



Michael Rufer  
Susanne Fricke

# Der Zwang in meiner Nähe

Rat und Hilfe für Angehörige  
von zwangskranken Menschen

3., überarbeitete Auflage

# Der Zwang in meiner Nähe

# **Der Zwang in meiner Nähe**

Michael Rufer, Susanne Fricke

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.; Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

**Michael Rufer**  
**Susanne Fricke**

# **Der Zwang in meiner Nähe**

Rat und Hilfe für Angehörige  
von zwangskranken Menschen

3., überarbeitete Auflage



**Prof. Dr. med. Michael Rufer**

Triplus AG  
Klinik Zugersee  
Zentrum für Psychiatrie  
und Psychotherapie  
Widenstrasse 55  
6317 Oberwil-Zug  
Schweiz

und

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik  
Lenggstrasse 31  
8032 Zürich  
Schweiz  
E-Mail: michael.rufer@triplus.ch

**PD Dr. phil. Dipl.-Psych. Susanne Fricke**

Psychotherapeutische Praxis  
Hegestieg 6  
20249 Hamburg  
Deutschland  
E-Mail: info@dr-susanne-fricke.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
info@hogrefe.ch  
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: Getty Images/AlexLinch  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen  
Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Multipart Ltd., Kostinbrod  
Printed in Bulgaria

3., überarbeitete Auflage 2023

© 2009 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

© 2016, 2023 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96275-7)

(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76275-3)

ISBN 978-3-456-86275-0

<https://doi.org/10.1024/86275-000>

# Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur zweiten und dritten Auflage</b> . . . . .	9
<b>Vorwort zur ersten Auflage</b> . . . . .	11
<b>Geleitwort</b> . . . . .	15
<hr/>	
<b>1 Informationen zur Zwangsstörung</b> . . . . .	17
1.1 Was ist eine Zwangsstörung? Welche Arten von Zwängen gibt es? . . . . .	18
1.2 Was ist normal, wann beginnt ein Zwang? . . . . .	34
1.3 Unterscheidung von anderen psychischen Erkrankungen	36
1.4 Zusammenfassung . . . . .	43
<hr/>	
<b>2 Wie Zwangsstörungen entstehen und warum sie nicht von alleine wieder verschwinden</b> . . . . .	45
2.1 Die Eltern und andere nahestehende Personen . . . . .	45
2.2 Kritische Lebensereignisse . . . . .	48
2.3 Die Persönlichkeit des Betroffenen . . . . .	49
2.4 Biologische Risikofaktoren . . . . .	53
2.5 Warum Zwänge nicht von allein wieder verschwinden . . .	56
2.6 Zusammenfassung . . . . .	62
<hr/>	
<b>3 Selbsthilfe- und Therapiemöglichkeiten für Menschen mit einer Zwangsstörung</b> . . . . .	63
3.1 Möglichkeiten der Selbsthilfe . . . . .	63
3.2 Psychotherapie . . . . .	65
3.2.1 Ambulante Therapie . . . . .	66
3.2.2 Teilstationäre und stationäre Therapie . . . . .	73

3.3	Medikamente . . . . .	75
3.4	Weitere Therapieverfahren . . . . .	77
3.5	Zusammenfassung . . . . .	78
<hr/>		
<b>4</b>	<b>Wie können Sie dem Betroffenen helfen?</b> . . . . .	<b>79</b>
4.1	Allgemeine Unterstützung des Betroffenen . . . . .	79
4.1.1	Den Betroffenen nicht fallen lassen . . . . .	79
4.1.2	Einen guten Umgang mit dem Betroffenen finden . . . . .	80
4.2	Wie können Sie dem Betroffenen konkret helfen? . . . . .	82
4.2.1	Ins Gespräch über die Erkrankung kommen . . . . .	83
4.2.2	Dem Zwang die Unterstützung entziehen . . . . .	86
4.2.3	Den Betroffenen unterstützen, nicht den Zwang . . . . .	91
4.2.4	Mitarbeit bei konkreten Übungen gegen den Zwang . . . . .	92
4.3	Was können Sie tun, damit der Betroffene eine professionelle Therapie beginnt? . . . . .	104
4.3.1	Wann ist eine Therapie eigentlich notwendig? . . . . .	104
4.3.2	Wie können Sie den Betroffenen dazu motivieren, eine Therapie zu beginnen? . . . . .	106
4.3.3	Und wenn der Betroffene eine Therapie den- noch strikt ablehnt? . . . . .	108
4.4	Wie können Sie den Betroffenen bei seiner Therapie unterstützen? . . . . .	110
4.4.1	Zusammen mit dem Betroffenen zu seiner Therapeutin gehen . . . . .	110
4.4.2	Unterstützung bei therapeutischen Übungen gegen den Zwang . . . . .	114
4.4.3	Unterstützung bei weiteren Therapiezielen . . . . .	116
4.4.4	Umgang mit Verschlechterungen oder fehlenden Fortschritten . . . . .	118
4.4.5	Zum langfristigen Therapieerfolg beitragen . . . . .	119
4.5	Zusammenfassung . . . . .	121
<hr/>		
<b>5</b>	<b>Was können Sie für sich selbst tun?</b> . . . . .	<b>123</b>
5.1	Auf die innere Balance achten . . . . .	123
5.1.1	Für ausgleichende Aktivitäten sorgen . . . . .	124
5.1.2	Sich abgrenzen und Freiräume schaffen . . . . .	125

5.1.3	Eigene Ziele nicht aus den Augen verlieren . . . . .	127
5.1.4	Anerkennung . . . . .	128
5.2	Sie sind nicht allein . . . . .	129
5.3	Angehörige, die sich gegenseitig unterstützen . . . . .	131
5.4	Professionelle Hilfe für sich selbst in Anspruch nehmen .	133
5.5	Zusammenfassung . . . . .	135
<hr/>		
<b>6</b>	<b>Zwänge bei Kindern und Jugendlichen . . . . .</b>	<b>137</b>
6.1	Inhalte von Zwängen . . . . .	138
6.2	Therapiemöglichkeiten und Anlaufstellen . . . . .	140
6.3	Wie Sie Ihr Kind unterstützen können . . . . .	142
6.4	Zusammenfassung . . . . .	150
<hr/>		
<b>7</b>	<b>Antworten auf häufige Fragen von Angehörigen . . . . .</b>	<b>153</b>
<hr/>		
<b>8</b>	<b>Literatur und hilfreiche Adressen . . . . .</b>	<b>165</b>
8.1	Verwendete Literatur . . . . .	165
8.2	Selbsthilfeempfehlungen (eine Auswahl) . . . . .	166
8.3	Kontaktadressen . . . . .	167
	<b>Sachwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>169</b>
	<b>Autoren . . . . .</b>	<b>176</b>



# Vorwort zur zweiten und dritten Auflage

Die 2009 erschienene erste Auflage dieses Buches ist auf ein erfreulich breites Interesse gestoßen. Wir haben viele positive Kommentare und Rückmeldungen erhalten, und aufgrund der großen Nachfrage wurde zwischenzeitlich ein weiterer Nachdruck notwendig. Dies zeigt, dass wir mit diesem Buch, welches sich speziell an Angehörige von zwangskranken Menschen richtet, eine Lücke in dem ansonsten großen Angebot an Ratgebern füllen konnten. Wir freuen uns sehr darüber, dass wir hierdurch einen Beitrag dazu leisten konnten, Angehörige gezielt zu unterstützen.

Da die Nachfrage unverändert hoch ist, haben wir uns nun entschlossen, das Buch vollständig zu überarbeiten und zu erweitern. In allen Kapiteln wurden sprachliche Korrekturen vorgenommen und die Klarheit der Formulierungen an einigen Stellen verbessert. Hierdurch konnte die Leserefreundlichkeit erhöht werden. Darüber hinaus wurde der gesamte Text auf seinen Aktualisierungsbedarf hin überprüft und an mehreren Stellen dem heutigen Stand des Wissens angepasst. Einige Kapitel wurden, um den Entwicklungen in den letzten Jahren Rechnung zu tragen, erweitert. Das betrifft insbesondere Informationen zu neueren Therapiemöglichkeiten wie die achtsamkeitsbasierten Ansätze in der Psychotherapie und die hirnchirurgischen Verfahren, die bei sehr schweren Zwangserkrankungen vermehrt durchgeführt werden. Berücksichtigt wurden hierbei die aktuellen Empfehlungen zur Therapie aus anerkannten Leitlinien, insbesondere der Mitte 2022 erschienenen revidierten Fassung der S3-Leitlinie Zwangsstörungen. Und ein ganz neues Kapitel wurde ergänzt, welches sich mit den Besonderheiten der Situation von Eltern zwangskrankender Kinder beschäftigt.

Wir hoffen, dass Sie als Leserinnen und Leser von diesen Änderungen profitieren. Sehr bedanken möchten wir uns bei den vielen Menschen, die uns Kommentare und Anregungen geschickt haben. Viele

davon sind in diese Überarbeitung eingegangen. Rückmeldungen und Hinweise zu diesem Buch sind unverändert sehr willkommen. Sie können uns diese gerne per E-Mail oder Post senden. Unsere Adressen finden Sie in der Autorenbeschreibung am Ende des Buches.

*Oberwil-Zug und Hamburg, im Sommer 2022*

*Michael Rufer und Susanne Fricke*

# Vorwort zur ersten Auflage

Liebe Angehörige<sup>1</sup>,

unter Zwangsstörungen leiden meistens nicht nur die Betroffenen selbst – auch die Menschen in ihrem Umfeld stehen unter erheblichem Leidensdruck. Deren Belastung kann dabei viele Gesichter haben. Vielleicht müssen sie sich beim Betreten der Wohnung umziehen und duschen, weil ihr zwangskranker Partner befürchtet, dass sie sonst den „Schmutz“ von draußen in der Wohnung verteilen. Oder in ihrer Familie ist das Badezimmer stundenlang blockiert, weil die erwachsene Tochter ihre Waschwangshandlungen ausführen muss. Klopfen an die Tür und laute Rufe, sie möge sich beeilen, helfen nicht – im Gegenteil, es dauert dann sogar noch länger. Einige Angehörige dürfen bestimmte Bereiche ihrer Wohnung nicht betreten, damit eine bestimmte Ordnung nicht durcheinanderkommt. Halten sie sich nicht daran, kann die sonst so ruhige und höfliche Betroffene manchmal sehr aggressiv reagieren. Partner werden teilweise immer wieder um Rückversicherungen gebeten und sogar bei der Arbeit angerufen, damit sie dem Betroffenen bestätigen, dass dieser eine Handlung „richtig“ gemacht hat. Nicht zu antworten fällt dann schwer, weil man erleben muss, wie verzweifelt der Betroffene reagiert. Nachzugeben scheint der leichtere Weg, auch wenn man es eigentlich nicht möchte. Menschen, die mit Zwangskranken zusammenleben, die einen Sammelzwang haben, leiden wiederum

---

1 Es ist schwierig, Partner, Kinder, Eltern, Verwandte, Freunde, Bekannte und alle, die mit einem Zwangskranken näheren Kontakt haben, mit einem Begriff zu bezeichnen. Wenn wir aber jedes Mal alle Personengruppen aufzählen würden, würde dies das Lesen sehr umständlich machen. Wir haben uns daher entschieden, der Einfachheit halber von Angehörigen zu sprechen, und meinen damit nicht nur die Verwandten, sondern alle Menschen im nahen Umfeld von Zwangskranken, die von der Erkrankung mitbetroffen sind.

unter anderen Problemen: Die Wohnung ist vielleicht schon seit Jahren in großen Teilen nicht mehr benutzbar, Gäste zu sich einzuladen ist schon lange undenkbar. Neben der Einengung der persönlichen Freiräume können bei bestimmten Zwängen erhebliche finanzielle Aufwände als weiterer Belastungsfaktor dazukommen, etwa durch hohe Wasserkosten oder weil Dinge des alltäglichen Gebrauchs immer wieder aufgrund von „Verseuchung“ weggeworfen und neu gekauft werden müssen. Nicht zu vergessen ist natürlich auch der Verlust an Lebensqualität, wenn man miterlebt, wie schlecht es den Betroffenen geht und wie schöne Dinge, die man früher gemeinsam unternommen hatte, wegen des Zwanges nicht mehr möglich sind.

Viele Angehörige haben daher ein großes Informationsbedürfnis und suchen Rat und Hilfe. Sie möchten die Krankheit und damit auch die Betroffenen besser verstehen. Wie kann ich selbst den Betroffenen am besten unterstützen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für ihn? Wie kann ich ihn davon überzeugen, sich Hilfe zu suchen? Diese oder ähnliche Fragen werden uns häufig von Angehörigen gestellt. Wichtig ist vielen von ihnen aber auch zu wissen, was sie für sich selbst tun können, damit ihr Leben nicht zunehmend eingeschränkt wird, wie sie sich abgrenzen können von den unerbittlichen Forderungen des Zwanges und an wen sie sich wenden können, wenn sie Erfahrungsaustausch und Unterstützung benötigen.

In unserem Berufsalltag als Verhaltenstherapeuten haben wir im Rahmen der Therapie von Zwangskranken immer auch Kontakt mit den Menschen aus dem nahen Umfeld der Betroffenen, deren Bedürfnissen und deren Leid. Wir sehen gleichzeitig auch ihr zumeist großes Engagement, ihren Wunsch und ihre Anstrengungen, zu unterstützen und zu helfen. Darin steckt ein großes Potential für die Therapie, denn gut informierte und motivierte Angehörige können entscheidend dazu beitragen, es dem Zwang ungemütlich zu machen, indem sie seinen Forderungen nicht mehr nachkommen. Sie können außerdem einen wertvollen Beitrag in der Therapie leisten, indem sie beispielsweise die Betroffene bei ihren Übungen gegen den Zwang unterstützen, zu ihr halten und sie motivieren, wenn sie zwischendurch der Mut verlässt.

Erfreulicherweise stehen, anders als früher, für Zwangskranke heute zahlreiche Erfolg versprechende, unterschiedlich intensive Behandlungsangebote zur Verfügung: Es gibt Selbsthilfegruppen, verschiedene Selbsthilfebücher und Selbsthilfe-Computerprogramme. Und wenn

diese Angebote nicht ausreichen, so gibt es Psychotherapien, insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie, und wirksame Medikamente, um den Betroffenen zu helfen, ihre Zwänge zu reduzieren oder ganz zum Verschwinden zu bringen.

Für Sie als „Mitbetroffene“ gibt es bisher hingegen viel weniger Angebote. In den meisten Selbsthilfebüchern richtet sich zwar ein Kapitel an die Angehörigen, außerdem stehen Informationsbroschüren zur Verfügung, aber unseres Wissens gibt es kein Buch, das für Sie als Angehörige geschrieben wurde. Daher haben wir uns entschieden, eines zu schreiben, das sich an die Familienangehörigen und Partner, Freunde und Bekannte, Lehrerinnen und Vorgesetzte, kurz alle „Mitbetroffenen“ von erwachsenen Zwangskranken richtet. Wir wollen Ihnen einerseits Wissen vermitteln, was eine Zwangserkrankung ist und wie man sie behandeln kann. Denn wenn Sie diese Krankheit besser verstehen, können Sie den Betroffenen leichter motivieren, etwas dagegen zu unternehmen, und ihn dabei auch unterstützen. Ein großer Teil dieses Buches widmet sich dann dem Thema, wie Sie der Betroffenen helfen können, wie Sie dabei vorgehen können und was zu beachten ist. Darüber hinaus ist uns aber auch wichtig, dass Sie erfahren, was Sie für sich selbst tun können, damit Sie nicht mehr durch den Zwang belastet und eingeschränkt werden, was Sie für eine Erhöhung Ihrer Lebensqualität tun können und welche Hilfe Sie wo bekommen können, wenn Sie es allein nicht schaffen. Ausdrücklich werden häufige Fragen von Angehörigen aufgegriffen und beantwortet, beispielsweise wie Sie damit umgehen können, wenn der Betroffene im Rahmen der Zwänge aggressiv reagiert, oder welche Möglichkeiten Sie haben, wenn er den Zwang nicht als Problem sieht und sich auf keine Behandlung einlassen möchte.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie durch das Lesen dieses Buches viele Ideen und Anregungen bekommen, die Ihnen in Ihrem Alltag und im Umgang mit Betroffenen weiterhelfen.

*Michael Rufert*

*Susanne Fricke*



# Geleitwort

Zwangsstörungen zählen nach jüngsten epidemiologischen Untersuchungen aus Deutschland zu den häufigsten psychischen Störungen in der Bevölkerung. Leider haben diese epidemiologischen Erhebungen auch aufgedeckt, dass die Behandlungsraten, verglichen mit anderen psychischen Störungen, eher niedrig sind. Mit anderen Worten: Ein immer noch sehr großer Teil der Betroffenen findet sich in keiner Behandlung, dies oft lebenslang. Dabei stellen Zwänge ein Krankheitsbild mit oft sehr starken Auswirkungen auf das alltägliche Leben dar, indem sie den Aktionsradius stark einschränken, Partnerschaften und ganze Familiensysteme belasten und häufig zu einer erheblich verminderten Leistungsfähigkeit in Schule, Ausbildung und Beruf führen. Viele Menschen sind aufgrund schwerer Zwänge arbeitsunfähig. Dabei stellt sich die therapeutische Situation recht gut dar, denn es gibt wirksame Behandlungen wie insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie mit Reizkonfrontation und auch Medikamente. Auf diese Weise lassen sich Zwangsstörungen zwar meist nicht ganz heilen, aber doch wesentlich bessern.

Viele Angehörige sind oft hilflos und verzweifelt, weil sie nicht wissen, wie sie mit der Zwangserkrankung eines Familienangehörigen umgehen sollen. Dabei neigen viele Menschen mit Zwangserkrankungen dazu, andere Personen in ihre zwanghaften Systeme einzubinden. Hier als Angehörige mitzumachen, ist zwar verständlich und wird von den Betroffenen oft als hilfreich erlebt, fördert aber nicht die Heilung der Zwänge.

Das vorliegende Buch der beiden langjährigen Experten Susanne Fricke und Michael Rufer ist ein exzellenter Ratgeber für Angehörige und auf wissenschaftlich sehr gutem Niveau unter Berücksichtigung neuester Ergebnisse geschrieben.