

**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