

## UNSERE SERIE: PSYCHISCH KRANKE – MENSCHEN WIE DU UND ICH

## Folge 9: Wenn Zwänge das Leben bestimmen

**HZGT. LAUENBURG.** In Deutschland gelten je nachdem, welche Statistik man liest, zwischen 35 und 40 Prozent der Menschen als psychisch krank. Eine Studie des Robert-Koch-Instituts spricht sogar davon, dass jeder zweite Deutsche im Verlauf seines Erwachsenenlebens mindestens einmal an der Psyche erkrankt. Psychisch kranke Menschen sind Menschen wie Du und ich. Betroffen ist vielleicht der Nachbar, der Vorgesetzte, der Partner, das eigene Kind – oder man selbst. Aber was bedeutet psychisch krank überhaupt? Depressionen, Angststörungen, Störungen durch Alkohol- und Medikamentenkonsum, Essstörungen oder somatische Störungen sind Namen für die zahlreichen Arten, in der die Psyche erkranken kann. Und wie sind Menschen, wenn sie psychisch erkrankt sind? Wie wird man überhaupt psychisch krank und wie hilft die Brücke Schleswig-Holstein in so einem Fall?

In dieser Artikelserie geht es darum, diesen Fragen auf den Grund zu gehen. So können Betroffene, deren Angehörige und die Menschen, die auf der Seite der Helfenden stehen, zu Wort kommen.

Der heutige Artikel behandelt das Thema Zwangsstörungen.



**Interview mit einem Betroffenen (männlich, 19)**  
Nachdem der Zwillingenbruder zusammengeschlagen wurde und es mit einem Krankenhausaufenthalt für ihn endete, fingen die Waschzwänge an. Herr J. schildert, dass die Zwänge nach einigen Wochen stärker wurden. Er fiel nach eigenem Bekunden dadurch auf, dass er länger im Badezimmer war. Er machte sich schwere Vorwürfe, nicht für seinen Bruder da gewesen zu sein und ihm nicht geholfen zu haben. Herr J. hätte sich gewünscht, seinen Bruder aus dieser Situation zu retten. Er fühlte sich daher schuldig und dreckig. Auf den ersten Blick ist es nicht erkennbar, dass er einen Waschzwang habe, erklärt Herr J. Erst bei genauerer Betrachtung erkenne man die trockenen und geröteten Hände. Sein näheres Umfeld könne auch erkennen, dass etwas nicht ganz in Ordnung ist. Wenn sie bemerkten, dass er nun längere Zeit im Badezimmer verbringe.

Herr J. benötigt diese Zeit, da er viel genauer ist in der Hygiene, aus Angst, sich selbst oder andere „anzustecken“. Schon als Jugendlicher wurde er immer wieder schikaniert, auch seine Brüder und seine Eltern hätten sein Problem nicht verstehen können. So drohten sie zum Beispiel, die Seife wegzunehmen und aus dem Fenster zu werfen. Oder sie provozierten Situationen, in denen er Türklinken anfassen musste. Dabei: Türklinken anzufassen ist für die meisten Menschen nichts Schlimmes, das weiß er. Ihn begleitet jedoch stets die

Angst, sich zu infizieren, möglicherweise mit schweren und bleibenden körperlichen Schäden. In seinen Gedanken war stets ein „worst-case-Szenario“ (Katastrophisierung) präsent. Er schämte sich für diese Gedanken und seine daraus resultierenden Handlungen und dafür, dass er immer diese übertriebene Sicherheit haben musste. Er wollte sich wie jeder normale Mensch verhalten können und mit seinem Gefühl „abnormalen“ und krankhaften Verhalten nicht auffallen. „Mein einziger ruhiger Moment am Tag war die Hin- und Rückfahrt zur Schule und später zur Arbeit, wenn ich mit der Bahn fuhr“, sagt er. In der Bahn musste er keine Angst haben, angesprochen zu werden und in peinliche Situationen gebracht zu werden. Da konnte er einfach sitzen und dem beruhigenden Klackern der Bahnschienen lauschen.

Nachdem Herr J. öfter zu spät zur Schule und später zur Arbeit erschien, da ihn die Zwänge immer wieder aufhielten, verfiel er in einen depressiven Zustand. Sein Arbeitgeber kündigte ihm und Herr J. suchte sich Hilfe. Bei den ersten Therapeuten fühlte er sich nicht richtig unterstützt. Nach seinem 18. Geburtstag fand er eine Therapeutin, bei der er sich das erste Mal richtig verstanden fühlte.

Seine Familie warf ihn zu Hause raus und ihm wurde klar, dass seine Familie nicht mehr für ihn da war. Er geriet in die Obdachlosigkeit, weil er es nicht schaffte, sich um eine Unterkunft zu kümmern. Seine Zwänge hielten ihn davon ab. Geld



Foto: Mehaniq/Shutterstock.com

sei nie sein Problem gewesen, er hatte keine Kraft mehr, sich um etwas zu kümmern. Seine Eltern nahmen ihn wieder zu Hause auf. Auf ihre Initiative hin wurde ein

Sozialarbeiter mit ins Boot geholt. Dieser unterstützte ihn, dass er in einer Klinik aufgenommen wurde. Nach dem Aufenthalt dort plante er, in eine betreute Wohnge-

meinschaft zu ziehen. Viele „Umstände“ verhinderten dies und er geriet wieder in die Obdachlosigkeit. Dann wieder Klinik. Während dieses Klinikaufenthalts nahm der Sozialarbeiter Kontakt zur Brücke SH auf.

Diesmal klappte es. Mit Unterstützung der Brücke SH gelang es Herrn J., seine Tagesstruktur zu gestalten, einen neuen Therapeuten zu finden und den Schwierigkeiten des Lebens zu begegnen.

Bei Bedarf nehmen Sie Kontakt auf zur Brücke SH, Langenbrücker Straße 20 in Ratzeburg, oder kommen einfach mal in dem Café miteinander vorbei. hfr

**Kontakt: Brücke Schleswig-Holstein gGmbH, Grabauer Straße 27a in 21493 Schwarzenbek, E-Mail: herzogtum-lauenburg@bruecke-sh.de, Telefon: 04151/89890**

**Was versteht man unter Zwangsstörungen?**

Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen gehören Zwangsstörungen. So gibt es Zwangsstörungen, deren Hauptteil der Symptomatik Zwangshandlungen sind, bei anderen stehen Zwangsgedanken im Vordergrund. Den Betroffenen drängen sich überwiegend quälende beziehungsweise bedrohliche Gedanken auf und beschäftigen diese ständig in gleicher Form. Zwangshandlungen empfinden Betroffene weder als angenehm noch bedienen sie nützliche Aufgaben damit. Betroffene erleben diese Handlungen eher als eine Art Vorbeugung eines objektiv unwahrscheinlichen Schadens. Mit dem Eindruck eines solch sinnlosen Verhaltens gehen Betroffene immer wieder dagegen an. Durch diese wiederkehrenden Versuche verstärken sich ohnehin vorhandene Angst, Anspannung oder Ekel.

Woher kommen solche Zwangsstörungen? Hier können Vererbung, neurobiologische Faktoren (hyperaktive Hirnbereiche), Erziehungsstile, prägende Ereignisse in der Biografie oder auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale Risikofaktoren sein. Auslöser solcher Zwangsstörungen sind zumeist emotional belastende Lebensereignisse. Verbunden mit negativen intensiven Gefühlen, können diese Lebensereignisse eine vorhandene Verletzlichkeit aktivieren – auch wenn Betroffene zu einem früheren Zeitpunkt die Zwänge erfolgreich überwinden konnten.

Jeder Zwang hat eine Bedrohungs- und eine Abwehrseite. Wird ein unkontrolliert erlebter Gedanke als Bedrohung empfunden, formuliert sich zum Beispiel: „Wenn du nicht noch einmal kontrollierst, wird etwas Schlimmes passieren.“ Nachfolgend kommt es zu dem Versuch, diesen Gedanken zu neutralisieren – durch eine Zwangshandlung. Oftmals lassen sich diese Befürchtungen durch einmalige Kontrolle nicht besänftigen und benötigen mehrfache Rückversicherung oder ähnliches, bis sich eine gewisse Beruhigung einstellt. Das wiederum verstärkt die Verunsicherung der Betroffenen.

Anzeige

## VIKING MANIA im Ostsee Resort Damp: Das können die Besucher erleben



Die Tagwelt – Wikingerleben authentisch bis ins Detail

**DAMP** Es sind die guten Nachrichten, nach denen sich derzeit wohl jeder sehnt. Die Sehnsucht nach unbelebten Momenten wird jeden

Tag größer. Genau jetzt kommen solche positiven Nachrichten, und zwar aus dem Dampland an der Ostsee: „Auch in diesem Jahr wird es VikingMania wieder

geben – noch größer, noch intensiver“, kündigt Jörn Lederer, Commercial Director im Ostsee Resort Damp, an. Das Open Air-Event direkt an der Ostsee, das schon 2020 Wikingerfans aus dem ganzen Land nach Damp gelockt hat, soll vom 2. bis zum 26. September 2021 wieder stattfinden.

Das, was VikingMania ausmacht, sind der Charme und die Detailverliebtheit, mit der die Macher und Kulissenbauer des im Norden einzigartigen Events

bei der Premiere ans Werk gehen. Und ihre Experimentierfreudigkeit soll nicht aufhören, im Gegenteil: Die Geschichte um den listigen Gott Loki, der Kampf um

die Herrschaft über das Dorf Noorgård sowie die vielen kleinen Nebenstorys der Wikingerwelt werden im September 2021 weiter erzählt. Am Prinzip eines zweiteiligen Events mit einer familienfreundlichen Tagwelt und einer Nachtwelt für Besucher ab 16 Jahren wird auch 2021 festgehalten.

In der Tagwelt können die Besucher am Strand zwischen Ständen mit Kunsthandwerk, Trinkhörnern, selbst gemachter Seife, Ledererzeugnissen, Fellen uvm. stöbern. Mittendrin werden kleine Szenen gespielt, die ihre Schatten voraus werfen auf das finstere Geschehen, das die Besucher nach Sonnenuntergang erwartet.

In der Nachtwelt, die mit der Dunkelheit beginnt, ist nichts mehr von der friedli-

Und was ist mit Corona? Ganz einfach: Sollte die Veranstaltung wider Erwarten

**Tickets für die Nachtwelt ab 15,00 € mit Geld-zurück-Garantie\***

\*bei Veranstaltungsabsage



chen Stimmung übrig. Denn Noorgård ist dem Fluch des Gottes Loki zu Opfer gefallen. Eine Armee von Untoten zieht über das Gelände, verbreitet mit ihren entstellten Gesichtern Angst und Schrecken. Dann werden auch die Pforten zu den fünf Dungeons geöffnet, in denen die Angst wohnt. Nur die Mutigsten trauen sich in Welks Schlachthaus oder Lokis Finsternis hinein...

ausfallen müssen, bekommen die Besucher das Geld für ihre Tickets zurück. Der Zugang zur Tagwelt ist kostenlos. Der Eintritt in die Nachtwelt ist ab 16 Jahren möglich. Tickets gibt es ab 15,00 € unter [www.vikingmania.de](http://www.vikingmania.de)

Einfach den QR-Code mit der Kamera-App Ihres Smartphones scannen, auf den Link klicken und Tickets sichern!

