

# Was tun bei Zwangsstörungen?

Zentrum für Psychosomatische Medizin  
und Tagesklinik Leonberg





## Zwangserkrankungen

Wer kennt das nicht? Die plötzlich sich aufdrängende Frage, ob man das Auto wirklich abgeschlossen hat, als man gerade den Parkplatz verlassen hat – Oder den Wunsch, noch kurz nachzusehen, ob der Herd wirklich aus ist, wenn man die Wohnung verlässt. Solche Gedanken und Handlungsimpulse sind nicht selten und stellen an sich noch keine psychische Erkrankung dar. Auch haben viele Menschen im Alltag Routinen oder Rituale, an denen sie festhalten – wie das Kochen des Kaffees nach einer bestimmten Reihenfolge oder das Festhalten an einem bestimmten Ablauf bei der morgendlichen Körperpflege. Nicht jede solcher „Marotten“ ist gleich ein Zwang.

## Wann spricht man von einer Zwangsstörung?

Von einer Zwangsstörung spricht man hingegen, wenn unangenehme, sich aufdrängende Gedanken und Handlungen immer wieder und über einen längeren Zeitraum hinweg auftreten, die betroffene Person sich nicht dagegen wehren kann und dadurch deutlich in der Bewältigung ihres Alltags beeinträchtigt ist. Dabei nehmen die Zwangsgedanken und -handlungen meist einen großen Raum im Leben der Betroffenen ein: Ihre Ausführung braucht viel Zeit (bis zu mehrere Stunden am Tag) und das soziale Umfeld leidet ebenfalls darunter; es wird meist in die Zwänge mit einbezogen. Die Betroffenen haben oft den Eindruck, „verrückt“ zu werden; sie schämen sich für ihr „irrrationales“ Verhalten und können sich doch nicht dagegen wehren, immer wieder dieselben Gedanken zu denken oder Handlungen auszuführen. In der Folge kommt es oft auch zur Entwicklung depressiver Beschwerden, da die Betroffenen sich zunehmend hilflos und überfordert fühlen.

# Der direkte Kontakt zu uns:

Sekretariat:

Tel: 07051 202-69200

Fax: 07051 202-69201

psm-leonberg@kn-calw.de

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr

## Welche Formen von Zwängen gibt es?

Man unterscheidet allgemein zwischen Zwangsstörungen, bei denen „offene“ Zwangshandlungen auftreten, und Zwangserkrankungen, bei denen sich der Zwang vor allem „verdeckt“, d.h. in Gedanken abspielt.

**Zwangsgedanken** sind Gedanken, Fragen oder auch innere Bilder, die sich ständig wiederholen und bei der betroffenen Person viel Angst, Ekel oder Unsicherheit auslösen. Die Inhalte der Zwangsgedanken können sehr unterschiedlich sein. Beispielsweise kann ein Betroffener sich fragen, ob er das Licht beim Verlassen der Wohnung wirklich ausgeschaltet hat, oder eine Mutter macht sich Sorgen, dass sie ihrem Kind etwas antun könnte (obwohl sie das nicht möchte).

**Typische Inhalte von Zwangsgedanken sind:** Verunreinigung, Infektionsgefahr, Unglück, Schuld und Aggression; häufig sind außerdem sexuelle und blasphemische Inhalte.

**Zwangshandlungen** sind Verhaltensweisen, die dazu dienen, Angst-, Ekel- oder Unsicherheitsgefühle zu reduzieren, die durch die Zwangsgedanken ausgelöst werden. In der Psychotherapie werden sie auch „neutralisierende“ Handlungen genannt, da die Betroffenen sie einsetzen, um unangenehme Gefühle zu „neutralisieren“. Beispiele dafür sind die Kontrolle der Lichtschalter, das Wiederholen bestimmter Tätigkeiten, aber auch das lautlose Zählen oder innerliche Aufsagen von Sprüchen oder Gebeten. Zwangshandlungen können also auch „verdeckt“ ablaufen, indem der Betroffene bestimmte Gedanken denkt oder sich bestimmte Bilder vorstellt.

**Typische Zwangshandlungen sind:** Kontrollieren, Waschen/Reinigen, Wiederholen, Ordnen, Symmetrie herstellen, Zählen und Sammeln.

## Wie häufig ist die Erkrankung?

2-3% der Bevölkerung entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Zwangsstörung; damit ist die Störung die **5.-häufigste psychische Erkrankung**. Oft besteht die Erkrankung über mehrere Jahre hinweg, bevor eine angemessene Behandlung gesucht wird. Es ist daher wichtig, sich bewusst zu machen, dass es sich um eine Erkrankung handelt, unter der viele Menschen leiden, für die man sich keineswegs schämen muss, und die behandelt werden kann!

## Was kann man dagegen tun?

Besonders effektiv in der Behandlung von Zwangsstörungen ist die Verhaltenstherapie. Im Rahmen der Verhaltenstherapie können Betroffene lernen, sich mit ihren unangenehmen Gefühlen auseinanderzusetzen und diese zu bewältigen, ohne auf Zwangshandlungen (seien sie offen oder verdeckt) zurückzugreifen. Diese Therapiemethode heißt „Exposition mit Reaktionsverhinderung“. Darüber hinaus ist es in der Therapie wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, warum die Zwangsstörung gerade jetzt aufgetreten ist und was sie aufrechterhält. Häufig gilt es, die eigenen Einstellungen zu hinterfragen sowie einen neuen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu erlernen. Auch das Training sozialer Kompetenzen sowie das Erlernen von Achtsamkeit sind wichtige Bestandteile der Therapie von Zwängen. Ein weiterer Bestandteil kann der Einsatz von Medikamenten sein. Insbesondere Antidepressiva haben sich als wirksam in der Reduktion von Zwängen erwiesen.

## Wie wir Ihnen helfen können?

In unserer stationären Behandlung erstellen wir einen auf Ihre Bedürfnisse und spezifischen Zwangs-Symptome ausgerichteten Therapieplan, der Ihnen dabei helfen wird, sich mit Ihren Gefühlen und Gedanken konstruktiv auseinander zu setzen und auf diese Weise Zwangsgedanken und -handlungen schrittweise zu reduzieren. Bausteine der Behandlung sind verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Einzel- und Gruppentherapie, Psychoedukation (Informationen über Ihre Erkrankung), Sport-, Musik- und Kunsttherapie. Die meisten unserer Zwangspatient\*innen nehmen zudem am Training sozialer Kompetenzen sowie an der Achtsamkeits-Therapie teil.



Informationen zu Anfahrt und Lage  
finden Sie unter:  
<https://www.kn-calw.de/anfahrt-lage>



Das **Zentrum für Psychiatrie Calw - Klinikum Nord-schwarzwald (ZfP)** ist eine zukunftsorientierte Gesundheitseinrichtung, die mit einem breiten Angebot an stationären, teilstationären und ambulanten Behandlungsformen das gesamte psychiatrische Versorgungsspektrum für die Region Nordschwarzwald an den Standorten Calw-Hirsau, Calw-Stammheim, Böblingen, Leonberg, Pforzheim, Pforzheim-Eutingen und Weil der Stadt abdeckt.



## **Zentrum für Psychosomatische Medizin und Tagesklinik Leonberg**

Ruthesheimer Straße 50  
71229 Leonberg

Telefon 07152 202-69200  
Fax 07152 202-69201  
psm-leonberg@kn-calw.de  
www.kn-calw.de

Rechtsfähige Anstalt des öffentlichen Rechts  
Geschäftsführer: Michael Eichhorst  
**Ein Unternehmen der ZfP-Gruppe Baden-Württemberg**