

# Außer Kontrolle

**Tics** Sie zucken, fluchen, schneiden grundlos Grimassen – Menschen mit chronischen Tics brauchen das Verständnis ihrer Umgebung

**D**u hast ja einen Tic!“ Für viele Menschen ist das keine Frotzelei über eine Marotte, sondern bittere Wahrheit. Carmen Grieger (48) zum Beispiel hat gleich mehrere Tics: Sie wirft einen Arm nach hinten, blinzelt mit den Augen, schneidet Grimassen, hustet und räuspert sich. Das kann sie nicht verhindern, allenfalls für eine gewisse Zeit hinauszögern. „Irgendwann läuft der Topf aber über“, erklärt die Industriekauffrau.

Tic-Unruhe nennen Mediziner den Zustand, den viele Patienten als innere Spannung oder Kribbeln wahrnehmen, bevor sich der Tic „entlädt“. Sie unterscheiden Bewegungs- und Geräusch-Tics und unterteilen diese in einfache und komplexe Formen (siehe Tabelle rechts unten).

## Fehlgeleitete Nervensignale

Warum manche Menschen ständig „ticken“ müssen, ist nicht geklärt. „Die meisten Forscher vermuten die Ursachen in den Basalganglien“, sagt Professor Ludger Tebartz van Elst. Diese Strukturen befinden sich beidseitig unterhalb der Großhirnrinde, sie kontrollieren unter anderem Bewegungen. „Wahrscheinlich ist bei Tic-Patienten die Verarbeitung von Nervensignalen gestört“, erklärt der Neurowissenschaftler, der an der Universität Freiburg die biologischen Grundlagen psychischer Störungen erforscht.

Fast immer treten Tics erstmalig im Kindesalter auf. „Etwa jeder zehnte Grundschüler hat einen Tic“, sagt Professor Aribert Rothenberger, Leiter der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität Göttingen. „Bei etwa drei Prozent dauern die Störungen länger als ein Jahr.“ Im Jugendalter gehen diese chronischen Tics bei den meisten Betroffenen deutlich zurück, manchmal verschwinden sie sogar.

„Wenn Eltern merken, dass ihr Kind darunter leidet, sollten sie sich an einen Arzt wenden“, rät van Elst. Bei ausgeprägten Tics, die das Kind stark



Carmen Grieger entspannt sich bei Musik. Die Tics treten dann deutlich seltener auf



belasten, verschreibe er Medikamente, welche die Beschwerden lindern können. Allerdings empfehle es sich, die Arzneimittel maßvoll einzusetzen, da sie möglicherweise Nebenwirkungen haben.

Etwa ein Prozent aller Menschen leiden unter einem Tourette-Syndrom. Es liegt vor, wenn mehrere Bewegungs-Tics und mindestens ein Geräusch-Tic zusammenkommen. Zu Letzteren zählt auch das Husten und Räuspern

## Beispiele für Tics

Bewegungs-Tics	
Einfach	Komplex
Augenblinzeln	Um die eigene Achse rotieren
Schulter ziehen	Sich selbst verletzen
Kopf schleudern	Obszöne Gesten
Grimassen schneiden	

von Carmen Grieger – ihre Störungen gelten als Grenzfall zwischen chronischem Tic und Tourette-Syndrom.

Vielen, die davon betroffen sind, kommen plötzlich und ohne es zu wollen ganze Wörter oder Silben über die Lippen. „Etwa jeder Fünfte gibt Beleidigungen und Kraftausdrücke von sich“, weiß Rothenberger. Oft bessern sich die Symptome im Alter zwischen 15 und 25 Jahren. Viele aber leiden ihr ganzes Leben darunter.

## Den Druck mildern

Wegen der wiederkehrenden, ruckartigen Bewegungen verspannen sich die daran beteiligten Muskeln häufig. Dagegen helfen Krankengymnastik und Massagen. Sinnvoll, sagt van Elst, seien zudem Techniken zum Stressabbau – zum Beispiel Yoga, Meditation und mentales Training: „Damit lässt sich im Einzelfall der Druck mildern und ablenken.“ Auch eine Verhaltenstherapie könne dazu beitragen, mit Tics besser umzugehen. Der Facharzt für Psychiatrie empfiehlt, die Störungen nicht zu dramatisieren und so weit wie möglich ein normales Leben zu führen.

Das gelingt längst nicht jedem. „Viele Menschen vereinsamen, weil sie sich schämen und ausgegrenzt fühlen“, weiß Carmen Grieger aus Erfahrung. Sie engagiert sich im Interessenverband Tic & Tourette Syndrom, für den sie auch eine Selbsthilfegruppe leitet. „Das Wichtigste ist das Wissen, nicht der Einzige auf der Welt zu sein, der Tics hat“, sagt sie. Da Menschen mit solchen Störungen vor allem unter deren sozialen Folgen leiden, kommt es besonders auf Freunde, Verwandte und Bekannte an. Sie sollten mit den Betroffenen normal umgehen. Grieger schöpft am meisten Kraft durch ihren Lebenspartner: „Er nimmt mich so, wie ich bin.“

*Dr. Achim G. Schneider*

## Weitere Infos

Interessenverband  
Tic & Tourette  
Syndrom  
[www.iv-ts.de](http://www.iv-ts.de)

## Geräusch-Tics

### Einfach

Schnüffeln  
Schmatzen  
Pfeifen  
Tierlaute  
von sich geben

### Komplex

Silben oder  
Wörter sprechen  
Wörter  
wiederholen  
Kraftausdrücke

Fotos: W&B/Cira Moro