

**Buddha, Bier und Zwänge aus  
Beton  
Mein Weg aus den Zwängen  
von Frank Sturm**

5

Rund eine Millionen Menschen müssen in  
Deutschland zwanghaft waschen,  
zählen, ordnen und kontrollieren. Dabei  
10 sind Männer und Frauen aus allen  
sozialen Schichten gleichermaßen  
betroffen. Frank Sturm war einer von  
ihnen und hat nun ein Buch über seine  
Erkrankung geschrieben. Aus ärztlicher  
15 Sicht ist der Grund für eine  
Zwangserkrankung nicht genau erforscht.  
Es wird jedoch davon ausgegangen, dass  
sowohl biologische als auch belastende  
Konflikte im Leben eine Rolle spielen.  
20 Dies kann der Autor des Buches „Buddha,  
Bier und Zwänge aus Beton“ bestätigen.  
Der Kölner Sportstudent sah gut aus und  
genoss das Leben in vollen Zügen.  
Ganz unerwartet wurden seine  
25 Lebensträume zerstört: Liebeskummer,  
Bandscheibenvorfall, Alkohol und die  
Zuflucht zu Buddha verändern seine Welt.  
Zwangsgedanken schleichen sich ein und  
absurde Rituale bestimmen von nun an  
30 seinen Alltag. Diese Krankheit lässt sich  
nicht mehr verbergen. Die Freunde  
distanzieren sich und seine Familie leidet  
mehr oder weniger hilflos mit ihm. Obwohl  
er sich grundsätzlich der Unsinnigkeit  
35 seiner Zwangshandlungen bewusst ist,  
traut er sich nicht, dagegen vorzugehen.  
Die Ausführung seiner Rituale soll  
Schlimmeres verhindern und ergibt von  
daher für ihn einen Sinn. Manche  
40 Zwangserkrankte befürchten, dass ihren  
Angehörigen etwas Schreckliches  
zustoßen könnte, wenn sie ihre  
Zwangshandlungen nicht ausführen. Sie  
wollen ihre Mitmenschen oder sich selbst  
45 vor Unheil bewahren.  
Zwangserkrankungen sind die häufigste  
psychische Erkrankung.  
Frank Sturm gibt nicht nur Einblick in die  
Denkweise eines Zwangserkrankten,  
50 sondern auch in sein Leben, das nicht  
immer durch Zwänge geprägt war.

55 Genau dies macht es so nachvollziehbar,  
wie eine psychische Erkrankung entsteht  
und wie man die ersten Alarmsignale  
erkennt.  
Es dauert lange, bis sich Frank Sturm  
damals eingestand, dass er an einer  
seelischen Störung litt und Hilfe bei den  
Ärzten suchte. Aber auch sie hatten keine  
60 Wunderpille, die ihn von heute auf  
morgen von den Zwängen befreite. Doch  
der junge Mann gab nicht auf. Er besiegte  
seine Zwänge nach vielen Jahren der  
Unfreiheit. Letztendlich haben ihm Mut  
65 und Zutrauen den Weg gewiesen. Sein  
Erfahrungsbericht ist ungeschliffen,  
ungeschönt und absolut authentisch.  
Frank Sturm möchte mit seinem Buch Mut  
70 machen und zeigen, dass es einen Weg  
aus der Zwangserkrankung gibt.  
**Buddha, Bier und Zwänge aus Beton**  
**Mein Weg aus den Zwängen**  
**Von Frank Sturm**  
**Fohrmann Verlag**  
75 **www.fohrmann-verlag.de**  
**136 Seiten, ISBN: 978-3-9810580-2-4**  
**Preis: € 14,90**