

Fortsetzung von Seite 23

Michaela B. sagt, resigniert und zuversichtlich zugleich: «Ich habe noch nie jemanden getroffen, der die gleichen Ängste hat wie ich. Aber ich hoffe immer noch, jemanden zu finden, der das Gleiche durchmacht.»

Michaelas Ehemann teilt das Schicksal seiner Frau auf gewisse Weise: So fährt auch er nicht mehr in die Ferien, bucht keine Hotels mehr, geht nicht mehr ins Kino oder zum Wandern. Im Alltag übernimmt er vieles, das seine Frau sich nicht mehr getraut. Für beide ist das soziale Leben inzwischen sehr eingeschränkt. Die Zwangsstörung bestimmt das Dasein zweier Menschen und verunmöglicht ihnen ein schönes und entspanntes Leben.

Die Panik soll nicht mehr die Oberhand haben

Einzig Musik hilft Michaela bislang etwas dabei, zwischendurch zur Ruhe zu finden und durchzuatmen. «Meine Frau hört gerne Entspannungsmusik, das tut ihr gut», schildert der Zentralschweizer aus dem Alltag des hart geprüften Paares. Michaela B. nickt und meint: «Ja, das bringt ein bisschen was.» Mehr als ein Tropfen auf den heissen Stein ist es trotzdem nicht.

Eine völlige Heilung erwartet die psychisch Erkrankte aber gar nicht. Eine merkliche Verbesserung ihres Befindens erhofft sie sich jedoch schon. Michaela B. wünscht sich, einfach mal an einen Punkt zu kommen, an dem die Panik nicht mehr die Oberhand hat. An dem es ihr möglich wird, mit ihren Ängsten umzugehen, sie zu zähmen. Und vielleicht liesse sich dieser Punkt ja erreichen, könnte man sich mit gleichermassen Betroffenen austauschen: «Meine grosse Hoffnung ist eine Selbsthilfegruppe.»

Hinweis

Traversa, das Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung, veranstaltet am 6. Juni 2019 in Luzern eine Tagung zum Thema Zwangsstörung. Eine Anmeldung ist bis morgen, 27. Mai, möglich. www.traversa.ch

Nachgefragt

«Die Zwangsstörung ist sehr schambelastet»

Warum bekommen Menschen Zwangsstörungen?

Dr. med. Kerstin Gabriel Felleiter, Chefärztin Ambulante Dienste der Luzerner Psychiatrie: Eine einfache Erklärung gibt es nicht. Die meisten psychischen Erkrankungen haben verschiedene Auslöser: Biologische, genetische, psychische und soziale Faktoren sind beeinflussend. Zwänge treten familiär gehäuft auf, das bedeutet aber nicht, dass ein Familienmitglied sicher erkranken wird. Infektionen oder belastende Lebensereignisse können Auslöser für das Auftreten von Zwangssymptomen sein.

Gibt es Unterschiede in der Anfälligkeit für Zwangsstörungen?

Zwangsstörungen kommen in allen Kulturen vor und betreffen Männer und Frauen gleich häufig. Die Erkrankung tritt oft in Kindheit oder Jugend auf, kann aber auch erst später einsetzen. Oft benötigt es viele Jahre, bis die Krankheit diagnostiziert wird.

Wie viele Menschen sind in der Schweiz betroffen?

Zwischen 1 und 3 Prozent der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens unter einer Zwangsstörung. Das sind in der Schweiz ca. 100 000 bis 200 000 Betroffene. Die Zwangsstörung nennt man auch «verheimlichte Krankheit». Sie ist sehr schambelastet. Nur etwa ein Drittel der Betroffenen ringt sich durch, professionelle Hilfe zu suchen.

Nimmt die Störung im Alter zu?

Unbehandelt kommt es oft zu einem chronischen Verlauf der Zwangsstörung. Zwänge nehmen aber nicht automatisch mit dem Alter zu. Kritische Lebensereignisse können die Ängste verstärken.

Was für Zwangsstörungen gibt es?

Zwangsstörungen sind individuell sehr unterschiedlich, sowohl die Qualität als

auch die Quantität. Sie reichen von plötzlich einschliessenden Zwangsimpulsen bis hin zu festen, zum Teil Stunden andauernden Ritualen (Wasch- und Putzrituale im Badezimmer). Sie zeigen sich in Form von Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Von Zwangshandlungen sind ca. 2/3 der Patienten betroffen, Zwangsgedanken und -handlungen treten aber auch gemeinsam auf.

Was ist am häufigsten? Der Laie denkt an Putz- und Waschzwang...

Zwangsgedanken treten oft in Zusammenhang mit Themen der Kontamination, der Religion, der Sexualität, der Symmetrie und der Ordnung auf. Zwangshandlungen oft als Kontrollzwang, Putz- und Waschzwang.

Wann wird es bedenklich? Den Herd kontrollieren vermutlich die meisten, bevor sie das Haus verlassen...

Rituale und Kontrollmechanismen kennen alle, sie gehören zum Alltag. Treten die Gedanken und Rituale sehr oft auf und behindern sie den Alltag, das berufliche und soziale Leben, schränken sie ein und lassen die Betroffenen leiden, dann spricht man von einer Zwangsstörung. Dazu kommt, dass Betroffene gar nicht mehr anders handeln können. Sie verlieren ihre Flexibilität. Um die Diagnose zu stellen, müssen die Symptome mindestens 2 Wochen bestehen.

Im konkreten Fall, den dieser Artikel beschreibt, setzt die Zwangsstörung ein, nachdem die Betroffene über Jahre ihre Rückenprobleme im Spital behandeln lassen muss.

Vorneweg: Ich kann nur rein hypothetische und allgemeine Aussagen zu der Betroffenen machen, da ich nur wenige Details von ihr kenne und sie selbst nicht gesehen und untersucht habe. Aber in der Biografie vieler Zwangspatienten kommen körperliche Erkrankungen,

Verletzungen und traumatische Erfahrungen vor. Das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung ist für alle Menschen sehr wichtig, und Spitalaufenthalte über viele Jahre können verhindern, dass wir uns sicher fühlen, uns auf uns und den Körper verlassen können. Bei bestimmter genetischer Veranlagung und weiteren lebensgeschichtlichen Ereignissen kann sich eine Zwangsstörung entwickeln. Zwangsrituale können kurzfristig ein Gefühl der Kontrolle und der Sicherheit geben.

Warum hat diese Betroffene gerade die Angst, anderen zu schaden? Ist sie ein besonders sozialer Mensch?

Viele Zwangspatienten sind sehr verantwortungsvoll, neigen zum Perfektionismus und bemühen sich stark, Fehler zu vermeiden, vor allem auch negative Gefühle wie Schuldgefühle oder Unsicherheit. Zwangsgedanken beziehen sich meistens auf die, die uns wichtig sind, so können Mütter Angst haben, ihren Säuglingen etwas anzutun.

Wieso gerade die Angst zu vergiften?

Die Angst zu vergiften tritt häufig bei Zwangspatienten auf, es handelt sich dann oft nicht um Gift im engeren Sinne, sondern allgemein um Chemikalien. Es kann die Angst sein, dass zu viel Wasch-

mittel in der Maschine und in der Kleidung ist oder Schmutz an den Händen und dadurch andere Schaden nehmen.

Hat eine Einschränkung des Körpers Einfluss auf die Stärke der Psyche?

Körper und Psyche bilden eine Einheit und beeinflussen sich stark gegenseitig. Seelisches Leiden kann der körperlichen Gesundheit schaden (Magengeschwüre etc.), und der Körper hat Einfluss auf unsere Gefühle und unsere Psyche.

Welche Behandlungen kennt man?

Die Leitlinien zur Behandlung von Zwangsstörungen sind seit Jahren eindeutig: Als Therapie der ersten Wahl gilt die Kognitive Verhaltenstherapie, verbunden mit Konfrontationsübungen, bei denen das Zwangsritual reduziert wird. Hier werden bei Bedarf auch familien-therapeutische Sitzungen integriert. Unterstützend setzt man Psychopharmaka, in erster Linie Antidepressiva, ein.

Wie steht es um eine Heilung?

Spontanheilungen sind die Ausnahme, ohne Behandlung ist der Verlauf oft chronisch oder zunehmend. Zwangsstörungen können behandelt werden. Setzt man alle Behandlungsverfahren ein, sind die Prognosen für Zwangserkrankte insgesamt gut. Studien zeigen: Eine vollständige Heilung ist zwar selten, aber bei 70 Prozent der Betroffenen stellt sich eine deutliche Besserung ein.

Diese Betroffene hat schon etliche stationäre Aufenthalte hinter sich – was bleibt da noch?

Die Idee und Motivation, eine Selbsthilfegruppe aufzubauen, kann auch ein Zeichen der Verbesserung sein. Traut sich die Betroffene zu, eine Gruppe zu leiten, an die Öffentlichkeit zu gehen, dann setzt sie sich bewusst mit ihrer Erkrankung auseinander und hilft, das Tabu um die Zwangsstörung zu reduzieren. (sh)



Kerstin Gabriel Felleiter, Chefärztin Ambulante Dienste, Luzerner Psychiatrie. Bild: PD

Postkarte aus Nürnberg



Mahnmal des Terrors

Alles bröckelt. Unkraut wuchert aus den Ritzen des etwa 80-jährigen Monumentalbaus: Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg symbolisierte wie kein anderes Bauwerk den Terrorstaat der Nazis. Die verbliebenen Reste stehen heute als Mahnmale an die Gewaltherrschaft unter Denkmalschutz. Wir schlendern über die graue Haupttribüne und erkunden die architektonischen Spuren, die das totalitäre System hinterlassen hat. In der Mitte ragt die «Führerkanzel» empor, von der einst Hitler hinunterbrüllte – und die man sofort wiedererkennt, aus schwarz-weißen Filmaufnahmen über das Dritte Reich. Immer wieder komme es vor, erzählt ein Nürnberger, dass Touristen auf die Kanzel steigen und für ein Selfie mit Hitlergruss posieren. Das weitläufige Areal dient heute Vereinen und zur Naherholung; Anfang Juni findet hier das Festival Rock im Park statt. Einst im Grössenwahn «für die Ewigkeit» erbaut, zerfallen die grauen Bauten der Nationalsozialisten schon nach Jahrzehnten. Irgendwie tröstlich, diese Vergänglichkeit.

Melissa Müller

Unkommod

Langsam wird es unheimelig

Wir hatten ein Klassentreffen – und ich ging hin. Es war ein erstaunlich gemütlicher Abend. Mich überraschte allerdings, dass schon beim Apéro einige Kollegen von ihren Herzinfarkten erzählten. Wir sprachen über Krankheiten, sogar über künstliche Darmausgänge. Noch beim letzten Treffen, erst gerade fünf Jahre her, wären uns solche Themen nie in den Sinn gekommen. (Ein paar Monate danach starb allerdings ein Kamerad an einem Herzstillstand.) Auf dem Heimweg von diesem Treffen wurde mir klar: Wir werden älter und alt. Wie alle anderen auch. Eine Erkenntnis, für die man natürlich kein Klassentreffen braucht.

Das Altersthema werde ich jetzt sowieso nicht mehr los. Selber schuld, könnte man sagen. Vergangene Woche ist nämlich mein siebentes Buch erschienen, «heimelig», das von der aufmüpfigen Nelly und ihren Erlebnissen im Altersheim erzählt. Kein Wunder also, dass jetzt alle mit mir über Altersheime sprechen wollen oder mich fragen, wie ich mir denn mein eigenes Alter vorstelle. Oder dann möchten sie von mir Lösungen hören, für die von mir beschriebenen Zustände in den Heimen. Dabei bin ich doch nur eine Geschichtenerzählerin und habe mehr Fragen als Antworten parat. Und da ich keine Politikerin bin, muss ich auch nicht so tun, als hätte ich welche. Trotzdem: Die

Fragen müssen unbedingt gestellt werden. Ich denke nämlich, dass der Spardruck die Arbeit in den Heimen langsam unerträglich macht und dass am Ende natürlich die Bewohner alles ausbaden müssen. Und ja, das Bad wird immer kälter. Bis ich dann mal ins Altersheim komme, muss ich wohl einen Eispickel mitbringen.

Bei jedem Buch, das ich schreibe, lerne ich viel. Eines fernen Tages

«Das Bad wird immer kälter. Worauf warte ich also?»



Blanca Imboden
Schriftstellerin

werde ich richtig schlau sein. Vielleicht beim hundertsten Buch. Und was habe ich beim Schreiben von «heimelig» gelernt? Nur etwas, das ich sowieso schon wusste. Im Buch lasse ich es meine Nelly in diese Worte fassen: «Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben. Das habe ich neulich irgendwo gelesen. Und es stimmt. Was bringt es mir, wenn ich bei bester Pflege und im Schongang hundert Jahre alt werde? Der Möbelerie Ikea fragt in der Werbung: «Wohnst du noch, oder lebst du schon?» Das frage ich mich auch immer öfter, wenn auch nicht im Zusammenhang mit meiner Inneneinrichtung. Und jeder Todesfall bringt diese Frage wieder in Grossbuchstaben vor mein inneres Auge. Es geht doch nicht darum, irgendeinen Altersrekord zu brechen, sondern ein lebenswertes Leben zu führen. Worauf warte ich also?»

Je mehr man sich mit dem Alter befasst, desto klarer wird einem: Man muss heute leben. Hier und heute. Sozusagen jetzt. Wir sitzen nicht im bequemen Kinosessel und schauen unseren Film an. Wir SIND der Film. Und wir müssen selber für Action sorgen und dafür, dass es ein Film wird, wie wir ihn mögen. Ich habe mich gerade für eine Liebeskomödie entschieden. Mit Panflötenmusik.

Blanca Imboden

Paar der Woche

Roll Over Gottschalk

Heidi Klum (45) und Thomas Gottschalk (69) teilten sich zusammen ein Sofa (so wie sie es vor vielen Jahren schon mal taten, bei einer «Wetten, dass...»-Show). Dieses Mal war der Heidi das Finale der 14. Staffel von «Germany's Next Topmodel» – das diesen Donnerstag live aus Düsseldorf gesendet wurde. Warum



Show-Urgestein Gottschalk überhaupt zu Heidis Unterstützung gekommen war, wird wohl ein Rätsel bleiben. Erstens braucht eine wie Heidi keine Unterstützung (ausser der, die ihre Eltern ihr geben) und zweitens sollte Gottschalk erfahren genug sein, um vorher zu wissen, ob ein Format zu ihm passt. Zugegeben, am Donnerstag übertraf Heidi sich selbst und lieferte so viel Trash wie noch nie: eine irre und wirre Show mit Fake-Hochzeit, Frauen-Parolen und halb nackt tanzenden Männern. Das war so krass, dass man schon wieder den Hut vor Heidi zog. Selbstbewusst, unerschrocken und fröhlich-souverän zog sie das schräge Ding durch. Und Gottschalk? Sass peinlich berührt daneben. Das Mitgefühl mit ihm hält sich in Grenzen. Spiel und Sieg Heidi: Roll Over Gottschalk. (sh)