

Zwangsstörungen: Expositionsbasierte Behandlungen helfen am besten

Rund 3% der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben an einer Zwangsstörung. In der Regel nehmen Zwangsstörungen einen ungünstigen Verlauf. Die Symptomatik beginnt eher früh, in der Kindheit und Jugend oder im frühen Erwachsenenalter. Häufig werden zu Beginn die Symptome weder von den Betroffenen selbst noch vom Umfeld als krankhaft eingeschätzt. Zwangsstörungen bleiben deshalb leider in den meisten Fällen unerkannt und eine frühzeitige Behandlung bleibt aus. Was in vielen Fällen harmlos mit ein paar wenigen Kontrollvorgängen, Wiederholungen oder Zählritualen beginnt, kann sich mit der Zeit zu einem ausgewachsenen Zwangssystem entwickeln, das den ganzen Alltag durchzieht. Der Aufwand des Kontrollierens, Putzens, Waschens, Duschens oder Gedankenwiederholens kann so zeit- und energieraubend werden, dass er bis zur Erschöpfung führen kann. Die normale Teilhabe am Leben wird mit Ausbreiten des Zwangs zunehmend schwieriger, Einschränkungen der Funktionsfähigkeit und der Lebensqualität sind die Folge. Ohne Behandlung neigt die Störung dazu, chronisch zu verlaufen.

Der Zwang sei ein verlässlicher Begleiter, meinte einmal ein betroffener Patient. Mithilfe der Zwangsrituale erreiche er meistens, seine quälenden Ängste und Befürchtungen in den Griff zu bekommen, zumindest vorübergehend. Dafür bezahle er allerdings einen hohen Preis, denn die Belohnung müsse mit den Zwangshandlungen jeweils hart erarbeitet werden. «Aber kennen Sie eine Alternative, die so zuverlässig funktioniert?», wollte er von mir wissen.

Die Beschreibung weist auf ein wesentliches Problem hin, mit dem Betroffene der Zwangsstörung zu kämpfen haben. Das Ausüben von Zwängen erfüllt neben allen Bürden, die es mit sich bringt, in der Regel auch positive Funktionen, wenn es um die intrapsychische und interpersonelle Regulation geht. Spannungen und negative Gefühle können vorübergehend abgebaut oder zwischenmenschliche Beziehungen im Sinn der Vermeidung und Kontrolle reguliert werden. Umgekehrt löst das Unterlassen von Zwangshandlungen

meist sehr aversive innere Zustände aus, verstärkt oder verlängert sie. Somit wirkt das Rational einer Expositionsbehandlung, bei der es darum geht, Zwangsverhalten in den Auslösesituationen zu unterlassen, für Betroffene zunächst einmal sehr bedrohlich und überfordernd. Viele trauen sich das nicht zu und lehnen sie ab. Deshalb muss diese Behandlung in einen strukturellen Rahmen eingebettet sein, der motivationale, ressourcen- und kompetenzorientierte Massnahmen miteinschliesst.

Eine störungsspezifische Behandlung mit expositionsbasierter Verhaltenstherapie hat gute Aussichten auf Erfolg. Je früher die Behandlung stattfindet, desto besser stehen die Chancen. Die Durchführung gestaltet sich aber meist komplex. Häufig liegen zusätzliche psychische Störungen und Probleme vor. Dies erfordert ein auf den Einzelfall zugeschnittenes evidenzbasiertes Vorgehen.

Worauf es bei der professionellen Durchführung einer Expositionsbehandlung ankommt, welche Faktoren den Therapieerfolg beeinflussen und welche Optionen und Alternativen zur Verfügung stehen, beschreiben Karina Wahl und Klaus Bader in ihrem Beitrag. Die Arbeit mit psychotherapeutischen Modulen erlaubt einen individualisierten Zuschnitt der Behandlung, was dem komplexen Gefüge der Zwangsproblematik eher Rechnung trägt.

Jannis Behr stellt in seinem Beitrag anschaulich die Anwendung der Akzeptanz- und Commitment-Therapie bei Zwangsstörungen dar, wie sie in seiner Spezialabteilung in Basel angewendet wird. Diese moderne Form der Verhaltenstherapie verbindet in geschickter Weise expositions- und achtsamkeitsbasierte Übungen mit dem Ziel, das Leben besser an den persönlichen Werten des Patienten ausrichten zu können. Es geht bei diesem Ansatz nicht in erster Linie um das Beseitigen von Zwangssymptomen, sondern um die Rückeroberung eines vitalen, selbstbestimmten und sinnerfüllten Lebens.

Wir hoffen, die Lektüre bietet Ihnen nützliche Anregungen. ●



Foto: z/vg

Klaus Bader

Dr. phil. Klaus Bader
 Psychologischer Zentrumsleiter
 Zentrum für Psychosomatik
 und Psychotherapie
 Universitäre Psychiatrische
 Kliniken Basel
 Wilhelm Klein-Strasse 27
 4002 Basel
 E-Mail: Klaus.Bader@upk.ch