

Tipps vom Doc

Zwangsstörung, zwanghafte Handlung, Ritual

Wo beginnt zwanghaftes Verhalten – was sind ganz normale Rituale? Darüber hat der Doc mit Frank Köhnlein gesprochen, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie. Hier die wichtigsten Punkte auf dem Gespräch.

Vorab: Je kleiner das Kind, umso normaler sind gewisse Rituale, die schon manchmal sehr zwanghaft wirken können, gewisse Schrulligkeiten. Diese sind fester und wichtiger Teil der kindlichen Entwicklung und weitgehend normal.

Ein Beispiel: Das Kind kann nur einschlafen, wenn die Schuhe schön parallel oder exakt im 90-Grad-Winkel vor dem Bett stehen.

Eine wirkliche Zwangsstörung ist eigentlich erst dann vorhanden, wenn Leid entsteht, wenn die Handlung auch so viel Zeit einnimmt, dass ein altersadäquater Alltag in Gefahr ist.

Wieder ein Beispiel: Das Kind muss auf dem Schulweg jeden zweiten Laternenpfahl kurz anfassen. Das ist schrullig, aber kein Problem für den Alltag. Muss das Kind jedoch an jedem Laternenpfahl eine Minute stehen bleiben

oder gar immer 50 m zurückgehen, dann wird es schwierig. Denn so ist der Schulalltag in Gefahr, weil das Kind nie pünktlich in Schule kommt und das Ganze hat definitiv Krankheitswert und braucht eine Behandlung.

Wichtig zu wissen ist Folgendes: Ein Zwang hat immer eine Funktion. In der Regel hilft er gegen unangenehme Gefühle, insbesondere Angst. Die Schuhe ordentlich vor dem Bett verhindern zum Beispiel, dass nachts Monster kommen.

Deswegen auch für Eltern sehr wichtig: zwanghafte Rituale niemals lächerlich machen oder das Kind durch Bemerkungen beschämen. Stattdessen: Interesse zeigen und ggf Dinge einfach auch mal laufen lassen, wenn das Kind sonst gut im Leben steht.

Auch noch wichtig: Insbesondere sehr plötzlich auftretende Zwangssymptome immer auch kinderärztlich abklären lassen, da es auch organische Ursachen geben kann.

Wer mehr wissen möchte, hier der Link zum Gespräch mit Frank Köhnlein:
<https://youtu.be/DqctVIFmenE>