

Fünf Fragen an ...

Michael Rufer

Professor für Psychiatrie,
Universitätsspital Zürich

1 Sie sind Vorsitzender der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen. Wie verbreitet ist die Krankheit und wen kann es treffen? Die Krankheit kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialem Hintergrund. Schätzungen zufolge erkranken bis drei Prozent der Bevölkerung irgendwann in ihrem Leben an einer Zwangsstörung. Wir gehen davon aus, dass nur gerade mal die Hälfte der Betroffenen professionelle Hilfe sucht, obwohl sie behandlungsbedürftig sind.

2 Zwangsstörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und trotzdem hat kaum jemand schon davon gehört. Zwänge sind schon seit Jahrtausenden bekannt und beschrieben worden. Auch Shakespeare's Lady Macbeth litt unter einem Waschzwang. Im Vergleich zu Krankheiten wie Depression ist die Angst, darüber zu sprechen bei den Betroffenen aber oft noch grösser. Viele schämen sich zu sehr, da sie ihre Zwangsgedanken und -handlungen ja selber als übertrieben oder unsinnig erkennen. Darum ist ein sehr wichtiges Ziel der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen, die Bevölkerung zu informieren.

3 Welche Zwangsstörungen kennt man? Kontroll- und Wasch- und Reinigungszwänge sind die häufigsten Zwangshandlungen. Bei den Zwangsgedanken dominieren aggressive Inhalte, zum Beispiel anderen Menschen etwas zuleide zu tun, obwohl man das eigentlich gar nicht möchte. Aber es gibt viele weitere Zwangsarten, wie beispielsweise Symmetrie- und Ordnungszwänge, Sammelzwänge und sexuelle oder religiöse Zwangsgedanken.

4 Wie können Zwänge überhaupt entstehen? Es spielen immer mehrere Teilursachen eine Rolle, nie eine einzige Ursache. Welche das konkret sind, ist bei jedem Menschen anders. Es können biologische Faktoren beteiligt sein, wie Vererbung, sowie psychologische und soziale, wie beispielsweise belastende Lebensereignisse, die nicht ausreichend verarbeitet werden konnten.

5 Sind Zwänge heilbar? Und wenn ja, wie? Mit der richtigen Therapie können bei den meisten Betroffenen die Zwänge, wenn auch häufig nicht ganz, so doch zumindest deutlich reduziert werden. Aber lange nicht jeder Therapeut kennt sich mit dem Thema Zwang gut aus. Darum sollten Betroffene ganz gezielt nach einer Fachperson suchen, die viel Erfahrung mit Zwangsstörungen hat.

Mehr Informationen über Zwangsstörungen, Therapeuten und Selbsthilfegruppen finden Sie unter: www.zwaenge.ch.

Der Krieg im Kopf

Elvis Gomes erkrankte vor drei Jahren an einer Zwangsstörung. Er wollte sich das Leben nehmen. In einem eigenen Song verarbeitete er diese Erfahrung und stand damit auf der Bühne der TV-Castingshow «Die grössten Schweizer Talente».



Ein Song über den Zwang: Elvis Gomes. Pressebild

von Andrea Hilber Thelen

Als Elvis Gomes am 8. März nur mit seiner Gitarre und einem Mikrofon auf der Bühne der TV-Castingshow «Die grössten Schweizer Talente» stand, wusste er ganz genau, was er tat. «Guten Abend, ich bin Elvis Gomes und studiere in Lausanne amerikanische Literatur und Film. Ich spiele Euch heute meinen selber geschriebenen Song über meine Zwangsstörung, an der ich vor drei Jahren erkrankte.» Aus der Jury wollte DJ Bobo wissen, was eine Zwangsstörung sei. «Eine Zwangsstörung ist eine psychische Krankheit. Beispielsweise der Zwang, so lange die Hände zu waschen, bis sie blutig sind. Aber das Schlimmste passiert im eigenen Kopf,» erklärte Gomes vor den Zuschauern. In seinem Song «Let me go» (zu Deutsch: «Lass mich gehen»), beschreibt Gomes die Krankheit, und wie sie vollständig von seinem Denken Besitz ergriff.

Aus heiterem Himmel

«Es war am Morgen des 20. März 2012 auf dem Weg zur Uni, als ich zum ersten Mal von einem dieser quälenden Gedanken gepackt wurde. Ich geriet in Panik. Mein Herz schlug viel zu schnell. Ich zitterte am ganzen Körper und kriegte keine Luft mehr.» Es waren verschiedene Gedanken, die sich aber immer um dasselbe Thema drehten. «Diese Gedanken machten mir plötzlich eine Hölleangst, obwohl mir dieselben Gedanken vorher nie Angst einjagten.» 24 Stunden am Tag, immer und immer wieder musste er denken, was er nicht denken wollte. «In meinem Lied beschreibe ich die giftige Hand, die sich um meinen Hals legt und zudrückt. So fühlte es sich an.»

Am Anfang waren es die Gedanken, dann folgten ziemlich schnell

Zwangshandlungen. «Ich musste andauernd meine körperlichen Reaktionen auf diese Gedanken prüfen und kontrollieren, ob ich noch derselbe Mensch bin oder nicht.» Zwangsgedanken sind Gedanken, Bilder oder Impulse, die sich immer wieder aufdrängen. Oft sind es Zwangsvorstellungen, die sich um Unfälle, Katastrophen oder Gewalttaten drehen und nahestehende Personen bedrohen. Die Gedanken, die Gomes quälten, waren so schlimm, dass er auch heute noch nicht öffentlich darüber sprechen kann. «Ich würde gerne über meinen persönlichen Zwang sprechen, aber im Moment fühle ich mich noch nicht bereit dazu.»

Wenn der Zwang überhand nimmt, bricht das Leben völlig zusammen.

Zu Beginn konnte Gomes sein Leben noch einigermaßen normal weiterführen. Nach drei Monaten, während den Semesterferien, setzte er zwei Wochen lang keinen Fuss mehr vor die Türe. «Ich sass die ganze Zeit vor dem Computer und kontrollierte, ob mit mir alles noch stimmte. Bin ich noch ich, oder nicht mehr.» Es kam der Punkt, da die Gedanken so unerträglich wurden, dass sich Gomes das Leben nehmen wollte.

Es ist wie «Verrücktsein bei klarem Verstand», so beschreiben Menschen mit Zwängen ihren Zustand. Wenn der Zwang überhand nimmt, bricht das Leben völlig zusammen. «Ich stand im Bad mit dem Messer in der Hand bereit mir die Pulsader aufzuschneiden. Ich weinte die ganze Zeit. Diese Gedanken mussten aufhören.

Dann blickte ich mir im Spiegel in die Augen und eine Stimme sagte mir, dass das ein egoistischer Akt wäre. Damit würde ich meinen Eltern und meinen Freunden unerträgliches Leid zufügen.» So legte er das Messer weg. «Es gab kein Vor und kein Zurück für mich. Ich weinte, es war unerträglich.»

Den Sinn verloren

Gomes ist ein begabter junger Mann, der fließend fünf Sprachen spricht. Nach der Matura beginnt er in Lausanne amerikanische Literatur und Film zu studieren. «Der Übertritt vom Gymnasium an die Uni ist mir schwergefallen. Im Gymi hatte ich einen grossen Freundeskreis mit engen Kontakten. Dann, während des Studiums, war ich fast die ganze Zeit alleine.» Dazu kam, dass er keinen Sinn mehr in seinem Studium sah. «Ich fühlte mich plötzlich sehr einsam.»

Neues Leben

Am 17. August 2012, rund fünf Monate nach dem ersten Zwangsgedanken, flog Gomes in die USA, wo er sich für ein Zwischenjahr an der University of Montana in Missoula einschrieb. In Amerika fand Gomes sehr schnell Anschluss. «Auf einmal fühlte ich mich nicht mehr einsam. Ich verliebte mich sogar.» In eine Studentin der Psychologie, die ihren Freund darauf aufmerksam machte, dass er womöglich professionelle Hilfe benötige.

Dann, am 22. Januar 2013, sass Gomes in der Praxis eines Psychiaters. «Es war das erste Mal, dass mich jemand von Beginn an vollkommen verstand.» Ein Jahr lang, zweimal wöchentlich, dauerte die Therapie. Gomes fühlte sich wieder besser. Der amerikanische Psychiater stellte sehr schnell die Diagnose Zwang. «Ich staunte, dass er mit mir keine Verhaltenstherapie machen wollte. Wir sprachen die ganze Zeit nur über meine

Leidenschaften, also über Film, Literatur und Musik. Wir sprachen über meine Traurigkeit an der Uni und wie ich mich einsam und unverstanden fühlte.» Diese Therapie stärkte Gomes. Sie brachte ihm Schritt für Schritt sein Selbstvertrauen zurück. «Ich habe festgestellt, dass durch das Wiederfinden meiner Leidenschaften für Literatur und Film meine Zwangsgedanken total in den Hintergrund gedrängt wurden. Ich denke kaum noch daran.»

Zwänge werden heute üblicherweise mit einer Konfrontationstherapie behandelt. Eine Verhaltenstherapie, in der sich der Patient direkt mit seinen Zwängen konfrontieren muss. «Mein Psychiater vertritt die Auffassung, dass die Heilung langfristiger ist, wenn das Grundproblem gefunden werden kann. Mit der Verhaltenstherapie werden nur die Symptome behandelt. Und die können schnell wieder kommen.»

Wieder frei

Seit neun Monaten ist Gomes von seinen Zwängen weitgehend befreit. Und er hat eine Mission. Mit seinem Song «Let me go» hat er in der TV-Castingshow Zehntausende auf die Krankheit aufmerksam gemacht. Jetzt arbeitet er an seinem Wohltätigkeit Projekt #OCDletmego. 15 000 Franken will Gomes via Crowdfunding für einen Videoclip über seinen Song zusammenbringen. «Das Video läuft danach auf Youtube und generiert mit jedem Klick Geld, das ich der Forschung und Informationsverbreitung über die Zwangserkrankung spenden will.»

Mehr Infos über Elvis Gomes und sein Vorhaben und Engagement unter www.ocdletmego.com.



Mehr von Elvis heute zwischen 15 und 17 Uhr auf Radio Südostschweiz