

Verhaltensweisen im Umgang mit Corona vernünftig sind, können möglicherweise über kurz oder lang überholt sein. Vielen Menschen fällt es schwer, die Unsicherheit im Umgang mit Corona und den sich verändernden Regeln auszuhalten. Gleichzeitig sehen wir im Alltag, dass es vielen ganz gut gelingt, vorsichtig zu sein und die Vorsicht nicht zu übertreiben.

Wenn sich Ihr Zwang auf Corona bezieht, so wünschen wir Ihnen, dass es Ihnen gelingt, einen Weg zu finden, wie Sie die Hygieneregeln gut im Alltag umsetzen können, ohne dass ein Zwang daraus wird. Zögern Sie im Zweifelsfall nicht, sich Unterstützung im Freundes- und Bekanntenkreis oder auch therapeutische Hilfe zu suchen.

*Susanne Fricke und Iver Hand*

PS: Alle Arbeitsblätter mit  finden Sie im Downloadbereich des Buches: <https://balance-verlag.de/product/zwangsstoerungen-verstehen-und-bewaeltigen/>

## 1 Was ist eine Zwangsstörung?

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 Bekannte. 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 »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)