

David Adam

## **Zwanghaft**

Wenn obsessive Gedanken unseren Alltag bestimmen

Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2015, ISBN 978-3-423-26049-7, 300 Seiten, broschiert, 13,5 x 21 cm, € 16,90

Ein regelrecht spannendes Buch bekommt man hier zu lesen. David Adam ist Wissenschaftsjournalist und Redakteur bei der Zeitschrift „Nature“. Ausgehend von seiner eigenen Erfahrung mit einer Zwangsstörung nimmt er den Leser mit in die unbekanntes Gefilde der sich verselbständigenden Gedanken, die die Betroffenen veranlassen, zwanghaft immer wieder die gleichen Handlungen auszuführen. Waschzwang und Kontrollzwang sind die bekanntesten nach außen sichtbaren Symptome. Adam hat keinen klassischen Ratgeber geschrieben, sondern eine Erzählung über sein eigenes Martyrium durch den zwanghaften Gedanken, sich vor einer eventuellen Aidsinfektion schützen zu müssen. Diese Geschichte ist verwoben mit der Darlegung von Erkenntnissen aus der Hirnforschung, psychologischen Exkursen in die Welt der Gedanken, Entstehungsmöglichkeiten der Krankheit und Therapieformen, Klassifizierung der Krankheit und Akzeptanz in der Öffentlichkeit. Er schreibt sehr persönlich, auch unterhaltend und bietet im Anhang ein ausführliches Literaturverzeichnis und einen „Erste-Hilfe-Plan“ für Betroffene. Sein wichtigstes Anliegen ist es, darüber aufzuklären, was hinter den offensichtlichen Zwangshandlungen steckt, in welcher Bedrängnis und Not man sich damit befindet – und dass es jeden erwischen kann. Das ist ihm aufrichtig und berührend gelungen. Eine lohnende Lektüre, die unbekanntes Welten eröffnet und eine Gänsehaut zurücklässt.

Bärbel Gamerdinger / 23. Juni 2015