Wenn Rituale krank machen

Habe ich einen zwanghaften Tick?

Vermeiden Sie es, Ihren Fuß beim Gehen auf Pflastersteinfugen zu setzen? Oder muss die Spülmaschine bei Ihnen auf eine bestimmte Art bestückt werden? Viele Menschen haben kuriose Ticks. Aber was ist harmlos, wann liegt eine Krankheit vor?

Selbsttest zur eigenen Einschätzung

- Müssen Sie Dinge ständig mehrfach kontrollieren?
- Waschen oder putzen Sie sehr häufig und lange?
- Haben Sie oft sich aufdrängende Gedanken, welche Sie trotz vieler Bemühungen nicht loslassen?
- Empfinden Sie manche Ihrer Handlungen oftmals auch selbst als sehr übertrieben?

Auswertung: Ist Ihre Antwort mindestens einmal „Ja“ und haben Sie erfolglos dagegen angekämpft, könnte eine Zwangsstörung vorliegen. Dies ist aber nur ein Anhaltspunkt! Mehr muss das therapeutische Gespräch klären.

Innerer Druck, Angst und Anspannung

„Oftmals ist der Übergang von einer Marotte, von einem Persönlichkeitsmerkmal zu einer Störung fließend“, erläutert Dr. Torsten Grüttert, Chefarzt der Privatklinik Duisburg.

„Doch längst nicht jede stets wiederkehrende oder anscheinend übertriebene Handlung ist Hinweis für eine behandlungsbedürftige Zwanghaftigkeit“, betont der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Der Überprüfung, ob Auto oder Haustür verschlossen sind oder der Herd wirklich abgeschaltet ist, liegt oft nur ein starker Sicherheitswunsch zugrunde. „Problematisch und behandlungsbedürftig wird es, wenn diese Handlungen als quälend empfunden werden, die Unterdrückung dieser Handlungen mit Angst verbunden ist und sie wegen ihres Ausmaßes das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen“, so Dr. Grüttert.

Dr. med. Torsten Grüttert Privatklinik Duisburg (Psychosomatik, Psychiatrie, Psychotherapie)

Befreiung aus der mentalen Sackgasse

Starken Wasch- oder Putzzwang etwa erachten Betroffene oft selbst als sinnlos, dennoch können sie den Tick nicht stoppen. Professionelle Hilfe ist dann das A und O: Verhaltenstherapie, Medikamente und Entspannungstechniken sind wichtige Bausteine.

Fotos: guerrieroale/Henrie/RFBSIP/snesivan/xy/AdobeStock, WavebreakMediaMicro/Fotolia, Getty Images, dangrytsku/oatawa/PeopleImages/iStock, Privatklinik Duisburg