



## Zwangsstörung

### Angst vor Bedrohung

Es gibt zwei Arten von Zwangsstörungen: Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Beiden liegt die Angst vor einer Bedrohung zugrunde.

Hauptaufgabe der Zwänge ist, diese vermeintliche Bedrohung durch ritualisiertes Handeln und/ oder Denken abzuwenden.

Durch das zwanghafte Handeln und/oder Denken werden Unruhe, Angst, Ekel oder Unwohlsein abgeschwächt, neutralisiert oder verhindert. Somit kann Zwangshandeln als eine Art Sicherheitsverhalten verstanden werden, mit dem unangenehme Gefühle vermieden werden.

### Zwangsgedanken sind bedrohliche Gedanken

Zwangsgedanken sind nicht einfach übertriebene Sorgen über Lebensprobleme, sondern immer wiederkehrende, aufdringliche, höchst bedrohliche Vorstellungen, wie zum Beispiel „Mit dem Auto ungebremst in eine Gruppe Fussgänger zu rasen“.

Für die Betroffenen sind solche Gedanken sehr belastend, weil sie befürchten, die Beherrschung zu verlieren und grossen Schaden anzurichten. Sie leiden häufig unter einem übersteigerten Verantwortungsgefühl und Schuldgefühlen.

### Zwangshandlungen sind übersteigerte und ritualisierte Handlungen

Zwangshandlungen sind übersteigerte und ritualisierte Kontroll-, Ordnungs- und Sauberkeitshandlungen. Sie sollen den gefürchteten Ereignissen vorbeugen und das Gefühl von Bedrohung verringern. Bekannte Zwänge sind beispielweise ständiges Überprüfen, ob Türen und Fenster geschlossen sind (Angst vor Einbruch), ständiges Überprüfen, ob die elektrischen Geräte tatsächlich ausgeschaltet sind bis zum Herausziehen von Steckern (Angst vor Hausbrand) oder übertriebenes Händewaschen (Angst vor Krankheitserregern).

Es können aber auch gedankliche Kontrollhandlungen sein, wie Zählen oder Beten. Zwänge sind oft bizarr und werden als eigenartig und befremdend empfunden. Versuchen die Betroffenen, ihre Zwänge zu unterdrücken, steigert sich die innere Anspannung ins Unerträgliche. Durch die ritualisierten Zwangshandlungen (z.B. 20 Mal die Hände mit Seife zu waschen und danach noch 5 Mal ohne Seife) wird die Zwangsstörung aufrecht erhalten.

### Störungsbeginn/ Auftretenshäufigkeit

Zwänge werden oft nicht als Angststörungen erkannt. Man geht davon aus, dass etwa 1 - 2% der Bevölkerung unter Zwängen in behandlungsbedürftigem Ausmass leiden.

Von dieser Angststörung sind etwas mehr Männer als Frauen betroffen.