



David Adam

Zwanghaft

Was geschieht, wenn sich unser Gehirn gegen uns wendet?

Etwa 4.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf. Nicht alle sind relevant oder tieferschürfend. Manche davon setzen sich sogar fest, unwichtige Sätze, Wörter, Bilder, irgendeine Melodie, die zum Ohrwurm wird. Letztendlich sind sie aber harmlos. Genauso wie die Frage, ob man das Bügeleisen wirklich ausgeschaltet hat wenn man es denn getan hat. Doch es gibt noch eine andere Art von Gedanken, die verstören, weil sie abwegig erscheinen. Der größere Teil der Menschen ignoriert sie, denkt an etwas anderes, geht darüber hinweg. Das gelingt nicht allen. Es sind gar nicht so wenige, bei denen diese nicht steuerbaren Gedanken zu Obsessionen werden und zu ernsthaften Problemen im Leben führen. Das betrifft Essstörungen, Waschzwang, Ordnungszwang, den Drang zur Selbstverletzung und vieles andere mehr. Das Thema war für die Hirnforschung lange ein schwarzes Loch. Das hat sich inzwischen geändert. Anhand erschütternder Fallbeispiele zeigt der Autor, was man heute darüber weiß und was man dagegen tun kann.

