

# NIMM DEN ZWÄNGEN DIE MACHT

Zwangsstörungen und Zwangsgedanken verstehen,  
sich ihnen stellen und Freiheit zurückgewinnen



Zwänge-Experte  
Prof. Dr. Ulrich Voderholzer



# NIMM DEN ZWÄNGEN DIE MACHT

ULRICH VODERHOLZER • REBECCA SCHENNACH • STEFAN KOCH

# INHALTS- VERZEICHNIS

## **1 Was ist eigentlich los mit mir?**

Ein bisschen zwanghaft sind wir alle 5 • Zwänge haben viele Gesichter 15 • Warum „einfach aufhören“ nicht klappt 24

## **2 So stellen Sie sich dem Zwang**

Mein Zwang und ich: die Verhaltensanalyse 31 • Die Lösung heißt Exposition 38 • Schritt für Schritt gegen den Zwang 45 • Distanz zu Zwangsgedanken gewinnen 52 • Allein oder mit professioneller Unterstützung? 67

## **3 Es nicht tun – und zwar immer wieder**

Zwänge dauerhaft entzaubern 78 • Auf Stolpersteine und Fallstricke vorbereitet sein 88 • Die Funktion der eigenen Zwänge verstehen 96 • Wie können Medikamente unterstützen? 105

## 4 Zwänge machen einsam – Schluss damit!

„Ich weiß es doch, aber ich kann nicht anders“ 120 •  
Gemeinsam gegen den Zwang 132 • „Und was hilft dir?“  
Austausch unter Betroffenen 141

## 5 Was mache ich bloß ohne meinen Zwang?

Am Ziel: Ein selbstbestimmtes Leben 147 • Gelassen bleiben,  
wenn der Zwang sich wieder meldet 150 • Ein neuer  
Alltag mit viel mehr Zeit 162

## Hilfe

Literatur und Internetseiten 172 • Register 173

---

### Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wissenswerte Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



Eine kurze  
Anleitung



Aus der  
Forschung

# WAS IST EIGENTLICH LOS MIT MIR?



Fast alle Menschen haben schon einmal Zwänge, Tics oder unsinnige Gedanken erlebt, ohne dass es starke Auswirkungen auf ihr Leben hatte. Erst wenn diese Zwänge stark belasten oder einschränken, sprechen wir von einer Störung.

# Ein bisschen zwanghaft sind wir alle

Nicht jeder Zwang ist eine Krankheit.  
Normal bedeutet nicht perfekt.  
Doch woran erkennen Sie, dass Sie  
etwas unternehmen sollten?

„Der Mensch ist frei und liegt doch überall in Ketten“, hat der französische Naturforscher Jean-Jacques Rousseau einmal gesagt. Diese Aussage passt eigentlich gut zum Thema dieses Buches: Zwänge. Das sind Gedanken oder Verhaltensweisen, die nicht zu unserem Wunsch nach Freiheit passen. Wir wären gerne frei, fühlen uns aber gezwungen, etwas Bestimmtes zu tun. Wir müssen das einfach machen, der Gedanke lässt uns nicht los. Die Zwänge drängen sich gegen unseren Willen auf. Aber passiert das nicht jedem von uns hin und wieder? Gedanken wie: Habe ich den Herd ausgemacht? Ist die Haustür abgeschlossen? Die kennen die meisten Menschen. Viele sind auch tatsächlich schon zurückgegangen und haben noch einmal geprüft, ob der Herd wirklich aus, die Tür wirklich verschlossen ist. Solche Gedanken kommen von selbst, drängen sich vielleicht auf, aber sind diese Gedanken am Ende nicht ganz normal? Wo ist da die Grenze? Wann sprechen wir von einem Zwang im Sinne einer psychischen Erkrankung – und wann ist es ein normaler Gedanke?

Jeder Mensch hatte nachts schon Träume mit seltsamen, verrückten, abstrusen Erlebnissen. Unsere Träume können wir nicht selbst beeinflussen, wir sind ihnen ausgeliefert. Unsere Gedanken tagsüber können wir dagegen steuern, aber nur bis zu einem gewissen Ausmaß. Gedanken, die sich gegen unseren Willen aufdrängen, werden aufdringliche Gedanken genannt. Wahrscheinlich haben alle Menschen solche Gedanken gelegentlich. Oft erleben wir solche aufdringlichen Gedanken als unsinnig, einige bringen uns vielleicht sogar zum Schmunzeln. Andere können jedoch verstörend oder schockierend wirken. Typische Beispiele sind etwa Gedanken, man könne etwas Unanständiges sagen, einer nahestehenden Person

könne Schlimmes geschehen. Ja selbst der Gedanke, man könnte irgendwo herunterspringen oder sich an einem Bahnhof vor einen Zug stürzen, kann vorkommen. So überraschend es klingt: So etwas hin und wieder zu denken ist ganz normal. Zumindest so lange, wie wir diese Gedanken nicht weiter beachten und sie uns keine Angst machen. Solange uns bewusst ist, dass diese aufdringlichen Gedanken nicht unserem eigenen Willen entsprechen.



**ALLE ERLEBEN ES, NIEMAND SPRICHT DARÜBER. Aufdringliche Gedanken sind deutlich weiter verbreitet, als die meisten von uns ahnen. Eine Befragung hat gezeigt, dass 90 Prozent der Menschen solche irritierenden Gedanken kennen. Aus Sicht erfahrener Zwangsexperten lässt sich aber vermuten, dass es eher 100 Prozent sind, aber es vielleicht nicht alle zugeben.**

Was ist eigentlich los mit mir?

Die meisten Menschen beachten ihre unsinnigen Gedanken nicht, sie fühlen sich durch diese Gedanken nicht eingeschränkt. Für Menschen mit Zwangsstörungen haben solche unsinnigen Gedanken aber massive Folgen für ihr Leben. Das nennt man Zwangsgedanken. Die aufdringlichen Gedanken lassen Betroffene nicht los, machen ihnen massive Angst. Sie führen dazu, dass sie sich sehr schlecht fühlen und viele Dinge im Leben nicht mehr tun können. Und während es gesunden Menschen meist gelingt, solche Gedanken einfach wegzuschieben, werden Menschen mit Zwangsstörungen dadurch oft auch zu Handlungen getrieben, die objektiv betrachtet unsinnig, überflüssig oder übertrieben sind. Betroffene müssen diese Zwangshandlungen dann ausführen, obwohl sie es eigentlich gar nicht wollen.

Vermutlich wissen Sie genau, was damit gemeint ist, sonst hätten Sie nicht zu diesem Buch gegriffen. Welche Gedanken belasten Sie? Zu welchen Handlungen fühlen Sie sich gezwungen, obwohl Sie es nicht wollen? Zwänge können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Es kann sein, dass Sie einerseits selbst unter belastenden Gedanken und Zwängen leiden, während Sie andererseits über einige Beispiele hier im Buch verwundert den Kopf schütteln, weil Sie in diesen Bereichen keine Zwänge haben. Vielleicht machen Ihnen Kontrollzwänge zu schaffen, während Sie zum Thema Hygiene ein ganz entspanntes, „normales“ Verhältnis haben. Oder aber Sie leiden unter Waschwängen, sind aber überrascht, dass andere Betroffene den erschreckenden Zwangsgedanken haben, sie

könnten andere verletzen, was Sie so (zum Glück) noch nie erlebt haben. Trotzdem, um es schon mal vorwegzunehmen, können Sie aus allen Beispielen im Buch etwas lernen, da alle Zwänge einer typischen, immer ähnlichen Logik folgen.

Grundsätzlich können Zwänge jeden Aspekt des Lebens betreffen. Oftmals geht es um die ganz alltäglichen Dinge, die alle Menschen jeden Tag tun, wie sich morgens anziehen, auf die Toilette gehen, einkaufen, essen und das Haus verlassen. Bestimmte Lebensbereiche sind besonders häufig betroffen, zum Beispiel die Hygiene. Das äußert sich dann in Waschwängen. Auch Kontrollzwänge sind besonders weit verbreitet. Manche Menschen, die an Zwängen leiden, sind ihr Leben lang von ähnlichen Zwängen betroffen. Bei anderen können Zwänge im Laufe ihres Lebens auch wechseln. Sie können sich über die Zeit verändern. Auch Erlebnisse und Erfahrungen können Zwänge beeinflussen (mehr über die Ursachen erfahren Sie auf Seite 11).

## **Normal oder krank? So wird unterschieden**

Ein gutes Beispiel, das zeigt, wie Zwänge mit Lebensereignissen zusammenhängen, liegt noch gar nicht so lange zurück: die Coronapandemie. Die Pandemie kam völlig unerwartet und hat viele Menschen stark belastet. Kontaktbeschränkungen, Schulschließungen und Versammlungsverbote. Für viele Menschen war das eine verunsichernde Zeit, teilweise sogar bedrohlich, weil ein Virus unsichtbar ist und überall sein kann. In der Coronazeit verstärkten sich bei vielen Zwangsbetroffenen deshalb ihre Ängste und Zwangshandlungen. Es gibt auch viele Menschen, die neue Zwangshandlungen entwickelt haben. Die Art der Reaktionen von Menschen in der Pandemie ist auch ein gutes Beispiel für den Unterschied zwischen normalem Verhalten und Zwängen. In der Coronapandemie war es normal, ja teilweise sogar vorgeschrieben, in der Öffentlichkeit Masken zu tragen. Nicht mehr normal und übertrieben zwanghaft dagegen war es, sich stundenlang die Hände zu waschen oder jedes Mal die Kleidung zu wechseln, wenn man das Haus verlassen hat. Normal ist es also, sein Verhalten an die Pandemiesituation vorübergehend anzupassen. Bei Zwängen geschieht das aber nicht vorübergehend und

# DEN UNTERSCHIED ERKENNEN

Ist das nur eine Marotte oder schon eine Störung? Und viel wichtiger: Sollten Sie etwas ändern? So finden Sie es heraus.

## Harmlose Marotte

- Ihr Verhalten gehört zu Ihnen. Sie stehen dazu, auch wenn es etwas „schräg“ ist.
- Eine Marotte macht Ihnen nichts aus, ist Teil Ihres Lebens, gibt Ihnen vielleicht sogar Halt und Struktur.
- Wenn es nötig ist, können Sie das Verhalten auch mal sein lassen.
- Andere belächeln Sie, sind vielleicht ein bisschen „genervt“ von Ihrer Marotte.



## Krankhafter Zwang

- Sie finden das, was Sie tun, selbst völlig übertrieben, schämen sich dafür.
- Sie leiden unter dem Verhalten. Es erschwert Ihren Alltag und schränkt Sie ein.
- Ausnahmen sind nicht möglich oder mit großer Angst verbunden.
- Menschen, die mit Ihnen zusammenleben, leiden unter Ihrem Verhalten oder machen sich Sorgen.



## Wie geht es Ihnen damit?

Entscheidend ist nicht, was normal ist, sondern wie es Ihnen mit Ihrem Verhalten geht. Fragen Sie sich ehrlich: Wäre es für Sie in Ordnung, wenn Sie für immer so weitermachen?

auch nicht in einem nachvollziehbaren Rahmen. Zwänge beginnen also durch eindrückliche Erfahrungen, die wir machen. Aber auch Jahre nach diesen Erfahrungen können sie noch über unser Leben bestimmen. Haben wir nicht alle unser Verhalten seit Corona verändert? Viele Menschen achten seit der Pandemie stärker auf Hygiene, andere bleiben häufiger zu Hause oder achten stärker auf hustende Sitznachbarn im Bus. Sind das alles schon Zwänge? Welches Verhalten ist normal und ab wann beginnt der Zwang?

Um das zu verstehen, schauen wir auf den Klassiker: Hab ich den Herd ausgemacht? Sie kennen es bestimmt: Es geht ab in den Urlaub und Sie wissen, dass Sie den Herd ausgemacht haben. Das Letzte, was Sie gekocht haben, war eine Kanne Kaffee für die Fahrt – natürlich ist der Herd nicht mehr an, fürs Kaffeekochen gibt es ja die Kaffeemaschine. Sie sind schon 20 Kilometer auf der Autobahn unterwegs und der Gedanke lässt Sie vielleicht eine Zeit lang nicht los, aber drehen Sie deshalb um? Die meisten Menschen würden antworten: Nein. Sie fahren weiter. So weit, so normal. Generell gibt es viele harmlose, unsinnige Gedanken und Handlungen, die kein großes Problem für uns darstellen dürften. Nicht alles, was unsinnig oder absurd ist, ist belastend und muss gar behandelt werden.



**VERBREITET UND MEIST HARMLOS: Pflastersteine, Treppenstufen oder vorbeifahrende Autos zählen, das machen viele. Die meisten kennen auch „Ohrwürmer“, eine bestimmte Schlagermelodie, die einem nicht aus dem Kopf geht. Manche Menschen müssen auch ihre Kleidung in einer bestimmten Reihenfolge anziehen, andere glauben, dass bestimmte Zahlen Unglück bringen, eine Form „magischen Denkens“ (Seite 31).**

Zurück zum Herd-Beispiel: Wenn Ihnen das regelmäßig passiert, Sie alles schon doppelt kontrolliert haben, aber der Gedanke immer wiederkommt und Sie deswegen tatsächlich öfter zurückfahren, ist es nicht mehr harmlos und kann Ihr Leben beeinträchtigen. Ab wann ist also die Grenze zur Zwangsstörung überschritten? Die Antwort ist im Grunde genommen einfach: genau dann, wenn die Zwangsgedanken und Zwangshandlungen zu einer deutlichen Beeinträchtigung des Alltags führen. Das heißt, Betroffene fühlen sich durch ihre Zwänge in Schule, Ausbildung oder Beruf eingeschränkt. Oder sie können nicht mehr wie gewohnt arbeiten, sie sind langsamer als ihre Kollegen, sind nicht mehr so zuverlässig oder machen mehr Feh-

ler. Die Zwänge stören außerdem in der Partnerschaft. Anders ausgedrückt: Die Frage ist weniger, ob Ihre Gedanken oder Ihr Verhalten „normal“ sind, sondern eher, ob Sie oder andere darunter leiden. Fragen Sie sich ehrlich: Trifft das auf Sie zu?



**WARUM LESEN SIE DIESES BUCH? Es kann sinnvoll sein, wenn Sie sich vor Augen führen, warum Sie zu diesem Buch gegriffen haben: Haben Sie „nur“ Interesse am Thema? Das kann sein – und wäre erfreulich –, aber der Griff zu einem Ratgeber ist oft ein Hinweis darauf, dass wir etwas durchaus als Problem wahrnehmen, das wir lösen möchten. Ähnlich ist es, wenn Ihnen jemand nahegelegt hat, dieses Buch zu lesen.**

Eine medizinische Diagnose zu stellen, sollten Sie allerdings Fachleuten überlassen. Diese haben ein Diagnosesystem entwickelt, um Zwangsstörungen zu erkennen und einzuteilen. Mit dem sogenannten ICD-10-Diagnoseschlüssel kürzen sie ihre Diagnosen ab. Dabei hat jede Krankheit einen spezifischen Diagnoseschlüssel. Sowohl Ärzte als auch Psychotherapeuten nutzen dieses System und können damit Symptome und Diagnosen besser einordnen. Falls Sie krankgeschrieben werden, steht der ICD-Diagnoseschlüssel auf Ihrer Arbeitsfähigkeitsbescheinigung. Er besteht aus einem Buchstaben und zwei Zahlen. Online können Sie nachlesen, was welches Kennzeichen bedeutet. Psychische Störungen und Verhaltensstörungen, wie Zwangsstörungen, beginnen immer mit einem F. Damit Experten eine Zwangsstörung diagnostizieren können, gibt es im ICD-Code eine Bedingung: Der oder die Betroffene leidet entweder unter Zwangsgedanken, Zwangshandlungen oder beidem:

**ZWANGSGEDANKEN.** Immer wieder drängen sich anhaltende Gedanken auf. Sie sind nicht nur aufdringlich, sondern fühlen sich auch unangemessen an. Es sind nicht nur übertriebene Sorgen über reale Lebensprobleme, sie lösen starke Angst oder Unbehagen aus. Wichtig ist bei dieser klinischen Definition auch, wie Betroffene mit diesen Vorstellungen umgehen. Sie erkennen nämlich, dass diese Gedanken nicht der Realität entsprechen. Sie sind ein Produkt ihres eigenen Geistes. Und: Betroffene versuchen die Zwangsgedanken zu unterdrücken, sie zu ignorieren oder sich davon abzulenken, indem sie bewusst an etwas anderes denken oder etwas machen, um die Zwangsgedanken in den Hintergrund zu drängen.

**2 ZWANGSHANDLUNGEN.** Sie sind definiert als die Handlungen, mit denen Betroffene auf Zwangsgedanken reagieren. Diese Handlungen können auch eine Reaktion auf unerwünschte Gefühle sein. Typischerweise wiederholen Betroffene ihre Verhaltensweisen: Sie waschen sich häufiger die Hände, ordnen Bleistifte der Größe nach oder kontrollieren, ob der Wasserhahn wirklich zu ist. Zwangshandlungen können auch in Gedanken stattfinden, zum Beispiel gibt es Betroffene, die immer nachzählen müssen, wie viele Menschen in einem Raum sind. Ziel der Zwangshandlungen ist, dass das Unwohlsein, das Zwangsgedanken auslösen, nachlässt oder verschwindet. Es geht aber auch um Vorbeugung. Wer Angst hat, dass der Herd einen Wohnungsbrand auslöst, der kontrolliert regelmäßig, ob er auch wirklich ausgeschaltet ist.

Für eine Diagnose müssen solche Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen belastend sein. In der Medizin werden Beschwerden gerne in Zahlen ausgedrückt. Für die Diagnose Zwangsstörung heißt das, dass die Zwänge mindestens eine Stunde im Tagesablauf „klauen“. Sie denken also eine Stunde am Tag ans Händewaschen oder sind noch länger mit Zählen und Sortieren beschäftigt. Außerdem müssen Betroffene verstanden haben, dass diese Zwangsgedanken und -handlungen übertrieben oder unbegründet sind. Die Einsicht muss nicht dauerhaft sein, aber irgendwann mussten sie diese Einsicht haben. Ein weiteres Kriterium ist, dass die Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen nicht durch eine andere psychische Störung hervorgerufen werden. Auch Drogen oder Medikamente dürfen nicht der Auslöser sein.

Ein bisschen zwanghaft sind wir alle

## Wie Zwänge entstehen

Möglicherweise sind Sie sich schon sicher, eine Zwangsstörung zu haben, oder haben schon eine Diagnose. Dann beschäftigt Sie vielleicht, wie viele Betroffene, eine andere Frage: Warum ich? Das ist leider nicht so einfach zu beantworten, denn Zwänge haben unterschiedliche Ursachen. Wissenschaftler gehen – wie bei allen psychischen Erkrankungen – von einer „multifaktoriellen Genese“ aus. Das heißt, dass viele Faktoren, die das Risiko erhöhen, zusammenspielen. Einer dieser Faktoren kann erblich sein. Aber die Gene alleine lösen die Zwänge nicht aus, es macht sie nur wahrscheinlicher.

Damit die Erkrankung ausgelöst wird, müssen noch äußere Belastungen dazukommen. Im Einzelfall kann man nie genau belegen, wie stark welcher Faktor zur Erkrankung beigetragen hat. Falls es in Ihrem Fall kaum möglich ist, sich die Entstehung Ihrer Zwänge zu erklären, geht es Ihnen wie vielen Betroffenen.

**! NACH VORN BLICKEN! Später gehen wir noch genauer darauf ein, dass es nicht unbedingt wichtig ist, warum sich bei Ihnen ein Zwang entwickelt hat, um diesen wieder loszuwerden. Die Methode, die in diesem Buch vorgestellt wird, ist in jedem Fall wirksam. Viel wichtiger als die Ursachensuche ist es daher, dass Sie Ihre Symptome anerkennen und aktiv dagegen angehen.**

Es gibt Familien, in denen viele Personen an einer Zwangsstörung erkrankt sind, ein Hinweis auf erbliche Faktoren. Bei anderen Menschen findet man niemanden in der Familie, der auch schon an Zwängen gelitten hat. Wenn Verwandte aber von anderen psychischen Erkrankungen betroffen waren, kann das ebenfalls Zwangserkrankungen begünstigen. Denn psychische Erkrankungen in der Verwandtschaft erhöhen allgemein das Risiko, dass bei einer Person eine psychische Erkrankung auftritt, auch wenn es nicht die gleiche Erkrankung ist. Man weiß inzwischen sogar, dass es bei den Erbfaktoren Zusammenhänge zwischen bestimmten psychischen Erkrankungen gibt. Zwangsstörungen und Essstörungen hängen oft zusammen. Gleiches gilt für Zwangsstörungen und Depressionen oder Angststörungen. Es gibt aber auch viele Menschen mit Zwängen, deren Verwandte keine psychischen Erkrankungen haben. Bei diesen Menschen stehen die Zwänge oft in Zusammenhang mit sehr belastenden Lebenserfahrungen, besonders traumatischen Erlebnissen. Wenn eine junge Frau sexuelle Übergriffe erlebt hat, dann kann ihr Zwang darin bestehen, dass sie fast den ganzen Tag ihren Körper abfotografiert, um sicherzugehen, dass keine blauen Flecken mehr zu sehen sind. Für diese Frau hat es dann etwas Beruhigendes, Tausende Fotos zu machen, auch wenn sie weiß, dass es objektiv betrachtet irrational ist. Doch nicht bei jedem Betroffenen ist ein Zusammenhang derart eindeutig. Oft gibt es nicht einmal Hinweise, warum bei ihm Zwänge auftreten. Sie sollten also nicht krampfhaft nach irgendwelchen Ursachen oder schlimmen Erlebnissen in Ihrer Kindheit suchen. Im Einzelfall lässt sich oft nicht sagen, warum ein Mensch eine Krankheit bekommt und ein anderer nicht.

# EINE EHRLICHE EINSCHÄTZUNG

Wie stark sind Sie von Zwängen betroffen? Diese Fragen bereiten Sie auch gut auf ein Arztgespräch vor.

---

**Welche möglichen Zwangsgedanken haben Sie?**

---

---

**Welche möglichen Zwangshandlungen führen Sie regelmäßig aus?**

---

---

**Haben Sie schon mal versucht, damit aufzuhören? Was ist passiert?**

---

---

**Wie viel Zeit pro Tag „klauen“ Ihnen Ihre Zwänge?**



**Welche Lebensbereiche sind dadurch beeinträchtigt?**

---

---

**Wissen andere davon? Falls ja: Wie gehen andere damit um?**

---

---

Eine andere interessante Perspektive bietet ein Blick in die Entwicklungsgeschichte, der nahelegt, dass eine Neigung zu Zwängen eben nicht „verrückt“, sondern eher zutiefst menschlich ist: Wer in der Steinzeit gelebt hat, hatte einen Überlebensvorteil, wenn er seine Nahrung besser gewaschen hat oder wenn er seine Umgebung stärker kontrolliert hat. Auch Gegenstände, wie Werkzeug, oder Nahrungsmittel sammeln war ein echter Überlebensvorteil. In der Psychologie geht man davon aus, dass Verhaltensweisen wie Waschen, Reinigen, Kontrollieren und Sammeln automatisch ablaufende Verhaltensprogramme sind, die in bestimmten Hirnregionen abgespeichert sind. Bei Menschen mit Zwangsstörungen sind diese Regionen überaktiv. Das hängt damit zusammen, dass Betroffene solche Verhaltensmuster häufiger oder intensiver ausüben. In der Forschung gibt es auch die Vermutung, dass bei Zwangsstörungen das Gleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn gestört ist. Auch bei anderen psychischen Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen gehen Forschende davon aus. Wichtig ist da zum Beispiel der Botenstoff Serotonin. Medikamente, die das Serotoninsystem beeinflussen, kommen daher bei Zwängen zum Einsatz (mehr auf Seite 107).

Daneben gibt es auch psychologische Faktoren, die eine wichtige Rolle spielen. Dabei geht es um Vorbilder. Wenn Eltern schon vorleben, dass man alles kontrollieren, besonders vorsichtig sein oder sich übertrieben stark vor Keimen schützen muss, dann können Kinder sich das teilweise abschauen. In der Psychologie spricht man vom Lernen am Modell.



**WANN IST DAS RISIKO BESONDERS GROß? Bei Kindern treten Zwänge zum Ende der Grundschulzeit zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr auf. Am größten ist das Risiko für neue Zwänge bei jungen Erwachsenen zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr, dann, wenn große Umbrüche im Leben anstehen. Je älter man wird, umso geringer wird das Risiko, dass die Erkrankung neu auftritt.**

Mehr als die Hälfte der Betroffenen hat in ihrem Leben schon große Belastungen erlebt. Das kann ein Umzug sein, der zur Folge hatte, dass sie viele Freunde verloren haben, oder die Trennung der Eltern. Allgemein können Situationen, die mit Verunsicherung verbunden sind, gehäuft Zwänge auslösen. Gleiches gilt für Situationen des Verlassenwerdens. Wichtig ist, dass es nicht eine Ursache von Zwängen gibt, sondern dass oft viele Faktoren ineinanderspielen.

# SO STELLEN SIE SICH DEM ZWANG



Wer seine Zwänge loswerden will, der muss sich überwinden. Das verlangt Mut und etwas Vorbereitung. Mit bewährten verhaltenstherapeutischen Strategien können Sie es aber schaffen, Ihrem Zwang die Macht zu nehmen.

# Mein Zwang und ich: Die Verhaltensanalyse

Zwänge folgen immer einem in sich logischen Ablauf. Diesen zu verstehen, ist der erste Schritt, um dem Zwang seine Macht zu nehmen.

„Wer Großes erreichen will, der muss sich überwinden.“ So sagt es ein Zitat, das Johann Wolfgang von Goethe zugeschrieben wird. Er hatte bekanntlich mit Höhenangst zu kämpfen und gilt damit als einer der Erfinder der Expositionsbehandlung. Diese ist auch der beste Weg, um Zwänge in den Griff zu bekommen. Um sich jedoch überwinden zu können, ist es nur allzu menschlich, erst einmal wissen zu wollen, warum diese Überwindung wirklich nötig ist. Wahrscheinlich werden Sie auch wissen wollen, was genau Sie bei der Exposition erwartet und worauf dabei konkret zu achten ist. Die gezielte Exposition von Zwängen erfordert somit eine gewisse Vorbereitung.

Zwänge drehen sich oft um übertriebene, teilweise bizarre Befürchtungen. Neben übertriebener Angst, beispielsweise unabsichtlich einen Hausbrand auszulösen, wird auch sogenanntes „magisches Denken“ beschrieben. Dieses magische Denken beruht auf irrationalen Schlussfolgerungen, wobei beispielsweise die eigenen Handlungen und zukünftige Ereignisse in Zusammenhang gebracht werden. Einige Betroffene fühlen sich etwa gezwungen, ein spezifisches Ritual auszuführen, um von einer geliebten Person einen befürchteten Schaden abzuwenden. Zugleich folgen Zwänge einem in sich logischen Ablauf. Vielleicht fragen Sie sich nun: Was soll an übertriebenen Befürchtungen und magischem Denken denn „in sich logisch“ sein? Selbst dann, wenn Sie es selbst tagtäglich erleben, stehen Sie Ihren Zwängen und Zwangsgedanken möglicherweise ratlos gegenüber: Wie ist es möglich, dass sich solche verzerrten und nicht selten weit von der Realität abweichenden Befürchtungen derart ausweiten können? Und wie kann es sein, dass sie entgegen realer Erfahrung aufrechterhalten werden?

## Ein typischer Ablauf

Eine Antwort darauf hat der britische Professor für Klinische Psychologie, Paul Salkovskis. Seine Überlegungen zur inneren Logik von Zwängen waren prägend für ihre Behandlung. Denn er hat ein Modell entwickelt, das erklärt, wie Zwänge ausgelöst und aufrechterhalten werden. Es beschreibt den typischen Ablauf von Zwängen. Dieses Modell wird täglich in der Praxis genutzt, denn die individuelle Verhaltensanalyse einzelner Zwangsgedanken und -handlungen orientiert sich daran.

Am Anfang des typischen Ablaufs eines Zwanges steht ein spezifisches auslösendes Ereignis. Das kann eine ganz normale Alltagssituation sein, zum Beispiel den Elektroherd in der eigenen Küche zu benutzen. In dieser Situation werden aufdringliche Zwangsgedanken ausgelöst, die bedrohlich wirken: „Du könntest damit einen Brand auslösen, Menschen könnten sterben! Du wärst schuld daran! Das musst du unbedingt verhindern!“ Zunächst treten diese Gedanken vielleicht rein zufällig auf. Mit der Zeit treten sie immer häufiger auf. Die Angst wird intensiver und dann regelhaft mit dieser oder ähnlichen Situationen verknüpft, also in gewisser Weise „erlernt“ – fachsprachlich bezeichnet man das als „klassische Konditionierung“.



**WIE BEI PAWLOWS HUND: Klassische Konditionierung beschreibt, wie man lernt, auf einen bestimmten Reiz zu reagieren. Das bekannteste Beispiel ist ein Experiment des russischen Physiologen Pawlow mit seinem Hund. Immer wenn der Hund gefüttert wurde, klingelte ein Glöckchen. Der Hund hat diese zwei Ereignisse miteinander verknüpft und gelernt: Wenn das Glöckchen klingelt, bekomme ich Futter. Also hat er immer angefangen zu sabbern, wenn er das Glöckchen hörte – auch wenn es gar kein Futter gab.**

Wie geht es nun weiter? Entscheidend ist, wie Sie nun mit einem solchen Gedanken umgehen. Ein rationaler und sich von übertriebenen Befürchtungen distanzierender Umgang könnte beispielsweise so aussehen: „Das ist nur ein Gedanke!“, oder: „Das ist extrem unwahrscheinlich. Und selbst wenn du vergessen solltest, den Herd wieder auszuschalten – dann würdest du das sehr schnell merken und könntest noch ohne weiteren Schaden reagieren.“ Kurzzeitig waren Sie verunsichert, aber Ihre Anspannung wegen des aufdringli-

chen Gedankens hat sich wieder beruhigt. Wenn Sie jedoch von Zwängen betroffen sind, passiert vermutlich etwas anderes: Es kommt zu einem Phänomen, das als zwanghaftes Zweifeln bezeichnet werden kann. Sie beschäftigen sich exzessiv mit möglichen Szenarien einer katastrophalen Entwicklung: „Selbst wenn ich mich daran erinnern kann, den Herdschalter bedient zu haben: Es könnte ja sein, dass ich ihn nicht genau auf AUS gestellt habe. Oder dass ich den Herdschalter danach noch mal unabsichtlich berührt haben könnte. Dann könnte ein Brand entstehen, für den ich verantwortlich wäre. Durch den Brand könnten Menschen zu Schaden kommen, ich könnte meinen ganzen Hausstand verlieren. Ich würde meine ganze Existenz verlieren. Und meine Mitmenschen würden sich von mir abwenden. Mit so jemandem kann man nichts mehr zu tun haben wollen.“ Einen zwanghaften Zweifel erkennen Sie daran, dass Sie sich immer weniger mit Tatsachen und real vorliegenden Informationen beschäftigen – sondern damit, was möglicherweise passieren könnte. Der Zwang fängt an, seine eigene Geschichte zu erzählen, die gefühlt unweigerlich in der schlimmsten vorstellbaren Katastrophe endet. Dabei kann das Gefühl für die tatsächliche Wahrscheinlichkeit einer solchen Entwicklung verloren gehen.

Auch für weniger ängstliche Mitmenschen dürfte gut nachvollziehbar sein, dass dadurch sehr intensive unerwünschte Gefühle auftreten können. In unserem Beispiel dürfte es vor allem zu intensiver Angst und damit verbundenen körperlichen Reaktionen kommen. In anderen Beispielen könnten auch sehr starker Ekel, Ärger oder auch Scham- und Schuldgefühle auftreten. Diese Gefühle stehen in aller Regel in einem sinnvollen Zusammenhang mit den Befürchtungen. Fatalerweise wirken diese intensiven unerwünschten Gefühle wie eine Bestätigung der anfänglichen Befürchtung. Frei nach der Regel: „Was so intensive Gefühle auslösen kann, das muss wohl auch richtig und wichtig sein.“ Später werden wir sehen, dass diese Fehleinschätzung ein Ansatzpunkt sein kann, um die Zwänge wieder loszuwerden.

Zurück zu den unerwünschten Gefühlen beim Beispiel mit der Angst vorm Küchenbrand: Niemand wird auf Dauer eine solche Angst und Verunsicherung spüren wollen. Eine zutiefst menschliche Lösung könnte sein, diesen Zustand so schnell und so effektiv wie möglich abstellen zu wollen. Das kann dann ein neutralisierendes Zwangsritual sein. Mit Neutralisierung ist gemeint, dass die durch unwillkürliche Zwangsgedanken ausgelösten Gefühle durch eine willkürliche Zwangshandlung entschärft – also „neutralisiert“ – wer-

den. Wie eine Lauge dazu dienen kann, eine ätzende Säure auszugleichen. So ein Ritual kann sein, den Schalter des Herdes wiederholt an- und auszuschalten. Nicht selten können diese Rituale auch auf gedanklicher Ebene stattfinden. Manche Betroffene berichten auch ausschließlich von neutralisierenden Gedanken.



**MAGISCHE ZAHLEN: Ein neutralisierender Gedanke könnte sein, mitzuzählen, wie oft man den Herd ausgeschaltet hat. Ihn mindestens fünfmal an- und auszuschalten, erscheint sicherer als nur einmal. Ein Vielfaches von fünf, also den Herd zehn- oder 15- oder 20-mal an- und auszuschalten, fühlt sich noch sicherer an. Viele Betroffene entwickeln hier ein geradezu magisches Verhältnis zu Zahlen und zur Anzahl notwendiger Wiederholungen der Zwangshandlungen.**

So stellen Sie sich dem Zwang

Kurzfristig hilft die Neutralisierung tatsächlich: Einerseits wird der unerträglich erscheinende Zustand von Angst und Verunsicherung kurzfristig gelindert. Wir bezeichnen diesen Lernmechanismus auch als „negative Verstärkung“. Andererseits werden Zwangshandlungen kurzfristig durch ein Gefühl von Erleichterung und Kontrolle belohnt. Dieser Lernmechanismus wird auch als „positive Verstärkung“ bezeichnet. Zwangshandlungen entwickeln sich durch das Zusammenwirken mehrerer Lernmechanismen. So betrachtet sind Zwänge also tatsächlich „in sich logisch“, da sie helfen, unerwünschte Gefühle zu regulieren. Das zu verstehen, ist entscheidend. Zu Beginn einer Zwangsstörung können Zwänge zumindest kurzfristig durchaus wirksam sein!

Langfristig hat das aber einen Nachteil: Das Verhalten, das dabei hilft, einen negativen Zustand zu reduzieren, wird häufiger. Mit der Zeit werden immer mehr und immer intensivere Zwangshandlungen erforderlich, um die unerwünschten Gefühle zu regulieren. Die Zwänge nutzen sich nach und nach ab. Dass diese Entwicklung nicht gut für die betroffene Person ist, liegt auf der Hand. Genauer gesagt ergeben sich eine ganze Reihe langfristiger negativer Konsequenzen: So braucht es immer mehr Zeit, um die Zwangshandlungen auszuführen. Die Stimmung verschlechtert sich, gar nicht selten werden in der Folge Depressionen, Schlafstörungen, manchmal auch Suchterkrankungen entwickelt. Viele Betroffene erleben sich zunehmend als hilflos und verlieren an Selbstvertrauen. Sie glauben, dass sie ihre Angst und Verunsicherung nur noch durch immer auf-

wendigere Zwänge lindern können. Sehr oft leiden auch soziale Beziehungen und die schulische oder berufliche Leistungsfähigkeit. Die Zwangshandlungen werden zunehmend quälender. Alltagssituationen, die die Ausführung von Zwangshandlungen erforderlich machen können, werden immer öfter vermieden. Unglücklicherweise werden die verzerrten Überzeugungen nicht korrigiert. Das Ausbleiben der Katastrophe wird als Bestätigung dafür gesehen, dass die Zwangshandlung notwendig ist.



**EINE AUFSCHLUSSREICHE ANEKDOTE: Ein Mann geht über die Straße und klatscht in die Hände. Ein Passant fragt ihn: „Warum klatschen Sie?“ „Wegen der Vampire“, antwortet der andere. Daraufhin der Passant: „Aber hier sind doch gar keine Vampire!“ „Das mag stimmen“, so der Klatschende, „weil ich klatsche!“ In vergleichbarer Weise überschätzen Zwangsbetroffene den tatsächlichen Nutzen ihrer Zwangshandlungen.**

## Schauen Sie ganz genau hin

Erkennen Sie sich in diesem Muster wieder? Das mag zunächst einmal deprimierend klingen. Die Logik der Zwänge ist letztlich ein Teufelskreis oder auch eine Abwärtsspirale. Trotzdem ist es gut und wichtig, dass Sie sich damit befassen. Denn die gute Nachricht ist: Es gibt Auswege, man kann diesen Kreislauf durchbrechen. Der erste wichtige Schritt dazu ist, eben diese Logik der Zwänge zu verstehen. Daher kann es sinnvoll sein, dass Sie sich die vorherigen Abschnitte noch einmal ganz genau durchlesen, um sicherzustellen, dass Sie diese Abfolge verstanden haben. Auf Seite 36 sind die einzelnen Stationen noch einmal übersichtlich dargestellt. Im nächsten Schritt geht es dann darum, dieses Schema auf Ihre individuelle Situation zu übertragen.

Angelehnt an diesen typischen Ablauf eines Zwangs können Sie eine Verhaltensanalyse Ihres Zwangs erstellen. Sollten Sie unter mehreren unterschiedlichen Zwängen leiden, zum Beispiel sowohl an Waschwängen als auch an Kontrollzwängen, oder sollten die Zwänge in sehr unterschiedlichen Situationen auftreten, dann können Sie auch mehrere Zwangsprotokolle erstellen. Nehmen Sie sich

# DIE INNERE LOGIK DER ZWÄNGE

Zwänge sind in sich logisch und folgen meist einem typischen Ablauf. Nutzen Sie dieses Modell, um Ihr Zwangsprotokoll zu erstellen.

---



Auslösendes Ereignis

---

---

---

Aufdringlicher Gedanke

---

---

---

Zwanghafter Zweifel

---

---

---

Un-erwünschte Gefühle

---

---

---



Neutralisierendes Ritual

---

---

---

Kurzfristige Konsequenz

---

---

---

Langfristige Konsequenz

---

---

---

dafür Zeit. Es ist sehr sinnvoll, sich das nicht nur zu überlegen, sondern es tatsächlich schriftlich festzuhalten. Eine Vorlage finden Sie auf Seite 37. Und noch mal: Auch wenn es zunächst frustrierend sein kann, sich derart intensiv damit zu befassen, ist eben diese Analyse der erste Schritt, um Ihre Zwänge zu überwinden. So sind Sie gut vorbereitet für die eigentliche Exposition.

## Die Lösung heißt Exposition

Schluss mit Vermeidung,  
stellen Sie sich den Zwängen!  
Erfahren Sie, warum das  
nachweislich wirksam ist.

So stellen Sie sich dem Zwang

Nachdem Sie Ihre Zwänge analysiert haben, verstehen Sie schon viel besser, was genau dabei eigentlich passiert. Das ist gut und wichtig. Aber natürlich wollen Sie eigentlich etwas anderes: Die Zwänge endlich loswerden! Doch wie kann das gelingen? Wie ist es möglich, dass Sie sich nicht mehr exzessiv mit aufdringlichen Befürchtungen beschäftigen und viel zu viel Zeit mit Zwangshandlungen verbringen müssen? Vor allem, wenn Sie eigentlich schon wissen, dass die Zwangshandlungen übertrieben und unsinnig sind?

Wahrscheinlich haben Sie schon versucht, gegen Ihre Zwänge vorzugehen. Die Lösungsversuche vieler Betroffenen sind vielfältig und durchaus kreativ. Haben Sie zum Beispiel versucht, sich abzulenken und die Zwangsgedanken zu unterdrücken, also bloß nicht daran zu denken? Falls ja, dann wissen Sie: Nicht an etwas zu denken, das funktioniert meist nicht. Oft müssen Sie dann sogar noch viel stärker daran denken. Das ist, wie wenn Sie versuchen, einen Ball unter Wasser zu drücken – je weiter Sie den Ball unter Wasser drücken, umso stärker drängt er wieder nach oben.

## Damit sollten Sie aufhören

Ein weiterer Lösungsversuch kann darin bestehen, dass Sie auslösende Situationen vermeiden. Ganz nach dem Motto: Dann passiert mir ja nichts. Ohne Auslöser kommen die quälenden Zwangsgedanken erst gar nicht auf und Sie müssen nicht versuchen, Ihre Zwangshandlungen zu unterdrücken. Nicht wenige Zwangsbetroffene schränken sich deswegen massiv ein. Sie gehen nur noch selten aus dem Haus, vermeiden die Verwendung von Elektrogeräten oder was auch immer Auslöser für ihre Zwänge sein mag. Andere versuchen Situationen gedanklich zu vermeiden. Sie versuchen dann, sich gedanklich abzulenken und die Situation kleinzureden. Haben Sie schon mal gedacht: „So schlimm ist das doch gar nicht“ oder „Bald ist es ja vorbei“? Dann haben Sie wahrscheinlich dieses gedankliche Vermeidungsverhalten genutzt. Wieder andere sind Weltmeister im Aufschieben. Haben Sie sich schon mal dabei erwischt, dass Sie eine beängstigende Situation immer weiter hinausgezögert haben? Um den Zwang zu umgehen oder damit wenigstens weniger andere Menschen anwesend sind und es weniger peinlich für Sie wird? Einige Betroffene entwickeln dadurch auch einen neuen Zwang. Sie ersetzen den alten durch gedankliche Rituale. Zum Beispiel zählen sie dann die ganze Zeit stumm mit. Auch das gelingt wahrscheinlich nur sehr begrenzt. Der beruhigende Effekt ist in aller Regel nicht von Dauer und mit großen Einschränkungen verbunden.



**VERMEIDEN HAT SEINEN PREIS. Situationen, die Zwänge auslösen, zu vermeiden, kostet Sie viel Energie und Zeit. Manchmal entwickeln Sie neue Zwangshandlungen, um sich sicher zu fühlen. Überlegen Sie einmal, was Sie eigentlich alles tun, um Ihre Zwänge zu vermeiden. Ist es das wert?**

Sie sehen: Situationen, die Ihre Zwänge auslösen, zu vermeiden ist auf Dauer keine praktikable Lösung. Problematisch wird diese Strategie vor allem, wenn Sie Situationen bewältigen müssen, die Sie nicht vermeiden können. Wenn Sie sich zum Beispiel waschen müssen oder die Toiletten benutzen. Irgendwann müssen Sie auch einmal Ihr Haus verlassen, um jemanden zu treffen oder etwas zu erledigen. Es könnte sein, dass Sie für solche unumgänglichen Situationen ein bestimmtes Sicherheitsverhalten entwickelt haben. Brauchen Sie zum Beispiel Unmengen von Einweghandschuhen? Oder

fassen Sie Türklinken nur mit zwei Fingern an? Indem sie den Auslöser nicht direkt anfassen, versuchen einige Betroffene, ihre Zwänge zu umgehen. Wir sprechen bei solchen Lösungen von einer motorischen Vermeidung. Dann gibt es auch Betroffene, die mit Suchtmitteln versuchen, die unerwünschten Gefühle zu lindern. Angstlösende Medikamente wie Benzodiazepine werden oft gebraucht, aber auch Alkohol oder Cannabis. So betäubt, hoffen die Betroffenen ihre Zwänge ignorieren zu können. Oder wenn das nicht klappt, dann fühlen sie sich wenigstens gerüstet, die Situation durchzustehen. Dass das auf Dauer alles andere als eine gute Lösung ist, dürfte auf der Hand liegen.

Wieder eine andere Strategie funktioniert ohne Substanzen und Hilfsmittel: Haben Sie vielleicht einen Helfer für Ihre Zwänge? Eine Begleiterin, die aufpassen muss, dass nichts passiert? Die kontrolliert, dass der Herd aus ist. Dass die Haustür abgeschlossen ist. Die Knöpfe für Sie drücken muss. Auch das ist ein bekanntes Sicherheitsverhalten. In so einem Fall geben Sie die Verantwortung an die andere Person ab. Er oder sie wird ja schon aufpassen, dass nichts passiert. Viele Zwangserkrankte haben Bezugspersonen wie Eltern, den Partner oder Angehörige als Helfer, um Zwangsverhalten zu vermeiden. Die Angehörigen werden so in das eigene System der Zwänge einbezogen. Sie müssen dann immer zum Aufpassen anwesend sein oder alle möglichen Hygieneregeln einhalten. Das kann sehr belastend für die Angehörigen werden. Nicht selten kommt es deswegen zu Konflikten.



**BEZIEHEN SIE ANDERE MIT EIN? Wenn Sie an Ihre Zwänge denken: In welchen Situationen und auf welche Weise beziehen Sie andere Menschen ein? Gibt es Tätigkeiten, die andere für Sie erledigen müssen, oder Rituale, die Bezugspersonen aufgrund Ihrer Zwänge für Sie ausführen müssen? Mehr darüber, wie Sie und Ihre Angehörigen das ändern können, erfahren Sie ab Seite 132.**

All diese Strategien, um Zwangshandlungen zu vermeiden und sich in unausweichlichen Auslösesituationen sicher zu fühlen, sorgen letztendlich nur dafür, dass Sie Ihre Zwänge behalten oder neue Zwangshandlungen entwickeln. Deshalb ist es unbedingt erforderlich, dass Sie Situationen, die Zwänge auslösen, wieder aktiv aufsuchen. Im Klartext: Sie sollten wegen Ihrer Zwänge nichts vermeiden. Ihr Ziel sollte sein, dass Sie wieder selbstständig handeln können

und keine zusätzlichen Rituale brauchen, die Ihnen eine vermeintliche Sicherheit geben. Vor allem wenn Sie langjährig von Zwängen betroffen sind, kann es sehr hilfreich und mitunter auch notwendig sein, sich beim Überprüfen des Vermeidungs- und Sicherheitsverhaltens Unterstützung zu holen. Am besten gelingt dies mit kompetenter professioneller Hilfe (mehr dazu ab Seite 67), doch auch eine einfühlsame Vertrauensperson kann schon eine wertvolle Hilfe sein.

## Das Gegenteil von Vermeidung

Kommen wir nun zur echten Lösung: Stark vereinfacht ausgedrückt ist die Exposition das Gegenteil der Vermeidung. Exposition bedeutet, dass Sie sich Ihren Zwängen stellen. Und das hilft – nachweislich! Aus wissenschaftlicher Sicht hat sich zur Behandlung von Zwangserkrankungen die Methode der „Exposition mit Reaktionsmanagement“ als das effektivste Verfahren erwiesen. Bei dieser hocheffektiven Strategie geht es darum, dass Sie die auslösenden Situationen gezielt aufsuchen und dabei bewusst auf kurzfristig beruhigende Zwangshandlungen verzichten. Das mag zunächst beängstigend klingen. Und erst einmal ist das auch gar nicht so leicht. Wenn Sie sich aktiv Ihren Zwängen aussetzen, dann ist das erst einmal sehr anstrengend und kann ziemlich belastend für Sie werden. Aber es lohnt sich, durchzuhalten! Nach einer erfolgreichen Expositionstherapie werden Sie sehr wahrscheinlich deutlich weniger Zwangsgedanken haben und Zwangshandlungen dann seltener ausführen. Vielleicht führen Sie sogar gar keine Zwangshandlungen mehr aus.

Schauen wir uns einmal genauer an, was Zwänge mit Ihren Gefühlen machen: Wenn sich eine Zwangsstörung entwickelt, dann sind Zwänge erst einmal ein Weg, um eine emotionale Anspannung zu lösen. Die eigentlichen Ursachen für Ihre Anspannung werden damit nicht gelindert. Zwänge halten eben nicht, was sie versprechen! Das Leben wird durch die Zwänge kein bisschen sicherer, vielmehr nutzt sich die kurzfristige Erleichterung mit der Zeit ab. Sie müssen immer häufiger Zwangshandlungen ausführen, um kurzzeitig eine Erleichterung zu erreichen. Ihre Rituale wirken nur so lange, wie Sie diese auch ausführen – und langfristig hält deren Wirkung auch nicht an. Unterm Strich nehmen Ihre Anspannung und Angst durch die Zwänge zu. Sie müssen die Zwänge also überwinden, um

Ihre emotionale Anspannung loswerden zu können. Der Weg dahin ist die Exposition: Bei der Exposition von Zwängen suchen Sie die auslösende Situation gezielt auf, lassen die aufdringlichen Gedanken und damit verbundenen unerwünschten Gefühle zu. Außerdem verzichten Sie bewusst auf Sicherheitsverhalten und kurzfristig beruhigende Zwangsrituale.



**MIT LATEIN ZUM ZIEL: Das Lateinische „Expositio“ heißt wörtlich übersetzt „die Aussetzung“. Das Verb „exponere“ zeigt noch besser, um wen es geht: Es bedeutet „sich aussetzen“. Wenn Sie also Ihre Zwänge behandeln wollen, dann müssen Sie sich ihnen aussetzen.**

Auf die Zwangshandlungen verzichten und die Anspannung unkontrolliert zulassen? Das klingt erst einmal gar nicht nach einer Lösung, sondern wird Sie emotional aufwühlen. Ihre Anspannung wird durch die Expositionstherapie also erst einmal zunehmen. Viele Betroffene fürchten dabei, dass die Anspannung unendlich ansteigen könnte. Tatsächlich jedoch wird die Anspannung von allein wieder abnehmen. Es gibt keine Gefühle, die unendlich ansteigen oder nie mehr weggehen können. Die Voraussetzung dafür ist jedoch, dass Sie die Anspannung wirklich zulassen und dabei tatsächlich auf Zwangshandlungen und sonstiges Sicherheitsverhalten verzichten.

Nicht immer lässt Ihre Anspannung direkt nach. Manchmal bleibt sie erst eine gewisse Zeit unverändert stark oder schwankt auf höherem Niveau, bevor es Ihnen besser geht. Bei schwereren Zwängen wird zur Durchführung dieser Expositionen therapeutische Begleitung benötigt. Und meist reicht auch eine einzelne Exposition nicht aus. In der Regel müssen Sie die Übungen regelmäßig wiederholen und variieren, damit es Ihnen dauerhaft besser geht. Mehr darüber erfahren Sie im dritten Kapitel.

## Eine Methode, die wirkt

Mithilfe gezielter Expositionsbehandlung im Rahmen einer kognitiven Verhaltenstherapie können etwa 70 Prozent der Betroffenen eine bedeutsame Besserung ihrer Zwänge erreichen. Sie haben danach weniger Zwänge und kommen spürbar besser in ihrem Alltag zurecht. Manchmal werden hierzu auch mehrere Behandlungsanläufe

benötigt oder Rückfälle machen eine Wiederaufnahme von Behandlung erforderlich. Die Erfolgsquote einer fachgerecht durchgeführten Verhaltenstherapie ist im Vergleich zu anderen Therapieformen sehr gut. Zum Vergleich: Andere Therapieformen können gerade einmal der Hälfte der Betroffenen von Zwangsstörungen helfen.



**DIESE ALTERNATIVEN GIBT ES: Vielversprechende Behandlungsmöglichkeiten bei Zwängen sind auch die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die Metakognitive Therapie (MKT), die Schematherapie (ST) oder die Inferenzbasierte Therapie (IBT). Nach aktuellem Forschungsstand ist die Zwangsexposition mit Reaktionsmanagement weiterhin am wirksamsten.**

Für die Wirksamkeit von Zwangsexpositionen gibt es eine ganze Reihe von Erklärungen. Die wichtigste besteht sicher darin, dass Sie lernen, anders mit Ihren Emotionen umzugehen – Ihre Angst wird weniger, wenn Sie sich ihr stellen. Durch die wiederholte Konfrontation mit der Angst wird das Ausmaß der Angst abnehmen. Außerdem überprüfen Sie mit Expositionen auch Erwartungen und Befürchtungen, die an Ihre Zwänge geknüpft sind. Beispielsweise können Sie die Erfahrung machen, dass sich die vermiedenen Situationen in der Realität als weniger gefährlich herausstellen als befürchtet. Oder dass Ihre Zwangshandlungen und Ihr Sicherheitsverhalten nicht der einzige Weg sind, die eigene Angst und Unsicherheit in den Griff zu bekommen. Sie können in Expositionen aber noch mehr lernen: Sie können die auslösenden Situationen mit neuen angstfreien Erfahrungen verbinden. Statt negativen Erfahrungen machen Sie so positive oder zumindest neutrale. So lernen Sie mit diesen Situationen gut umzugehen, ohne dass Sie Mehraufwand für Ihre Zwänge betreiben müssen. Dieser Lernmechanismus wird auch als „inhibitorisches Lernen“ bezeichnet. Inhibitorisch heißt dabei, dass Sie durch Ihre neuen Erfahrungen die alten negativen Erfahrungen hemmen. Ein Beispiel für inhibitorisches Lernen: Ein roter Fleck muss nicht nur Blut und Gefahr bedeuten – es mag sich genauso um Lippenstift, Spuren eines roten Stiftes oder Tomatensaft handeln. Rot ist also mehr als eine Warnfarbe.

Nicht zuletzt haben Sie bei der Exposition auch noch Erfolgserlebnisse. Die sind entscheidend dafür, Ihre Zwänge dauerhaft zu lindern. Denn Erfolgserlebnisse fördern eine andere Haltung gegenüber unangenehmen Gedanken und Gefühlen. Sie stärken Ihr Selbst-

# DARUM LOHNT SICH DIE EXPOSITION

Die Exposition ist nachweislich wirksam bei Zwängen. Führen Sie sich zur Motivation immer wieder die Vorteile vor Augen.



Sie erlernen einen alternativen Umgang mit Gefühlen.



Sie erlernen neue angstfreie Verknüpfungen mit den auslösenden Situationen.



Sie überprüfen die tatsächliche Bedrohlichkeit der auslösenden Situation.



Sie überprüfen die tatsächliche Notwendigkeit Ihrer Zwangshandlungen zur Herstellung von Sicherheit und Kontrolle.



Sie erwerben eine neue Haltung gegenüber angstauslösenden aufdringlichen Gedanken und pathologischem Zweifel.



Sie erhöhen Ihre Toleranz gegenüber unangenehmen Gefühlen.



Sie korrigieren verzerrte Annahmen, beispielsweise über die Kontrollierbarkeit Ihrer Impulse oder Ihren Umgang mit persönlicher Verantwortung.



Sie setzen sich mit echten Lebensproblemen auseinander statt mit dem Zwang als Scheinlösung.



Sie erwerben neue Fertigkeiten, zum Beispiel im Umgang mit sozialen Situationen und anstehenden persönlichen Entwicklungsschritten.



Sie stärken Ihr Selbstvertrauen durch echte Erfolgserlebnisse.