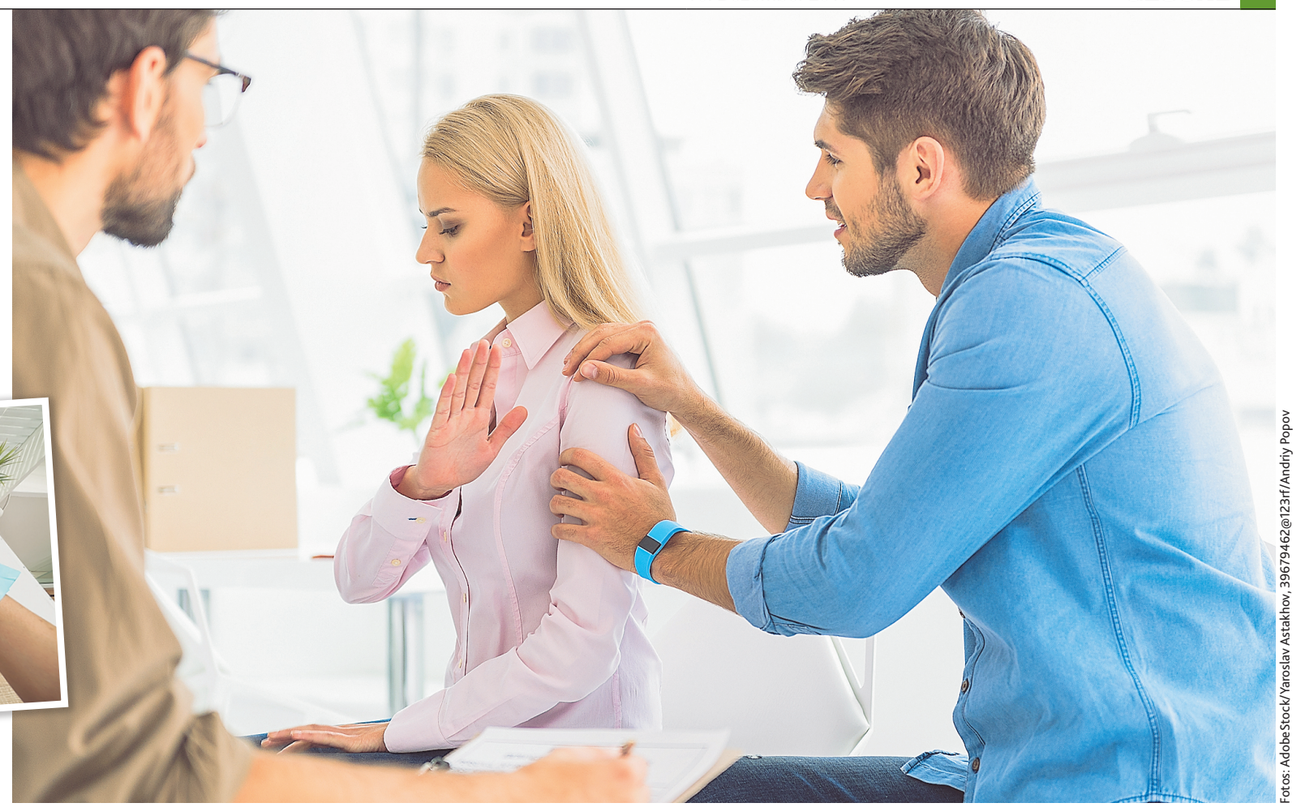
gema/gema/24- Variante: A - Status: Autor - # 24 - 25 # - 16.12.2017 gedruckt am 29.11.2017 12:00:01

SCHLUSS MIT DEM HYGIENEWAHN!



Fotos: AdobeStock/Yaroslav Astakhov, 39679462@123rf/Andriy Popov

NOTFALLSET GEGEN ANGST

Was Psychotherapeutin Mag. Dr. Monika Wogrolly bei Furcht vor Ansteckung rät

Hertha litt unter dem Zwang, alles putzen und desinfizieren zu müssen

Hertha (55) war für die panische Angst vor Ansteckung bekannt und tobte ihren Hygienewahn gnadenlos aus. Sie stand unter dem bedingungslosen Zwang, ständig putzen zu müssen. Bis zu 10-mal täglich fegte sie durch das Haus, kontrollierte alle Winkel und Fugen auf Sauberkeit. Sie desinfizierte Türklinken und Lichtschalter. Gäste kamen nie zu Besuch . . .

Kehrte ihr Mann aus dem Büro heim, musste er augenblicklich seine – laut Hertha – total verdreckten Sachen ausziehen und ein Desinfektionsbad nehmen. Sonst durfte er seiner Frau nicht näher kommen. An die Öffentlichkeit begab sich die psychisch Kranke nur mit einem keimtötenden Spray und Einweghandschuhen. Den Haltegriff in der U-Bahn mit bloßen Händen angreifen zu müssen, weil ein Handschuh zerrissen war, versetzte sie sogar einmal in Todesangst.

Der darauf folgende nervliche Totalzusammenbruch brachte Hertha in die Notaufnahme, wo die Zwangserkrankte zunächst auf Mundschutz und Desinfektionsmittel bestand. Sie wollte sich schließlich keinesfalls mit gefährlichen Spitalskeimen anstecken.

Fremde Menschen berühren zu müssen, aber auch Körperkontakt mit ihrem Mann erwies sich als immer problematischer. Festgestellt wurden schließlich Aphephosmophobie (Berührungsangst) und Mysophobie (Angst vor Ansteckung durch Keime). Hertha akzeptierte eine Psychotherapie, nachdem ihr endlich klar geworden war, dass es so nicht weitergehen konnte.

Das Notfallset sah in diesem Fall folgendermaßen aus:

1. Krankheitseinsicht: Gearbeitet wurde in einfühlsamen Therapiegesprächen zunächst an Herthas Krankheitseinsicht. Sie erkannte den ungeheuren Leidensdruck bei sich selbst und ihrem Mann und erklärte sich zu entsprechenden Maßnahmen bereit.

2. Verständnis der Entstehungsgeschichte: Die Frau war als Kind von einem Nachbarn sexuell missbraucht worden. Weil sie sich seither „unrein“ fühlte, entstanden Herthas Wasch- und Putzzwang.

3. Entspannungsübungen halfen ihr, den inneren Druck abzubauen und die Zwangshandlungen immer öfter zu unterlassen.

4. Schrittweise Konfrontationstherapie: Hertha lernte nach und nach, dass die Welt nicht unterging, wenn sie die tägliche Putzprozedur auf das normale Maß herunterfuhr. Sie setzte sich den gefürchteten Situationen zunächst in Begleitung ihres Therapeuten, dann alleine aus und besprach anschließend mit ihm ihre Gefühle bzw. Ängste.

5. Schonende Ganzkörper- und Gesichtsmassagen halfen begleitend gegen ihre Berührungsangst.

Die Therapie war langwierig, führte aber schließlich doch zum Erfolg: Nach rund einem Jahr hatte Hertha erstmals den Eindruck, ihre Lage wieder zu beherrschen. Sie und ihr Mann gewannen immer mehr Lebensqualität und kommen heute ohne den „ewigen Dritten“ aus – nämlich Herthas Desinfektionslösung!

Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: 0664/503 83 00, praxis@wogrollymonika.at

ANZEIGE

Ändert nicht deinen Stress.

Aber die Art damit umzugehen.

Energie und **Gelassenheit** statt Erschöpfung und Anspannung!

Vitango® hilft gegen körperliche und geistige Symptome von Stress.

Pflanzlich · Gut verträglich
Erhältlich in der Apotheke
www.vitango.at

Vitango® 200 mg-Filmtabletten zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit Rhodiola rosea-Extrakt WS® 1375 zur Anwendung bei zeitweilig auftretenden Symptomen von Stress wie z.B. Erschöpfung und Schwäche. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.