

Zwangsstörungen verstehen und bewältigen

Hilfe zur Selbsthilfe

Susanne Fricke
Iver Hand



Empfohlen
von der DGZ

BALANCE ratgeber

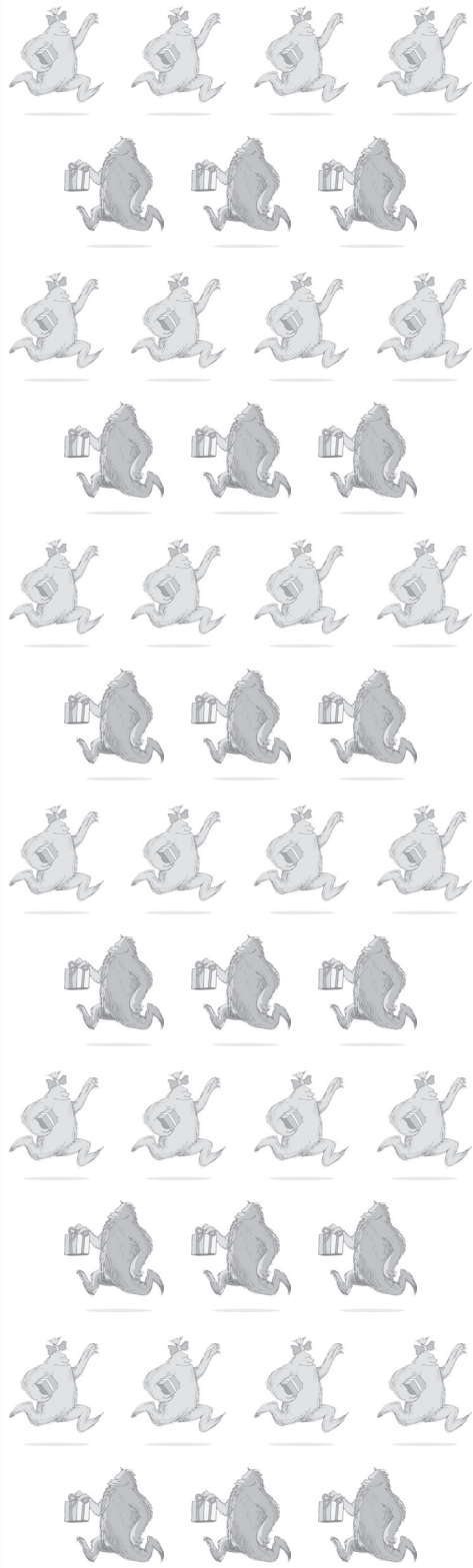


Zwänge bezwingen

»Die Autoren haben die Zwangsstörung, deren Erscheinungsformen, Ursachen sowie Behandlungsmöglichkeiten auf ungewöhnlich leicht verständliche und gelegentlich auch amüsante Weise beschrieben. Mit Hilfe im Buch abgedruckter Arbeitsblätter können Betroffene feststellen, ob eine Zwangsstörung wirklich besteht, welche ›Risikobausteine‹ Zwänge fördern und welche ›Schutzbausteine‹ helfen, gegen den Zwang anzukämpfen.

Zwangserkrankte können sich so in kleinen Schritten eine erfolgversprechende Therapie zusammenstellen. Auch für noch nicht zur Therapie entschlossene Betroffene ist dieses Buch empfehlenswert. Die Autoren machen Lust auf ein Leben ohne Zwang.«

Antonia Peters, Vorsitzende Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. (DGZ)



Susanne Fricke und Iver Hand

**Zwangsstörungen
verstehen und bewältigen**

Hilfe zur Selbsthilfe



This page intentionally left blank

Susanne Fricke und Iver Hand

**Zwangsstörungen
verstehen und bewältigen**

Hilfe zur Selbsthilfe

BALANCE **ratgeber**

Susanne Fricke, Iver Hand:
Zwangsstörungen verstehen und bewältigen
8. Auflage 2018
ISBN-Print: 978-3-86739-175-7
ISBN-PDF: 978-3-86739-931-9
ISBN-ePub: 978-3-86739-939-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2007, 2018
Der Balance buch + medien verlag ist
ein Imprint der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung
des Verlages vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden.
Originalausgabe: Psychiatrie Verlag, Bonn 2004
Umschlagkonzeption: GRAFIKSCHMITZ, Köln
unter Verwendung eines Fotos von artbox / www.photocase.de
Illustrationen: Claus Ast, Nierstein
Typografie und Layout: Iga Bielejec, Nierstein
Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau

Einleitung 7

- 1 Was ist eine Zwangsstörung? 9**
 - 1.1 Wann spricht man von einer Zwangsstörung? 10
 - 1.2 Welche Zwänge gibt es? 15
 - 1.3 Wie kann man Zwangssymptome von normalem Verhalten unterscheiden? 33
 - 1.4 Zwang, Magie und Religion 35
 - 1.5 Wie kann man Zwänge von ähnlichen Krankheiten unterscheiden? 37
 - 1.6 Noch mal das Wesentliche! 41

- 2 Wie entstehen Zwangsstörungen und was hält sie am Leben? 43**
 - 2.1 Wie entstehen Zwangsstörungen? 44
 - 2.2 Wie bleiben Zwangsstörungen am Leben? 62
 - 2.3 Was hilft, dem Zwang Widerstand entgegenzusetzen? 71
 - 2.4 Noch mal das Wesentliche! 74

- 3 Werden Sie Ihr eigener Therapeut! 75**
 - 3.1 Feinanalyse: Zwänge unter der Lupe 76
 - 3.2 Festlegen der Therapieziele 87
 - 3.3 Start 93
 - 3.4 Häufige Fragen und Schwierigkeiten und wie man damit umgeht 108
 - 3.5 Noch mal das Wesentliche! 116

- 4 Partner und Familie einbeziehen 117**
 - 4.1 Zwänge als hartnäckige Mitbewohner 118
 - 4.2 Wie Sie Ihre Schutzbausteine »Familie« und »Freunde« aktivieren können 127
 - 4.3 Was Familie und Freunde tun können 128

- 5 Wenn man weitere Unterstützung braucht 131**
 - 5.1 Fachgesellschaften 131
 - 5.2 Selbsthilfegruppen 132
 - 5.3 Psychotherapie 133
 - 5.4 Medikamentöse Behandlung 135

- 6 Ein paar Worte zum Schluss 138**
 - Adressen 139
 - Literatur 140

Liebe Leserin, lieber Leser,
lange Jahre galten Zwangserkrankungen als seltene Erkrankung, für die man keine wirksamen Behandlungsmöglichkeiten kannte. Beides stimmt heute nicht (mehr), wie viele Untersuchungen gezeigt haben. Zwangserkrankungen sind nicht selten, etwa 2 bis 3 % der Menschen haben eine – nicht ihr ganzes Leben lang, aber über viele Jahre. In einem kleinen Dorf mit 1000 Einwohnern wären das schon 20 bis 30 Personen, in einer Millionenstadt etwa 20 000 bis 30 000 Menschen. Mittlerweile gibt es auch gute Behandlungsmöglichkeiten: psychotherapeutische, in erster Linie die Verhaltenstherapie, und medikamentöse.

Durch Aufklärungsarbeit, vor allem auch der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen, die Sie später noch kennen lernen werden, wissen viel mehr Menschen als früher, dass Zwänge eine Krankheit sind, gegen die man etwas unternehmen kann. Auch die Ausbildung von Psychologen und Ärzten im Bereich der Zwangserkrankungen hat sich deutlich verbessert.

Mit dem vorliegenden Buch möchten wir dazu beitragen, das Wissen über und die Behandlungsmöglichkeiten von Zwängen weiterzuerbreiten. Das Buch richtet sich vor allem an Betroffene, die wissen wollen, ob sie eine Zwangserkrankung haben und, wenn ja, was sie selbst dagegen machen können (Stichwort: Werden Sie Ihr eigener Therapeut!). Aber auch für Angehörige kann es zum Verständnis der Krankheit beitragen und den Umgang mit dem betroffenen Familienmitglied entsprechend erleichtern.

Das Buch ist vor allem als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Sie können viele Techniken lernen, die die Verhaltenstherapie ent-

8 wickelt hat. Wenn Sie merken, dass die Hilfe zur Selbsthilfe nicht ausreicht, so finden Sie in diesem Buch auch Informationen über weitere Behandlungsmöglichkeiten. Das, was Sie mit Hilfe dieses Buches gelernt und ausprobiert haben, kann in einer späteren Therapie für Sie und Ihren Therapeuten sehr hilfreich sein.

Das erfahren Sie in diesem Buch:

- ▣ Was sind Zwangserkrankungen?
- ▣ Wie entstehen sie? Was hält sie am Leben?
- ▣ Wie kann man sich selbst helfen?
- ▣ Wie kann ich Familie und Freunde einbeziehen?
- ▣ Wo kann man Hilfe finden, wenn die Selbsthilfe nicht ausreicht?

Wir hoffen, dass Sie durch das Lesen dieses Buches nützliche Informationen und gute Anregungen bekommen, und wünschen Ihnen viel Erfolg beim Abbau Ihrer Zwänge und – vor allem – bei der Wiederherstellung eines aktiven Lebens mit Freude und Freunden!

SUSANNE FRICKE und IVER HAND

Sie kennen sicher die Situation, dass Sie an einem Tag aus dem Haus gegangen sind und überlegen mussten: Habe ich die Tür abgeschlossen oder nicht? Eigentlich wissen Sie ganz genau, dass Sie abgeschlossen haben, aber zur Sicherheit kehren Sie noch einmal um und kontrollieren. Oder gehören Sie vielleicht zu den Leuten, die es gern sehr sauber haben? Bei denen man fast vom Fußboden essen kann, bei denen es immer aufgeräumt ist? Pingelig finden das manche Freunde. Andere beneiden Sie darum. Und kennen Sie nicht auch mindestens einen Menschen, der schlecht Dinge wegwerfen kann? Eine frühere Nachbarin zum Beispiel hatte fünf komplette Service. Sie benutzte immer ein Alltagsgeschirr und das gute weiße mit den zarten blauen Blumen nur, wenn Besuch kam. Der Schrank war voll bis oben hin mit Geschirr, das hässliche gelbe hatte sie ganz nach hinten gestellt. Aber wegschmeißen?! Nein, lieber nicht. Sie selbst sagte von sich: »Ich kann mich schwer von Sachen trennen.« Und wer hat nicht zumindest ein bisschen ein mulmiges Gefühl, wenn Freitag der 13. ist? Viele Menschen verschieben wichtige Dinge lieber auf einen anderen Tag, nach dem Motto: Eigentlich ist es Quatsch, aber es kann ja nicht schaden, wenn ich meinen Termin auf einen anderen Tag lege.

Das sind Beispiele aus dem Alltag, die fast alle von uns so oder ähnlich kennen. Man hat so seine Einstellungen und seine Gewohnheiten. Manchmal sind diese Gewohnheiten vielleicht ein bisschen übertrieben, »pingelig« oder auch »schrullig«. Manche Menschen bekommen ein bisschen »Angst« vor solchen Marotten, andere ärgern sich darüber oder machen sich über sich selbst lustig wie der Segelbootsbesitzer, der sein Boot

10 »Freitag der Dreizehnte« nannte und den Rumpf auch noch schwarz anstrich. Aber meistens leiden diejenigen, die diese Angewohnheiten haben, nur wenig oder nur manchmal darunter. Beispiele für Zwänge sind diese Einstellungen und Gewohnheiten nicht.

Aber wann spricht man nun von einer Zwangsstörung? Diese und weitere Fragen sollen in den folgenden Abschnitten beantwortet werden:

- ❑ Wann spricht man von einer Zwangsstörung? (1.1)
- ❑ Welche Zwänge gibt es? (1.2)
- ❑ Wie kann man Zwangssymptome von normalem Verhalten unterscheiden? (1.3)
- ❑ Zwang, Magie und Religion (1.4)
- ❑ Wie kann man Zwänge von ähnlichen Krankheiten unterscheiden? (1.5)
- ❑ Noch mal das Wesentliche! (1.6)

1.1 Wann spricht man von einer Zwangsstörung?

Von einer Zwangserkrankung spricht man dann, wenn bestimmte Gedanken oder Handlungen nicht mehr eine lieb gewordene oder Sicherheit gebende Gewohnheit sind, sondern das Leben des Betroffenen und schließlich auch seiner Angehörigen immer mehr beeinträchtigen. Eine Zwangserkrankung kann aus Zwangsgedanken, Zwangshandlungen oder aus einer Mischung von beidem bestehen.

Zwangsgedanken ► sind Bilder, Gedanken oder Impulse, die immer wieder auftauchen. Sie lassen sich kaum ignorieren oder unterdrücken, sondern kommen Ihnen immer wieder spontan und gegen Ihren Willen in den Sinn. Ein wichtiges Merkmal von

Zwangsgedanken ist, dass sie nicht Ihre wirkliche Meinung widerspiegeln. Sie erscheinen Ihnen fremd, Sie können sie sogar abscheulich oder abstoßend finden. Zwangsgedanken haben eine unangenehme Wirkung, sie können Angst oder Unbehagen, Anspannung oder auch Ekel bewirken.

Frau Andresen* zum Beispiel litt unter den Zwangsgedanken, dass sie anderen einen Schaden zugefügt haben könnte. Wenn sie mit ihrer Familie beim Abendessen saß, drängte sich ihr plötzlich die Befürchtung auf, dass durch ihre Schuld Glasplitter ins Essen gekommen sein könnten und ihre Kinder davon krank werden oder sterben würden. Sie wusste einerseits, dass sie gut aufgepasst hatte, aber andererseits ließ sie diese Befürchtung nicht los. Den ganzen Abend nicht, obwohl Frau Andresen versuchte, sich durch Fernsehen abzulenken. Ihr Mann versuchte zwar immer, sie zu beruhigen, dass da keine Splitter im Essen waren, aber das nützte nichts. Sie war furchtbar angespannt, hatte Angst und konnte lange nicht einschlafen.

Neben den Zwangsgedanken von Frau Andresen gibt es noch viele andere Arten von Zwangsgedanken (s. Kap. 1. 2). Die wichtigsten Merkmale von Zwangsgedanken können Sie noch mal im Kästchen nachlesen.

Merkmale von Zwangsgedanken

- ▣ kommen immer wieder
- ▣ sind aufdringlich, lassen sich nicht unterdrücken
- ▣ geben nicht die eigene Meinung wieder, erscheinen persönlichkeitsfremd oder abscheulich
- ▣ machen Angst, lösen Unbehagen, Anspannung, Ekel aus

* Alle Namen wurden von den Autoren geändert.

12 **Zwangshandlungen** ► sind Verhaltensweisen, Handlungen oder auch Rituale, die Sie tun »müssen«, immer wieder und wieder. Sie fühlen sich gewissermaßen dazu gezwungen, obwohl Sie die Handlung im Nachhinein als übertrieben und sinnlos ansehen. Wenn Sie versuchen zu widerstehen, merken Sie, wie schwer das ist. Zwangshandlungen haben eine wichtige Funktion: Sie sollen Katastrophen verhindern und unangenehme Gefühle wie Angst, Ekel, Traurigkeit, Leere oder Schuldgefühle verringern. Hierzu wieder ein Beispiel:

Herr Braun war Angestellter bei einer Elektrofirma. Jeden Morgen, wenn er das Haus verließ, kontrollierte er, ob die Kaffeemaschine und der Herd ausgeschaltet waren, ob das Badezimmerfenster zu war, ob das Licht aus war und schließlich, ob er die Haustür ordentlich zugeschlossen hatte. Das ist doch vernünftig, könnte man denken. Ja, ist es an sich auch, aber bei Herrn Braun war die Kontrolle deutlich übertrieben. Das wusste er auch, aber er konnte trotzdem sein Verhalten nicht ändern. Er hatte irgendwie doch Angst, dass ein Feuer ausbricht, weil Geräte oder Lampen nicht ordentlich ausgeschaltet sind, dass ein Einbrecher durch das Badezimmerfenster oder die offene Haustür kommt und die Wohnung verwüstet. Und er wäre dann schuld daran. Er hatte ein genaues Ritual, dass er jeden Morgen auf die gleiche Weise ausführte. Bei der Kaffeemaschine zog er den Stecker raus. Er musste den Stecker dreimal anfassen und dann »Stecker ist draußen« sagen. Beim Herd musste er alle Schalter einzeln gründlich ansehen, dann jeden anfassen und »Aus« sagen. Dann musste er noch mal jeden Schalter einzeln und gründlich ansehen. Und das, obwohl der Herd morgens gar nicht benutzt worden war. So ging es weiter in der Wohnung und dann an der Haustür. Insgesamt brauchte Herr Braun über

eine Stunde, bis er endlich fertig war. Er schimpfte mit sich, dass er so was Übertriebenes machen musste, aber er konnte nicht anders. Das Problem mit dem Kontrollieren hatte angefangen, als seine Frau einen neuen Job angenommen hatte. Seitdem musste sie morgens ganz früh aus dem Haus. Bei dem alten Job hatte sie immer erst um zehn Uhr angefangen. Wenn er um sieben Uhr aus dem Haus ging, hatte er gedacht: »Wenn ich die Kaffeemaschine nicht ordentlich ausgemacht habe, wird meine Frau das schon merken.«

Zwangshandlungen kann man weiter unterteilen in offene und verdeckte Zwangshandlungen. Die in dem Beispiel beschriebenen Kontrollzwänge sind offene Zwangshandlungen, d. h., jeder kann sie sehen. Verdeckte Zwangshandlungen sind dagegen nicht sichtbar. Bei Herrn Braun finden wir auch dafür ein Beispiel. Einmal war er morgens etwas zu spät aufgestanden, ausgerechnet an dem Tag, als er früh ein wichtiges Gespräch mit seinem Chef hatte. Er machte seine Kontrollrituale, aber etwas schneller als sonst. Als er in der S-Bahn saß, hatte er plötzlich Angst, dass er in der Eile etwas übersehen oder nicht gründlich genug gemacht haben könnte. Aber er konnte nicht umkehren, weil er nicht zu spät zur Besprechung kommen wollte. Er bekam immer mehr Angst. Was sollte er bloß machen? Schließlich ging er alles in Gedanken noch mal durch: Wie er erst in der Küche an der Kaffeemaschine stand, was er da genau gemacht hatte, wie er dann zum Herd ging usw. Weil er seine Kontrollen nicht tatsächlich durchführen konnte (= offene Zwangshandlungen), machte er sie in Gedanken (= verdeckte Zwangshandlungen). Neben diesen Zwangshandlungen, wie Herr Braun sie machen muss, gibt es noch viele andere Arten von Zwangshandlungen. Weitere Beispiele folgen in Kapitel 2.2. Die