

Leiden im Verborgenen

«Mein Kopf war ein Gefängnis»: Leben mit einer Zwangsstörung

24.03.2026 Anna Kreidler

«Es war wie eine Schallplatte, die immer wieder hängen blieb.» Céline und Mirco lebten mit Zwängen, über die viele schweigen, aus Angst, verurteilt oder nicht verstanden zu werden. Ihre Geschichten zeigen, wie belastend Zwangsstörungen sind – und wie ein Weg aus der Krankheit aussehen kann.

Mirco Biscioni leidet seit seiner Kindheit an Zwängen: «Ich hatte damals Angst, im Schlaf durch eine Gasvergiftung zu sterben». Deshalb führte er als Kind vor dem Einschlafen jeweils ein kompliziertes Ritual durch, um mit dieser Angst umzugehen. Wenn er dies nicht tat, setzten starke Panikattacken ein. Über die Jahre veränderten sich die Symptome seiner Zwangserkrankung. Im letzten Herbst erlebte er starke Wasch- und Kontrollzwänge.

Der Zwang hat mir mein Leben genommen. Autor: Mirco Biscioni über seine Kontroll- und Waschwänge

Selbst ein Türgriff wurde zur Bedrohung, weil Biscioni befürchtete, sich mit einer Krankheit anzustecken. «Wenn die Türfalle kontaminiert ist, muss ich kontrollieren, was ich mit dieser Hand anfasse», so beschreibt er die Logik des Zwangs.

Der Alltag wird zur Bedrohung

Es folgten komplizierte Waschroutinen, um das Gefühl der Verunreinigung loszuwerden. «Wenn du in dieser Spirale drin bist und dir nicht vertraust, wäschst du dir die Hände danach nochmals», sagt Mirco Biscioni. Ein Teufelskreis.

Der junge Mann hatte Angst, sich anzustecken, und die Zwangsstörung brachte ihn dazu, jegliche Berührung zu vermeiden. «Der Zwang hat mir mein Leben genommen», erinnert sich Biscioni. Es gab Tage, da kam er nicht mehr aus dem Bett. Bis er sich Hilfe holte und in eine Klinik ging.

Was ist eine Zwangsstörung?

«Zwischen ein bis drei Prozent der Bevölkerung leiden an einer Zwangsstörung», sagt Paul Lukas. Er ist Psychotherapeut am Sanatorium Kilchberg in Zürich und arbeitet mit Menschen zusammen, die an einer Zwangserkrankung leiden. Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Zwangsstörungen: Zwangshandlungen, wie Mirco Biscionis Waschwänge, und Zwangsgedanken: aufdringliche Gedanken, die man nicht mehr loswird.

Wenn Gedanken zur Qual werden

Céline Müller litt als Teenager an hartnäckigen und quälenden Zwangsgedanken. So musste sie stunden- oder sogar tagelang dasselbe denken, ohne es zu wollen. Besonders perfide: Ihre Zwangsgedanken bezogen sich auf ihre sexuelle Orientierung.

«Ich war immer in Männer verliebt», sagt Céline Müller, doch ihre Gedanken säten Zweifel: «Was, wenn ich lesbisch bin?» Dieser Gedanke machte ihr Angst, gleichzeitig schämte sie sich dafür. Ob sie ihre Gedanken als homophob einstufte? «Ich wusste ja, dass es nicht schlimm ist, lesbisch zu sein. Doch meine Gedanken stellten meine Orientierung nicht neugierig infrage, sondern gegen meinen Willen.»

Übermässige Gedanken

Psychotherapeut Paul Lukas kennt diese Form der Zwangsgedanken, die in der Fachliteratur als Sexual Orientation OCD bekannt ist. «Wir haben in der Klinik oft Fälle, in denen Menschen aufgrund ihrer Zwangserkrankung den Eindruck haben,

homosexuell zu sein.» Betroffene seien vielleicht sogar in einer heterosexuellen Partnerschaft und definieren sich als hetero. Doch der Zwang setze ihnen immer wieder Zweifel in den Kopf.

Die Krankheit könne sehr viele und verschiedene Formen annehmen. «Die Zwangsstörung beginnt dort, wo eine Handlung oder ein Gedanke übermässig wird», so Lukas. Konkrete Messkriterien gebe es nicht, doch Anhaltspunkte: etwa wie viel Zeit Betroffene investieren oder ob sie gedanklich blockiert werden.

Und eine Zwangserkrankung trete häufig zusammen mit anderen psychischen Belastungen wie Depressionen, Angststörungen oder auch Autismus auf.

Wie eine hängen gebliebene Schallplatte

Auch Céline Müller ist auf dem Autismusspektrum, eine mögliche Erklärung für ihre Zwangserkrankung. Sie litt sehr unter ihren Zwangsgedanken, die ihr einredeten, homosexuell zu sein. Und dann kam ein weiterer Zwangsgedanke hinzu: «Was, wenn ich Leute in der Öffentlichkeit belästige? Sie zum Beispiel an den Brüsten anfasse?» Sie wollte das nicht, konnte die Gedanken aber nicht stoppen.

Zwangshandlungen und Zwangsgedanken treten zusammen auf

«Wenn man nur früh genug und gut genug hinschaut, findet man eigentlich bei allen Betroffenen sowohl Zwangsgedanken wie auch Zwangshandlungen», so Paul Lukas.

Auch bei Céline Müller war das so. Ihre Zwangsgedanken sagten ihr: Du bist lesbisch. Und du könntest andere Frauen sexuell belästigen.

Über Stunden antwortete sie diesen Gedanken in ihrem Kopf, um sich zu beruhigen: Ich bin nicht lesbisch, ich will niemanden berühren. Doch diese Reaktion war bereits eine Zwangshandlung, auch wenn man sie von aussen nicht sehen kann.

Sie antwortete ihren Gedanken immer wieder: «Ich bin nicht lesbisch. Und ich will niemanden anfassen.» Für einen Moment wurden die Gedanken dadurch leiser, nur um kurz darauf mit noch grösserer Wucht zurückzukehren. «Es ist wie eine Schallplatte, die immer wieder an derselben Stelle hängen bleibt.»

Der Zwang nahm ihr die Lebensfreude. Aus Angst, nicht verstanden zu werden, sprach sie zwei Jahre lang mit niemandem darüber. Damit ist sie nicht allein: Im Schnitt dauert es sieben bis neun Jahre, bis sich Betroffene Hilfe holen, sagt Experte Paul Lukas.

Zwänge sind immer mit Gefühlen verbunden. Häufig ist es Angst, aber auch Ekel, Scham oder Schuld können dahinter verborgen sein. Autor: Paul Lukas Psychologe

Betroffene würden durchaus wissen, dass ihre Zwangsgedanken oder -handlungen sinnlos seien, könnten sich aber nicht davon distanzieren. «Sie berichten davon, dass sie sich ausgeliefert fühlen. Einige kommen mit dem Alltag nicht mehr hinterher.» Es sei eine sehr schambehaftete Krankheit, die Betroffenen würden häufig im Versteckten leiden, so Lukas. Doch man könne lernen, mit den Zwängen umzugehen.

Konfrontation mit der Angst

Mirco Biscioni stellte sich im Rahmen seines Klinikaufenthalts seiner Angst, sich zu kontaminieren. Unter der Anleitung von Paul Lukas machte er eine Expositionstherapie.

«Zwänge sind immer mit Gefühlen verbunden. Häufig ist es Angst, aber auch Ekel, Scham oder Schuld können dahinter verborgen sein. Bei der Exposition geht es darum, dem Gehirn die Erfahrung zu ermöglichen, dass das, was Betroffene

normalerweise vermeiden, keine tatsächliche Bedrohung darstellt.»

Eine von Mirco Biscionis Aufgaben: Die schmutzige Wäsche einer anderen Person waschen. Dabei muss er die Wäsche anfassen, sie in die Trommel legen und den Waschgang starten – ohne seinem Zwang nachzugeben und die Berührung zu vermeiden. «Warum ist es für Sie wichtig, das zu tun?», fragt der Psychotherapeut ihn zu Beginn. Mirco erwidert: «Weil ich alles, was für meinen Alltag wichtig ist, machen will».

Der Weg aus der Spirale

Heute kann Mirco Biscioni diesen Ablauf ohne grosse Komplikationen meistern. Der Klinikaufenthalt habe ihm sehr geholfen, er habe einen guten Umgang mit seinen Zwängen gefunden. Aber er muss dranbleiben und die Exposition auch im Alltag fortführen.

Wie gross die Chancen auf Heilung sind

Laut Paul Lukas gelingt es in der Regel bei etwa einem Drittel der Betroffenen, die Symptome deutlich zu verbessern. Bei einzelnen Menschen kann der Fortschritt sogar wesentlich grösser sein, während andere stagnieren. Und es gibt auch Betroffene, bei denen Zwänge trotz Behandlung eine chronische Belastung bleiben.

So fasst er zum Beispiel in den öffentlichen Verkehrsmitteln bewusst Stangen, Knöpfe und Sitze an und folgt nicht dem Impuls, ob sich eine Berührung richtig oder falsch anfühlt.

Biscioni sagt heute, dass seine Zwangserkrankung eine Art Schutzmechanismus sei, damit er die Gefühle darunter nicht fühlen muss. Er geht darum weiterhin in eine Therapie: «Damit ich Strategien erarbeiten kann, um meine Gefühle künftig zu regulieren.»

Auch Céline Müller hat eine Therapie gemacht. Es habe ihr sehr geholfen, zu wissen, dass sie eine Zwangsstörung hat und andere das ebenfalls erleben.

Es sind einfach – Gedanken

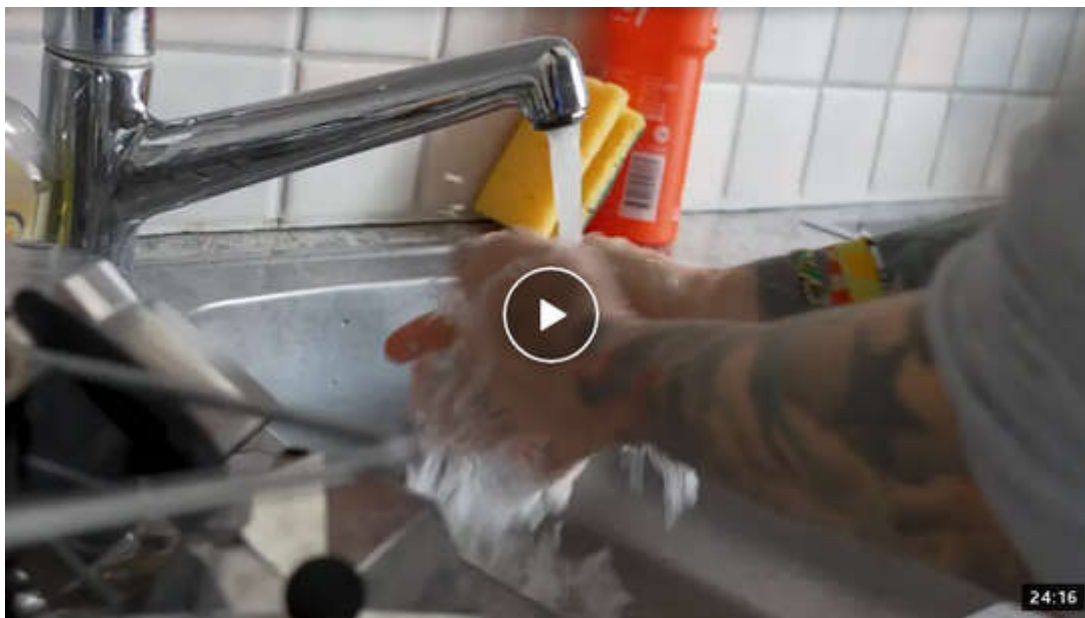
Heute geht es ihr gut, sie lebt mit ihrem Freund in London, wo sie Fashion Photography studiert. Die Fotografie war für sie, neben professioneller Hilfe und Antidepressiva, bei den Zwängen eine grosse Stütze.

«Es war ein Mittel, um mich auszudrücken und zu vergessen, was in meinem Kopf passiert.» Heute hat sie nur noch selten Zwangsgedanken. «Vielleicht bin ich ja doch lesbisch», schießt es ihr dann durch den Kopf. Der Unterschied zu früher: Sie kann anders damit umgehen.

Sie weiss heute, dass diese Gedanken keine Wahrheit über sie oder ihre sexuelle Orientierung darstellen.

Es sind einfach – Gedanken

.



Zwangsstörungen – und der Kampf um Kontrolle

Aus rec. vom 16.03.2026

BILD: SRF



Mirco Biscioni möchte das Tabu um Zwangsstörungen brechen – und spricht offen darüber.

SRF





«Mein Kopf war ein Gefängnis», sagt Céline Müller über ihre Zwangsgedanken.

SRF



Psychotherapeut Paul Lukas arbeitet mit Betroffenen von Zwangsstörungen zusammen.

SRF



Die Angst vor ihren Zwangsgedanken begleiteten Céline Müller.

SRF



Mirco und der lange Weg aus der Zwangsstörung

91:36 min. aus Rehmann vom 23.03.2026

BILD: SRF



Psychologe Paul Lukas (links) und Mirco Biscioni bei der Expositionstherapie in einem Waschraum der Klinik.

SRF



Leben mit Zwangsstörung: «Mein Kopf war ein Gefängnis»

27:43 min. aus Input vom 04.03.2026

BILD: SRF



Das Fotografieren ist Célines Müllers grosse Leidenschaft – und gibt ihr Halt.

SRF



SRF Newsletter am Sonntag - Zum Vertiefen und Verweilen

Besondere Lesestücke aus Gesellschaft, Kultur, Lifestyle und vielfältige Streaming-Tipps – jeden Sonntag.

ABONNIEREN

[Weitere Newsletter](#)