



Sally M. Winston & Martin N. Seif

# Tyrannen in meinem Kopf

Zwangsgedanken überwinden –  
ein Selbsthilfeprogramm

# 1. | Wie man sich von belastenden aufdringlichen Gedanken befreit

Der Befreiungsprozess ist recht komplex. Als Erstes sollen Sie grundlegend etwas über Gedanken erfahren, was sie bedeuten und was nicht; und dann, wie es kommt, dass bestimmte Gedanken immer wiederkommen und sich festsetzen. Auch die Gründe zu kennen, aus denen eigentlich ganz harmlose Einfälle zur Qual werden oder sogar gefährlich erscheinen, ist hilfreich. Und schließlich werden Sie lernen, den aktuellen (kontraproduktiven) Bewältigungsstil, mit dem Sie die von den belastenden aufdringlichen Gedanken ausgelösten Schuldgefühle, die Angst, die Frustration und die Traurigkeit überwinden wollen, durch einen anderen zu ersetzen, der Gehirn, Körper und Gefühle so trainiert, dass Sie anders reagieren. Jeder einzelne Schritt auf diesem Weg wird eine Besserung herbeiführen und Sie nach und nach an Ihr Ziel bringen. Alle Schritte zusammen bilden den Weg in die Freiheit, den wir nun gemeinsam einschlagen wollen.

*Beinahe jeder Mensch denkt unwillkürlich Dinge, die er gar nicht denken will.* Etwas dringt in den ständigen Gedankenfluss ein, ist irgendwie unpassend, es läuft den eigenen Intentionen zuwider und stört. Das geschieht ganz häufig, und meistens verursachen diese „Eindringlinge“ kaum oder gar keine Beschwerden, denn man vergisst sie einfach sofort. Wer nicht darunter leidet oder sich deswegen keine Sorgen macht, empfindet diese kurzen Augenblicke höchstens als seltsam oder unangenehm, ist vielleicht erschrocken oder sogar amüsiert. So absurd oder abstoßend diese Einfälle manchmal sein mögen – nach ein paar Sekunden sind sie schon wieder verschwunden. Selten geht man darauf ein oder denkt weiter darüber nach. Es lohnt auch nicht, sie laut zu äußern (außer wenn sie wirklich witzig sind).

**Gut zu wissen:** Fast jedem Menschen drängen sich bestimmte flüchtige Gedanken auf.

Folgender Einfall kam mir, als ich gerade an diesem Abschnitt schrieb: „Hoffentlich fällt bei dem Gewitter der Strom aus, dann brauche ich nicht weiterzuarbeiten!“ Der Gedanke war im Nu vorbeigeplättert, und so machte ich mir nichts weiter daraus. Hätte ich jedoch an meinem Geisteszustand, meiner Motivation oder meinem Verstand gezweifelt, hätte ich das gar nicht erst aufgeschrieben, weil es mir peinlich gewesen wäre. Besorgt hätte ich mich gefragt, was der Gedanke wohl bedeuten möge. Dass ich etwa keine Freude an meiner Arbeit habe? Oder dass ich lieber in Rente gehen sollte? Dass ich gar kurz vor einem Burnout stand? Brauchte ich eine Ausrede, um

mich vor dem Schreiben dieses Buchs zu drücken, weil ich depressiv war? Warum konnte ich mich nicht konzentrieren? Hatte ich mir den Stromausfall vielleicht unbewusst gewünscht? Stimmt etwas nicht mit mir?

Ich hätte auch darüber nachgrübeln können, ob der Gedanke eine ganz spezielle Botschaft für mich bereithielt: Wollte er mich vor einem bevorstehenden Stromausfall warnen, damit ich mir schleunigst Kerzen besorgen konnte? Indes, ich tat gar nichts, und der Augenblick ging vorüber. Mir war einfach einer jener Gedanken gekommen, die es nicht wert sind, dass man eine mögliche Bedeutung auch nur in Erwägung zieht. Also schrieb ich weiter.

Manchmal drängen sich Erinnerungen an aufdringliche Gedanken auf, und man schüttelt den Kopf. „Ach, das ist ja der Fahrstuhl, in dem mir neulich diese völlig abwegige Idee kam, ich könnte plötzlich etwas Unanständiges brüllen.“ Eine Zeit lang steckt dann jeder Fahrstuhl in diesem Gedanken an unanständiges Gebrüll fest. Solche Assoziationen haben jedoch keine Bedeutung, das menschliche Hirn fabriziert sie ganz automatisch. Es sind seltsame Erlebnisse, aber flüchtig und nichtig.

*Belastende aufdringliche Gedanken beginnen wie normale aufdringliche Gedanken, selbst die bizarren, absurden oder abstoßenden. Belastend wird ein ungewollter, weil Ekel erregender oder nerviger Gedanke erst, wenn man sich seinetwegen Sorgen macht oder gegen ihn ankämpft. Er verflüchtigt sich dann nämlich keineswegs. Im Gegenteil – jetzt geht es erst richtig los. Denn je besorgter man deswegen ist, je stärker man ihn ablehnt und aus dem Kopf herauszuschieben versucht, desto hartnäckiger stößt er zurück, sodass einem immer wieder dieselbe Idee, dasselbe Bild kommt. Bis er die Aufmerksamkeit irgendwann in eine andere Richtung lenkt. Er kommt überraschend angerauscht, erscheint so furchtbar, abstoßend oder ungeheuerlich, dass man das dringende Bedürfnis hat, ihn loszuwerden. Meist ist sein Inhalt tabu, aggressiv, sexuell, bedrohlich oder demütigend. Manchmal wird er mit dem Impuls verwechselt, etwas zu tun, was man eigentlich gar nicht tun will. Oder er wird zur Endloschleife. Die Beschäftigung damit nimmt einen völlig in Anspruch, frisst alle Zeit, geistige Energie und Konzentration, sodass sich die Lebensqualität zusehends verschlechtert. Die Gedanken drängen sich immer wieder auf und werden immer mehr zur Belastung.*

Je öfter sie kommen und je stärker sie werden, desto mehr Zweifel und Ängste lösen sie aus: in Bezug auf die eigene Sicherheit, Intentionen, Moral, Selbstbeherrschung und Zurechnungsfähigkeit.

## 1.1 Normale innere Stimmen

Im Geiste hören wir viele Stimmen, die sich miteinander austauschen und damit unser Innenleben interessant und farbenfroh machen. Sicher kennen auch Sie die kritische, wachsame Stimme, deren Urteile und Kommentare niemand jemals laut aussprechen würde. Oder die Stimme, die auf die Bemerkungen anderer über uns achtgibt, unsere körperliche Gesundheit abcheckt, die verbleibende Zeit für eine bestimmte Aufgabe ausrechnet und uns über unsere Gefühle aufklärt. Diese und noch viele weitere Stimmen gehören ganz selbstverständlich zu uns und begleiten uns, wenn wir unseren Tag planen, Entscheidungen treffen und uns auf die Anforderungen des Alltags einstellen.

Bei belastenden aufdringlichen Gedanken treten drei Stimmen besonders in den Vordergrund. Sie sind es, die mit ihren Äußerungen und der Art, wie sie miteinander kommunizieren, das Problem aufrechterhalten. Wir möchten, dass Sie sie anhand von konkreten Beispielen bei sich selbst erkennen lernen, denn nur so können Sie die entscheidende Wende in der Beziehung zu Ihren Gedanken vollziehen, die Sie von Ihren Qualen erlöst.

Dürfen wir Sie einander bekannt machen? Die drei Stimmen heißen „Der Bangemacher“, „Vermeintliche Beruhigung“ und „Stimme der Vernunft“. Und wie Sie gleich sehen werden, sind ihre Namen Programm. Was tun Sie, wenn sie unversehens auf Sie einreden, ob Sie wollen oder nicht? Wie gehen Sie damit um? Das werden wir Ihnen auf den folgenden Seiten verraten, indem wir die Stimmen in diversen Situationen zu Wort kommen lassen.

Beginnen wir unsere Vorstellungsrunde mit *Dem Bangemacher*. Er ist das Sprachrohr des Zweifels und der Angst. Hinter seinem ewigen Einwand „Aber wenn ...?“ verbergen sich sämtliche Befürchtungen, Bedenken und fehlgeleitete Schlussfolgerungen, die Tragödien und schlimme Enden prophezeien. Was er sagt, klingt irrational, lächerlich, richtig pervers und zuweilen sogar völlig durchgeknallt. Manchmal scheint er auf eine seltsam subtile oder vehemente Art vor etwas zu warnen. Er unterbricht, nervt, schockiert und gibt Widerworte. Wie sein Name schon sagt, erregt er Besorgnis. Diese Stimme meldet sich als erste, und zwar immer dann, wenn man sich von aufdringlichen Gedanken oder neuen Erfahrungen überfordert fühlt.

Die zweite Stimme – *Vermeintliche Beruhigung* – ertönt als prompte Reaktion auf Den Bangemacher. Von dessen permanenter „Aber wenn ...?“-Fragerei irritiert, möchte sie das Unbehagen beseitigen. Doch sie erreicht ihr Ziel nie. Denn mit ihren nur scheinbar rationalen Argumenten kann sie höchstens kurzfristig Erleichterung verschaffen. Den Bangemacher bringt sie so jedenfalls nicht zum Verstummen. Im Gegenteil: Fast immer löst das bei ihm noch mehr Skepsis und weitere hypothetische Fragen aus. In Wahrheit versetzen seine besorgten Einflüsterungen Vermeintliche Beruhigung näm-

lich selbst dermaßen in Angst und Schrecken, dass sie eine nach der anderen abstreitet, infrage stellt, überhört, unterdrückt, beschwichtigt, wegdiskutiert, kleinredet oder umschiffet. Sie gibt sich jede erdenkliche Mühe, und trotzdem lässt die Angst nicht nach. Oft wird Vermeintliche Beruhigung wütend auf Dem Bangemacher oder schämt sich seiner und wünscht, er möge doch endlich verstummen. Sie befürchtet nämlich, die besorgten Einflüsterungen könnten ein Zeichen dafür sein, dass man verrückt, pervers oder unterschwellig wütend ist, dass etwas Schlimmes passiert oder man die Selbstbeherrschung verliert. Bei belastenden aufdringlichen Gedanken liefern sich Der Bangemacher und Vermeintliche Beruhigung besonders heftige Wortgefechte. *Diese inneren Kommentare sind fester Bestandteil aller belastenden aufdringlichen Gedanken.*

**Gut zu wissen:** Das Anstrengendste an belastenden aufdringlichen Gedanken sind oft die eigenen inneren Kommentare: die Wortgefechte zwischen Dem Bangemacher und Vermeintliche Beruhigung.

Als letzte möchten wir Ihnen *Stimme der Vernunft* vorstellen. Diese beobachtet die ständigen Dispute zwischen Dem Bangemacher und Vermeintliche Beruhigung aus der Ferne und hält sich eher zurück. Wohl wissend, dass Der Bangemacher von Natur aus so ist und Vermeintliche Beruhigung sich wirklich für nützlich hält, bleibt sie gelassen, unbeeindruckt und unberührt. Doch sie weiß auch, dass Vermeintliche Beruhigung den besorgten Einflüsterungen sogar noch Zunder gibt und damit den Prozess unbewusst am Laufen hält. Stimme der Vernunft ist anders. Sie lässt sich in nichts hineinziehen, spart sich ihre Kräfte für Wichtigeres auf und kann gut mit Ungewissenheit leben. Sie ist neugierig und amüsiert sich manchmal sogar über Dinge, über die andere sich aufregen.

Stimme der Vernunft verkörpert die achtsame, mitfühlende Bewusstheit. Achtsamkeit ist ein Zustand offener und aktiver Aufmerksamkeit, die urteils- und wertfreie Wahrnehmung von Gedanken, Gefühle und Empfindungen in jedem gegenwärtigen Augenblick. Ermöglicht wird die achtsame Haltung durch eine innere Instanz, die sich zurücknehmen und das Geschehen in Echtzeit perspektivisch betrachten kann. Wir werden Ihnen zeigen, wie gut sich belastende aufdringliche Gedanken damit ver scheuchen lassen und wie Sie diese Haltung bei Bedarf einnehmen können. Hören wir nun ein Beispiel für einen aufdringlichen Gedanken in der Diskussionsrunde der drei Stimmen.

DER BANGEMACHER: Was für ein süßes Kätzchen! Wie zart es ist. Und wenn ich es erwürge? Es wäre ein Kinderspiel.

VERMEINTLICHE BERUHINGUNG: So etwas würdest du doch niemals tun!

DER BANGEMACHER: Schau mal, meine Finger passen genau um seinen Hals.

VERMEINTLICHE BERUHINGUNG: Mach dich nicht lächerlich! Du bist ein guter Mensch und noch dazu ausgesprochen tierlieb.

DER BANGEMACHER: Woher willst du das so genau wissen? Was ist, wenn ich mich nicht beherrschen kann? Gestern erst wäre ich beim Autofahren beinahe ausgerastet.

VERMEINTLICHE BERUHINGUNG: Aber du warst doch bloß wütend und hast gar nichts getan. Hör auf, so etwas zu denken. Das wird schon nicht passieren.

DER BANGEMACHER: Es gibt immer ein erstes Mal, und ich frage mich, ob ich vielleicht ein bisschen krank im Kopf bin. Weshalb würde ich sonst auf solche Gedanken kommen?

VERMEINTLICHE BERUHINGUNG: Denk halt an etwas anderes. Und lass die Finger vom Kätzchen. Was du für verrückte Sachen denkst! Echt – verrückt.

DER BANGEMACHER: Du glaubst also, dass ich spinne?

STIMME DER VERNUNFT: Dürfte ich mich hier bitte einschalten? Das sind doch nichts als Gedanken. Ich habe euch zwei beim Streiten beobachtet, mir eure Bemerkungen angehört. Und mir fällt auf: Je mehr ihr streitet, desto mehr regt ihr euch auf. Und umso eher entsteht dadurch ein echtes Problem, das Beachtung braucht. Doch in Wahrheit ist es bloß ein Gedanke, der sich zwar mit aller Macht aufzwingt, aber nichts weiter bedeutet. Das kann jedem Menschen passieren. Wie wäre es, wenn ihr die Existenz der Gedanken einfach zulassen würdet? Lasst die Gedanken Gedanken sein!

**Gut zu wissen:** Den inneren Kommentar wahrzunehmen und ihn loszulassen ist eine sehr effektive Methode, um sich von belastenden aufdringlichen Gedanken zu befreien.

## 1.2 Warum sich Gedanken festbohren

Es gibt ein paradoxes Phänomen, das die Psychologen Daniel Wegner (1994) und Lee Baer (2001) „ironic process of the mind“ bzw. „imp of the mind“ (dt: Kobold im Kopf) nennen, Letzteres in Anspielung auf die Kurzgeschichte „The imp of the perverse“ (dt.: „Der Alb des Perversen“) von Edgar Allen Poe. Man versucht, nicht an etwas zu denken, und denkt dann aber noch stärker daran. Wie ironisch: Ihr Geist kann ganz