

**Rund eine Million Menschen** leiden in Deutschland unter Zwangserkrankungen, schätzen Experten. Außer Kontrolle geratene Hirnströme, Stress, Veranlagung und soziale Faktoren gelten als Auslöser des psychischen Leidens.

# Gefährliche Zahlenspiele

Diagnose Zwangserkrankung: Ein Betroffener erzählt von seinen Erfahrungen

von BIRGIT ECKES

„Ich saß in einem Café mit lauter Spiegeln um mich herum. Alles und jeder war verdoppelt, verdreifacht, vervielfacht. Horror, ich wusste gar nicht, wo ich anfangen sollte zu zählen.“ Da war er, erzählt Frank Sturm, kurz davor, wahnsinnig zu werden.

15 Jahre lang litt der Kölner an einer sogenannten Zwangserkrankung, einer psychisch-neurologischen Störung, die das Gehirn zum Tollhaus macht. Bei Frank Sturm waren es die Zahlen, die seinem privat und beruflich aus den Fugen geratenen Leben eigentlich Ordnung geben sollten – und ihn schließlich komplett beherrschten.

„Zuerst war es eher ein Spiel“, erinnert er sich. „Ich habe jeder Zahl im Dezimalsystem eine Bedeutung zugewiesen.“ Die gefährlichste Zahl war die Sechs, der Vollstrecker sozusagen: „Da mache ich es“, sagt Frank. „Es“, das waren die Zwangsgedanken, die sich im Kopf des ehemaligen Sportstudenten eingenistet hatten: sich selbst zu verletzen, beispielsweise. „Ich habe wirklich geglaubt, dass ich diese Aggressionen irgendwann in die Tat umsetze.“

Diese Angst ist die tückische Falle, in die alle Zwangserkrankten tappen. Zuerst ist da der böse Gedanke, und dann die Angst, er könne wahr werden. Die eine putzt wie besessen und versucht damit, ihrer Panik vor Schmutz und Bakterien Herr zu werden. Der andere räumt immer und immer wieder auf, um das innere Chaos in den Griff zu kriegen. Sammelzwänge („Messie-Syndrom“ bei Leuten, die nichts wegwerfen können), Kontrollzwänge, Ordnungszwänge, Wiederholzwänge – das sind die häufigsten Erscheinungsformen einer Störung, von der rund eine Million Deutsche befallen sind, schätzt die Deutsche Gesellschaft für Zwangserkrankungen in Osnabrück.

„Schon als Student war ich ein Perfektionist“, erzählt Frank Sturm. Das ganz normale Chaos im Kopf – Gefühle, Gedanken, Furcht und Verunsicherung –, damit kam er nicht so richtig klar. Pech in der Liebe, das Studium aus ge-

sundheitlichen Gründen abgebrochen, keine Perspektive, viel Alkohol. Und dann die Begegnung mit dem tibetischen Buddhismus, der den 23-Jährigen in sein strenges Korsett aus Mantras, Niederwerfungen, Meditationen zwingt. Als „Gehirnwäsche“ hat Frank Sturm die Modereligion erlebt, vor allem aber hat sie ihn mit ihrem hypnotischen Regelwerk erst so richtig reif für die Zahlen gemacht.

Immer komplexer wird das Kontroll-System: Bald ist das Überqueren einer Straße durch imaginäre Linien nahezu verbarriadiert („Ich bin manchmal erst um fünf Uhr früh völlig entkräftet nach Hause gekommen, weil ich so viele Umwege nehmen musste“). Aus dem Bett kommt er

» Es fiel auf, dass da jemand in Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen durch die Straßen irrte. Die Folge davon war, dass ich mich immer stärker isolierte. Ich gehörte ja jetzt nicht mehr zu den normalen Menschen. «

FRANK STURM, Autor

erst, wenn der Zwangsgedanke durch den „richtigen“ Zahlencode geknackt ist. Das Anziehen wird zur Clownsnummer: „Hatte ich es endlich geschafft, kam garantiert ein unangenehmer Gedanke, und ich musste mich wieder ausziehen und von vorn anfangen.“ Selbst der Verzehr eines Butterbrots ist ein Problem. Denn Frank darf zum Beispiel nur zwei Schnitten essen, wenn er eigentlich drei mag. Denn die Drei bedeutet Gefahr. . .

„Außenstehende können sich so etwas überhaupt nicht vorstellen“, sagt Frank Sturm. „Ich wusste manchmal keinen anderen Ausweg, als mich mit Alkohol zu betäuben, um das auszuhalten.“

Heute, wo sich die Dämonen verflüchtigt haben, will er helfen, aufklären über die Krankheit, die ihn 15 Jahre seines Lebens gekostet hat. Jahre, in denen er keine Partnerin ha-



**Gefangen im Netz der Linien:** Eine besonders komplizierte Variante des Zählzwangs. (Foto: dpa)

ben, keinen Beruf lernen konnte. Er ist jetzt fast 50 und hat ein Buch geschrieben über „Buddha, Bier und Zwänge aus Beton“, in dem er spannend und ehrlich schildert, wie sich die Achterbahn im Kopf ange-

fühlt hat, wie sein Leben aus dem Leim ging. Besonders bestürzend ist die Erkenntnis, dass Menschen wie Frank oft erst den langen Marsch durch die Institutionen antreten müssen, bis man ihnen die

richtige Hilfe an die Hand gibt. „Nach zwölf Jahren“, sagt Frank, „hat mir zum ersten Mal eine Psychiaterin gesagt: Sie können Ihre Zwangshandlungen einfach unterlassen, ohne dass etwas passiert! Das

## INFOS

**Deutsche Gesellschaft** für Zwangserkrankung e. V., Postfach 1545, 49005 Osnabrück, Tel.

(0541) 357 44 32, Fax: (0541) 357 44 35, Email: Zwang@t-online.de

**Über-Kiss** (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Köln), Marsilstein 4–6, Köln (Innenstadt), Sprechstunden: Mo–Do 9–12.30 Uhr, Mi 14–17.30 Uhr, Tel. (0221) 95 15 42-16.

**Frank Sturm:** Buddha, Bier und Zwänge aus Beton, 136 Seiten, 14,90 Euro (ISBN 978-3-9810580-2-4). Portofrei zu bestellen bei: www.fohrmann-verlag.de, Tel./Fax (02254) 847 603.

hat mich umgehauen, das habe ich einfach nicht gewusst, und ich glaube, so geht es vielen. Sie führen ihre Rituale bis zur völligen Erschöpfung aus, weil sie glauben, sie wenden die drohende Gefahr ab. Und plötzlich sagt dir eine Psychologin: Es hat noch nie jemanden gegeben, der die befürchtete Tat wirklich ausgeführt hat. So einfach ist das.“

Die richtige Medikamentendosis (siehe unten) hat bewirkt, dass Frank Sturm den Mut hatte, der vermeintlichen Gefahr zu trotzen. Er hat eine Straße überquert, ohne auf Linien und Zwangsgedanken zu achten. Einfach so. Er war aufgeregt, ängstlich. Passiert ist – nichts. Das war der Durchbruch. „Als ich das erste Mal wieder friedlich in einem kuscheligen Schlafanzug in meinem Bett lag, war das einfach unbeschreiblich.“

Ohne Zwänge, sagt Frank Sturm, das ist wie ein neues Leben. „Es hätte anders laufen können, aber ich bin nicht verbittert.“ Er nimmt immer noch Medikamente, aber in niedriger Dosierung. Vielleicht braucht er irgendwann gar keine mehr. Zwar bleibt ein Rest Angst. Dennoch ist Frank Sturm optimistisch: „Ich wünsche allen Betroffenen Glück und dass sie den Weg aus der Zwanghaftigkeit so wie ich schaffen. Es gibt ihn.“

## ZWANGSERKRANKUNGEN

# Alarmsignale und Behandlung

**Alarmsignale:** Eigentlich ist es für das Funktionieren unseres Lebens notwendig, das Kontrollieren von Elektrogeräten oder Haustüren etwa. Doch aus harmlosen Marotten können ausgewachsene Zwänge entstehen, wenn jemand etwa immer wieder zurückkehren muss, um noch einmal nachzuschauen. Je mehr Zeit die Zwänge in Anspruch nehmen und damit das alltägliche Leben behindern, desto eher spricht man von einer Zwangsstörung. Stress oder belastende Ereignisse sowie eine Verkettung von unglücklichen Zufällen be-

günstigen die Entstehung von Zwängen. Treten erste Alarmsignale auf, sollten betroffene Menschen sich unbedingt einem Arzt anvertrauen. Die beste Adresse hierfür ist der Psychiater oder Psychologe. Auch ein guter Hausarzt kann helfen, indem er zu einem Facharzt überweist.

Viele Zwangserkrankte verschleppen ihre Erkrankung. Von einer Million Betroffenen sind nur ca. zehn Prozent in therapeutischer Behandlung. Durch Angst oder Scham setzt sich der Betroffene quälenden Zwangsgedanken, Zwangs-

handlungen oder Ritualen aus, die in der Regel nicht einfach verschwinden. Eine psychotherapeutische Behandlung ist notwendig, denn der Kampf mit den Zwängen führt oft zu Isolation und später zu totaler Erschöpfung.

**Behandlung:** Die besten Chancen hat ein Zwangserkrankter, wenn er sich schnell für eine Therapie entscheidet. Die Verhaltenstherapie, die heute oft mit der Psychotherapie zusammen angeboten wird in Kombination mit einer medikamentösen Behandlung, bietet gute Heilungschancen. Sie arbeitet

in der Regel mit Reizkonfrontationen und anschließender Reizverhinderung. Der Zwangserkrankte wird dabei in Situationen gebracht, die Zwangssymptome auslösen. Bei Ordnungszwängen wird die Ordnung absichtlich durcheinander gebracht, dann aber der Erkrankte an der Ausübung seiner Zwangsrituale gehindert. So lernt der Betroffene, dass seine Ängste von allein verschwinden und befürchtete Ereignisse auch ohne Vermeidungsverhalten oder Zwangsrituale nicht eintreten. Als wirkungsvoll gilt heute die begleit-

ende Behandlung mit selektiven „Serotonin-Wiederaufnahmehemmern“ (SSRI), einer Gruppe der Antidepressiva. Serotonin ist ein Botenstoff, der die Verbindung der Nervenzellen im Gehirn regelt. Diese Medikamente werden von Psychiatern (Neurologen) sehr genau dosiert und machen nicht abhängig. Trotzdem haben sie Nebenwirkungen, die aber im Laufe der Behandlung meist verschwinden. Durch die Einnahme von SSRI normalisiert sich der krankhaft veränderte Stoffwechsel im Gehirn. Eine Zwangserkrankung kann aber

trotzdem nicht einfach als Serotoninmangel aufgefasst werden. Bei 25 Prozent der Betroffenen bessert sich trotz medikamentöser Behandlung die Symptomatik nicht. Erst nach einer Einnahmezeit von zehn Wochen zeigt sich, ob ein Zwangserkrankter auf SSRI anspricht. Haben sich die Symptome gebessert, sollte das Medikament in jedem Fall noch eine Zeit lang weiter genommen werden, da es bei Absetzen eine Rückfallquote von 70 Prozent gibt. Deshalb ist eine verhaltenstherapeutische Begleitung angezeigt. (fra)