

# Genau – Perfekt – Zwanghaft

**Zwangsstörung** Die Grenzen zwischen Perfektionen und Zwang sind eine Gratwanderung. Betroffene leben oft jahrelang mit den wiederkehrenden Zwangsgedanken, bevor sie sich Hilfe holen.

Christine Poppe

Wer kennt das nicht: das Begrüssungsritual im Sport, den Sicherheitscheck der Wohnung vor einer längeren Reise, die Kontrolle der E-Mail an den Chef, das unbestimmte Ekelgefühl und das Bedürfnis, sich die Hände ganz sauber zu waschen, wenn wir aus einem überfüllten, sommerlich warmen Zug aussteigen. Solche Rituale gehören zu unserem normalen Alltag. Sie geben Sicherheit und Orientierung, beruhigen und vereinfachen soziale Abläufe. Wenn Rituale jedoch den Alltag behindern, der Betroffene darunter leidet und die Flexibilität, anders handeln zu können, verloren geht, können sich daraus Zwangsstörungen entwickeln.

Zwangsstörungen zeigen sich in wiederkehrenden Zwangsgedanken und -handlungen. Unter Zwangshandlungen werden wiederholt auftretende, ursprünglich zweckgerichtete Verhaltensweisen, wie das Händewaschen verstanden, die in ritualisierter Form ausgeführt werden, um Anspannung zu reduzieren oder ein befürchtetes Ereignis zu verhindern. Am häufigsten kommen Wasch-, Putz- und Kontrollzwänge oder Ordnungs- und Symmetriewänge vor.

Zwangsgedanken sind Ideen, Vorstellungen oder Impulse, die sich dem Betroffenen gegen seinen Willen aufdrängen und ihn übermässig beschäftigen. Typische Themen sind die Angst vor Ansteckung, Verschmutzung oder auch sexuelle und religiöse Inhalte. Sie werden als quälend und sinnlos erlebt. Die Betroffenen versuchen meist erfolglos, Widerstand zu leisten oder die Gedanken zu unterdrücken.

## Betroffene empfinden erhöhtes Risiko

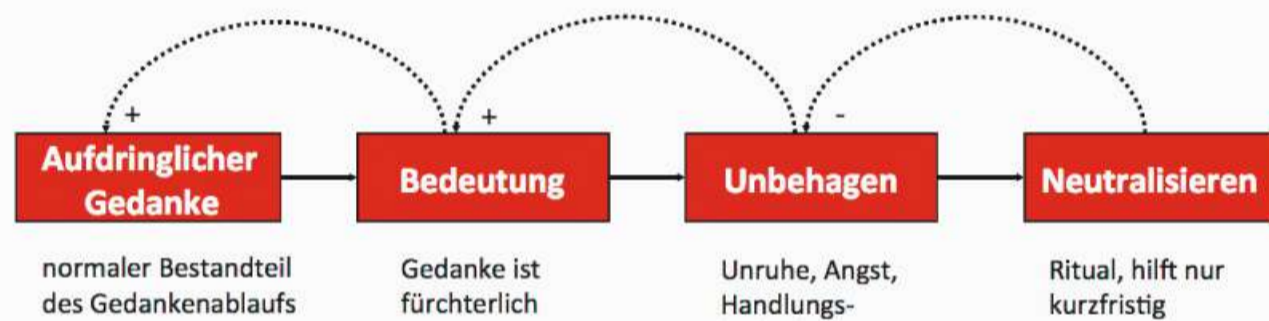
Die Entstehung von Zwangsstörungen wird von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren beeinflusst. Psychologisch werden Zwangsstörungen mit einer katastrophisierenden Fehlbewertung von an und für sich normalen Gedanken des Bewusstseinsstroms erklärt. Während Gesunde diesen Gedanken in der Regel keine Beachtung schenken, verbinden Zwangserkrankte aufdringliche Gedanken mit einem übermässigen Risiko für sich und andere und fühlen sich für die Verhinderung dieses Risikos verantwortlich.

Sie erleben diese Gedanken mit innerer Unruhe, Angst und Anspannung. Dies führt zum Versuch, die Gedanken zu unterdrücken oder sich durch neutra-



Am häufigsten kommen Wasch-, Putz- und Kontrollzwänge und Ordnungs- und Symmetriewänge vor.

Symbolbild: Keystone



Zwangsstörungen sind die katastrophisierende Fehlbewertung aufdringlicher Gedanken aus dem Bewusstseinsstrom. Grafik: PD

lisierende Verhaltensweisen wie Kontrollen oder Waschen zu beruhigen. Die Erfahrung, dass so die Anspannung abnimmt, verstärkt die Symptome und mündet in einen Teufelskreis aus Angst und Kontrollen.

## Betroffene verheimlichen Krankheit aus Angst vor Kritik

Zwangsstörungen sind häufig, beginnen meist in Kindheit oder Adoleszenz und kommen in allen Kulturen gleich häufig vor. Die Betroffenen verheimlichen die Erkrankung lange Zeit aus Scham und Angst vor Kritik und Ablehnung. Im Schnitt suchen sie erst nach sieben bis

zehn Jahren therapeutische Hilfe auf. Dabei stehen effektive Behandlungsmassnahmen zur Verfügung.

Psychotherapeutisch wird die kognitive Verhaltenstherapie mit Expositionstraining empfohlen. Während des Expositionstrainings werden in Therapeutenbegleitung zwangsauslösende Situationen aufgesucht. Dabei kann der Betroffene die Erfahrung machen, dass die provozierten Gefühle wie Angst, Ekel oder Anspannung auch ohne die Ausführung von Zwangsritualen nachlassen. Dies führt zu einer neuen Risikoeinschätzung und erweitert den eigenen Handlungsspielraum. Medikamentös

werden moderne, serotonerg wirksame Antidepressiva eingesetzt. Diese könne einen inneren Abstand zu den Zwängen verschaffen und die emotionale Verarbeitung erleichtern. Insgesamt wird die Prognose von Zwangsstörungen heute optimistischer als früher beurteilt.

## Die Autorin

Dr. med. Christine Poppe ist die Leitende Ärztin der Klinik Zugersee.



## Achtsamer Spaziergang kann Wunder wirken

**Psyche** Sehen, hören, spüren – mit Achtsamkeit ganz im Hier und Jetzt verweilen.

Kennen Sie das, dass Sie zur Bushaltestelle gehen und dann realisieren, dass Sie vor lauter Nachdenken kaum etwas vom Weg dahin mitbekommen haben? Daran ist weiter nichts schlimm, nur eben haben Sie vom jeweils gegenwärtigen Moment vor lauter Nachdenken nichts mitbekommen und dabei das Leben – genau dann, wenn es sich ereignet, nämlich im Hier und Jetzt – verpasst.

Versuchen Sie es doch einmal mit Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, ganz absichtslos und ohne zu werten das Hier und Jetzt mit all seinen Facetten wahrzunehmen. Im Gegensatz zum Denken, welches fast immer in irgendeiner Form mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt ist, ermöglicht

uns Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment des Lebens anzukommen.

Achten Sie doch bei Ihrem nächsten Waldspaziergang einmal ganz auf Ihre Sinneswahrnehmungen: Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich und wie spüre ich den Waldboden unter meinen Füßen oder die Luft auf meiner Haut? Ich wünsche Ihnen, dass Sie dabei die Erfahrung machen dürfen, welch wunderbare Schönheit und Lebendigkeit der jeweils gegenwärtige Moment des Lebens für Sie bereithält, sei dieser noch so kurz und noch so zart.

**Barbara Antoinette Haegi**  
M.Sc., eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin in der Seeklinik Brunnen

## Impressum

Die Gesundheitsseite Schwyz wird in Zusammenarbeit mit dem Spital Schwyz, mit

gesundheit schwyz, der Seeklinik Brunnen und der Klinik Zugersee gestaltet.

## GESUNDHEITSRATGEBER

Dr. med. Dieter Beiten, Facharzt für Anästhesiologie, Leitender Arzt, Spital Schwyz.



## Wach trotz Vollnarkose?

«Vor vielen Jahren hatte eine Bekannte während einer Vollnarkose eine «Wachphase» und konnte sich nachher an einige Dinge erinnern. Das war eine sehr unangenehme Erfahrung für sie. Jetzt bekomme ich eine Vollnarkose und möchte wissen, ob die Gefahr besteht, eine «Wachphase» zu erleben?»

Ruth M., 53 Jahre

## Dieter Beiten antwortet:

Gemäss verschiedenen Studien erinnern sich früher ein bis zwei von tausend Patienten an Sinneswahrnehmungen unter Vollnarkose wie Gespräche oder Geräusche im Operationssaal, an Berührungen und selten auch an Schmerzen. Bei bestimmten Eingriffen und Patientengruppen besteht ein leicht erhöhtes Risiko für eine intraoperative Wachheit, wenn Narkosemittel entweder zu sparsam eingesetzt werden oder der Verbrauch erhöht ist. Die Erinnerungen betreffen meist nur kurze Episoden, sind oft vage und werden von der Mehrheit der Betroffenen als nicht belastend empfunden. Aber im Einzelfall kann eine Wachheit ein stark belastendes Ereignis sein. Ein solcher Zwischenfall darf deshalb nicht bagatellisiert werden, und der Patient soll, falls nötig, psychologisch betreut werden.

Das Risiko, eine Wachphase während einer Vollnarkose zu erleben, lässt sich heutzutage mit speziellen Überwachungsmethoden stark verringern. Als Messmethode für die Narkosetiefe dient dabei einerseits die Auswertung von EEG-Signalen, die sich mittels Elektroden an der Stirn registrieren lassen. Andererseits werden die Konzentrationen von Schlaf- und Schmerzmedikamenten im Patienten kontinuierlich gemessen. Zudem sind Veränderungen von Blutdruck und Herzfrequenz sowie vermehrtes Schwitzen oder Tränenbildung Zeichen, die auf eine nicht ausreichende Narkosetiefe hinweisen.

Zusammenfassend lässt sich die Gefahr des Wachseins während einer Narkose durch die Nutzung sämtlicher Informationen der Überwachungsgeräte und durch Berühren und Beobachten deutlich reduzieren. Über das sehr kleine Restrisiko wird jede Patientin und jeder Patient im Vorgespräch informiert.



## VERANSTALTUNGSTIPPS

**14. Juni, Spital Schwyz, Beginn Geburtsvorbereitungskurs**, Dauer: 6 Abende, Anmeldung unter Tel. 041 818 42 01.

**14. Juni, 15-17 Uhr, Klinik Zugersee, Publikumsvortrag: «Extremismus bei Jugendlichen erkennen und ansprechen»**, Referentin: Dr. Miryam Eser Davolio, ZHAW Soziale Arbeit. Weitere Infos: [www.triaplus.ch](http://www.triaplus.ch)

**21. Juni, 16 Uhr, Spital Schwyz, Trauer-Café**, Austausch mit Fachpersonen und anderen Betroffenen.

**21. Juni, 19.30 Uhr, Spital Schwyz, Publikumsvortrag: «Medizinische Hypnose –**

**Wie sie wirkt und wo sie nützt»**, Referent: Dr. Didier Naon, Facharzt FMH für Anästhesiologie.

**22. Juni, 17-22 Uhr, Klinik Zugersee, Sommerfest**, Spiel und Spass für Kinder und Erwachsene unter dem Motto «Hollywood – Seien Sie unser Star», der Erlös fliesst in die Freizeitgestaltung der Patienten.

**27. Juni, 17 Uhr, Spital Schwyz, GV Krankenhausesellschaft Schwyz**, Anmeldung unter Tel. 041 818 41 26.

**29. Juni, Spital Schwyz, Beginn Rückbildungskurs**, Dauer: 8 Abende, Anmeldung

unter Tel. 041 818 42 01.

**4. Juli, 19-20.30 Uhr, Psychiatrische Klinik Zugersee, Info und Diskussion für Angehörige** von psychisch kranken Menschen, Anmeldung erbeten bis zum Vorabend unter 041 726 33 00 oder [empfang@triaplus.ch](mailto:empfang@triaplus.ch).

**22. August, 19.30 Uhr, Spital Schwyz, 5. September, 19.30 Uhr, Zentrum Monséjour, Küsnacht, Publikumsvortrag «Reizdarm – was reizt den Darm?»**, Referenten: Dr. Robert Bründler, Facharzt FMH für Gastroenterologie, Tullia Lacher, Dipl. Ernährungsberaterin FH.