

INHALTS- VERZEICHNIS

1 Was ist eigentlich los mit mir?

Ein bisschen zwanghaft sind wir alle 5 • Zwänge haben viele Gesichter 15 • Warum „einfach aufhören“ nicht klappt 24

2 So stellen Sie sich dem Zwang

Mein Zwang und ich: die Verhaltensanalyse 31 • Die Lösung heißt Exposition 38 • Schritt für Schritt gegen den Zwang 45 • Distanz zu Zwangsgedanken gewinnen 52 • Allein oder mit professioneller Unterstützung? 67

3 Es nicht tun – und zwar immer wieder

Zwänge dauerhaft entzaubern 78 • Auf Stolpersteine und Fallstricke vorbereitet sein 88 • Die Funktion der eigenen Zwänge verstehen 96 • Wie können Medikamente unterstützen? 105

4 Zwänge machen einsam – Schluss damit!

„Ich weiß es doch, aber ich kann nicht anders“ 120 •
Gemeinsam gegen den Zwang 132 • „Und was hilft dir?“
Austausch unter Betroffenen 141

5 Was mache ich bloß ohne meinen Zwang?

Am Ziel: Ein selbstbestimmtes Leben 147 • Gelassen bleiben,
wenn der Zwang sich wieder meldet 150 • Ein neuer
Alltag mit viel mehr Zeit 162

Hilfe

Literatur und Internetseiten 172 • Register 173

Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wissenswerte Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



Eine kurze
Anleitung



Aus der
Forschung

DEN UNTERSCHIED ERKENNEN

Ist das nur eine Marotte oder schon eine Störung? Und viel wichtiger: Sollten Sie etwas ändern? So finden Sie es heraus.

Harmlose Marotte

- Ihr Verhalten gehört zu Ihnen. Sie stehen dazu, auch wenn es etwas „schräg“ ist.
- Eine Marotte macht Ihnen nichts aus, ist Teil Ihres Lebens, gibt Ihnen vielleicht sogar Halt und Struktur.
- Wenn es nötig ist, können Sie das Verhalten auch mal sein lassen.
- Andere belächeln Sie, sind vielleicht ein bisschen „genervt“ von Ihrer Marotte.



Krankhafter Zwang

- Sie finden das, was Sie tun, selbst völlig übertrieben, schämen sich dafür.
- Sie leiden unter dem Verhalten. Es erschwert Ihren Alltag und schränkt Sie ein.
- Ausnahmen sind nicht möglich oder mit großer Angst verbunden.
- Menschen, die mit Ihnen zusammenleben, leiden unter Ihrem Verhalten oder machen sich Sorgen.



Wie geht es Ihnen damit?

Entscheidend ist nicht, was normal ist, sondern wie es Ihnen mit Ihrem Verhalten geht. Fragen Sie sich ehrlich: Wäre es für Sie in Ordnung, wenn Sie für immer so weitermachen?

Zwänge haben viele Gesichter

Zwänge können die unterschiedlichsten Bereiche des Lebens betreffen. Manche Formen sind besonders häufig.

Die meisten Menschen verbinden mit Zwängen bestimmte Vorstellungen, die einerseits oft klischeebehaftet sind, andererseits aber (wie die meisten Klischees) ein Körnchen Wahrheit enthalten. Auch die Darstellung des Themas in Büchern und Filmen spielt dabei eine Rolle. Kennen Sie beispielsweise Detective Adrian Monk? Diese fiktive Figur aus einer amerikanischen Krimiserie dürfte einer der berühmtesten Zwangserkrankten im Fernsehen sein. Monk hat Angst vor Keimen und desinfiziert sich ständig die Hände, er trägt jeden Tag denselben Anzug, er muss alles ordnen, darf nicht auf die Ritzen zwischen zwei Steinen treten. Er trinkt nur eine bestimmte Wassersorte, er muss jede Autoantenne antippen und überprüft ständig, ob die Tür abgeschlossen ist. Bei ihm kann man also Wasch- und Reinigungszwänge, Kontrollzwänge, Ordnungs- und Symmetriewänge beobachten. Seine Assistentinnen, ohne die er im Leben gar nicht zurechtkommen würde, verzweifeln oft an ihm, weil die Zwänge seinen Alltag so stark einschränken. Das ist lustig anzuschauen, aber für Betroffene sind ihre Zwänge nicht so lustig. Sie leiden wirklich darunter und bekommen durch ihre Zwänge auch keine Superkräfte wie Detective Monk, der alles hypergenau beobachtet und so auf geniale Weise seine Fälle löst. Es kann sein, dass Zwangserkrankte sich so sehr auf ihre Ängste fokussieren, dass sie zum Beispiel Schmutz oder potenzielle Infektionsquellen wahrnehmen, was andere Menschen übersehen hätten. Aber sich im Alltag verstärkt auf potenziell gefährliche Dinge zu fokussieren, wird außerhalb von Filmen kaum ein Vorteil sein, sondern eher Hindernis. Detective Monk ist witzig und genial, aber mit der Realität zwangskranker Menschen hat das leider wenig zu tun.

Warum „einfach aufhören“ nicht klappt

Selbst wenn Sie wissen, dass Ihre Zwangsgedanken und -handlungen unsinnig sind, können Sie es nicht einfach sein lassen. Warum eigentlich?

Was ist eigentlich los mit mir?

Ihre Zwänge rauben Ihnen Zeit und Lebensqualität. Bestimmt haben Sie sich auch schon gewünscht, die Zwänge einfach sein zu lassen. Aber Sie haben gemerkt: So einfach ist das nicht. Sie können nicht mal eben die Gedanken wegwischen und ganz normal weiterleben. Auch gut gemeinte Ratschläge von Freunden, diesen „nervigen Tick“ sein zu lassen, sind nicht hilfreich. Sie wissen, dass Ihre Zwangshandlungen unsinnig sind, aber können sie nicht abstellen. Das gehört zum Wesen der Zwänge. Zwar sind Zwangshandlungen grundsätzlich willkürliche Handlungen, die Sie theoretisch steuern können. Je nach Situation können Sie Ihre Zwangshandlungen auch zeitlich aufschieben. Viele Betroffene mit Waschzwängen können das, wenn sie sich beispielsweise unterwegs nicht die Hände waschen können. Dann müssen sie die Waschroutine aber oft zu einem späteren Zeitpunkt nachholen. Es ist ebenfalls ein Teil des Wesens von Zwängen, dass Ihnen bewusst ist, dass Handlungen und Gedanken übertrieben, unsinnig oder verrückt sind. Doch der innere Drang der ständig aufkommenden Gedanken ist so stark, dass Sie keinen inneren Widerstand aufbringen können. Jedes Mal, wenn Sie eine Zwangshandlung durchführen, dann bringt Ihnen das eine gewisse Erleichterung. Diese kurzfristige Linderung wirkt im Gehirn wie eine Belohnung. Wie genau der Zwang sich selbst aufrechterhält, besprechen wir im folgenden Kapitel noch ausführlicher. Jetzt ist erst einmal wichtig zu verstehen: Zwangshandlungen bringen Ihnen kurzfristig Erleichterung, halten aber die Zwänge langfristig am Leben. Zwänge können daher sehr hartnäckig sein. Wenn Sie nicht gezielt etwas gegen die Zwänge unternehmen, können sie sehr lange bleiben und sich auf weitere Lebensbereiche ausweiten.

SO STELLEN SIE SICH DEM ZWANG



Wer seine Zwänge loswerden will, der muss sich überwinden. Das verlangt Mut und etwas Vorbereitung. Mit bewährten verhaltenstherapeutischen Strategien können Sie es aber schaffen, Ihrem Zwang die Macht zu nehmen.

DIE INNERE LOGIK DER ZWÄNGE

Zwänge sind in sich logisch und folgen meist einem typischen Ablauf. Nutzen Sie dieses Modell, um Ihr Zwangsprotokoll zu erstellen.



dafür Zeit. Es ist sehr sinnvoll, sich das nicht nur zu überlegen, sondern es tatsächlich schriftlich festzuhalten. Eine Vorlage finden Sie auf Seite 37. Und noch mal: Auch wenn es zunächst frustrierend sein kann, sich derart intensiv damit zu befassen, ist eben diese Analyse der erste Schritt, um Ihre Zwänge zu überwinden. So sind Sie gut vorbereitet für die eigentliche Exposition.

Die Lösung heißt Exposition

Schluss mit Vermeidung,
stellen Sie sich den Zwängen!
Erfahren Sie, warum das
nachweislich wirksam ist.

Nachdem Sie Ihre Zwänge analysiert haben, verstehen Sie schon viel besser, was genau dabei eigentlich passiert. Das ist gut und wichtig. Aber natürlich wollen Sie eigentlich etwas anderes: Die Zwänge endlich loswerden! Doch wie kann das gelingen? Wie ist es möglich, dass Sie sich nicht mehr exzessiv mit aufdringlichen Befürchtungen beschäftigen und viel zu viel Zeit mit Zwangshandlungen verbringen müssen? Vor allem, wenn Sie eigentlich schon wissen, dass die Zwangshandlungen übertrieben und unsinnig sind?

Wahrscheinlich haben Sie schon versucht, gegen Ihre Zwänge vorzugehen. Die Lösungsversuche vieler Betroffenen sind vielfältig und durchaus kreativ. Haben Sie zum Beispiel versucht, sich abzulenken und die Zwangsgedanken zu unterdrücken, also bloß nicht daran zu denken? Falls ja, dann wissen Sie: Nicht an etwas zu denken, das funktioniert meist nicht. Oft müssen Sie dann sogar noch viel stärker daran denken. Das ist, wie wenn Sie versuchen, einen Ball unter Wasser zu drücken – je weiter Sie den Ball unter Wasser drücken, umso stärker drängt er wieder nach oben.

bracht. Betroffene denken dann zum Beispiel, einen bestimmten Gegenstand berühren zu müssen, um ein befürchtetes Ereignis zu verhindern. Gedanken dieser Art sind sicher nicht gefährlich und sollten nicht als Hinweis auf unbewusste Absichten oder Wesenszüge der Betroffenen gedeutet werden. Magisches Denken ist eine Form irrationalen Denkens, für das wir alle mehr oder weniger empfänglich sind. Bei Zwangsbetroffenen löst magisches Denken jedoch intensive Angst aus und macht die Ausführung von Zwangshandlungen erforderlich. Ein erster Schritt zum Umgang mit magischem Denken besteht darin, die Irrationalität des eigenen Denkens als zentrales Problem bei Zwängen zu erkennen. Denn irrationales Denken ist mit dafür verantwortlich, dass unbehandelte Zwänge häufiger chronisch sind. Es gibt aber eine Reihe von Strategien, die hier helfen können.



DIE MAGIE DER KINDHEIT: Magisches Denken kann damit erklärt werden, dass es sich um Überreste kindlichen Denkens handelt, die im Erwachsenenalter nicht vollständig überwunden werden. So ist es im Kindesalter durchaus normal, sich die komplizierte Welt anhand der Wirkung magischer Zusammenhänge zu erklären. Nicht ohne Grund sind Zauber- und Feengeschichten wie Harry Potter und Bibi Blocksberg bei Kindern (und vielen Erwachsenen) ausgesprochen beliebt.

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!

In der Psychotherapie beschäftigen sich verschiedene Therapieformen gezielt damit, wie wir denken, zum Beispiel die kognitive Verhaltenstherapie. Diese Therapieform hat sich zur Behandlung psychischer Erkrankungen als sehr effektiv erwiesen. Eine zentrale Idee der kognitiven Verhaltenstherapie besteht darin, psychische Krankheiten durch spezifische gedankliche Fehler und verzerrte Grundannahmen zu erklären. Wir werden im weiteren Verlauf dieses Kapitels noch genauer auf verzerrte Grundannahmen eingehen, welche bei Menschen mit Zwangsstörungen sehr häufig auftreten. Neuere Ansätze der sogenannten Dritten Welle der Verhaltenstherapie beschäf-

zwangsauslösenden Situationen nicht wirklich konsequent weiterhin stellt. Rückfälle sind wahrscheinlicher, wenn Sie Expositionen nicht in ausreichend unterschiedlichen Auslösesituationen üben. Deshalb: Machen Sie mit den Expositionen weiter, auch wenn Sie bereits einige auslösende Situationen gemeistert haben.

Auf Stolpersteine und Fallstricke vorbereitet sein

Zweifeln Sie nicht an
sich selbst! Denn genau das
will der Zwang, um Ihren
Fortschritt zu verhindern.

In der therapeutischen Praxis machen wir die Erfahrung, dass jeglicher emotionaler Stress zu Rückschritten in die Zwänge führen kann. Solche Auslöser für Rückschritte können Stress bei der Arbeit sein oder auch der Verlust einer vertrauten Person. Auch ein im Grunde positives, jedoch sehr aufregendes Ereignis wie eine erste eigene Wohnung, zum ersten Mal mit einem Partner zusammenzuziehen oder die Geburt des ersten Kindes können dazu führen, dass Sie Rückschritte im Umgang mit Ihren Zwängen machen. Dabei müssen der Inhalt der Zwangsgedanken und die am Zwang beteiligten Befürchtungen in keinem Zusammenhang mit dem auslösenden Ereignis stehen. Das Gute ist: Wenn Sie die Methode der Exposition beherrschen, dann wissen Sie, wie Sie bei Rückfällen gezielt gegensteuern können. Mehr darüber, was Sie tun können, wenn der Zwang sich plötzlich wieder meldet, lesen Sie ab Seite 150.

An dieser Stelle möchten wir genauer auf mögliche Stolpersteine und Fallstricke eingehen. Unsere praktischen Erfahrungen bei der Begleitung der Zwangsexpositionen zeigt: Bei der Konfrontation mit Zwängen passiert wirklich alles, was im wahren Leben auch passie-

Die Funktion der eigenen Zwänge verstehen

Die Zwänge halten nie, was sie versprechen. Doch was versprechen sie Ihnen eigentlich? Das zu verstehen hilft, sich weiterzuentwickeln.

Es nicht tun – und zwar immer wieder

Was bringen Ihnen Ihre Zwänge? Welchen Nutzen, welche Funktion haben sie? Diese Fragen kommen nun vermutlich überraschend. Schließlich lesen Sie dieses Buch, weil Sie Ihre Zwänge loswerden wollen. Aber Ihre Zwänge sind nicht aus dem Nichts entstanden. Es kann sehr gut sein, dass Ihre Zwänge Ihnen irgendwann in Ihrem Leben einmal geholfen haben, mit Problemen umzugehen, die Sie mit sich selbst oder Ihrem Umfeld hatten. Diese Funktionen Ihrer Zwänge könnten dafür verantwortlich sein, dass es Ihnen bislang schwergefallen ist, auf Ihre Zwangshandlungen zu verzichten. Eben deshalb lohnt es sich, sich darüber Gedanken zu machen. Wir wollen hier auf mögliche Funktionen von Zwängen eingehen, die Psychotherapeuten in ihrer täglichen Praxis begegnen. Sie erfahren, wie Sie diese Funktionen auf andere Weise sicherstellen können, um weniger auf Zwänge zurückgreifen zu müssen. Zwänge können verschiedene Funktionen haben. Aber nicht bei jeder und jedem Betroffenen hat der Zwang auch dieselben Funktionen. Lesen Sie sich daher die folgenden Abschnitt genau durch. Ein Selbsttest (Seite 101) kann helfen, den Funktionen Ihrer Zwänge auf die Spur zu kommen.

Mit negativen Gefühlen umgehen

Erfahrungsgemäß leiden die meisten Zwangsbetroffenen unter einer hohen emotionalen Belastung. Nicht selten werden die Zwänge selbst und deren Auswirkungen auf den Alltag zur Belastung. Aber: Vielleicht sind die Zwänge gar nicht deren ursprüngliche Ursache.

Es wird dann empfohlen, die Dosis von Clozapin zu reduzieren, natürlich nur in enger Abstimmung mit der Ärztin oder dem Arzt. Clozapin sollte aber nicht komplett abgesetzt werden, weil es bei Schizophrenie ein sehr wirksames Medikament ist. Wenn die niedrigere Dosis nicht mehr ausreichend gegen die schizophrene Psychose wirkt, dann wird empfohlen, ein zweites Medikament gegen Schizophrenie einzunehmen, das keinen Einfluss auf Zwänge hat.

! ZWÄNGE ALS NEBENWIRKUNG VON DROGEN: Drogen, die das Dopamin-System stimulieren, können Zwänge verstärken. Auch einige Konsumenten von Amphetaminen oder Kokain spüren Zwangssymptome. Ein Grund mehr, keine Drogen zu konsumieren und sich im Falle einer Abhängigkeit Hilfe zu holen.

Sollten Sie selbst eine andere psychische Erkrankung haben, dann sollten Sie Ihrem Arzt oder Therapeuten unbedingt erzählen, wenn Sie vermuten, Zwänge entwickelt zu haben. So können Sie gemeinsam herausfinden, ob Sie wirklich eine Zwangserkrankung haben und ob beide Krankheiten zusammenhängen. Dann kann Ihre Behandlung angepasst werden. Gleiches gilt auch umgekehrt: Wenn Sie wegen Ihren Zwängen behandelt werden und Sie glauben, auch andere psychische Beschwerden zu haben, dann sprechen Sie das an. Gerade Depressionen können bei Zwangserkrankten auftreten, wie Sie bereits auf Seite 26 erfahren haben.

Medikamente ja oder nein?

Auf den letzten Seiten haben Sie ganz schön viel über unangenehme Nebenwirkungen und ungeklärte Fragen gelesen. Vielleicht hat Sie das verunsichert, und Sie denken jetzt: „Bloß weg mit dem Zeug!“ Das ist natürlich nicht das, was wir erreichen wollten, denn Medikamente können Zwangserkrankten helfen. Nicht jedem, aber einigen. Deshalb: Haben Sie keine Angst vor Nebenwirkungen oder falschen Hoffnungen. Serotonin-Wiederaufnahmehemmer werden oft bei Zwängen, aber auch bei anderen Erkrankungen verschrieben. Das ist eine gute Nachricht: Diese Medikamente sind erprobt. Es handelt hier nicht um seltene Medikamente, sondern um solche, mit denen die meisten Ärztinnen und Ärzte viel praktische Erfahrung haben.

Die Kunst, verstanden zu werden

Im ersten Schritt ist es wichtig, den richtigen Moment und die richtigen Personen auszuwählen, wenn Sie über Ihre Zwänge sprechen möchten. Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen. Wenn Sie einem guten Freund oder Angehörigen von Ihren Symptomen erzählen und Sie damit eine positive Erfahrung machen, kann Sie das ermutigen, sich auch anderen gegenüber zu öffnen. Wenn Sie geklärt haben, mit wem Sie wann sprechen möchten, dann geht es um das Wie. Möglicherweise stellen Sie sich schon länger die Frage, was Sie bei einem Gespräch über Ihre Zwänge berücksichtigen sollten, um Missverständnissen vorzubeugen.

Hier kann ein Modell aus der Kommunikationsforschung helfen: das „Kommunikationsquadrat“ oder „Vier-Ohren-Modell“ von Friedemann Schulz von Thun, vielleicht kennen Sie es noch aus dem Schulunterricht. Bei diesem Modell geht man davon aus, dass es in jedem Gespräch vier Ebenen der Kommunikation gibt und es wichtig ist, sich jeder Ebene bewusst zu sein. Wer etwas sagt, der transportiert damit weit mehr als nur den Inhalt einer Nachricht. Er verrät auch immer etwas über sich selbst und über die Beziehung, die er zum Gesprächspartner hat. Außerdem enthält jede Nachricht immer einen Appell, also eine Erwartungshaltung an den anderen. Diese vier Botschaften stecken in jedem Satz des Sprechers und genauso nimmt der Gesprächspartner, der Empfänger, immer alle vier Botschaften wahr. Er hört quasi mit vier Ohren zu und nimmt daher immer mehr als nur den Inhalt eines Satzes wahr. Er hört auch, was der andere über sich selbst sagt, welche Erwartungen er hat und wie er die Beziehung zwischen beiden bewertet. Die Krux daran ist nur: Der Empfänger kann diese vier Botschaften anders aufnehmen, als der Sprecher es gemeint hat.

Wenn Sie also ein Gespräch vorbereiten oder führen, dann kann es hilfreich sein, alle vier Ebenen im Blick zu behalten, um Missverständnisse zu vermeiden und eine offene, respektvolle Kommunikation zu fördern. Achten Sie also nicht nur auf den Inhalt, den Sie vermitteln möchten, sondern auch auf die emotionalen und zwischenmenschlichen Botschaften. Das kann zu einem angenehmeren und konstruktiven Gesprächsverlauf beitragen. Nach einem Gespräch, vor allem wenn es nicht so gelaufen ist wie erhofft, kann es sinnvoll sein, noch mal bewusst alle vier Ebenen zu betrachten und sich zum Beispiel zu fragen, auf welcher Ebene etwas anders aufgefasst wurde, was zum Missverständnis geführt haben könnte.

Gelassen bleiben, wenn der Zwang sich wieder meldet

Wenn der Zwang wieder anklopft,
müssen Sie ihn nicht reinlassen.
Wer bei Ihnen eintreten darf,
entscheiden Sie!

Was mache ich bloß ohne meinen Zwang?

Zwänge können immer wieder auftreten. In der Regel klopfen sie wieder an, wenn Sie gerade eine stressige Phase in Ihrem Leben haben: Sie wollen umziehen, haben eine neue Beziehung, wechseln die Arbeit oder eine Geburt steht an. All das sind große Ereignisse in Ihrem Leben. Stressige Ereignisse. Aber auch kleine Dinge, wie Reibereien mit dem Partner oder der Partnerin, sich stapelnde Wäscheberge oder ein Chef, der Druck macht, können zu Stress führen. Dann kann es sein, dass der Zwang noch einmal versucht, Sie von seinem Nutzen zu überzeugen. Er hatte ja einmal eine Funktion in Ihrem Leben. Doch Sie wissen jetzt: Sie brauchen den Zwang nicht. Sie werden das auch ohne Zwangsverhalten schaffen.

Natürlich können Sie Stress nicht ganz vermeiden, das kann vermutlich niemand. Sie können aber lernen, frühzeitig zu erkennen, was Stress bei Ihnen auslöst. Wenn Sie solche Stressoren erkennen, dann können Sie dem kommenden Stress etwas Positives entgegensetzen. Sie können eigene Ressourcen gegen den Stress aufbauen und stärken. Resilient werden, um den entsprechenden psychologischen Fachbegriff zu nutzen. Vielleicht haben Sie schon einmal etwas von Resilienz gehört. So wird unsere seelische Widerstandskraft bezeichnet, also die Fähigkeit, mit Krisen und Herausforderungen umzugehen, ohne sich davon aus der Bahn werfen zu lassen. Resilienz ist wichtig – und zwar für alle Menschen, nicht nur für Zwangsbetroffene. Denn Krisen werden kommen, sie gehören einfach zum Leben dazu. Eben deshalb lohnt es sich, die eigene Resilienz zu stärken. Das bedeutet unter anderem, gesunde Strategien zu erlernen, um auf belastende Situationen zu reagieren und Stress abzubauen. Dann können Sie den Zwang wieder wegschicken.

IHR LEBENSKOMPASS

Überlegen Sie: Welche Lebensbereiche sind Ihnen besonders wichtig? Und worauf genau kommt es Ihnen hier an?

FREUNDE

Wichtigkeit

Niedrig Hoch

FAMILIE

Wichtigkeit

Niedrig Hoch

ARBEIT

Wichtigkeit

Niedrig Hoch

HOBBYS

Wichtigkeit

Niedrig Hoch

SPORT

Wichtigkeit

Niedrig Hoch

Wichtigkeit

Niedrig Hoch

