

Downloadmaterial für Eltern und pädagogische Fachkräfte

»Zita zähmt das Zwangsmonster«
von Katharina Armour und Rosa Linke



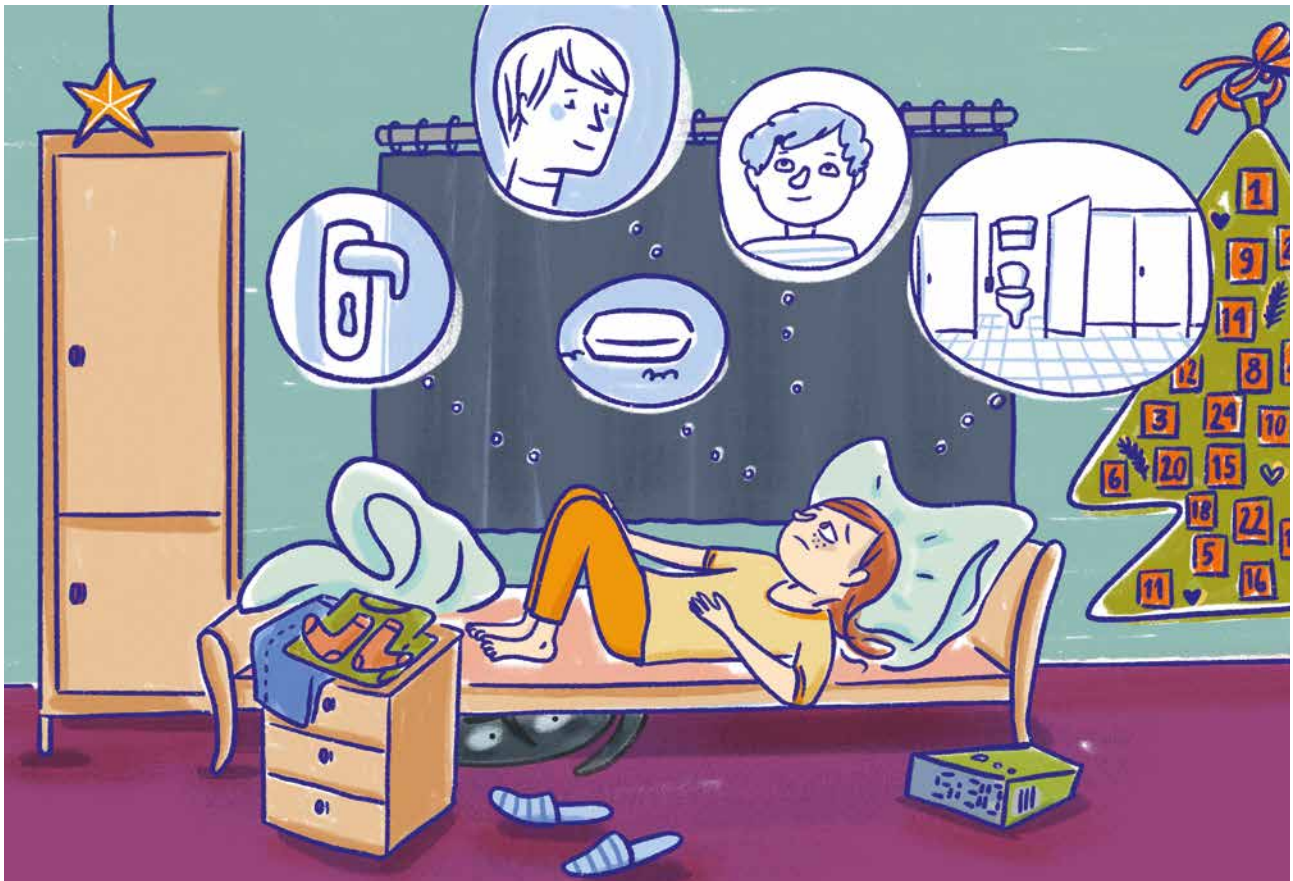
Liebe Eltern, liebe pädagogische Fachkräfte,

wenn Sie »Zita zähmt das Zwangsmonster« mit Ihrem Kind lesen, kennen Sie wahrscheinlich einige der Probleme, die Zita in diesem Buch hat – und auch manche Reaktionen ihrer Eltern werden Ihnen vertraut sein. Vielleicht wissen Sie schon, dass Ihr Kind an Zwängen leiden, vielleicht befürchten Sie es. Hier möchten ich einige Basisinformationen über Zwangsstörungen für Sie zusammenfassen und auch ein paar Tipps geben, was Sie tun können.

Das Buch ersetzt keine professionelle Hilfe, kann Sie aber begleiten – und Sie vielleicht auch ermutigen, Hilfe zu suchen. Zwangsstörungen können sehr hartnäckig sein und der Kampf mit dem Zwangsmonster ist nicht einfach – aber nicht nur Zita kann ihn gewinnen!

Ihre

Katharina Armour



Was ist eine Zwangsstörung?

Gelegentlich beobachten Eltern oder Erzieher*innen, dass Kinder bestimmte Verhaltensweisen entwickeln, von denen sie nicht lassen können. Es gibt Eigenheiten, die durchaus altersangemessen und entwicklungs-typisch sind, wie z. B. bestimmte Abendrituale oder phasenweise nicht auf Fugen zu treten. Wenn aber ein Kind bestimmte Dinge immer wieder tun oder denken muss und dadurch auch in seinem Alltag beeinträchtigt ist, spricht man von einer Zwangsstörung.

Wir unterscheiden Zwangsgedanken und Zwangshandlungen:

Zwangsgedanken sind Gedanken oder Bilder, die einem immer wieder in den Kopf kommen, auch wenn man das gar nicht möchte. Häufig haben Zwangsgedanken aggressive Inhalte, bei älteren Betroffenen auch sexuelle Inhalte. Das führt zu unangenehmen Gefühlen wie z. B. Angst, Ekel und häufig zu einem schlechten Gewissen, weil man denkt, dass man solche Gedanken nicht haben darf. Wichtig ist zu wissen, dass diese Gedanken nicht die Meinung oder Wünsche des Betroffenen widerspiegeln.

Zwangshandlungen sind Verhaltensweisen, die auf eine bestimmte Weise ausgeführt werden müssen. Man möchte sie nicht machen, aber es ist sehr schwer oder gar unmöglich, sich dagegen zu wehren, denn innerlich spürt man einen großen Druck.

Oft werden diese Verhaltensweisen ausgeführt, um ein Unheil abzuwenden oder unangenehme Gefühle, die durch die Zwangsgedanken ausgelöst wurden, zu reduzieren.

Es gibt viele verschiedene Arten von Zwängen, am häufigsten sind Waschwänge, gefolgt von Kontrollzwängen, bei denen die Betroffenen kontrollieren müssen, ob z. B. Türen und Fenster abgeschlossen oder Kabel ausgestöpselt sind. Andere Zwänge sind z. B. Ordnungs-, Zähl-, Berühr- und Wiederholungszwänge, um nur ein paar zu nennen.

Jüngere Kinder können meistens noch gar nicht sagen, warum sie bestimmte Zwangshandlungen ausführen. Sie erleben ihr Verhalten sogar als sinnvoll im Gegensatz zu älteren Betroffenen, die sagen können, dass ihre Handlungen eigentlich unsinnig sind. In der Behandlung von Zwangsstörungen ist deshalb einer der ersten Schritte die sog. Externalisierung des Zwangs. Er wird als eine Art Monster, Kobold o. ä. dargestellt, um deutlich zu machen, dass das Kind die Zwangshandlungen und -gedanken gar nicht selbst produziert, sondern dass sozusagen eine äußere Macht das Kind dazu bringt. Das ist einerseits entlastend und gleichzeitig hilft es, den Widerstand beim Kind gegen den Zwang zu erhöhen.

Welche Ursachen kann eine Zwangsstörung haben?

Es müssen immer mehrere Einflüsse zusammenkommen, damit eine Zwangsstörung entsteht. Wir unterscheiden biologische und soziale Einflüsse.

- Aufgrund von Untersuchungen geht man davon aus, dass es einen genetischen Einfluss gibt, d. h. dass eine Zwangsstörung wahrscheinlicher ist, wenn nahe Verwandte ebenfalls eine Angst- oder Zwangsstörung haben.
- Man hat außerdem festgestellt, dass es eine Störung im Hirnstoffwechsel bei Menschen mit Zwängen gibt, sodass es einen Mangel des Botenstoffes Serotonin in bestimmten Bereichen des Gehirns gibt.

- Außerdem spielen sicherlich auch familiäre Einflüsse eine Rolle. Wenn Eltern z. B. selbst eher ängstlich sind und ihrem Kind vorleben, dass die Welt voller Gefahren ist, übernehmen Kinder diese Sicht und neigen eher zu Ängsten, die mit Zwängen verwandt sind.
- Es kann sein, dass ein Kind aufgrund von familiären Belastungen nicht immer genügend Zuwendung, Sicherheit, Anerkennung oder auch Grenzsetzung erfahren hat, was einen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes hat.
- Manchmal gibt es vorübergehende Herausforderungen, die Kinder nicht gut meistern. Das können Streitigkeiten der Eltern, ein Umzug, der Verlust einer wichtigen Person, Streit mit Freunden und vieles mehr sein. Oft entstehen in diesen Phasen Symptome wie z. B. eine Zwangsstörung.

Schlechtes Gewissen?

Wenn Eltern von den Ursachen einer Zwangsstörung lesen, bekommen sie oft ein schlechtes Gewissen, weil sie denken, dass sie in der Erziehung etwas falsch gemacht haben. Es gibt nicht die Eltern, die alles richtig machen, aber es gibt eben auch nicht den einen Faktor, auf den man eine Störung eindeutig zurückführen könnte. Es geht nicht darum, Schuld zuzuweisen, sondern zu überlegen, was man verändern könnte, um ein Kind zu unterstützen. Gibt es eine Entlastung, die durch einen Schulwechsel erreicht werden kann? Gibt es Konflikte, die geklärt werden können? Gibt es die Möglichkeit, mehr gemeinsame Zeit zu verbringen, ohne über Zwänge zu reden?

All das sind Überlegungen, die Angehörige und Erzieherinnen gemeinsam treffen können, um einem Kind zu helfen. Wenn man allein nicht weiterkommt, ist es sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wo finden Sie Hilfe?

Zunächst kann es sinnvoll sein, weiterführende Selbsthilfeliteratur zu lesen wie z. B. [»Dem Zwang die rote Karte zeigen«](#) (Fricke & Armour 2026). Hier gibt es ausführliche Hintergrundinformationen und Anleitungen zur Selbsthilfe.

Wenn man allein nicht weiterkommt, sollte professionelle Hilfe bei einer Therapeutin gesucht werden. Da der Begriff »Therapeutin« nicht geschützt ist, sollte man auf die genaue Berufsbezeichnung achten: Nur wer sich »Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin« oder »Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie« nennen darf, hat eine staatlich anerkannte Ausbildung. Dabei gibt es verschiedene Arten von Psychotherapie, z. B. die Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Therapie, Gesprächstherapie oder systematische Therapie. Bei Zwangserkrankungen ist die Verhaltenstherapie zu empfehlen. Leider haben die meisten Therapeut*innen lange Wartezeiten.

Adressen von Therapeut*innen können Sie zum Beispiel vom Kinderarzt, über das Internet oder von Ihrer Krankenkasse bekommen.

Hilfreich sind auch die Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V. (DGZ, www.zwaenge.de) bzw. für die Schweiz die Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen (SGZ, www.zwaenge.ch), die Informationen zu Selbsthilfetreffen, Treffen für Angehörige, Literatur und Behandlungsmöglichkeiten anbieten. In Österreich gibt es keine entsprechende Gesellschaft, aber www.zwaenge.at sammelt Adressen regionaler Selbsthilfegruppen.