



# Wenn Kinder unter Zwängen leiden

**Berner Psychiatrie** Auf Umbruchzeiten, wie den Wiedereinstieg in die Schule nach den Ferien, reagieren manche Kinder mit verstärktem Zwangsverhalten. Das kann enorm belasten.

## Mirjam Comtesse

Die achtjährige Mia wäscht sich die Hände. Einmal, zweimal, zehnmal. Es könnten ja weiterhin Keime an den Fingern haften. Obwohl die Haut an manchen Stellen bereits reisst, kann Mia einfach nicht aufhören. Ihre Eltern sind verzweifelt, weil sie nicht verstehen, wieso sich ihre Tochter das antut. Sie leidet an einer der am häufigsten verbreiteten Zwangsstörungen: exzessivem Händewaschen.

Mit der Pandemie hat ihr Verhalten nichts zu tun. «Wir haben keine Steigerung der Fälle festgestellt», sagt Ulrich Böhnke von der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie bei den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD). Sein Befund mag auf den ersten Blick erstaunen, doch die Erklärung ist einfach: Die Ursache für Zwangsgedanken und -handlungen liegt nicht in realen Gefahren. Oft steckt dahinter ein übertriebenes Verantwortungsbewusstsein oder ein über-grosses Sehnen nach Sicherheit.

## Zuerst nur eine Marotte

Zwanghafte Verhaltensweisen zeigen sich bei Kindern häufig dann, wenn sie sich mit einer neuen Situation arrangieren müssen. Das kann zum Beispiel ein Schulübertritt oder der Beginn einer Ausbildung sein. So glaubt etwa der 12-jährige Max, dass er vor möglichen Attacken der anderen Kinder geschützt sei, wenn er am Morgen einen bestimmten Pullover anzieht. Irrendwann will er nur noch diesen Pulli tragen. Und schliesslich glaubt er auch noch, dass er beim Anziehen eine bestimmte Bewegungsabfolge einhalten muss.

Wenn er am Ende eine ganze Stunde braucht, um sich bereit zu machen, merken die Eltern:

Hier hat sich eine Marotte ver-selbstständigt. Die anfänglich «nur» zwanghafte Verhaltensweise hat sich zur Zwangsstörung ausgewachsen. Davon betroffen sind rund ein bis vier Prozent aller Mädchen und Buben. Meistens treten die Störungen im Alter zwischen sieben und zwölf Jahren erstmals auf.

«Das Problem ist, dass die Eltern nicht selten nur die Spitze des Eisbergs sehen», sagt Ulrich Böhnke von der UPD. Denn den Zwangshandlungen gehen in aller Regel Zwangsgedanken voraus, die das Kind genauso beschäftigen. Zudem reagieren die meisten Mütter und Väter erst, wenn die Zwänge schon voll ausgewachsen sind. Ist es aber einmal so weit, braucht es viel Zeit und Aufwand, um aus der Spirale wieder herauszufinden.

Regelmässigen Umgang damit hat Leonie Pabst. Sie ist psychologische Psychotherapeutin im Rahmen des kantonalen Modells «At Home»: Seit Mai 2019 therapieren die Fachleute der UPD die betroffenen Patientinnen und Patienten bei den Familien daheim.

«Die Zwänge zeigen sich in aller Regel im eigenen Zuhause, wo sie auch entstanden sind, am deutlichsten», erklärt Leonie Pabst. Und die Eltern verstärken sie häufig unabsichtlich, weil sie dem Kind helfen möchten. Sie waschen also den Pulli von Max jeden Tag, damit er ihn am nächsten Morgen wieder anziehen kann. Oder sie kaufen Mia eine milde Waschlotion, anstatt sie vom Händewaschen abzuhalten.

«Wir machen mit den Kindern ein sogenanntes Konfrontations-training», sagt Leonie Pabst. Im Fall von Mia heisst das, dass sie dem Drang widerstehen soll, sich zu waschen. Sie lernt, die An-

spannung im Beisein der Therapeuten auszuhalten. In der Wohnung berührt sie dann möglichst viele Flächen und Türklinken, damit sie am Ende gar nicht mehr weiss, wo sich überall noch Keime befinden könnten.

## Möglichst rasch reagieren

Auch die Eltern werden angewiesen, sich vom Mädchen nicht einspannen zu lassen. «So erobert sich das Kind allmählich das Daheim zurück.» Und es lernt: Auch wenn es aufs Händewaschen verzichtet, lassen die Angst und die Anspannung nach einer Weile nach, und es tritt keine Katastrophe ein.

Der Prozess ist langwierig. «Ein Termin kann bis zu vier Stunden dauern», sagt die psychologische Psychotherapeutin. Denn die Übung wird mehrmals wiederholt, und der Therapeut oder die Therapeutin verlässt das Kind erst, wenn es sich einiger-massen wohlfühlen scheint. «Die Konfrontationstherapie kann sehr erfolgreich sein», sagt Leonie Pabst.

Gleichzeitig warnt sie Eltern davon, darauf zu vertrauen, dass sich Zwänge von allein auswachsen. «Etwa die Hälfte aller Erwachsenen, die an Zwangsstörungen leiden, hatten schon als Kinder und Jugendliche Zwänge.»

Zudem könne sich ein einzelner Gedanke schnell zu einem Zwangssystem ausbreiten, das die ganze Familie in seinen Bann zieht. Ihr Rat an betroffene Familien lautet deshalb: «Gehen Sie das Problem so schnell wie möglich an.»

## Wann ist es eine Zwangsstörung?

Zwanghaftes Verhalten gehört bei Kindern zum normalen Entwicklungsprozess dazu. Etwa die Hälfte aller Mädchen und Buben



zwischen vier und acht Jahren zeigt es. Wenn also ein Kind konsequent vermeidet, auf die Fugen zwischen den Bodenplatten zu treten, oder es stets auf das exakt gleiche Abendritual besteht, dann sind das keine Alarmsignale.

Von einer Zwangsstörung spricht man erst, wenn das Verhalten keine Funktion mehr erfüllt, wenn es sich über mehrere Wochen hinzieht und wenn das Kind nicht anders handeln kann, weil die Furcht vor negativen Konsequenzen übermächtig ist. Zwänge entstehen in aller Regel aus Ängsten heraus. Schuldgefühle bei den Eltern sind aber laut Ulrich Böhnke von der UPD fehl am Platz: «Zwänge können sich auch in gesunden Familienkonstellationen entwickeln.» (mjc)

### Neues Kinderbuch zum Thema

«Kaya Kompliziert» heisst ein neues Buch, das gerade im Berner Kwasi-Verlag erschienen ist. Es handelt von der achtjährigen Kaya, die unter verschiedenen Zwängen leidet. Unter anderem hasst sie Kleider, die kratzen. Im Verlauf der Geschichte lernt Kaya zusammen mit dem Drachen Jette, ihre Ängste zu überwinden. Ihre Erlebnisse sind ganz aus Kindersicht geschrieben, und die vielen fantasievollen Zeichnungen der Illustratorin Tanja Stephani lassen ihre Welt greifbar werden.

Die Autorin Noëmi Sacher kennt das Leben einer von Zwängen betroffenen Familie aus eigener Erfahrung. «Ich wollte ein Buch haben, um das Thema mit meiner Tochter zu besprechen», sagt sie auf Nachfrage. Mit «Kaya Kompliziert» ist ihr ein zugleich witziger und ernster Türöffner für solche Gespräche gelungen. Das Werk eignet sich für Kinder ab einem Alter von acht Jahren. (mjc)

**«Das Problem ist, dass die Eltern nicht selten nur die Spitze des Eisbergs sehen.»**

Ulrich Böhnke

**«Etwa die Hälfte aller Erwachsenen, die an Zwangsstörungen leiden, hatten schon als Kinder und Jugendliche Zwänge.»**

Leonie Pabst





Eine der am verbreitetsten Zwangsstörungen: Exzessives Händewaschen. Foto: Getty Images