

Inhalt

Zwangsgedanken verursachen Leid	7
---------------------------------	---

1 Zwangsgedanken erkennen und verstehen

Was sind Zwangsgedanken, was Denkwänge? Der Ohrwurm – Zwangsgedanken – Denkwänge – »Normale böse« Gedanken	11
--	----

Wie der Teufelskreis funktioniert	17
-----------------------------------	----

Wie sich Zwangsgedanken manifestieren Zwanghaftes Zweifeln – Zwanghafte gedankliche Impulse – Bildhafte Vorstellungen	21
---	----

Wie sich Denkwänge manifestieren Wiederholungs- und Zählwänge – Kontrollrituale im Kopf – Zwanghaftes Grübeln	33
---	----

Der Ursprung von Zwangsgedanken Persönliche Prädisposition – Auslösende Umstände	44
---	----

Diagnose der Zwangsstörung Diagnostische Kriterien – Verbreitung – Störungsbeginn und Störungsverlauf	52
---	----

Abgrenzung zu anderen psychischen Störungen Die zwanghafte Persönlichkeit – Schizophrenie – Störung der Impulskontrolle – Die depressive Störung	57
--	----

Was Zwangsgedanken am Leben hält Bewertungsfehler – Problematische Bewältigungsstrategien	62
--	----

2 Frei werden von Zwangsgedanken

Zwangsgedanken müssen nicht zu Ihrem Leben gehören!	71
---	----

Wie wir denken Gedanken kommen und gehen – Assoziatives Denken – Gedanken lassen sich nicht unterdrücken – Gedanken sind keine Taten	73
--	----

Der kognitiv-verhaltenstherapeutische Weg	81
Distanzieren Sie sich von Ihren Zwangsgedanken – Konfrontieren Sie sich mit Ihren Ängsten – Verändern Sie die Bedeutung von Zwangsgedanken – Stoppen Sie Denkwänge	
Der Weg der Achtsamkeit	107
Was Achtsamkeit bedeutet – Achtsamkeit üben	
Der medikamentöse Weg	119
Neurobiologische Prozesse – Wie helfen Medikamente? – Kombinationsbehandlung	
Schlusswort	127
Symptom-Checkliste	129
Dank	139
Anmerkungen	140
Literatur	143

Denkzwänge

Zur Neutralisierung der negativen Gefühle setzen Betroffene willkürlich offene oder verdeckte Zwangsrituale ein. Offene, sichtbare Zwangsrituale beschreibe ich ausführlich in meinem Buch *Wege aus dem Zwang*. Zu den verdeckten Zwangsritualen gehören alle im Kopf ablaufenden, mentalen Handlungen oder Rituale, die eine Person ausführt, um ihre Gefühle wieder unter Kontrolle zu bringen, eben »kognitive Rituale« oder auch »Denkzwänge«.

Diese zur Beruhigung dienenden Rituale sind in der Regel wirkungslose, symbolische Versuche, die angenommene Gefahr abzuwenden. Auch dem Betroffenen selbst erscheinen sie meist übertrieben oder irrational, aber er fühlt sich gedrängt, sie auszuführen. Zu solchen kognitiven Ritualen zählen etwa das bewusste und absichtliche Denken eines anderen (Gegen-)Gedankens als Reaktion auf den Zwangsgedanken sowie weitere mentale Aktivitäten wie etwa Beten, Zählen oder Grübeln.

Denkzwänge sind mit der Vorstellung verbunden, dass die negativen Gefühle ohne die Gegenrituale andauern oder gar zunehmen würden. Denkzwänge wirken als »Beruhiger«, weil sie dazu dienen, negative Gefühle zu neutralisieren und Kontrolle darüber zu erlangen.

Obwohl Betroffene den Eindruck haben, sie *müssten* etwas Bestimmtes zu ihrer Beruhigung tun, handelt es sich bei einem Zwangsritual um eine willkürliche, willentliche Reaktion auf einen vorausgegangenen Zwangsgedanken bzw. um ein präventives Ritual, das negative Gedanken und Gefühle verhindern soll.

»Normale« böse Gedanken

Wenn Ihnen immer wieder – Ihrer Ansicht nach – schreckliche gedankliche Impulse durch den Kopf gehen, nehmen Sie vielleicht an, Sie seien die einzige Person auf der Welt, die solche Gedanken

hat, und sind womöglich fest davon überzeugt, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Doch ich kann Sie beruhigen: Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Menschen ab und zu von plötzlich auftretenden, aufdringlichen Gedanken gestört werden. Häufig kreisen diese Gedanken um die Themen Sexualität, Gewalt und öffentliches Aufsehen. Einige typische Beispiele für derartige unwillkürliche, aufdringliche Gedanken sind nachfolgend aufgeführt:⁴

Sexualität:

- Der Gedanke an gewalttätigen Sex
- Der Gedanke, seine(n) PartnerIn sexuell zu bestrafen
- Der Gedanke an »unnatürliche« sexuelle Praktiken, wie Sex mit Tieren
- Der Impuls, der/dem PartnerIn mit sexuellen Praktiken Schmerzen zuzufügen
- Der Impuls, Bekannte oder Unbekannte sexuell anzufallen
- Blasphemische, obszöne Vorstellungen in Bezug auf die Jungfrau Maria

Gewalt:

- Der Gedanke, ältere Menschen zu verletzen
- Der Wunsch oder das Bild, dass geliebte Menschen verletzt werden oder Schaden erleiden
- Der Impuls, einen Hund anzugreifen und zu töten
- Der Impuls, einen Menschen anzugreifen und zu töten
- Der Gedanke oder Wunsch, dass jemand einfach vom Erdboden verschwindet
- Der Impuls, jemanden zu schlagen oder zu verletzen
- Der Gedanke, sich wegen einer zurückliegenden Begebenheit an jemandem zu rächen
- Der Impuls, gewalttätig gegen ein Kind zu sein, es zu verletzen
- Der Impuls, jemanden anzuschreien und zu beschimpfen

Öffentliches Aufsehen:

- Der Impuls, jemanden anzugreifen und massiv zu beleidigen
- Der Impuls, gegen jemanden ausfällig zu werden

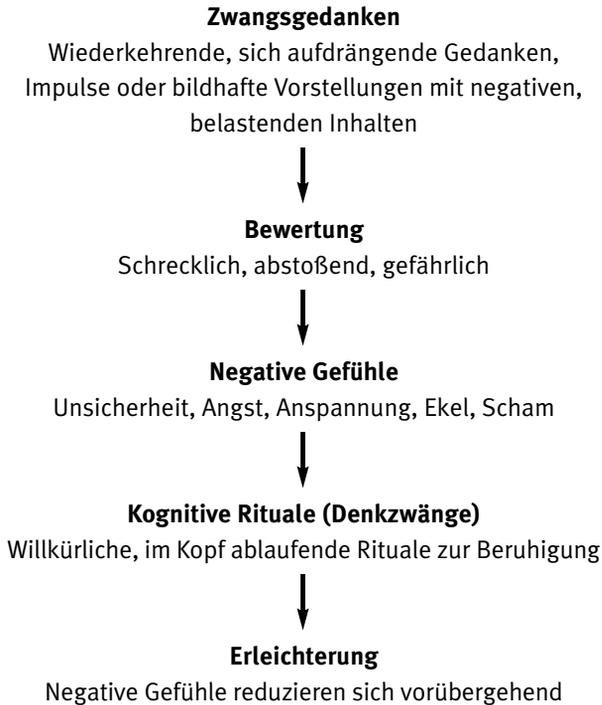
- Der Impuls, sich unangemessen und unflätig zu äußern
- Der Impuls, in der Menge Leute wegzuschubsen und zur Seite zu stoßen
- Gotteslästerliche Gedanken während des Betens

Kommen Ihnen diese Gedanken bekannt vor? Nicht weiter schlimm, könnte man sagen vor dem Hintergrund, dass die meisten Menschen ab und zu solche Impulse haben. Vermutlich halten Sie aber Ihre Gedanken für schrecklich und bedrohlich. Führen Sie sich noch einmal vor Augen, dass der Unterschied zwischen »normalen« Gedanken und Zwangsgedanken weniger in deren Inhalt als in Ihrer Bewertung liegt.

Wie der Teufelskreis funktioniert

Bestimmte Belastungssituationen begünstigen das Auftreten quälender Gedanken, die ihre Inhalte häufig aus den aktuellen Lebensumständen schöpfen. Ein eindrückliches Beispiel dafür ist die nach dem Gebären auftretende Depression, in der viele Mütter typischerweise von Gedanken gequält werden, ihr Baby zu verletzen. Die Zwangsgedanken kreisen um aggressive Handlungen gegenüber dem Kind, oder es drängen sich Bilder des verletzten Kindes auf. Stärker noch als der Impuls, etwas Unangemessenes zu tun, ist die Sorge, nicht mehr in der Lage zu sein, die Kontrolle zu behalten und dem Kind aus Unachtsamkeit – etwa beim Hantieren mit einem Messer – oder aus Unfähigkeit, wie aufgrund einer Ohnmacht oder Abwesenheit, Schaden zuzufügen.

Solche aus der Distanz nachvollziehbaren Gedanken von Menschen in Belastungs- oder Überforderungssituationen können den Ausgangspunkt für die Entstehung einer Zwangsstörung bilden. Typischerweise umfassen Zwangsstörungen Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Bei drei Vierteln der Betroffenen kommen Zwangsgedanken und Zwangshandlungen gleichzeitig vor.



Zwänge laufen in einem Teufelskreis mit Eigendynamik ab: Bestimmte Situationen, Menschen oder Dinge lösen aufdringliche Gedanken, Impulse oder bildhafte Vorstellungen aus. Manchmal drängen sich die Gedanken auch ohne sichtlichen äußeren Anlass auf. Die Gedanken rufen Befürchtungen und Zweifel hervor – »Könnte es sein, dass ich mich beim Zahnarzt mit HIV infiziert habe?« – oder werden als inakzeptabel empfunden – »Ich werde jemanden an den Geschlechtsteilen berühren«. Die Betroffenen bewerten diese Gedanken als bedrohlich: »Dies ist ein furchtbarer Gedanke!«; »Was bin ich für ein schlechter Mensch, dass ich diesen Gedanken überhaupt habe?«. Die Bewertung löst negative Gefühle wie Unbehagen, Angst, Ekel, Unruhe und Anspannung aus. Diese Gefühle sind so unangenehm, dass die betroffene Person alles daran setzt, sie zu vermeiden und sich wieder zu beruhigen.

Wie sich Zwangsgedanken manifestieren

In allen untersuchten Kulturen beziehen sich Zwangsgedanken auf ähnliche Themen:

- **Schmutz, Verunreinigung, Kontamination:** Vorstellung, durch den Kontakt mit als gefährlich betrachteten Substanzen wie Schmutz, Keime, Urin, Kot, Blut oder Gifte Schaden zu erleiden oder andere zu schädigen.
- **Zufälliges Unglück:** Sorge, einen Unfall oder eine Krankheit verursacht zu haben
- **Physische Gewalt:** gegen sich selbst oder auf andere gerichtete Angriffe
- **Sozial unangepasstes Verhalten:** peinliche Ausrufe
- **Religion:** blasphemische Gedanken, religiöse Zweifel
- **Sexualität:** inakzeptables sexuelles Verhalten
- **Ordentlichkeit:** Dinge müssen am richtigen Platz sein, Handlungen auf die richtige Art ausgeführt werden

Zwangsgedanken betreffen immer die eigene Person oder die möglichen Auswirkungen eigener Handlungen und Einstellungen. Deshalb beinhaltet ein Zwangsgedanke immer auch eine Kritik am Betroffenen. Der Zwangsgedanke dreht sich zum Beispiel nicht um einen möglichen Wohnungsbrand an sich, sondern um die Frage, ob der Betroffene womöglich vergessen hat, den Herd auszuschalten.

Zwangsgedanken treten meist in Form von Fragen auf – meist an den Betroffenen selbst, aber gelegentlich auch an andere, wenn es um eine Absicherungen gegen befürchtete Inhalte geht. Der Zwangsgedanke lautet daher nicht: »Ich habe beim Verlassen des Autos mit dem Zündschlüssel die Karosserie eines anderen Autos zerkratzt«, sondern: »Könnte es sein, dass ich beim Verlassen meines Autos ein anderes zerkratzt habe?«. Dabei gibt es innerhalb des zwanghaften Denkens zwei mögliche Varianten:⁵ »Könnte es sein, dass ich das getan habe, ohne es zu wollen und

ohne es zu bemerken?« und: »Könnte es sein, dass ich in Wirklichkeit andere schädigen wollte, weil ich ein durch und durch verdorbener Mensch bin, ohne mir dessen bewusst zu sein?«

In der Regel machen Betroffene Themen zum Inhalt ihrer Zwangsgedanken, die ihnen wichtig sind. Typischerweise sind sie in ihrer Beurteilung außerordentlich extrem. So geht es nicht darum, ob jemand ab und zu sündigt, sondern ob er ein so verkommenes Wesen ist, dass er unwiederbringlich der Verdammnis verfallen wird. Zwangsgedanken lösen bei den Betroffenen intensive Gefühle aus. Tritt bezüglich eines persönlich bedeutsamen Themas ein abstoßender Gedanke auf, wird dieser inakzeptabler sein und stärkere Angst- und Ekelgefühle auslösen als ein Gedanke, dessen Thematik weniger wichtiger erscheint. Betroffene erkennen die Gedanken als ihre eigenen und erleben sie gerade deshalb als Angst auslösend, weil sie sich auf Ereignisse beziehen, die in Widerspruch zu ihrem Wertsystem stehen. Je unannehmbare ein aufdringlicher Gedanke ist, desto unbehaglicher fühlt sich der Betroffene. Er erlebt die Gedanken, Impulse oder Vorstellungen als bedrohlich, weil ihm selbst oder anderen daraus immer Schaden erwachsen könnte. Eben dies will er jedoch um jeden Preis verhindern. Es liegt auf der Hand, dass Betroffene nicht ruhig Blut bewahren, sondern beunruhigt und erschreckt reagieren.

Einige Fallbeispiele zeigen, wie sich Zwangsgedanken typischerweise manifestieren. Dabei lassen sich drei Erscheinungsformen voneinander unterscheiden:

- Ständig wiederkehrende Zweifel und Befürchtungen (»Habe ich den Herd wirklich ausgeschaltet?«)
- Zwanghafte gedankliche Impulse (»Ich könnte mein Kind an die Wand klatschen!«)
- Angst auslösende Bilder oder Vorstellungen (Horrorbilder einer Flugzeugkatastrophe)

2 Frei werden von Zwangsgedanken

Zwangsgedanken müssen nicht zu Ihrem Leben gehören!

Falls Sie unter Zwangsgedanken leiden, fragen Sie sich vielleicht, ob diese fortan zu Ihrem Lebensschicksal gehören oder ob Sie sich davon wieder lösen können. In diesem zweiten Teil des Buches lernen Sie, was Sie tun können, um sich aus der Knechtschaft Ihres Leidens zu befreien. Die Formulierung »Frei werden von Zwangsgedanken« meint *nicht*, aktiv dagegen anzukämpfen mit dem Ziel, sie zu löschen und zum Verschwinden zu bringen. Sie haben im ersten Teil des Buches erfahren, dass dann genau das Gegenteil eintreten würde. Sie können sich nur auf indirektem Weg von Zwangsgedanken befreien, indem Sie versuchen, Ihre negativen Gedanken zu zähmen oder zu domestizieren. Bei der Bewältigung von Zwangsgedanken geht es darum, anders auf sie zu reagieren und anders mit ihnen umzugehen. Denn alle direkten Versuche, die Zwangsgedanken zu verhindern, tragen nur dazu bei, dass sie sich weiter am Leben erhalten¹⁵.

Sie werden drei verschiedene Wege kennen lernen, wie Sie mit Zwangsgedanken anders umgehen und kognitive Rituale aufgeben können:

Die *kognitive Verhaltenstherapie* forscht seit über vierzig Jahren nach Möglichkeiten zur Veränderung von Zwangsverhalten und hat den Beweis erbracht, dass ihre störungsspezifischen Methoden bei der Veränderung der Zwangssymptomatik sehr wirksam sind. Ebenso hat sie nachgewiesen, dass die erzielten Veränderungen nach dem Ende der Behandlung größtenteils stabil bleiben.

Die *Praxis der Achtsamkeitsmeditation* wurde auf Basis der buddhistischen Meditation Ende der 1970-er Jahre von Jon Kabat-

Zinn entwickelt. Diese Trainingsmethode zur Selbsthilfe für Patienten mit chronischen Schmerzen ist wirksam und kann effektiv helfen, Beschwerden zu lindern. Mittlerweile ist dieser meditative Zugang zur Veränderung von Leidenszuständen auch im deutschen Sprachraum und in der Verhaltenstherapie auf großes Interesse gestoßen. Der meditative Zugang eignet sich sehr für einen neuen Umgang mit Zwangsgedanken, weil er, ähnlich wie die kognitiv-verhaltenstherapeutische Strategie, aufkommende Gedanken nicht bewertet. Auf der Basis meiner zentralen Annahme, dass Zwangsgedanken nichts weiter als Gedanken sind, zeigt die Achtsamkeitsmeditation einen hilfreichen, nicht störungsspezifischen Bewältigungsweg für aufdringliche Gedanken auf.

Auch medikamentös, mithilfe von Psychopharmaka, lassen sich Zwangsgedanken behandeln. Verschiedene Befunde sprechen dafür, dass gewisse Botenstoffe im Gehirn – insbesondere der Neurotransmitter Serotonin – für die Beeinträchtigung funktioneller Abläufe der Informationsverarbeitung verantwortlich sind. Die medikamentöse Wirkung bei der Behandlung von Zwangsgedanken durch so genannte selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) ist heute durch viele kontrollierte Studien nachgewiesen. Dieser Behandlungsansatz ist eine wichtige Ergänzung zur kognitiven Verhaltenstherapie und in manchen Fällen spricht viel dafür, Psychotherapie und Pharmakotherapie miteinander zu kombinieren.

Diese drei unterschiedlichen Wege zur Bewältigung der Zwangsgedanken schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern ergänzen sich, weil sie den Hebel zur Veränderung an jeweils unterschiedlichen Punkten der Störung ansetzen. Um beurteilen zu können, welche Strategie für Sie die richtige ist, sollen Sie zuvor einige Grundlagen über die Funktionsweise unseres Denkens erfahren.