

Nicolas Hoffmann · Birgit Hofmann

Wenn Zwänge das Leben einengen

Der Klassiker für Betroffene –
Zwangsgedanken
und Zwangshandlungen

Jetzt
in der
16. Auflage

RATGEBER



Springer

Wenn Zwänge das Leben einengen

Nicolas Hoffmann • Birgit Hofmann

Wenn Zwänge das Leben einengen

Der Klassiker für Betroffene - Zwangsgedanken
und Zwangshandlungen

16. Auflage

 Springer

Nicolas Hoffmann
Psychotherapeutische Praxis
Berlin, Deutschland

Birgit Hofmann
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-62266-7 ISBN 978-3-662-62267-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62267-4>

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

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2011, 2013, 2017, 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Svitlana Belinska / stock.adobe.com
Ursprünglich erschienen bei PAL Verlagsgesellschaft mbH, Mannheim, 1990
Planung: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für Jana und Ursula

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 Bürodienner 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 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 entgegen, 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.

30 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 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 Hiltrud Wilbertz vom Springer-Verlag, die uns sehr unterstützt haben.

Birgit Hofmann
Berlin

Nicolas Hoffmann
Dezember 2020

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	Möglichkeiten der Selbsthilfe und Psychotherapie bei Zwangsstörungen	13
2.1	Grenzen der Selbsthilfe	14
2.2	Durchführung von Selbsthilfemaßnahmen	15
2.3	Psychotherapie bei Zwängen	16
2.4	Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.	17
3	Das Unvollständigkeitsgefühl	19
3.1	Der Fall Marko	20
3.2	Erläuterungen zum Unvollständigkeitsgefühl	22
3.3	Wenn Sie betroffen sind	24
3.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	24
3.3.2	Übungen	24
4	Kontrollieren und absichern	29
4.1	Der Fall Carla	30
4.2	Erläuterungen zum Kontrollzwang	32
4.2.1	Auftreten der Störung	32
4.2.2	Kontrolle als Abwehr	32
4.2.3	Hilfsmittel	33
4.2.4	Innere Verfassung bei den Kontrollen: das Unvollständigkeitsgefühl	34
4.2.5	Beurteilungskriterien	34
4.3	Über die Ursachen von Kontrollzwängen	35
4.4	Wenn Sie betroffen sind	36
4.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	36
4.4.2	Übungen	38
5	Trödelzwang oder zwanghafte Langsamkeit	45
5.1	Der Fall Rosi	46
5.2	Erläuterungen zur Symptomatik	47
5.3	Über die Ursachen der zwanghaften Langsamkeit	47
5.4	Wenn Sie betroffen sind	48
5.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	48
5.4.2	Übungen	50

6	Sammeln, stapeln und horten	55
6.1	Bewahren.....	56
6.2	Der Fall Heidi	58
6.3	Wenn Sie betroffen sind	58
6.3.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	58
6.3.2	Übungen.....	62
7	Berührungsängste und Waschwänge	65
7.1	Welt der Gegensätze	66
7.2	Der Fall Magda.....	67
7.3	Erläuterungen zu Berührungsängsten und Waschwängen	68
7.3.1	Struktur der Störung.....	68
7.3.2	Inhalte der Ängste.....	69
7.3.3	Berühren und das Übertragen der Gefahr	70
7.3.4	Die Wahrnehmung der Zwangskranken	71
7.3.5	Waschen und Wischen als Abwehr	72
7.3.6	Rituale	73
7.4	Über die Ursachen von Berührungsängsten und Waschwängen	75
7.5	Verhaltenstherapie bei Berührungsängsten und Waschwängen	77
7.6	Maßnahmen zur Überwindung	77
7.7	Wenn Sie betroffen sind	81
7.7.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	81
7.7.2	Übungen.....	82
8	Zwangsgedanken	85
8.1	Störgedanken versus Zwangsgedanken.....	86
8.2	Der Fall Arthur	87
8.3	Erläuterungen zu Zwangsgedanken	89
8.3.1	Inhalte von Zwangsgedanken.....	89
8.3.2	Kontrollversuche	90
8.3.3	Gegengedanken oder Gegenbilder	91
8.3.4	Ausmerzen der Gedanken	91
8.3.5	Wiederholen	92
8.4	Über die Ursachen von Zwangsgedanken	93
8.5	Wenn Sie betroffen sind	94
8.5.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	94
8.5.2	Übungen.....	95
9	Zwanghaftes Grübeln	101
9.1	Grübeln als Kräfteverschleiß.....	102
9.2	Der Fall Luise	102
9.3	Wenn Sie betroffen sind	104
9.3.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	104
9.3.2	Übungen.....	104

10	Zwanghaft-skrupelhaftes Gewissen	111
10.1	Funktionen des Gewissens	112
10.2	Der Fall Wilhelm	113
10.3	Wenn Sie betroffen sind	115
10.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	115
10.3.2	Übungen	117
11	Magisches Denken und Handeln	119
11.1	Ursachenverkettung versus magisches Denken	120
11.2	Der Fall Lambert	121
11.3	Die Funktion des magischen Denkens und Handelns	123
11.4	Wenn Sie betroffen sind	124
11.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	124
11.4.2	Übungen	126
12	Der Betroffene im Umgang mit der Zwangserkrankung	129
12.1	Krankheitsbewusstsein	130
12.2	Auswirkungen des Zwangs auf das tägliche Leben	131
12.3	Motivation zur Veränderung	133
12.4	Welche innere Einstellung hilft Ihnen, Ihre Zwänge zu überwinden?	134
12.5	Irrtümer und Wahrheiten: Häufig gestellte Fragen	144
13	Die Angehörigen im Umgang mit den Zwangskranken	151
13.1	Der Fall Sabine	152
13.2	15 Regeln für den Umgang mit Betroffenen	159
14	Nachwort	163
14.1	Sich wieder zum Subjekt des eigenen Lebens machen	164
14.2	Der Fall Doktor Mumpel	165
	Serviceteil	
	Weiterführende Literatur	168
	Stichwortverzeichnis	169

Über die Autoren



Dr. phil. Nicolas Hoffmann

Dr. phil. Nicolas Hoffmann ist einer der ersten deutschen Verhaltenstherapeuten und seit über 40 Jahren Dozent und Supervisor. Er ist Gründungsvorsitzender des Institutes für Verhaltenstherapie Berlin. Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher.



Dr. rer. nat. Birgit Hofmann

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



Die Zwangsstörungen

Inhaltsverzeichnis

- 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**

Seelsorge**1.1 Geschichtliches**

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?

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.

Äußere Zwänge

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

Erleben innerer Zwänge

- „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.

Zwangsrübeleien

Zwangsrübeleien 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 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 dazwischen geraten sind. Ein anderes Beispiel ist der Impuls, beim Fernsehen immer wieder die Jackenknöpfe der Schauspieler zu zählen.

Zwangsimpulse

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.

Zwangshandlungen

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.

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.

Bedrohungsseite

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 übertrieben ist, aber nur so kann ich mich einigermaßen gegen Gedanken und

Abwehrseite

Gefühle wehren, die mich sonst überfluten würden.“ Doch die Erleichterung währt nur kurz. Allmählich werden solche vermeintlichen Schutzmaßnahmen zum größten Problem und drohen das Leben zu ersticken.

Wir wollen die Grundelemente dieser Struktur noch einmal am Beispiel häufig vorkommender Typen von Zwangserkrankungen verdeutlichen (vgl. ■ Tab. 1.1). Nach dieser Struktur können alle Typen von Zwangserkrankungen, an denen Menschen leiden, eingeordnet und verstanden werden.

■ **Tab. 1.1** Grundelemente der Struktur von Zwängen am Beispiel von Kontrollzwängen, Berührungsvermeidungs- und Waschwängen und Zwangsgedanken

	Bedrohungsseite	Abwehrseite
Kontrollzwänge	<p><i>Häufige Gedanken:</i> – z. B.: „Es könnte durch meine Schuld etwas Schlimmes passieren, z. B. ein Wohnungsbrand“ oder – „Ich könnte bei diesem wichtigen Brief einen schweren Fehler übersehen haben“ usw.</p> <p><i>Begleitende Gefühle:</i> Unruhe, Angst, „Unvollständigkeitsgefühle“, Schuldgefühle usw.</p>	<p><i>In Gedanken:</i> – „Zurückspulen“, d. h. inneres Wiederholen vergangener Vorgänge – Grübeleien wie „Habe ich die Schalter am Herd auch ‚richtig‘ gesehen, habe ich sie richtig abgedreht?“ usw.</p> <p><i>Im Verhalten:</i> Ständiges Wiederholen von Kontrolle, z. B. durch lange Manipulationen am Herd (ein – aus – ein – aus) oder genaues Buchstabieren jedes Wortes bei einem Brief usw.</p>
Berührungsvermeidungs- und Waschwänge	<p><i>Häufige Gedanken:</i> – z. B. „Könnte es sein, dass diese dunkle Stelle ein Spritzer Blut ist?“ oder – „Könnte es sein, dass ich diese Stelle beim Heben meines Glases berührt habe?“ – „Könnte es sein, dass ich eine kleine Verletzung am Finger habe und mich dadurch mit HIV angesteckt habe?“ usw.</p> <p><i>Begleitende Gefühle:</i> Angst bis hin zur Panik, Ekel, Verzweiflung usw.</p>	<p><i>In Gedanken:</i> „Zurückspulen“, d. h. inneres Wiederholen vergangener Vorgänge, mit Fragen wie – „Wie habe ich genau meine Hand gehalten?“ – „Was spricht dafür, dass es wirklich Blut ist?“ – „Verkehren drogen-süchtige Menschen in dieser Gegend?“ usw.</p> <p><i>Im Verhalten:</i> Desinfizieren der Hände, Waschen der Kleidung, intensive eigene Waschungen, die ständig wiederholt werden, bis sich das Gefühl einstellt, einigermaßen „sauber und rein“ zu sein</p>