

Ordnungszwang: Was bei der Therapie wichtig ist

Stehen Bücher nicht exakt im Regal oder Gewürzdosen nicht im richtigen Abstand zueinander, kann das bei manchen Menschen starke Unruhe auslösen. Hinter diesem Drang nach perfekter Ordnung steckt mitunter eine Zwangsstörung – der sogenannte Ordnungszwang.

Teils geht die psychische Krankheit mit „magischen“ Befürchtungen einher – nach dem Motto: „Wenn ich jetzt nicht dieses oder jenes Ordnungsschema einhalte, passiert zum Beispiel nahen Angehörigen etwas Schlimmes.“

Betroffene haben oft einen hohen Leidensdruck, wissen aber mitunter keinen Ausweg. „In solchen Fällen kann eine kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition hilfreich sein“, sagt Prof. Lena Jelinek, die am

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf unter anderem zu Zwangsstörungen forsch.

Also eine Therapie, die helfen

kann, ungünstige Gedankenmuster zu erkennen und sich der auslösenden Situation Schritt für Schritt zu stellen. Jeli-

nek zufolge ist es wichtig, dass die Therapeutin oder der Therapeut zu einer von Ordnungszwang betroffenen Person nach Hause geht und quasi vor Ort die psychische Störung behandelt.

sammenhang besteht, muss er die Dosen ordnen. Sicher ist sicher.

Eine Therapeutin oder ein Therapeut würde nun als Teil der Behandlung mit dem Mann auch in seinem Zuhause schrittweise üben, dass es völlig gleichgültig und keine Folgen hat, wie die Gewürzdosen im Regal stehen. „Der Mann lernt mit therapeutischer Hilfe, mit der Angst wegen der vermeintlich unordentlich aufgestellten Gewürzdosen umzugehen“, so Jelinek.

Der Patient erfährt unter therapeutischer Begleitung, dass die gefürchtete Katastrophe ausbleibt und lernt die Angst zuzulassen und nicht durch Ordnungsrituale zu unterbinden. Das Gehirn lernt allmählich, dass die Situation ungefährlich ist. (dpa)



Liegen die Gewürzdosen nicht im richtigen Abstand, machen sich Unruhe und Anspannung breit: Ordnungszwänge können Leidensdruck auslösen, gelten aber als gut therapierbar. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Therapie bei Ordnungszwang setzt auch zu Hause an

Ein Beispiel: Auf dem Regal in der Küche müssen für einen Mann die Gewürzdosen in einem bestimmten Abstand und in einer bestimmten Symmetrie zueinander stehen. Jedes Mal nach dem Kochen verwendet er viel Zeit dafür, die Dosen nach seinem Schema zu ordnen. Tut er das nicht, machen sich Sorgen in ihm breit. Er befürchtet, dass etwa seinen Kindern etwas zustoßen könnte. Und obwohl er weiß, dass eigentlich kein Zu-

Ohne Auftrag zur Tat? Handwerker geht leer aus

Ein Handwerkerbetrieb, der ohne ausdrücklichen Auftrag einfach zur Tat schreitet? Was ungewöhnlich klingt, ist in einem Fall in Bayern tatsächlich vorgekommen. Womit das Unternehmen dann aber nicht zu rechnen braucht, ist die Zahlung der nicht beauftragten Leistung. Das zeigt ein Urteil des Amtsgerichts München (Az. 172 C 28655/24), auf das das Rechtsportal anwaltauskunft.de hinweist. In dem konkreten Fall hatten zwei Nachbarn gemeinsam Pflanzen zur Bepflanzung ihrer Grundstücksgrenze gekauft. Auf Empfehlung nahmen sie Kontakt zu einem Gartenbaubetrieb auf. Kurze Zeit später erschien ein Mitarbeiter des Gartenbaubetriebs unangekündigt zur Besichtigung bei einem der Nachbarn. Die-

ser erläuterte zwar die Pläne, erteilte aber keinen Auftrag. Nur wenige Tage später führte der Betrieb die Arbeiten selbstständig aus und stellte dem Nachbarn rund 3.875 Euro in Rechnung. Der Mann verweigerte die Zahlung, wegen der Gartenbaubetrieb klagte. Das Amtsgericht wies die Klage des Unternehmens ab. Ein Beratungsgespräch alleine rechtfertige die Ausführung der Dienstleistung nicht. Auch Ansprüche aus Geschäftsführung ohne Auftrag oder ungerechtfertigter Bereicherung verneinte das Gericht hier: Der Unternehmer habe gewusst, dass kein Vertrag zustande gekommen ist. Deshalb dürfe er die Vertragsfreiheit auch nicht mit solchen Hilfskonstruktionen umgehen. (dpa)

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

Di., 7. April | 15:30 - 19:30 Uhr
DRK-Blutspendezentrum
Smeewinkel 5, **SZ-Lebenstedt**

Fr., 10. April | 15:30 - 19:00 Uhr
Schule
Wannenweg 5, **Weddel**

Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!

SPENDE BLUT
BEIM ROTEN KREUZ

FRÜHLINGSANGEBOTE bei WOHNWAGEN BODENBURG
Hobby & Weinsberg
Reisemobile & Wohnwagen

Gebrauchte Wohnwagen mit Garantie
Meisterwerkstatt * eigene TÜV-Station
Finanzierung/Inzahlungnahme
Tel. 051 74 800 880 | Mo.–Fr. 9–18 Uhr / Sa. 9–13 Uhr
Sonntags – Schautag: 11 – 16 Uhr Groß Lafferde B1

RM Weinsberg Pepper 600 MF/ MEG
70.089,-€ NEU 60.900,-€
RM Weinsberg Spicy 650 MEG
78.960,-€ NEU 70.500,-€
WW Hobby De Luxe 400 SFe
25.446,-€ NEU 21.600,-€

Und viele weitere Angebote!

Hilfe, die ankommt.

Gemeinsam helfen. Vor Ort und weltweit.
Jetzt spenden!
drk.de/spenden

Zu Ostern milder!

Vorhersage
Am Ostersonntag lockt das recht freundliche und milde Wetter viele Menschen hinaus ins Freie. Die Temperaturen steigen deutlich über die 15-Grad-Marke an. Nach Ostern geht es relativ mild weiter. Die Sonne kommt dabei nicht zu kurz.

Biowetter
Das Wetter verursacht nur selten wetterbedingte Beschwerden. Viele Menschen fühlen sich besser gelaunt und voller Energie. Das Wetter kann außerdem zu einer verbesserten Konzentration und zu einer gesteigerten geistigen Leistungsfähigkeit führen.

Bauernregel
Ist Sankt Vinzenz Sonnenschein, gibt es viel und guten Wein. (5.4.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

359 € | 0 € Anzahlung | 6 JAHRE Garantie
mtl. Leasingrate für den Mazda CX-5, inkl. Überführung (990,-), 48 Monate, 10.000 km pro Jahr.

Energieverbrauch kombiniert: 7,0 l/100 km. CO₂-Emissionen kombiniert: 157 g/km. CO₂-Klasse: F.

AUTOHAUS PISKE GMBH
DER MAZDA HÄNDLER VON WOLFENBÜTTEL
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020

Sonntag

Montag 16° / 7°

Dienstag 18° / 6°

Mittwoch 16° / 7°

Donnerstag 15° / 6°

Sonne: Auf- und Untergang
6:45 Uhr | 19:59 Uhr

Vollmond: 02.04.2026
--- Uhr | 7:25 Uhr