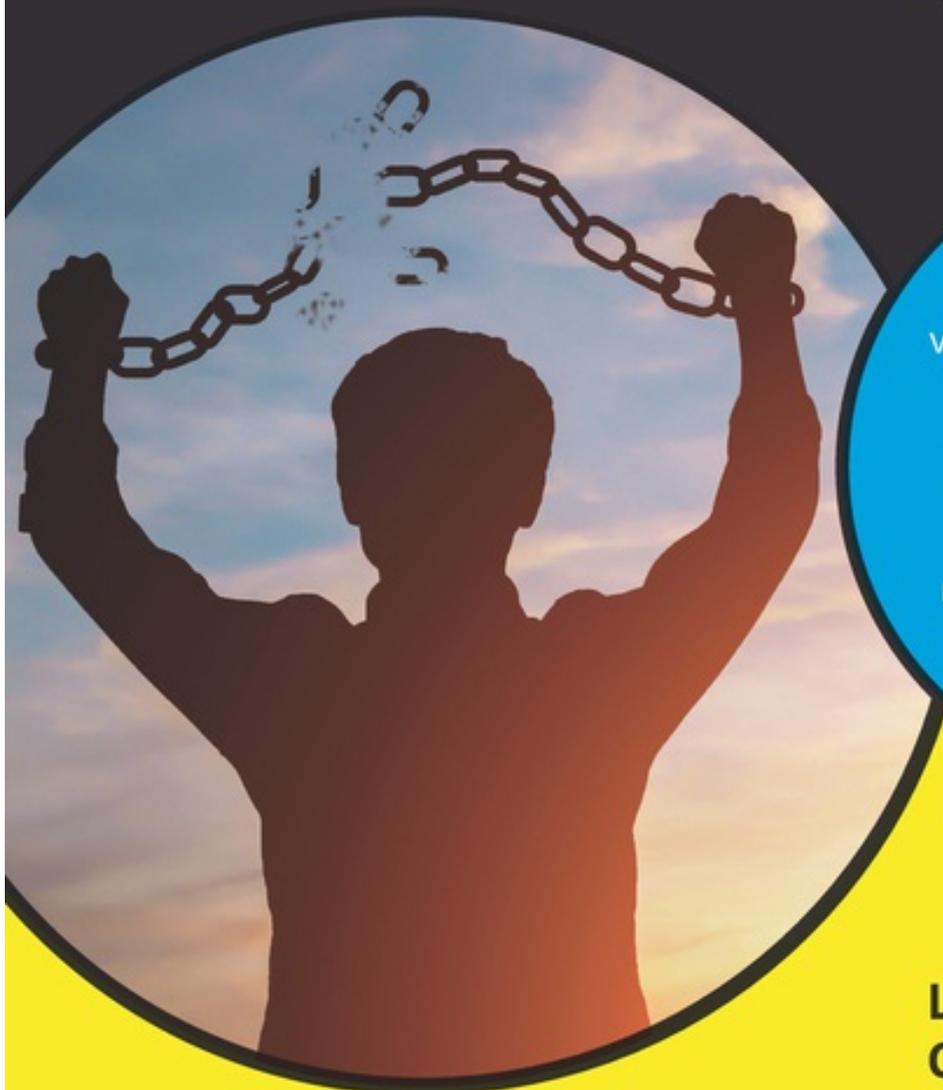


LERNEN EINFACH GEMACHT



Zwänge meistern

für
dummies[®]



Zwangsstörungen
verstehen und überwinden

Die wichtigsten
Behandlungsmethoden
kennenlernen

Unterstützung finden und
Zwänge bekämpfen

Laura L. Smith
Charles H. Elliot

neben Ihnen wartenden Passanten vor ein heranfahrendes Auto stoßen.

Dabei haben solche erschreckenden und verstörenden Gedanken nichts mit der Realität zu tun. Unter Zwängen leidende Menschen haben diese Gedanken, weil ihre an einer Zwangsstörung leidenden Gehirne sie produzieren, und nicht etwa, weil sie schlecht oder böse sind. Nur sehr selten kommt es vor, dass diese Menschen etwas tun, wofür sie sich wirklich schämen müssten.



Wir schreiben in diesem Buch hin und wieder vom »zwangsgestörten Gehirn« anstatt von Ihnen oder einer Ihnen nahestehenden betroffenen Person. Das machen wir, um hervorzuheben, dass *Sie nicht Ihre Zwangsstörung sind*. Sie haben diese Gedanken, dringenden Impulse und Rituale aufgrund von Störungen in Abläufen Ihres Gehirns. Die Zwangsstörung ist nicht Ihre Schuld.

Mit Risiken kämpfen

Das zwangsgestörte Gehirn versucht ständig, alle möglichen Risiken zu vermeiden. Deshalb verbringen beispielsweise von einem Reinigungszwang betroffene Menschen Stunden damit, ihr gesamtes Umfeld zu säubern, zu schrubben und zu desinfizieren. Von Aberglauben gefärbte Zwangsstörungen zwingen die Betroffenen zu Ritualen, die Sicherheit versprechen. Interessanterweise konzentriert sich das Risikomanagement der Betroffenen überwiegend auf thematisch eng begrenzte Bereiche, etwa Verunreinigungen, Sicherheit im Haushalt, die Sicherheit nahestehender Personen oder Gotteslästerung. Wer Angst vor Verunreinigungen hat, macht sich dabei nicht unbedingt auch Sorgen, nach seinem Tod in der Hölle zu landen. Und wer ständig zweifelt, ob der Herd auch wirklich aus ist, macht sich gewöhnlich keine Gedanken wegen Bakterien und Keimen.

Das Leben ist voller Risiken. Wir kennen niemanden, der dem letzten Risiko ein Schnippchen geschlagen hätte – dem Tod. Niemand weiß, wann sein letztes Stündchen schlägt. Die folgenden berühmten Figuren lebten ihr Leben im Rahmen ganz normaler Vorsichtsmaßnahmen und starben im Rahmen zufälliger, unerwarteter Zwischenfälle:

- ✓ **Felix Faure:** Der französische Staatspräsident starb 1899 beim Sex an einem Schlaganfall.
- ✓ **Isadora Duncan:** Die Tänzerin wurde zu Tode gewürgt, als sich ihr Schal während der Fahrt in einem Rad des Automobils verfang, in dem sie gerade saß.
- ✓ **Sherwood Anderson:** Der berühmte Autor starb, als er während einer Party versehentlich einen Zahnstocher verschluckte.
- ✓ **Tennessee Williams:** Der Dramatiker erstickte an der Verschlusskappe seines Nasensprays.
- ✓ **Vic Morrow:** Der Schauspieler wurde während der Dreharbeiten zu einem Film

enthauptet, als ein Helikopter außer Kontrolle geriet und abstürzte.

Wenn man sich die Szenarien in dieser Aufzählung anschaut, kann man sich nur schwer vorstellen, wie zwanghafte Rituale und Verhaltensweisen ähnliche Zwischenfälle vorausahnen und vermeiden könnten. Das zwangsgestörte Gehirn versucht trotz alledem, die Illusion heraufzubeschwören, dass sich fast alle Risiken vorausahnen und vermeiden lassen.

In Wirklichkeit bieten Zwangsstörungen trotz außergewöhnlicher Bemühungen um eine Risikominimierung keinen nennenswerten Schutz. In den kommenden Kapiteln werden wir Ihnen vermitteln, wie Sie lernen können, ein gewisses Maß an Risiken zu akzeptieren, damit Sie Ihr Leben umfassend genießen können, egal wie lang oder kurz es auch sein mag.

Was Zwangsstörungen kosten

Zwangsstörungen bringen einen großen Leidensdruck mit sich. Dazu kommt, dass die Betroffenen statistisch häufiger von anderen psychischen Störungen, etwa Depressionen und Ängsten, betroffen sind. Scham sorgt dafür, dass sie ihre Symptome oft jahrelang geheim halten und damit auf eine Behandlung verzichten. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 60 Prozent der weltweit an Zwangsstörungen leidenden Menschen *nie* Unterstützung bekommen.

Zu dem aus Zwangsstörungen erwachsenden Leid gesellt sich Einsamkeit. Zwänge zerstören Beziehungen. Die Betroffenen gehen weniger häufig eheliche Beziehungen ein und sind, wenn sie es doch wagen, häufiger von Scheidungen betroffen. Diejenigen, die bei ihren Familien bleiben, müssen vermehrt mit Konflikten leben.

Zwangsstörungen kosten auch Geld. Eine in den 1990er-Jahre durchgeführte Studie ergab geschätzte Kosten von über acht Milliarden Dollar alleine in den USA. Eingerechnet sind darin die Behandlungskosten sowie Produktivitätseinbußen und Fehltag im Berufsleben. Trotz der verbesserten Behandlungsoptionen können diese Kosten angesichts wachsender Bevölkerungszahlen und steigender Gesundheitskosten nur wachsen.

Die Medien als Einflussfaktor

Zwänge sind gewiss nichts Neues. Dennoch kann man sich des Gedankens nicht erwehren, dass die Sensationslust der Medien die Sorgen der Betroffenen zusätzlich nährt. Vor Kurzem haben wir eine Sendung gesehen, die von Leuten berichtete, die gebrauchte Matratzen kauften. Die Reporter rückten mit speziellen Lampen an und machten Abstriche, um alle möglichen schrecklichen Dinge (Milben, Spuren von Fäkalien und Körperflüssigkeiten) nachzuweisen, die noch an den angeblich

gereinigten Matratzen hingen.

In einer anderen Sendung stürmten eifrige Reporter mit Petrischalen und Schwarzlicht bewaffnet in Hotelzimmer, um nach Dreck und Schmutz auf den im Raum verbliebenen Gläsern sowie auf den Teppichen und Bettabdeckungen zu suchen. Die Medien warnen auch häufig vor Gefahren wie dem Einatmen von Benzindämpfen an Tankstellen oder der Gefährdung von malenden Kindern durch Lösungsmitteldämpfe in Filz- und Markierstiften.

Gleichzeitig ist der Absatz von Reinigungsmitteln, Desinfektionsmitteln, Körperhygieneprodukten und Mundspülungen in den letzten Jahren stark gestiegen. Antibakterielle Wirkstoffe finden sich in Produkten zur Reinigung von Kühlschränken, Böden, Toiletten und sogar Duschgels. Zunehmend werden auch antivirale Wirkstoffe nachgefragt.

Auf der anderen Seite findet man kaum belastbare Fakten über Todesfälle, die auf gebrauchte Matratzen, schlecht gereinigte Hotelzimmer, die vorübergehende Einatmung schädlicher Dämpfe oder die Reinigung von Wohnräumen mit nicht antibakteriellen Putzmitteln zurückzuführen wären. Ganz im Gegenteil. Im Rahmen einer Studie statteten Forscher der Columbia University in Manhattan Haushalte mit kostenlosen Reinigungsmitteln, Waschmitteln und Handwasch-Lotionen aus. Die Hälfte der Teilnehmer erhielt antibakterielle Mittel, die andere nicht-antibakterielle. Die Forscher verfolgten fast ein Jahr lang das Auftreten von Krankheitssymptomen (laufende Nasen, Erkältungen, eitrige Geschwüre, Husten, Fieber, Halsinfektionen, Erbrechen, Durchfall) in den Haushalten und fanden dabei keine Unterschiede zwischen den Haushalten, die antibakterielle Reinigungsmittel verwendeten, und denen mit »normalen« Reinigungsmitteln.



Wenn Sie mit großem Aufwand und antibakteriellen Desinfektionsmitteln dafür sorgen, dass Ihre Umgebung möglichst keimfrei ist, können Sie sich damit mehr schaden als Gutes tun! Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass ein übertrieben sauberes Lebensumfeld zu mehr Allergien und Asthma führt. Darüber hinaus begünstigt der übertriebene Einsatz von Antibiotika die Entwicklung neuer, resistenter Bakterien.

Wir möchten keinesfalls dazu aufrufen, dass sich niemand mehr die Hände wäscht – schon gar nicht in Krankenhäusern! Wir sind uns auch der Gefährdungen bewusst, die vom langfristigen Kontakt mit verschmutzter Luft, Insektiziden und giftigen Chemikalien ausgehen. Und wir sind sicher genauso angewidert von schmutzigen Hotelzimmern wie alle anderen auch. Auf der anderen Seite sind die Medien und Werbetreibenden in beunruhigender Weise von allem regelrecht »besessen«, was mit übertriebener Reinlichkeit und der weitgehenden Beseitigung geringfügiger Risiken zu tun hat.



Keime: Widerstand ist zwecklos

Manche von Zwangsstörungen Betroffenen gehen stundenlang mit dem Staubsauger durch ihre Wohnungen und hoffen, damit Staub und Schmutz den Garaus zu machen. Dr. Charles Gerba von der University of Arizona kam jedoch im Rahmen seiner Forschungen zu dem Ergebnis, dass Haushaltsstaubsauger nicht nur Bakterien im ganzen Haus verteilen, sondern den Bakterien auch einen sicheren Zufluchtsort bieten, an dem sie sich ungestört vermehren können. An Staubsaugerbürsten finden sich offensichtlich Fäkal-, Schimmel- und sogar Kolibakterien. Was kann man da tun? Eine Empfehlung lautete, die Staubsaugerbürsten nach jeder Verwendung mit einem antibakteriellen Spray zu desinfizieren. Eine andere Lösung ist, eine neue Art Staubsauger anzuschaffen, der angeblich Bakterien und Keime mit ultravioletter Bestrahlung abtötet.

Andere Forscher haben Bakterien und Fäkalienreste in Eismaschinen und Menükarten von Restaurants gefunden. Zu den Lösungsvorschlägen zählen der Verzicht auf Eismaschinen, das Fernhalten von Menükarten von Tellern und sorgfältiges Händewaschen nach der Menüauswahl von einer infizierten Karte.

Das Problem bei diesen Studien und den daraus resultierenden Empfehlungen ist, dass sie sich nicht darum kümmern, ob eine der erwähnten Keimquellen zu nennenswerten Erkrankungen geführt hat. Sicher ist es immer eine gute Idee, vernünftige Vorsichtsmaßnahmen zu treffen, aber man kann mit dem Desinfizieren anfangen, ohne je zu einem Ende zu kommen. Bakterien und Keime sind überall. Man kann sie nicht alle beseitigen und dennoch dabei eine Menge Zeit und Geld verbrauchen.

Behandlungsoptionen für Zwangsstörungen

Wenn Sie im Mittelalter unter Zwangsstörungen gelitten hätten, wären Sie sehr wahrscheinlich einem Priester übergeben worden, der dann versucht hätte, Ihnen den Teufel auszutreiben. Damals war man überzeugt davon, dass bizarre, gewaltsame, sexuelle oder gotteslästerliche Gedanken und Verhaltensweisen nur auf das Einwirken des Teufels zurückzuführen waren. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hätte man Ihnen möglicherweise eine Psychoanalyse nach Freud nahegelegt, um ungelöste und unbewusste Konflikte aus der Kindheit zu verarbeiten. Bei einer Zwangsstörung, die mit sexuellen Obsessionen oder Zwängen einherging, wäre man davon ausgegangen, dass Sie sich unbewusst sexuell zu Ihrer Mutter oder Ihrem Vater hingezogen fühlten. Die Bezeichnung »anal fixiert« für jemanden, der sich übertrieben strikt, kontrolliert und verklemmt verhält, geht auf die Freud'sche Vorstellung zurück, dass ein striktes Toilettentraining in der frühen Kindheit dazu führte, dass sich die Kinder übertrieben stark auf Ordnung und Regeln konzentrierten.

Allerdings war den Zwangsstörungen weder durch Teufelsaustreibungen noch durch Psychoanalyse beizukommen. Erst in den letzten 40 Jahren konnten wirksame

Therapien für die Störung entwickelt werden. Einige dieser Behandlungsformen sind noch gar nicht so lange allgemein zugänglich.

In den folgenden Abschnitten geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Behandlungsoptionen bei Zwangsstörungen, die sich in wissenschaftlichen Studien als Erfolg versprechend herausgestellt haben. Um das Ganze für Sie klarer zu gestalten, haben wir diese Therapien in die Kategorien Kognitive Verhaltenstherapie, Achtsamkeit, ERM (Exposition mit Reaktionsmanagement) sowie medikamentöse Therapie unterteilt. In der Praxis wird nur äußerst selten eine dieser Therapien isoliert zur Behandlung von Zwangsstörungen eingesetzt.

Namen sind Schall und Rauch

Kognitive Verhaltenstherapie ist der allgemeine Begriff für verschiedene Methoden, die darauf abzielen, durch Veränderungen des Denkens und Verhaltens eine Verbesserung des Wohlbefindens zu erreichen. Wir arbeiten quer durch das Buch mit diesem Oberbegriff. ([Kapitel 8](#) geht umfassend auf die Kognitive Verhaltenstherapie ein.) Gelegentlich müssen wir in der Gesundheitsbranche jedoch ein bisschen pedantischer sein. Wenn Sie es auch genauer wissen wollen, bieten wir Ihnen hier ein paar Informationen mehr, als die meisten Leser wirklich brauchen.

Der Begriff *Kognitive Therapie* beschreibt Methoden, die vor allem darauf ausgerichtet sind, das Denken zu verändern. Die Verhaltenstherapie konzentriert sich dagegen auf verschiedene Änderungen des Verhaltens. ERM (siehe [Kapitel 10](#)) ist eine spezifische Ausprägung der Verhaltenstherapie. Und bevor wir es vergessen: Achtsamkeit wird oft als eine Variante oder ein Ableger der Kognitiven Verhaltenstherapie betrachtet. Fast jede Behandlung von Zwangsstörungen wird wenigstens einen kleinen Anteil ERM oder andere Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie umfassen, auch wenn nur das Etikett ERM oder Kognitive Therapie darauf klebt.

Mit der Kognitiven Verhaltenstherapie das Denken verändern

Die Kognitive Therapie wurde in den frühen 1960er-Jahren vom US-amerikanischen Psychiater Aaron Beck entwickelt und ist ein Hauptbestandteil der übergreifenden Kognitiven Verhaltenstheorie. Ursprünglich wurde diese Therapieform zur Behandlung von Depressionen eingesetzt. Die Kognitive Therapie gründet auf der Vorstellung, dass unser Wohlbefinden weitgehend davon abhängt, wie wir denken und die Ereignisse um uns herum interpretieren. Es geht deshalb bei der Behandlung darum, dass man lernt herauszufinden, wann das eigene Denken Verzerrungen oder Fehler aufweist, die Leiden verursachen. Wenn man diese Verzerrungen identifiziert hat, kann man lernen, angemessener zu denken. Schon bald nach der Einführung zur Behandlung von Depressionen wurde die Kognitive Therapie recht erfolgreich bei Angststörungen und schließlich auch bei einer ganzen Reihe anderer psychischer Störungen angewendet,