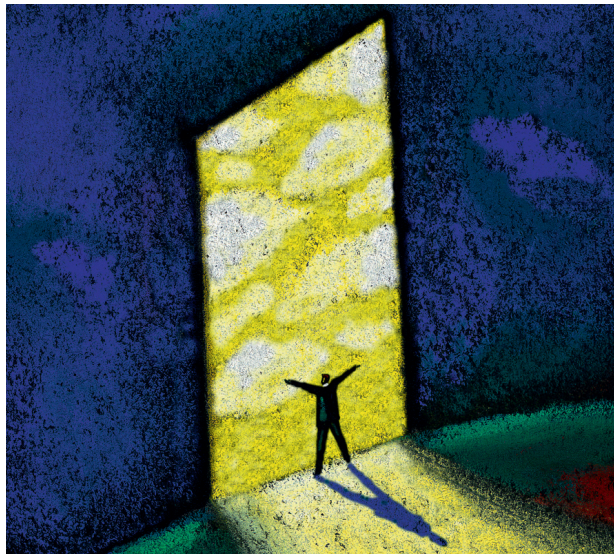


Priv.-Doz. Dr. med. Katarina Stengler

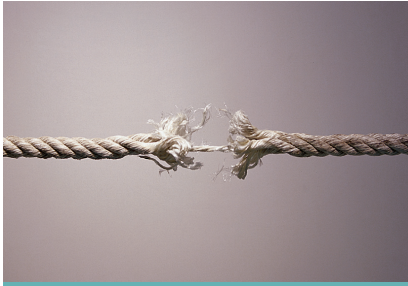
Zwänge verstehen und hinter sich lassen

- Was Betroffene und Angehörige selbst tun können

Unter Mitarbeit von Dr. med. Michael Kroll



Inhalt



1 Basiswissen

| | |
|--|----|
| Vorwort | 8 |
| Was sind Zwangserkrankungen? | 11 |
| Wenn Zwänge das Leben bestimmen | 12 |
| ■ Leiden Sie darunter, ständig kontrollieren zu müssen? | 13 |
| ■ Bestimmen Waschrituale Ihr Leben? | 14 |
| ■ Haben Sie Angst vor »schlimmen Gedanken«? | 15 |
| ■ Wann sind Zwänge krankhaft? | 16 |
| ■ Was ist eine zwanghafte Persönlichkeit? | 17 |
| Formen der Zwangserkrankung | 19 |
| ■ Was sind Zwangsgedanken? | 19 |
| ■ Welche Inhalte haben Zwangsgedanken? | 20 |
| ■ Was sind Zwangshandlungen? | 22 |
| ■ Welche Inhalte haben Zwangshandlungen? | 23 |
| Spezial: Was sind Zwangsspektrumstörungen? | 27 |
| Wie verläuft die Erkrankung? | 28 |
| ■ Die Zwänge schleichen sich ein | 29 |
| ■ Angst gehört oft dazu | 31 |
| ■ Depression | 32 |
| Spezial: Stigmatisierungserfahrungen | 34 |
| ■ Angst vor Ablehnung | 34 |
| ■ Den Angehörigen sind die Zwangshandlungen oft peinlich | 36 |
| Welche Belastungen erleben die Angehörigen? | 37 |
| ■ Auch für die Familie sind die Zwänge sehr belastend | 37 |
| ■ Erkennen, dass es nicht nur seltsame Eigenarten sind | 39 |
| ■ Die Angst, der Partner macht seine Zwangsgedanken wahr | 40 |
| ■ Wie fühlen sich Kinder zwangserkrankter Eltern? | 40 |
| ■ Eltern erkrankter Kinder als »Zwangskomplizen« | 42 |



2 Ursachen

| | |
|--|----|
| Wie entstehen Zwangserkrankungen? | 45 |
| Die psychologischen Faktoren | 46 |
| ■ Welche Persönlichkeitsmerkmale sind typisch? | 47 |
| ■ Wie eine gedankliche »Zwangsspirale« entsteht | 48 |
| ■ Was erhält den Zwang aufrecht? | 50 |
| ■ Warum ist es so schwer, den Zwang aufzugeben? | 52 |
| ■ Vermeidungsstrategien | 52 |
| Familiäre und soziale Bedingungen | 55 |
| ■ Die Einflüsse der Erziehung | 56 |
| ■ Weitere soziale Einflüsse | 58 |
| ■ Belastende Lebensumstände | 58 |
| Biologische Faktoren | 60 |
| ■ Veränderungen im Gehirn | 60 |
| ■ Welche Rolle spielen die Gene? | 63 |
| Das Zusammenspiel der Faktoren | 64 |
| ■ Checkliste: Meine persönlichen Faktoren | 66 |



3 Therapie

| | |
|---|----|
| Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? | 69 |
| Wann brauchen Sie professionelle Hilfe? | 70 |
| ■ Diagnosestellung | 70 |
| ■ Welche unterschiedlichen Therapieformen gibt es? | 71 |
| Psychotherapie | 73 |
| ■ Psychoedukation | 74 |
| ■ Was ist Verhaltenstherapie? | 74 |
| ■ Wie läuft eine Verhaltenstherapie ab? | 76 |
| ■ Was ist kognitive Verhaltenstherapie? | 78 |
| ■ Übung: Welche Grundannahmen haben Sie? | 79 |
| ■ Übung: Zwangsgedanken vorüberziehen lassen | 80 |
| Biologische Behandlungsverfahren | 82 |
| ■ Welche Medikamente sind hilfreich? | 82 |
| ■ Wann Psychotherapie, wann Medikamente, wann beides? | 84 |
| Wo und wie soll die Therapie stattfinden? | 85 |

Inhalt

| | |
|---|----|
| ■ Ambulante Behandlung | 86 |
| ■ Stationäre oder teilstationäre Therapie | 86 |
| ■ Hat die Therapie Auswirkungen auf Angehörige? | 88 |
| Spezial: Angehörige als Co-Therapeuten | 91 |



4 Selbsthilfe

| | |
|---|-----|
| Zwänge bewältigen | 95 |
| Machen Sie eine Bestandsaufnahme | 96 |
| ■ Checkliste: 1. Welche Zwangssymptome habe ich? | 97 |
| ■ 2. Welche Lebensbereiche sind zwangsfrei? | 103 |
| ■ Übung: Wie groß ist der zwangsfreie Raum? | 103 |
| ■ 3. Was sind meine kurzfristigen Ziele? | 104 |
| ■ 4. Welche langfristigen Ziele habe ich? | 106 |
| ■ 5. Was denke, fühle und tue ich in der Zwangssituation? | 107 |
| Die Zwänge schrittweise bewältigen | 109 |
| ■ Die (übertriebene) Bewertung verändern | 110 |

| | |
|---|-----|
| ■ Angstverlauf bei der Exposition | 112 |
| ■ Übung: Zeichnen Sie Ihre persönlichen Angstkurven | 114 |
| ■ Übungsleitfaden bei Zwangshandlungen | 114 |
| ■ Übung: Exposition: Sich der Zwangssituation aussetzen | 115 |
| ■ Übungsleitfaden bei Zwangsgedanken | 117 |
| ■ Übung: Exposition: Zwangsgedanken aushalten | 118 |
| ■ Übung: Wie Sie außerhalb einer Zwangssituation üben können | 119 |
| ■ Wie oft muss ich »üben«? | 120 |
| ■ Wenn plötzlich neue Zwänge auftreten | 121 |
| ■ Wann bin ich »geheilt«? | 122 |
| Ressourcen erkennen und stärken | 123 |
| ■ Die »Zwangslücken« füllen | 124 |
| ■ Übung: Ich Sorge für meine Bedürfnisse | 124 |
| ■ Übung: Wie Sie Ihre Ressourcen stärken | 125 |
| ■ Genusstraining | 125 |
| ■ Übung: Kleine Schule des Genießens | 126 |
| Spezial: Wie Sie Krisen bewältigen | 128 |
| ■ 3-Punkte-Krisenmanagement | 128 |
| ■ Wie kann die Familie unterstützen? | 129 |
| ■ Erstellen Sie sich einen Krisenpass | 130 |



| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Wie Angehörige die Zwangserkrankung verkraften | 132 | ■ Übung: Sorgen Sie auch gut für sich selbst?! | 139 |
| ■ Spagat der Angehörigen | 133 | Selbsthilfegruppen | 142 |
| ■ Eltern von zwangserkrankten Kindern | 134 | ■ Selbsthilfegruppen für Angehörige | 143 |
| ■ Übung: Das Positive sehen und unterstützen | 136 | Service | 145 |
| ■ (Erwachsene) Kinder von zwangserkrankten Eltern | 137 | ■ Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen (DGZ) e.V. | 145 |
| ■ Übung: Gemeinsam Regeln aufstellen | 138 | ■ Online-Foren für Betroffene | 145 |
| ■ Partner von Zwangserkrankten | 138 | ■ Literatur | 146 |
| ■ Überforderung erkennen und Hilfe annehmen | 139 | Stichwortverzeichnis | 147 |

1 Basiswissen

Was sind Zwangs-erkrankungen?

Zwänge können in allen Lebensbereichen auftreten, wobei sie sowohl unsere Gedanken als auch unsere Handlungen diktieren.

Sie schleichen sich in unser Leben ein und breiten sich immer weiter aus, wenn wir nichts dagegen tun.





Wenn Zwänge das Leben bestimmen

Eine Zwangserkrankung beginnt oft schleichend. Die Zwänge tauchen meist nicht von heute auf morgen auf, sondern entwickeln sich langsam aus persönlichen Macken, Auffälligkeiten und Eigenheiten, die Sie zunächst ganz unauffällig Tag für Tag verrichten. Die Abläufe erscheinen selbstverständlich und werden automatisch in den Alltag integriert. Und erst allmählich merken Sie, dass es nicht mehr anders geht. Dass die ehemals kleinen Macken Ihren gesamten Alltagsablauf bestimmen.



Leiden Sie darunter, ständig kontrollieren zu müssen?

Kontrollrituale vor dem Verlassen der Wohnung

Eine Lehrerin, die zu uns kam, konnte ihre Wohnung nur nach ausgiebigen Kontrollgängen, die in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden mussten, verlassen. Mehrere Kontrollrituale reihten sich in einer komplexen Handlungskette aneinander: Im Flur gehen mehrere Türen zu den einzelnen Zimmern ab – das Zimmer, dessen Tür am nächsten an der Wohnungstür liegt, wird zuletzt kontrolliert – das war eine wichtige Grundregel dieses Rituals. Im Schlafzimmer wurde begonnen: da gab es nur wenige Steckdosen, einen Lichtschalter, zwei Fensterknaufe – das ist

schnell überprüft, angefasst, gerüttelt – in Ordnung. Im Bad gestaltete sich das Ganze schwieriger – die Wasserhähne wurden fast bis zu deren Zerstörung gedrückt – Fenster, Steckdose, weiter. Die Küche wurde zwangsläufig zur Herausforderung: viele Elektrogeräte, Wasser, Licht, Fenster. Dann die Wohnungstür selbst – schließen, rütteln, ziehen, drücken. Am Ende war das alltägliche Ritual geschafft, aber die betroffene Lehrerin war es auch, obgleich zunächst einmal Erleichterung und Entlastung nach dem Abschluss dieser aufwendigen Handlungen eintrat.

Geht es Ihnen auch so, dass Sie morgens nicht mehr pünktlich aus dem Haus kommen, weil das Nachschauen nach elektrischen Geräten, nach Wasserhähnen, Türen und Fenstern unendlich viel Zeit in Anspruch nimmt? Oder haben Sie Ihren Partner dazu gebracht, als letzter die Wohnung zu verlassen und alles ordnungsgemäß zu kontrollieren? Ihre berufliche Tätigkeit leidet nicht unter der ausführlichen Kontrolltätigkeit, aber für Freizeit und Freunde haben Sie nur noch wenig Zeit. Alle Zeit und Energie werden für die Kontrollen im Haushalt und für die Verpflichtungen bei der Arbeit gebraucht.

Bestimmen Waschroutine Ihr Leben?

Wenn die Angst vor Infektionen überhandnimmt

Eine Studentin fühlte sich nach ihrem Auslandssemester in Südafrika plötzlich unwohl bei dem Gedanken, fremde, gar öffentliche Toiletten zu benutzen. Immer wieder stellte sie sich vor, wer wohl die Toilette alles vor ihr benutzt haben könnte und welche potenziellen Gefährdungen hinsichtlich »Kontamination« mit menschlichen Exkrementen (Blut, Sekret, Speichel etc.) ihr damit drohen. Sie verband damit die Sorge, sie könne sich selbst, dann aber v. a. andere, ihren Freund, ihre Eltern und Geschwister im schlimmsten Falle mit dem AIDS-Virus infizieren.

Das war so unerträglich für sie geworden, dass sie sich einerseits von allen

fremden Toiletten fernhielt. Andererseits hatte sie auch beim Benutzen der eigenen Toilette ausgiebige Waschroutine im Vor- und Nachgang eingeschaltet.

Letztlich kamen auch außerhalb und unabhängig von der konkreten Toiletten-situation, allein in der Vorstellung Ängste und Befürchtungen auf: es reichte bereits, daran zu denken, dass jemand, der von ihr gedanklich in Zusammenhang mit einer potenziellen AIDS-Erkrankung gebracht wurde, in ihrer unmittelbaren Nähe war. Bereits dann, bei dieser »gedanklichen Kontamination«, musste sich die Studentin einem umfangreichen Waschroutine unterziehen.

Stehen Sie früher auf, um vor der Arbeit noch die täglich notwendigen Reinigungs- und Waschroutine an und um sich herum zu bewältigen? Möglicherweise tragen Sie Ihre Kontaminationsbefürchtungen, die Sorgen, sich mit Bakterien oder Ähnlichem in öffentlichen Einrichtungen, Bussen, Bahn etc. anzustecken, schon lange mit sich herum. Und lange ist es Ihnen gelungen, sie geheim zu halten. Erst als es Ihrem Partner oder Ihren Eltern auffiel, wie oft Sie Ihre Kleidung wechselten, wie intensiv Sie sich wuschen und wie auffällig die Rituale im Umgang mit Nahrungsmitteln wurden, haben Sie sich eingestanden, wie sehr Sie davon beherrscht werden.

Haben Sie Angst vor »schlimmen Gedanken«?

Belastungen und Beeinträchtigungen ergeben sich aber auch im Zusammenhang mit Zwangsgedanken. Dann nämlich, wenn die Inhalte so bedrohlich erlebt werden, dass ein normaler Alltag schlicht unmöglich ist.

Belastungen und Beeinträchtigungen durch die Zwangssymptomatik sind vielfältig. Betroffene fühlen sich im Laufe der Erkrankung den Regeln des Zwanges verpflichtet. Jeder Versuch, eigene Wünsche, Bedürfnisse zwanglos umzusetzen, scheitert. Ein gewisser Widerstand kann nur am Beginn der Erkrankung aufrechterhalten werden, irgendwann ordnet sich der Alltag dem Zwang unter. Dann findet kein normales berufliches oder privates Leben mehr statt. Der Widerstand gegen die Zwangssymptome wird immer geringer, bis der Zwang die Normalität aus dem Berufs- und Privatleben verdrängt hat.

Tipp für Angehörige

Haben Sie den Mut, »Macken und Ticks« beim Betroffenen anzusprechen. Fragen Sie, warum er etwas so und nicht anders tut (tun muss). Fragen Sie immer »Warum?« Das ist für den Betroffenen zwar unangenehm, zwingt aber zur Auseinandersetzung und bricht für alle Beteiligten das qualvolle Schweigen!

Die Angst, dem eigenen Kind etwas anzutun

Gar nicht so selten werden wir um Hilfe gebeten, wenn eine junge Mutter kurz nach der Geburt ihres Kindes völlig zurückgezogen ist, das gewünschte und geliebte Kind nicht mehr versorgen kann.

Zunächst vermuten Partner und Eltern, manchmal auch der Hausarzt eine Depression. Wochenbettdepression – so etwas ist gar nicht so selten. Die junge Frau spricht nicht mit den Angehörigen über ihre Gedanken und Gefühle. Immer wieder sagt sie, sie könne nicht allein sein mit dem Kind, sie habe Angst. Das Baby baden, wickeln, stillen, ins Bett bringen, spazieren fahren – alles geht nur mit Begleitung. Schließlich hat sich die Familie darauf eingestellt, dass im-

mer jemand dabei ist, denn dann geht alles scheinbar sehr gut. Nichts muss die junge Frau allein tun, alle haben sich arrangiert. Alle haben ihre eigenen Ansprüche zugunsten der jungen Mutter und ihres Kindes zurückgestellt. Und die junge Mutter selbst ist unablässig damit beschäftigt, dieses Helfersystem zu organisieren, zu überprüfen, am Laufen zu halten. Erst als der Partner drängt, auch wieder Dinge allein tun zu wollen, und als die Eltern einmal für kurze Zeit nicht verfügbar sind, eskaliert die Situation.

Irgendwann berichtet die junge Frau ihrem Partner von ihren Ängsten, dem Baby etwas anzutun, den Sorgen, als Mutter zu versagen. Sie leidet unter Zwangsgedanken.



Stichwortverzeichnis

A

- AIDS-Virus 14
- Alltag, zwangsbestimmter 16
- Angehörige
 - Abgrenzung 133
 - Außensicht schildern 111
 - Belastung 37, 92, 132
 - Co-Therapeut 88, 91
 - Einflussnahme 135
 - Isolation 39
 - Psychoedukation 74
 - Regeln 138, 140
 - Scham 36
 - Schuldgefühle 139
 - Selbsthilfegruppe 143
 - Therapieauswirkungen 88
 - Überforderung 139
 - Unterstützung 141
- Angst 31
 - aushalten 115
- Angsterkrankung 31–32
- Angstkurve 112
 - persönliche 114
- Angstsymptom 31
- Angstverlauf 114
- Anspannung 48
 - aushalten 115
- Arbeitskollegen 35
- Arbeitsplatz 35
- Atypische Neuroleptika 84
- Ausgrenzung 34, 36

B

- Bedeutung, relativieren 111

- Bedürfnisse, persönliche 124

- Behandlung
 - ambulante 86
 - stationäre 86
- Belohnung 120
- Bewältigungsmechanismen 122
- Bewertung, verändern 110

C

- Citalopram 83
- Clomipramin 83
- Co-Therapeutenschaft 91

D

- Depression 32
- Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen (DGZ) e.V. 145
- Diagnosestellung 70
- Diskriminierung 34
- Dopamin 62
- Drei-Punkte-Krisenmanagement 130

E

- Einfluss, genetischer 63
- Eltern
 - Hilflosigkeit 134
 - psychische Erkrankungen 57
 - Schuldgefühl 42
 - Verantwortung 56
 - zwangserkrankte 40, 137
- Elternhaus 55
- Eltern-Kind-Beziehung 88

- Elternrolle 137
- Erklärungsmodell, psychoanalytisches 54
- Erziehungsstil, überängstlicher 57
- Exposition 77, 112, 114
- Expositionsübung 116

F

- Familie 56
- Familienalltag 37
- Fluoxetin 83
- Fluvoxamin 83

G

- Gedanke
 - angstmachender 118
 - aufdringlicher 48, 118
 - Bewertung 48
 - katastrophisierender 118
 - Umbewertung 117
- Gedankengang, Relativierung 110
- Gedankenzwang 26
- Geheimhaltung 34
- Gehirndurchblutungsrate 61
- Gehirnregion 60
- Gehirnstoffwechsel 61
- Genießen 126
- Genuss 120
- Genussregeln 127
- Genussstraining 125
- Gewissen, schlechtes 22
- Gewöhnungseffekt 116
- Grundannahme 79

Stichwortverzeichnis

H

Haarausreißen, zwanghaftes 27
Hausbesuch 81
Heilung 122
Hilfsangebote, psychosoziale 81

I

Infektion 62
Informationsvermittlung 74

K

Kind
– loben 136
– zwangserkranktes 43
Konfliktvermeidung 57
Konfrontationsübung 116
Kontaktdermatitis 33
Kontaktschwierigkeit 51
Kontaminationsbefürchtung 14
Kontrollgang 135
Kontrollhandlung 24
Kontrollritual 13, 50
Kontrollzwang 23, 47
Kraftquellen 125
Krise 128
Krisenpass 130
Krisensituation 86

L

Langsamkeit, zwanghafte 25
Lebensbereich, zwangsfreier 103
Lebenspartner 138
Lebensphase, schwierige 58

M

Machtausübung 51
Macke 15, 29, 39, 70
Medikamente 82
– Nebenwirkungen 83
Mittelhirn 60
Modell, kognitiv-verhaltenstherapeutisches 48

N

Neurotransmitter 62
Neutralisationsverhalten 112
Neutralisierung 49

O

Öffentlichkeitsarbeit 145
Olanzapin 84
Ordnungszwang 24

P

PANDAS 62
Paroxetin 83
Partnerschaft 88
– Belastung 40
Perfektionismus 18, 47
Persönlichkeitseigenschaft 39
Persönlichkeitsmerkmal 47
Persönlichkeitsstruktur, zwanghafte 17
Persönlichkeitszüge, zwanghafte 18
Positives fördern 136
Problemanalyse 76
Psychoedukation 74
Pubertät 57–58

Q

Quetiapin 84

R

Raum, zwangsfreier 103
Reinigungsritual 38
Reinigungszwang 24
Ressourcen 125
Risperidon 84
Ritual, Kindesalter 33
Rückfall 129

S

Sammelzwang 24, 30, 47
Sauberkeitszwang 57
Schädelverletzung 62
Schulanfang 58
Schuld 81
Schuldgefühle 22, 139
Schule 58
Selbsthilfegruppe 142
Serotonin 61, 83
Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer 62, 83
Sertralin 83
Soziotherapeut 81
Standortbestimmung 96
Stigmatisierung 34–35
Stirnhirn 60
Studienbeginn 58
Supervision 92
Symmetriezwang 24
Symptomverschiebung 121

T

Therapieeinrichtung 87
Tick 70

U

Üben, alltagsrelevant 115
Überangepasstheit 57
Übungsphase 114
Übungsprogramm 121
Übungssituation 115, 120
Unruhe 48

**V**

- Verantwortungsgefühl 47
- Vererbung 63
- Verfahren, bildgebende 60
- Verhaltensanalyse, persönliche 107
- Verhaltenstherapie 74
 - kognitive 78
 - Therapieschritte 75
- Verhaltensweisen, neue 124
- Vermeidung
 - aktive 53
 - passive 53
- Vermeidungsverhalten 52
- Vorbildfunktion 139

W

- Waschritual 14, 38, 133
- Waschzwang 24, 32, 48
- Willensstärke 135
- Wochenbettdepression 15

Z

- Zählzwang 25
- Zielanalyse 77
- Ziele, persönliche 104
- Zwang
 - Ausbreitung 29
 - widerstehen 121
- Zwangsentwicklung, Fragebogen 66
- Zwangserkrankung
 - Definition 16
 - Faktoren, biologische 60
 - Häufigkeit 16
 - juvenile 33
 - Ursachen 46
- Zwangsgedanken 15, 119
 - aggressive 51
 - aushalten 118
 - Definition 20
 - religiöse 21
 - sexuelle 21
 - vorüberziehen lassen 80
- Zwangshandlung
 - Definition 22
 - Entlastung 50
 - gedankliche 26
- Zwangskomplizen 132
- Zwangslücke 124
- Zwangssritual 122
- Zwangssituation
 - Gefühle 107
 - sich aussetzen 115
- Zwangsspektrumstörung 27
- Zwangsspirale 48
- Zwangsstörung
 - familiäre Bedingungen 55
 - Selbsthilfestrategie 50
 - Verlauf 28
- Zwangssymptomatik, Beeinträchtigung 15
- Zwangssymptome, persönliche 97
- Zwangssystem 77