



Barbara Moll
8810 Horgen
044/ 718 70 47
www.lokalinfo.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 4'400
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 24
Fläche: 23'096 mm²

Sanatorium Kilchberg lud am 14. Juni zum Publikumsvortrag ein

Genau, perfekt, zwanghaft – spannend aufgezeigt

Wer will seine Sache nicht gut, ja perfekt machen? Fast alle! Doch wo ist dieses Bestreben noch gesund, und wo wird's zur Störung und Zwanghaftigkeit, welche die Persönlichkeit verändert?

Barbara Moll

Der Vortrag von Dr. Christine Poppe und Dr. Batya Licht brachte die Krankheitsbilder, welche doch zwei Prozent der Bevölkerung betrifft, wie auch Behandlungsmöglichkeiten zur Sprache. Christine Poppe konnte die Anwesenden mit der Frage abholen, ob sich wohl schon jeder mal hat hinreissen lassen, nochmals umzukehren und zu kontrollieren, ob die Haustüre auch wirklich zugeschlossen ist. Christine Poppe gab aber Entwarnung, dass dieses Phänomen durchaus im normalen Bereich liegt. Negativer Perfektionismus fängt nämlich da an, wo sehr hohe Eigenstandards gesetzt sind und die Kontrolle überhand nimmt und den Alltag beeinträchtigt. Dieser kann in Überforderung, Erschöpfungszuständen, sozialem Rückzug und Beziehungskrisen enden. «Patienten kommen nicht wegen Perfektionismus in die Therapie, sie suchen ärztliche Hilfe vorab wegen einzelner Symptome wie zum Beispiel Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder etwa Essstörungen», führte Poppe aus. Therapeutisch geht es darum, sich realistischere Standards zu setzen und sie durch Verhaltens experi-



ten und die Muster der Zwangsstörungen, welche die Persönlichkeit verändern. Patienten mit Zwangsstörungen leiden unter wiederkehrenden Gedanken, Impulsen und Bildern, die in Zwangshandlungen wie übermässiges Händewaschen, Kontrollverhalten und Sammelzwängen enden. Diese waren mal zweckgerichtete Handlungsweisen, verkommen aber zu einem ritualisierten «Tick», der vor allem zur inneren Spannungsreduktion dient. Eine Zwangsstörung lässt sich durch Expositionstraining mit Reaktionsmanagement therapieren, es gilt, sich mit der schlimmstmöglichen befürchteten Situation zu konfrontieren, um eine realistische Neueinschätzung herbeiführen zu können. Medikamente allein lindern die Symptome etwa zur Hälfte, sind aber bei der Langzeittherapie hilfreich. Anschliessend an die Ausführungen wurden noch etliche Fragen gestellt. Das Thema interessierte, ebenso wie die Möglichkeit der Spezialsprechstunde für solche Beeinträchtigungen, die im Sanatorium Kilchberg sehr gefragt ist.

Im Sanatorium Kilchberg, Alte Landstrasse 70, sind weitere drei Publikumsvorträge anberaumt: 12. Juli: Chronische Niedergeschlagenheit, innere Leere und Einsamkeit; 6. September: Unkonzentriert, vergesslich, demenzkrank; 10. Oktober: Dichtung und Wahrheit – was Sie über Burnout wissen müssen. Zeit: jeweils von 18.30–19.30 Uhr.

Wenn's zum Zwang wird

Dr. Batya Licht skizzierte das Verhal-