Der Klassiker für Betroffene
Erweitert und mit neuen Übungen
Zwangsgedanken und Zwangshandlungen

Wenn Zwänge das Leben einengen

Nicolas Hoffmann · Birgit Hofmann

Springer

Wenn Zwänge das Leben einengen

Nicolas Hoffmann
Birgit Hofmann

Wenn Zwänge das Leben einengen

Der Klassiker für Betroffene
Erweitert und mit neuen Übungen
Zwangsgedanken und Zwangshandlungen

14., überarbeitete Auflage

Springer

Dr. Nicolas Hoffmann
Orber Straße 18
14193 Berlin

Dr. Birgit Hofmann
Marie-Vögtlin-Weg 18
12205 Berlin

ISBN 978-3-642-35351-2
DOI 10.1007/978-3-642-35352-9

ISBN 978-3-642-35352-9 (eBook)

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

SpringerMedizin
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2011, 2013
Ursprünglich erschienen bei PAL Verlagsgesellschaft mbH, Mannheim, 1990
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.

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: Monika Radecki, Heidelberg
Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg
Lektorat: Dörte Fuchs, Freiburg
Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin
Fotonachweis Umschlag: © fotoadrenalina/shutterstock.com
Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Für Christoph

Und ich suchte auf und ab gehend, was es wohl sein könnte,
und ich fand es, indem ich mir sagte, das bin ich nicht,
ich habe noch nicht begonnen, man hat mich noch nicht gesehen.
Samuel Beckett

Und draußen war ein Tag aus Blau und Grün
Mit einem Ruf von Rot an hellen Stellen.
Rainer Maria Rilke

Vorwort

Wir alle kennen harmlose Formen des Zwanges aus unserem täglichen Leben. Wir erledigen Dinge immer in derselben Reihenfolge, hüten uns vor »Unglückssymbolen« wie der schwarzen Katze, ohne die Angelegenheit übermäßig ernst zu nehmen. Wir werden auch gelegentlich von Gedanken belästigt, die uns eigentlich unsinnig vorkommen und die wir dennoch schwer loswerden. Solche Phänomene sind uns vertraut, behindern uns kaum und erscheinen uns weder außergewöhnlich noch fremd. Wer aber das erste Mal mit einem Zwangskranken konfrontiert ist, hat Eindrücke, die eher befremdend sind.

Was Zwangskranke berichten, löst zunächst Erstaunen, ja gelegentlich Unglauben aus. Ein Mann, der als erfolgreicher Manager in der Industrie tätig ist, kann geschäftlichen Besprechungen kaum mehr folgen, weil er unentwegt den entsetzlichen Gedanken hat, der Bürodiener könne beim Ausleeren der Papierkörbe ein »hilfloses Lebewesen« versehentlich in den Abfall befördern und somit unwiederbringlich vernichten. Das wäre dann letzten Endes *seine* Schuld, weil *er* es hätte verhindern müssen. Eine andere Patientin hat Schwierigkeiten, sich irgendwo hinzusetzen oder die Kleidung anderer Menschen zu streifen. Sie ist von der quälenden Angst wie besessen, dadurch mit einer schrecklichen Krankheit, nämlich Tollwut, infiziert zu werden. Später im Gespräch erfährt man, dass sie Ärztin ist, mit großer Kompetenz und viel Engagement eine Klinikstation leitet und mit ihrem Verstand die Möglichkeit einer Ansteckung auf diese Art natürlich völlig ausschließt.

Dies sind zwei Beispiele von sehr schweren Erkrankungen. Dennoch schildern alle von Zwängen betroffene Menschen Ängste, die so ungewöhnlich anmuten, dass man zuerst einmal Mühe hat, sie zu verstehen.

Anteilnahme und Mitgefühl erregen Menschen, die am Leben zu scheitern drohen, allemal. Sie können durch Schicksalsschläge oder eigene Schwierigkeiten den Kontakt zur Realität gänzlich verlieren oder ihr so ausgeliefert sein, dass Angst, Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit sie beherrschen.

Aber wie ist es mit anderen, die sich in wesentlichen Bereichen ihres Lebens so durchsetzen, dass sie eher durch ihre Tüchtigkeit hervorstechen (das ist bei Zwangskranken oft der Fall!), andererseits aber so in einer eigenen Welt gefangen sind, dass man den Eindruck hat, sie führten zwei Leben: eines, in dem sie sich von uns nicht unterscheiden, und ein anderes, dessen Gesetze nur für sie gelten. Diese zweite Welt ist weitab vom Vorstellungsvermögen ihrer Mitmenschen, und sie erleiden darin Wunden, die sie sich scheinbar selbst zufügen.

Können von Zwängen Betroffene ihren Verstand, mit dem sie anderswo so erfolgreich sind, einsetzen, um sich selbst zu helfen? Kaum. Wir glauben zu wissen, dass ihre

Ängste überflüssig sind. Beruhigt sie das so, dass sie die Angst verlieren? Offensichtlich nicht.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir diesen so ernst wirkenden Menschen auch eine gewisse Inkonsequenz vorwerfen. Warnt die Ärztin ihre Patienten davor, sich hinzusetzen? Verfasst der Manager ein firmeninternes Rundschreiben über Vorsichtsmaßnahmen beim Ausleeren von Papierkörben? Sicherlich nicht. Zwanghafte erweisen sich in der Regel als Meister im Verbergen ihrer vom Zwang beherrschten inneren Welt. Sie lassen letzten Endes ihre Umgebung über ihre wahren Motive im Unklaren und leben so nie ganz mit uns. Sie bloß auf diese Widersprüche hinzuweisen würde nichts Gutes bewirken. Die Betroffenen würden uns zurechtweisen und uns entgegnen, dass das alles nicht neu für sie sei. Was wir schwer verstehen, ist, dass der innere Zwang sie so gefangen hält, dass sie ihm unter Umständen ihr ganzes Leben unterordnen müssen.

Letztlich werden sie uns, wenn auch vielleicht mit der nötigen Höflichkeit, so behandeln wie jemanden, der in eine Welt eindringt, dessen Gesetze er nicht versteht. Mit gutem Willen allein oder gar mit Druck ist also niemand von uns in der Lage, einem Zwangskranken zu helfen. Und dennoch bräuchte er so dringend Hilfe.

Wenn ich, Nicolas Hoffmann, beim ersten Erscheinen dieses Buches auf den zwiespältigen Eindruck aufmerksam gemacht habe, der sich häufig aus dem Umgang mit Zwangskranken ergibt, so erinnerte ich mich dabei an die Schwierigkeiten, die ich selbst zu Beginn meiner therapeutischen Tätigkeit mit solchen Patienten hatte. Dasselbe gilt für Birgit Hofmann. Aber bald lernten wir die schrecklichen Ängste dieser Menschen und die Einschränkungen, denen ihr Leben unterworfen ist, immer besser kennen und begannen sie besser zu verstehen. Von Anfang an hat uns die gnadenlose innere Logik der Krankheit stark beeindruckt, die diese Menschen trotz aller scheinbaren »Verrücktheit« beherrscht. Wir wollen versuchen, sie aufzuzeigen, um die verschiedenen Formen der Störung besser verständlich zu machen. Vor allem aber wollen wir schildern, welche Therapiemöglichkeiten die moderne Verhaltenstherapie bietet, und wir möchten Ihnen, die Sie unter Zwängen leiden, zeigen, welche Möglichkeiten der Selbsthilfe es gibt und wie Sie beginnen können, Ihre Zwänge abzubauen.

Wir möchten aber auch eine Warnung aussprechen: Wenn Sie unter sehr starken Zwängen leiden, dann wird es Ihnen kaum gelingen, sie mithilfe dieses Buches ganz zu überwinden. In diesem Fall benötigen Sie die Hilfe eines erfahrenen Therapeuten. Wenn Sie es nicht schaffen, mithilfe dieses Buches Ihre Zwänge ganz abzulegen, dann liegt das nicht an Ihnen, sondern in der Natur der Zwänge. Resignieren Sie also nicht, sondern suchen Sie sich Hilfe.

23 Jahre nach dem ersten Erscheinen von *Wenn Zwänge das Leben einengen* erscheint nun eine weitere Auflage im Springer-Verlag. Wir haben dafür einiges gekürzt, weitere Störungsbilder aufgenommen und stellen Ihnen zu allen Störungsbildern neue Übungen zur Selbsthilfe vor, die von uns erprobt worden sind.

Wir hoffen, dass unser Buch damit auch im 25. Jahr seiner Existenz (und in den folgenden Jahren) dazu dient, Ihnen, den Betroffenen, Mut zu machen, und Ihnen vielleicht an der einen oder anderen Stelle das Leben erleichtert.

Zu Dank verpflichtet sind wir Frau Monika Radecki und Frau Sigrid Janke vom Springer-Verlag und unserer Lektorin Frau Dörte Fuchs, die uns sehr unterstützt haben.

Birgit Hofmann
Nicolas Hoffmann
Berlin, im September 2013

Die Autoren

Dr. phil. Nicolas Hoffmann

Dr. phil. Nicolas Hoffmann ist seit über 30 Jahren Verhaltenstherapeut, Dozent und Supervisor. Er ist Gründungsvorsitzender des Institutes für Verhaltenstherapie Berlin und Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher.

Dr. rer. nat. Birgit Hofmann

Dr. rer. nat. Birgit Hofmann ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in freier Praxis, Supervisorin und Dozentin. Ehemalige Mitarbeiterin in Forschungsprojekten an der Universität Potsdam und Autorin mehrerer Fachbücher.

Inhaltsverzeichnis

1 **Die Zwangsstörungen** ... 1
1.1 **Geschichtliches** ... 2
1.2 **Das Erlebnis des Zwanges** ... 3
1.3 **Die Symptome der Zwangserkrankung** ... 4
1.4 **Die allgemeine Struktur von Zwängen** ... 5
1.5 **Die innere Lage zwangskranker Menschen** ... 7

2 **Selbsthilfe und Psychotherapie bei Zwangsstörungen** ... 11
2.1 **Grenzen der Selbsthilfe** ... 12
2.2 **Durchführung von Selbsthilfemaßnahmen** ... 13
2.3 **Psychotherapie bei Zwängen** ... 14
2.4 **Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.** ... 15

3 **Das Unvollständigkeitsgefühl** ... 17
3.1 **Der Fall Marko** ... 18
3.2 **Erläuterungen zum Unvollständigkeitsgefühl** ... 20
3.3 **Wenn Sie betroffen sind** ... 21
3.3.1 Was Ihnen Mut machen soll ... 21
3.3.2 Übungen ... 22

4 **Kontrollieren und absichern** ... 27
4.1 **Der Fall Carla** ... 28
4.2 **Erläuterungen zum Kontrollzwang** ... 30
4.2.1 Auftreten der Störung ... 30
4.2.2 Kontrolle als Abwehr ... 30
4.2.3 Hilfsmittel ... 31
4.2.4 Innere Verfassung bei den Kontrollen: das Unvollständigkeitsgefühl ... 32
4.2.5 Beurteilungskriterien ... 32
4.3 **Über die Ursachen von Kontrollzwängen** ... 33
4.4 **Wenn Sie betroffen sind** ... 34
4.4.1 Was Ihnen Mut machen soll ... 34
4.4.2 Übungen ... 36

5 **Trödelzwang oder zwanghafte Langsamkeit** ... 41
5.1 **Der Fall Rosi** ... 42
5.2 **Erläuterungen zur Symptomatik** ... 43
5.3 **Über die Ursachen der zwanghaften Langsamkeit** ... 43
5.4 **Wenn Sie betroffen sind** ... 44
5.4.1 Was Ihnen Mut machen soll ... 44
5.4.2 Übungen ... 46

6 **Sammeln, stapeln und horten** ... 51
6.1 **Bewahren** ... 52
6.2 **Der Fall Heidi** ... 53
6.3 **Wenn Sie betroffen sind** ... 54
6.3.1 Was Ihnen Mut machen soll ... 54
6.3.2 Übungen ... 56

7 **Berührungsängste und Waschzwänge** ... 59
7.1 **Welt der Gegensätze** ... 60
7.2 **Der Fall Magda** ... 61
7.3 **Erläuterungen zu Berührungsängsten und Waschzwängen** ... 62
7.3.1 Struktur der Störung ... 62
7.3.2 Inhalte der Ängste ... 63
7.3.3 Berühren und das Übertragen der Gefahr ... 64
7.3.4 Die Wahrnehmung der Zwangskranken ... 65
7.3.5 Waschen und Wischen als Abwehr ... 66
7.3.6 Rituale ... 67
7.4 **Über die Ursachen von Berührungsängsten und Waschzwängen** ... 69
7.5 **Verhaltenstherapie bei Berührungsängsten und Waschzwängen** ... 71
7.6 **Maßnahmen zur Überwindung** ... 71
7.7 **Wenn Sie betroffen sind** ... 76
7.7.1 Was Ihnen Mut machen soll ... 76
7.7.2 Übungen ... 76

8 **Zwangsgedanken** ... 79
8.1 **Störgedanken versus Zwangsgedanken** ... 80
8.2 **Der Fall Arthur** ... 80
8.3 **Erläuterungen zu Zwangsgedanken** ... 83
8.3.1 Inhalte von Zwangsgedanken ... 83
8.3.2 Kontrollversuche ... 84
8.3.3 Gegengedanken oder Gegenbilder ... 85
8.3.4 Ausmerzen der Gedanken ... 85
8.3.5 Wiederholen ... 86
8.4 **Über die Ursachen von Zwangsgedanken** ... 87
8.5 **Wenn Sie betroffen sind** ... 88
8.5.1 Was Ihnen Mut machen soll ... 88
8.5.2 Übungen ... 89

9 **Zwanghaftes Grübeln** ... 95
9.1 **Grübeln als Kräfteverschleiß** ... 96
9.2 **Der Fall Luise** ... 96
9.3 **Wenn Sie betroffen sind** ... 98
9.3.1 Was Ihnen Mut machen soll ... 98
9.3.2 Übungen ... 98

10 **Zwanghaft-skrupelhaftes Gewissen** ... 103
10.1 **Funktionen des Gewissens** ... 104
10.2 **Der Fall Wilhelm** ... 105
10.3 **Wenn Sie betroffen sind** ... 107
10.3.1 Was Ihnen Mut machen soll ... 107
10.3.2 Übungen ... 109

11 **Magisches Denken und Handeln** ... 111
11.1 **Ursachenverkettung versus magisches Denken** ... 112
11.2 **Der Fall Lambert** ... 113
11.3 **Die Funktion des magischen Denkens und Handelns** ... 115
11.4 **Wenn Sie betroffen sind** ... 116
11.4.1 Was Ihnen Mut machen soll ... 116
11.4.2 Übungen ... 118

12 **Der Betroffene im Umgang mit der Zwangserkrankung** ... 121
12.1 **Krankheitsbewusstsein** ... 122
12.2 **Auswirkungen des Zwangs auf das tägliche Leben** ... 123
12.3 **Motivation zur Veränderung** ... 125
12.4 **Welche innere Einstellung hilft Ihnen, Ihre Zwänge zu überwinden?** ... 126
12.5 Irrtümer und Wahrheiten: Häufig gestellte Fragen ... 137

13 **Die Angehörigen im Umgang mit den Zwangskranken** ... 143
13.1 **Der Fall Sabine** ... 144
13.2 **15 Regeln für den Umgang mit Betroffenen** ... 151

Literatur ... 155

Stichwortverzeichnis ... 157

Die Zwangsstörungen

1.1 Geschichtliches – 2

1.2 Das Erlebnis des Zwanges – 3

1.3 Die Symptome der Zwangserkrankung – 4

1.4 Die allgemeine Struktur von Zwängen – 5

1.5 Die innere Lage zwangskranker Menschen – 7

N. Hoffmann, B. Hofmann, *Wenn Zwänge das Leben einengen*,
DOI 10.1007/978-3-642-35352-9_1, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

1.1 Geschichtliches

Seelsorge

Die ersten Personen, die sich mit den seelischen Nöten von Zwangskranken zu beschäftigen hatten, waren Geistliche. Die meisten Glaubensrichtungen beinhalten Vorschriften über auszuführende Rituale, etwa bei der Körperreinigung, der Speisenzubereitung und der Absolvierung von gottgefälligen Unterwerfungsritualen. Da es dabei um ernsthafte Dinge wie das weitere Schicksal der eigenen Seele geht, ist es nicht verwunderlich, dass gerade an der Stelle ein Bereich entstanden ist, in dem bei vielen Zweifel, Unsicherheiten und Zwangsgrübeleien bevorzugt auftreten und Wiedergutmachungszeremonien stattfinden. So sind denn auch aus fast allen Religionen Dokumente überliefert, in denen Richtlinien für die Arbeit an diesen armen Seelen zusammengefasst sind.

Die Symptome des Zwanges, d.h. vor allem Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, galten somit bis ins 19. Jahrhundert hinein als Störungen des religiösen Erlebens. Sie wurden als das Werk Satans angesehen, der Seelen auch dadurch ins Verderben zu stürzen sucht, dass er sie durch allerlei Ängste und Skrupel verwirrt.

Psychiatrie

In dem Teil der Medizin, der sich mit seelischen Störungen befasst, in der Psychiatrie, wurde Zwängen lange Zeit keine große Aufmerksamkeit geschenkt. Sie galten als ein Teil von Depressionen, als eine Art »religiöse Melancholie«. Sie wurden kaum wissenschaftlich erforscht, geschweige denn zerbrach man sich den Kopf darüber, wie Betroffenen wirkungsvoll zu helfen sei. Das lag vor allem auch daran, dass die Häufigkeit ihres Auftretens in der Gesamtbevölkerung dramatisch unterschätzt wurde, und zwar um das 50- bis 100-Fache. Heute gibt es realistischere Schätzungen; man geht davon aus, dass in Deutschland mindestens 1,5 Millionen Menschen betroffen sind.

Verhaltenstherapie

In den 70er-Jahren des vorangegangenen Jahrhunderts begann man im Rahmen eines neuen Therapieansatzes, der Verhaltenstherapie, Zwangsstörungen als eigenständige psychische Störungen zu verstehen, und entwickelte therapeutische Methoden, um sie wirkungsvoll zu bekämpfen. Diese Bemühungen und das Bestreben, Möglichkeiten für Selbsthilfe zu schaffen, halten bis auf den heutigen Tag unvermindert an und zeigen immer bessere Ergebnisse.

Doch bevor wir darauf eingehen, wollen wir die Eigenarten von Zwangsstörungen aufzeigen und die Situation der Betroffenen schildern.

1.2 Das Erlebnis des Zwanges

Zwangserkrankungen sind mehr oder weniger schwere seelische Störungen verschiedener Art, die aber alle in irgendeiner Form das Erlebnis des Zwanges als gemeinsames Element beinhalten. Was ist damit gemeint?

Äußere Zwänge

Wir kennen alle Situationen, in denen äußere Zwänge unser Tun und Lassen beeinflussen. Wir halten uns an bestimmte Gesetze, nicht zuletzt deshalb, weil wir wissen, dass Überschreitungen bestraft werden. In der Schule, im Betrieb, kurz: bei jeder Form menschlichen Zusammenlebens, herrschen Regeln und Normen, die unser Verhalten wesentlich mitbestimmen. Äußere Zwänge können mehr oder weniger stark sein, wir mögen sie als gerechtfertigt oder aber als willkürlich erleben – auf jeden Fall wissen wir, dass sie unseren Handlungsspielraum einengen. Wir können auf der Welt nicht schalten und walten, wie wir wollen. Doch zumindest haben wir das Gefühl, im eigenen Haus, d.h. in uns selbst, Herr und Meister zu sein. Die Gedanken, die wir denken, erleben wir als die unsrigen. Unsere Gefühle können angenehm oder schmerzhaft sein, aber sie gehören uns. Vor allem aber sind wir fest davon überzeugt, das tun zu können, was wir wollen, innerhalb der Grenzen selbstverständlich, die uns die äußeren Zwänge auferlegen.

Erleben innerer Zwänge

Ganz anders ist es beim Erlebnis des inneren Zwangs. Sehen wir uns an, wie Zwangskranke ihre Befindlichkeit beschreiben:

- »Ich kann nicht aufhören, mich zu waschen. Ich habe absolut nicht die Willenskraft, damit aufzuhören.«
- »Ich schäme mich vor mir selbst. Ich mache immer diese Dinge und weiß sehr wohl, dass es unsinnig ist. Ich bin intelligent und könnte irgendetwas Nützliches tun. Aber ich mache immer weiter.«
- »Der Gedanke überwältigt mich immer wieder. Er überfällt mich, und ich kann mich nicht dagegen wehren.«
- »Hätte ich bloß mehr Macht über mich selbst. Dann könnte ich aufhören, meine Zeit mit sinnlosen Kontrollen zu verschwenden, und endlich richtig leben.«

Hier wird eine Erfahrung angesprochen, die im normalen Seelenleben unbekannt ist: das Erleben, gezwungen zu sein, bestimmte Gedanken zu denken oder bestimmte Handlungen auszuführen, ohne sich dagegen wehren zu können. Anders ausgedrückt: das Erleben, dass eine Kraft in uns uns zu etwas zwingt, ohne dass wir ihr ausreichend Widerstand entgegenzusetzen hätten.

Diese Erfahrung ist in höchstem Maße bedrohlich. Man kann sie nicht einordnen, sucht vergeblich nach einer Erklärung, will widerstehen und erlebt dabei immer wieder Niederlagen. Das ganze Leben wird negativ beeinflusst, ja es kann zu einem einzigen Kampf zwischen den normalen, gesunden Anteilen der betroffenen Person und dem Zwang werden.

1.3 Die Symptome der Zwangserkrankung

Wir wollen an dieser Stelle die wichtigsten Symptome des Zwanges aufzählen und kurz definieren. Wir werden sie in den folgenden Kapiteln ausführlich kennenlernen.

Zwangsbefürchtungen

Zwangsbefürchtungen sind Ängste, die sich angesichts bestimmter Objekte oder Situationen aufdrängen, ohne dass objektive Gründe dafür vorliegen. Beispiele sind die Angst, durch Berührung von Münzen mit Tollwut angesteckt zu werden, oder aber die Angst, durch das Ausgeben eines Geldscheines, der eine 19 in der Seriennummer enthält, einem lieben Menschen ein schreckliches Unheil zuzufügen.

Statt Angst kann in einigen Fällen ein Ekelgefühl im Vordergrund stehen, so z.B. beim Berühren von Türklinken, wenn die Befürchtung besteht, sie könnten etwa mit einem Schimmelpilz »verseucht« sein.

Zwangsgedanken

Zwangsgedanken sind Gedanken oder bildhafte Vorstellungen, die ins Bewusstsein »einschießen« und schwer abgestellt werden können, selbst dann, wenn der Betroffene sie als »sinnlos« erlebt. Beispiele von Zwangsgedanken: Einer Mutter drängt sich immer wieder die Idee auf, sie könnte ihr Kind unabsichtlich schwer verletzen; ein Konzertbesucher wird immer wieder von dem Gedanken geplagt, er könnte plötzlich »obszöne Worte« in den Saal schreien.

Zwangsgrübeleien

Zwangsgrübeleien sind immer wiederkehrende und sich wiederholende Gedankenketten. Sie können Probleme des täglichen Lebens betreffen, führen aber zu keinem Ergebnis, weil sie immer wieder im Kreise verlaufen. Eine Hausfrau grübelt: »Habe ich den Küchenboden gesäubert? Habe ich ihn wirklich sauber gemacht? Wann ist er wirklich sauber? Könnte es sein, dass er an der Oberfläche zwar sauber, aber in der Tiefe noch schmutzig ist?«

Darüber hinaus können Zwangsgedanken sich aber auch mit sehr ausgefallenen und bizarren Fragen beschäftigen: »Rechnet der liebe Gott nach dem Dezimal- oder nach dem binären System?« – »Was wäre aus dem Volk Israel geworden, wenn das Rote Meer sich nicht vor Moses geteilt hätte?«

Zwangsimpulse

Zwangsimpulse sind sich immer wieder zwanghaft gegen inneren Widerstand aufdrängende Antriebe, bestimmte Handlungen auszuführen. So kann z.B. der Impuls erlebt werden, alte Zeitungen vor dem Wegwerfen immer wieder daraufhin zu kontrollieren, ob nicht wichtige Geschäftspapiere dazwischengeraten sind. Ein anderes Beispiel ist der Impuls, beim Fernsehen immer wieder die Jackenknöpfe der Schauspieler zu zählen.

Zwangshandlungen

Zwangshandlungen sind meist aufgrund von Zwangsimpulsen oder Zwangsbefürchtungen vorgenommene Handlungen, die ausgeführt werden, obwohl der Kranke sich innerlich dagegen sträubt oder sie gar als unsinnig erkennt, z.B. zwanghaft wiederholte Kontrollen der Wasserhähne oder das zwanghafte Waschen der Hände nach der Berührung mit Objekten, die man für gefährlich hält.

1.4 Die allgemeine Struktur von Zwängen

Versuchen wir die Vielfalt der möglichen Symptome, die auftreten können, zu ordnen, so stellen wir fest, dass alle Zwangsstörungen eine immer gleichbleibende Struktur aufweisen. So besteht jede Zwangserkrankung aus zwei Anteilen.

Bedrohungsseite

Auf der *Bedrohungsseite* finden wir Gedanken, Befürchtungen und Impulse samt den sie begleitenden Gefühlen, die den Betroffenen in irgendeiner Form eine Gefahr für sie selbst oder für andere signalisieren. So fühlt sich eine Frau bedroht bei dem Gedanken, sich auf einen Stuhl zu setzen, auf dem vorher eine ihr unsauber erscheinende Person gesessen hat. Es könnte etwas Widerwärtiges an ihre Kleidung gelangen, mit dem sie dann ihre ganze Wohnung zu verseuchen droht. Ein anderer kann den Gedanken und das damit einhergehende Angstgefühl nicht überwinden, dass sich sein Haus in seiner Abwesenheit durch die Reste einer Zigarette, die er vor zwei Tagen geraucht hat, entzünden könnte.

Abwehrseite

Auf der *Abwehrseite* finden wir die Maßnahmen, die der Zwang vorschreibt, um die Bedrohung abzuwenden oder zu neutralisieren. In der Regel liegen solche Maßnahmen deutlich außerhalb des Bereichs »normaler« Vorsichtsmaßnahmen. So betritt die Frau mit dem Ekel vor »schmuddeligen Gestalten« die Öffentlichkeit nurmehr in einer besonderen »Schutzkleidung«, die beim Nachhausekommen in einer Holzkiste vor der Wohnungstür deponiert wird. Der Mann mit der Angst vor Zigarettenkippen, die auch nach Tagen noch eine Glut entfachen könnten, schleppt seine Kippen in einem kleinen Metallbehälter mit zur Arbeit, um sie ständig »unter Kontrolle zu halten«. Zu solchen Maßnahmen meinen Zwangskranke: »Ich weiß, dass mein Verhalten stark