die Angst, Kindern etwas anzutun.

Irgendwann hört die leid geplagte Frau auch damit auf, in die Ferien zu fahren: «Die Putzwagen in den Hotelfloren jagen mir Angst ein mit all ihren abgefüllten Chemikalien – wie schnell könnte ich da zu einem Putzmittel greifen und es in eine Trinkflasche umfüllen, um jemanden damit zu vergiften.» Eine Frau, die nie jemandem etwas zuleide getan hat, auch nie einen realen Vorfall mit Gift

«Morgens wache ich bereits auf mit der Angst vor der Angst.»

erlebt oder einen Verkehrsunfall verursacht hat, leidet plötzlich unter solch irrationalen Zwangsvorstellungen. Michaela und ihr Mann fühlen sich seit Jahren rat- und hilflos. Ihr Leben ist über alle Massen eingeschränkt.

Jede Einladung wird zur Herausforderung

Die psychisch Erkrankte schildert ihren Alltag: «Jeder Spaziergang wird zur Herausforderung, jede Einladung. Komme ich an einer Baustelle vorbei, habe ich Angst, einen Arbeiter zu vergiften, komme ich an einem Spielplatz vorbei, befürchte ich, einem Kind etwas anzutun. Bin ich eingeladen, befürchte ich, die Gastgeber zu vergiften.» Völlig am Ende ihrer Nerven ist die Zentralschweizerin, seit sie morgens bereits mit Herzklopfen aufwacht und Angst vor der Angst hat, die nun einsetzen wird. Und das ist schon eine ganze Weile so.

Michaela B.: «Die Angst, die Depression, die daraus entsteht, dieses schwarze Loch – das alles raubt mir jede Energie. Da ist das Gefühl, es einfach nicht mehr zu schaffen mit diesen Ängsten.» Sieben Aufenthalte in psychiatrischen Kliniken hat die ehemals starke Frau bereits hinter sich. Doch nichts scheint zu helfen, weder die stationären Aufenthalte, noch die ambulante Psychotherapie, der sich Michaela seit Jahren unterzieht. Noch die Psychopharmaka, noch die Versuche mit Hypnose oder kognitiver Verhaltenstherapie.

Dabei gilt gerade die kognitive Verhaltenstherapie bei Psychologen als be-

währte Therapieform (siehe Interview auf der folgenden Seite). «Die Horrorgedanken sollen auf ihre Realitätsferne überprüft werden», erklärt Michaelas Ehemann. «Dabei setzt man sich konkret Situationen aus, die Panik verursachen, zuerst mit einem Therapeuten zusammen, dann alleine.» Seine Frau ergänzt traurig: «Geholfen hat es bei mir nichts.» Die Psychologen seien ratlos. Sie selbst ebenso: «Wieso wird die Angst nicht kleiner, wenn ich zehn Mal hintereinander in die Waschküche gehe?» Einige therapeutische Massnahmen könne sie wegen ihres Rückens nicht wahrnehmen – langes Stehen bei einer Maltherapie etwa sei ihr nicht möglich.

Die zweifache Mutter leidet auch immer noch an ihrem Körper. «Der Rücken macht vieles nicht mit, das länger dauert – Kinobesuche oder Wandern liegen nicht mehr drin. So ist es sehr schwierig, sich mal zu entspannen.» Gar nicht gutgetan habe es ihr ausserdem, nicht mehr arbeiten zu können: «Ich ging sehr gerne ins Büro.» Sie sei früher gar kein ängstlicher Mensch gewesen, erzählt Michaela nicht ohne Wehmut im Gesicht. Inzwischen sei sie ständig müde von all den Panikattacken: «Sie strengen an.» Doch im Moment der Angst sei kein rationales Denken mehr möglich, die Attacke sei einfach stärker.

Keine Ferien mehr, kein normales Leben mehr

Thomas Burri, diplomierte Sozialarbeiter und Geschäftsleiter der Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden, spricht

Selbsthilfegruppe geplant

Menschen mit Zwangsstörungen möchten in Luzern eine Selbsthilfegruppe gründen, um in kleiner, vertrauensvoller Runde Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Gruppe wird zu Beginn vom Selbsthilfezentrum Luzern Obwalden Nidwalden unterstützt. Angesprochen fühlen können sich Menschen, die unter Zwängen leiden, seien es Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen. Und die dadurch in ihrem Leben eingeschränkt sind. (sh)

Hinweis

Auskünfte und Anmeldung: Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden, Tel. 0412103444, www.selbsthilfeluzern.ch

von einer «generalisierten Angststörung» bei Michaela B. Zusammen hoffen Burri und die Betroffene auf das Entstehen einer Selbsthilfegruppe (siehe Box). Burri: «Die Ängste münden in Erschöpfung und Depression. Zwangsgedanken sind Vorstellungen, die man nicht haben will, die aber trotzdem immer wieder kommen. Zwangshandlungen muss man immer wieder ausführen, obwohl man weiss, dass sie eigentlich keinen Sinn machen. Sie dienen der Vorbeugung vor befürchtetem Unheil.»

Fortsetzung auf Seite 24