

Steffen Moritz

Erfolgreich gegen Zwangsstörungen

Metakognitives Training –

Denkfallen erkennen und entschärfen

Steffen Moritz

Erfolgreich gegen Zwangsstörungen

Metakognitives Training –
Denkfallen erkennen und entschärfen

Mit 82 vorwiegend farbigen Abbildungen

Inkl. CD mit praktischen Übungen

Prof. Dr. phil. Steffen Moritz

Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52
20246 Hamburg

Additional material to this book can be downloaded from <http://extras.springer.com>.

ISBN-13 978-3-642-11307-9 Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

SpringerMedizin

Springer-Verlag GmbH
ein Unternehmen von Springer Science+Business Media
springer.de

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2010

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Renate Scheddin, Heidelberg
Projektmanagement: Renate Schulz, Heidelberg
Lektorat: Annette Allée, Dinslaken
Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Satz und digitale Bildbearbeitung: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

SPIN: 12786459

Gedruckt auf säurefreiem Papier 26/5135 – 5 4 3 2 1 0

Geleitwort

In Deutschland leiden nach neuesten Schätzungen ca. 2 Millionen Menschen an behandlungsbedürftigen Zwangsstörungen. Noch größer dürfte die Zahl derer sein, die zumindest vorübergehend von Zwangsgedanken belastet werden, ohne dass das Vollbild einer Zwangsstörung besteht. Schon seit Langem wird die Zwangsstörung als die »heimliche Krankheit« bezeichnet, da nur wenige Betroffene sich mit ihren Symptomen und ihrem Leid anderen anvertrauen und professionelle Hilfe suchen – oft aus Scham oder der unbegründeten Sorge, als schizophren oder gefährlich eingestuft zu werden. Weniger als jeder zweite Betroffene wendet sich an einen Psychologen oder Psychiater und im Durchschnitt vergehen 9 Jahre, bis die erste qualifizierte Therapie eingeleitet wird. Die sehr starke Verheimlichungstendenz von Zwängen war bereits Sigmund Freud aufgefallen, der in seiner Monografie *Der Mann Moses und die monotheistische Religion* ausführt: »Es leiden wesentlich mehr Menschen an Zwangsritualen, als es den Ärzten bekannt ist«.

Selbsthilfebücher wie das vorliegende *Metakognitive Training bei Zwangsstörungen* von Prof. Dr. Moritz sind wichtig, um jenen Betroffenen zu helfen, die (noch) keine Therapie in Anspruch nehmen, bzw. jenen, die auch nach einer Therapie belastende Symptome aufweisen.

Herr Moritz gehört mit über 50 Publikationen allein im Bereich der Zwangsstörung zu den weltweit produktivsten Forschern auf diesem Themengebiet. Es ist daher besonders erfreulich, dass er sich vom Elfenbeinturm der Grundlagenforschung, in dem so manche schöne Studie ungenutzt verhallt, aufgemacht hat, »graue Theorie« in konkrete Therapiemaßnahmen zu verwandeln. Mit dem Metakognitiven Training bei Zwangsstörungen ist ihm das in eindrucksvoller Weise gelungen: Die 14 Übungseinheiten beinhalten eine Vielzahl neuer Ansätze, die die Arbeitsgruppe um Herrn Moritz, aber auch andere Forschungsgruppen wissenschaftlich belegt haben. Auch so mancher alte und bewährte »Wein« (Konfrontationstherapie, Übungen zur Steigerung des Selbstwerts) wird – und das ist keinesfalls abfällig gemeint – in einem schicken neuen Schlauch präsentiert. Der Fokus liegt auf »Denkfallen«, also Verzerrungen in der Auswahl und Bewertung von Informationen, die am Zustandekommen der Erkrankung beteiligt sind. Entstanden ist ein schönes Buch, das zu lesen Freude macht, und es ist meines Wissens einzigartig, dass ein Selbsthilfebuch bereits bei seiner Veröffentlichung seine Wirksamkeit nachweisen kann: In einer Kontrollgruppenstudie, die in einer wissenschaftlichen Zeitschrift erschien, berichteten 60% der Versuchspersonen von einem Erfolg, und im Vorher-nachher-Vergleich ergab sich ein statistisch bedeutsamer (d. h. nicht zufälliger) Effekt für die Reduktion der Zwangssymptomatik.

Das Buch ist sicherlich nicht nur für Betroffene geeignet. Es könnte auch für viele Psychiater und Psychotherapeuten, die Menschen mit Zwangsstörungen behandeln, nützlich sein. Studien unserer Freiburger Arbeitsgruppe konnten zeigen, dass wirksame Verfahren wie die kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition (Konfrontationsbehandlung) in der Praxis oft gar nicht zur Anwendung kommen, wofür verschiedene Gründe eine Rolle spielen. Nicht alle Patienten sind bereit, sich ihren Ängsten zu stellen, und viele Psychotherapeuten wagen sich auch nicht an die oft als eher schwierig angesehene Expositionstherapie bei Zwangskranken heran. Verfahren, wie die von Herrn Moritz in dem vorliegenden Buch beschriebenen, könnten so auch innerhalb einer Psychotherapie genutzt werden und den psychotherapeutischen Werkzeugkasten bereichern.

Es ist zu hoffen, dass der innovative Ansatz des Metakognitiven Trainings auch auf andere Störungen ausgeweitet wird.

Prof. Dr. med. Ulrich Voderholzer
(Ärztlicher Direktor der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik Roseneck
in Prien am Chiemsee)

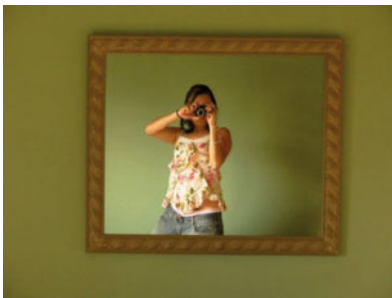
Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank für Ihr Interesse am »Metakognitiven Training bei Zwangsstörungen«.

Wieso »metakognitiv« – gibt es denn kein einfacheres Wort?, werden Sie sich vielleicht gefragt haben und wären damit nicht allein. So hatte der Verlag Bedenken, dass ein Fremdwort Leser verschrecken könnte. Einige meiner Kollegen fanden den Begriff nicht völlig treffend, da auch Techniken anderer »Therapieschulen« in diesem Buch aufgegriffen werden. Eine Reihe von Gründen ließ mich aber am Begriff »Metakognition« (Denken über das Denken) festhalten. Das Buch regt eine Auseinandersetzung *über* das eigene *Denken* an: Wie funktioniert Denken, welche Denkinhalte sind normal und welche nicht, wie kann ich die Inhalte meines Denkens verändern und quälende Gedanken loswerden? Das alles sind metakognitive Fragen. Das Training beschäftigt sich mit spezifischen Denkfallen bei Zwang. Hintergrundinformationen, Beispiele und zahlreiche Übungen sollen helfen, diese Denkfallen zu identifizieren und zu entschärfen.

Das Metakognitive Training bei Zwangsstörungen vereint Ansichten verschiedener Theoriegebäude. Neben metakognitiven und kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen werden auch einige (psycho)analytische Annahmen berücksichtigt. Das Trennende dieser Theorien ist aus meiner Sicht in der Vergangenheit überbetont worden, und unterschiedliche Fachbegriffe und manchmal auch Eitelkeiten haben den Blick auf sinnvolle Verknüpfungen versperrt.



»Meta photo of a photo frame?« von
(dpade1337) (25.5.2009)

Metakognition – die Betrachtung des eigenen Denkens

Eine frühere Version des Metakognitiven Trainings bei Zwangsstörungen wurde in einer wissenschaftlichen Studie an 86 Betroffenen auf seine Effektivität hin untersucht. Mehr als 60% der Studienteilnehmer gaben an, dass sich die Beschwerden nach Anwendung des Trainings reduziert hätten [z. B. Moritz S, Jelinek L, Hauschildt M, Naber D (im Druck) How to treat the untreated! Effectiveness of a self-help metacognitive training program (myMCT) for obsessive-compulsive disorder (OCD). *Dialogues in Clinical Neuroscience*]. Etliche Neuerungen und Übungen sind seither eingearbeitet worden, um den Wirkungsgrad weiter zu steigern.

Dieses Buch richtet sich hauptsächlich an Betroffene, ist aber auch als Materialsammlung und Unterstützung für Psychotherapeuten geeignet. Oberstes Ziel ist die Besserung der Beschwerden! Therapie sollte darüber hinaus aber auch etwas von (Selbst-)Entdeckung und Abenteuer haben. Daher hoffe ich, dass Ihnen die Lektüre Vergnügen bereitet und Sie sich besser kennen und (ein)schätzen lernen.

Das Autorenhonorar kommt zu 100% unserer Forschung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zu Gute.

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Steffen Moritz
Hamburg, im Frühjahr 2010



»B Hauptbahnhof Ampelmann v2« von ideengruen
(24.5.2009)

Danksagung

Dem Springer-Verlag, allen voran Renate Scheddin und Renate Schulz, sowie Annette Allée danke ich für die kreative Unterstützung bei der Erstellung des Buches und insbesondere ihre Engelsgeduld.

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Theoretische Ausführungen

Metakognition – Das Denken über das Denken	3
Ziele, theoretischer Hintergrund und Aufbau	5
Ziel des Trainings	5
Hinweise zur Arbeit mit dem Metakognitiven Training	6
Theoretischer Hintergrund	8
Jetzt geht's endlich los!	15
Was ist Metakognition?	16
Denkverzerrungen	17

Teil II: Häufige Denkverzerrungen bei Zwang

Denkverzerrung 1	21
Schlechte Gedanken sind nicht normal?	
Verbreitung zwanghafter Befürchtungen	
Einführung ins Thema	23
Was ist normal?	23
Übergang von »normal« zu »zwanghaft«	29
Teufelskreis: Aggression – Schuld – Enttäuschung	32
Übungen	34
Denkverzerrung 2	37
Schlimme Gedanken führen zu schlimmen Taten?	
Denken ≠ Handeln	
Einführung ins Thema	39
Übungen	41
Denkverzerrung 3	45
Die Gedanken müssen dem eigenen Willen gehorchen?	
Die Gedanken sind frei!	
Einführung ins Thema	47
Übungen	49
Denkverzerrung 4	51
Die Welt ist gefährlich?	
Katastrophisieren	
Einführung ins Thema	53
Gründe für Fehleinschätzungen	54
Übungen	55

Denkverzerrung 5	67
Schlechte Gedanken müssen unterdrückt werden?	
Gedankenkontrolle	
Einführung ins Thema	69
Übungen	72
Denkverzerrung 6	75
Gefühle signalisieren echte Gefahr?	
Zwang und Emotion	
Einführung ins Thema	77
Übungen	80
Denkverzerrung 7	85
Die Zwänge vergiften die Gedanken?	
Das Netzwerk des Zwangs	
Einführung ins Thema	87
Assoziationsspaltung	87
Organisation des Gedächtnisses	88
Technik der Assoziationsspaltung	89
Übungen	90
Denkverzerrung 8	93
Ich bin für alles und jeden verantwortlich?	
Übertriebenes Verantwortungsempfinden	
Einführung ins Thema	95
Übungen	96
Denkverzerrung 9	99
Gut ist nicht gut genug?	
Perfektionismus	
Einführung ins Thema	101
Perfektion – ein überhöhter Anspruch	101
Übungen	104
Denkverzerrung 10	105
Man muss alles ganz genau wissen?	
Suche/Sucht nach Wahrheit	
Einführung ins Thema	107
Übungen	108
Denkverzerrung 11	109
Grübeln hilft Probleme zu lösen?	
Gefangen in der Endlosschleife	
Einführung ins Thema	111
Übungen	112

Denkverzerrung 12	115
Zwang ist eine Hirnstörung – da kann man wenig machen?	
Zwang und Gehirn	
Einführung ins Thema	117
Denkverzerrung 13	119
Ich kann und bin nichts?	
Selbstzweifel und Depression	
Einführung ins Thema	121
Übungen	123
Denkverzerrung 14	129
Ich werde verrückt?	
Zwang ≠ Psychose	
Einführung ins Thema	131

Teil III – Zu guter Letzt ...

Zu guter Letzt...	135
Übung macht den Meister!	137
Rückmeldung	138
Danke!	139

Anhang

Abbildungsnachweis	143
---------------------------------	-----

Teil I: Theoretische Ausführungen

Metakognition – Das Denken über das Denken – 3

Metakognition – Das Denken über das Denken

Ziele, theoretischer Hintergrund und Aufbau – 5

Ziel des Trainings – 5

Hinweise zur Arbeit mit dem Metakognitiven Training – 6

Theoretischer Hintergrund – 8

Jetzt geht's endlich los! – 15

Was ist Metakognition? – 16

Denkverzerrungen – 17

Ziele, theoretischer Hintergrund und Aufbau

Ziel des Trainings

Das Metakognitive Training bei Zwangsstörungen vermittelt Wissen und Bewältigungsstrategien für zwangstypische Denkverzerrungen. Unter Denkverzerrungen werden ungünstige Stile der Aufnahme und Bewertung bestimmter Informationen verstanden, die zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von Zwängen beitragen (z. B. die besondere Aufmerksamkeitslenkung auf Gefahrenreize, ein perfektionistischer Leistungsanspruch oder die Übertreibung der eigenen Verantwortung für schlimme Ereignisse). Zu unterscheiden von einer Denkverzerrung sind Verhaltensweisen, die zwar eine gewisse äußere Ähnlichkeit zu Zwängen aufweisen, aber situationsangemessen sind und keinerlei Leidensdruck hervorrufen (z. B. »Zwanghaftigkeit« bei Piloten oder Chirurgen bei der Ausübung ihres Berufs, aber nicht in anderen Lebensbereichen).

Das Training beabsichtigt, jene Denkverzerrungen offenzulegen, die am Zustandekommen der Zwangsstörung beteiligt sind, und gibt Ihnen Strategien an die Hand, diese »Denkfallen« zu entschärfen.



»On target« von vizzual.com (26.1.2009)

Hinweise zur Arbeit mit dem Metakognitiven Training

Nehmen Sie sich nicht mehr als 1–2 Lerneinheiten/Denkverzerrungen pro Tag vor und vertiefen Sie diese mit Hilfe der Übungen. Jede Denkverzerrung bezieht sich auf eine Kernfrage, die Sie im Folgenden aufgelistet finden. Lesen Sie bitte die folgenden Fragen durch und antworten Sie spontan. Kapiteln, deren Kernfragen Sie mit »ja« beantwortet haben, widmen Sie bitte besondere Aufmerksamkeit.

- Denkverzerrung 1: Schlechte Gedanken sind nicht normal?
- Denkverzerrung 2: Schlimme Gedanken führen zu schlimmen Taten?
- Denkverzerrung 3: Die Gedanken müssen dem eigenen Willen gehorchen?
- Denkverzerrung 4: Die Welt ist gefährlich?
- Denkverzerrung 5: Schlechte Gedanken müssen unterdrückt werden?
- Denkverzerrung 6: Gefühle signalisieren echte Gefahr?
- Denkverzerrung 7: Die Zwänge vergiften die Gedanken?
- Denkverzerrung 8: Ich bin für alles und jeden verantwortlich?
- Denkverzerrung 9: Gut ist nicht gut genug?
- Denkverzerrung 10: Man muss alles ganz genau wissen?
- Denkverzerrung 11: Grübeln hilft Probleme zu lösen?
- Denkverzerrung 12: Zwang ist eine Hirnstörung – da kann man wenig machen?
- Denkverzerrung 13: Ich kann und bin nichts?
- Denkverzerrung 14: Ich werde verrückt?

Dieses Training enthält eine Reihe von praktischen Elementen, bei denen Sie aktiv etwas tun sollen. Diese Teile sind mit den folgenden Symbolen gekennzeichnet:



In den Abschnitten, die mit einem Fragezeichen versehen sind, wird Ihnen eine Frage gestellt, die Sie zunächst für sich selbst beantworten sollen, bevor Sie sich die Lösungen bzw. Antwortmöglichkeiten ansehen.



Das Werkzeugsymbol steht für eine Übung. Es geht darum, sich der eigenen Denkverzerrungen bewusst zu werden und neue (korrigierende) Erfahrungen zu machen.



Für praktische Übungen, die mit einem CD-Symbol versehen sind, finden Sie auf der Begleit-CD ein Arbeitsblatt.

! Nicht schummeln!

Der Lern- und Aha-Effekt der Übungen ist viel größer, wenn Sie die mit diesen Symbolen versehenen Aufgaben selbst herzuleiten versuchen bzw. bearbeiten, bevor Sie weiterlesen.

Ansonsten geschieht etwas, was in der Psychologie als »Rückschaufehler« bezeichnet wird: Das neue Wissen verknüpft sich automatisch mit vorhandenem und wirkt dadurch fälschlicherweise altbekannt (»wusste ich längst, ist doch kalter Kaffee«).

! Nachhaltige Veränderung ist immer erkenntnis- und erfahrungsgeleitet. Lesen macht vielleicht klüger, aber bewirkt selbst noch nichts.



»08/31 - CHEATING!« von erikogan
(25.1.2009)

Nicht schummeln!