

BURKHARD CIUPKA-SCHÖN

*Wann ist ein Zwang
ein Zwang?*

Das Selbsthilfe-Programm für Menschen mit Zwängen

Patmos Verlag

Hinweis: Die im Buch enthaltenen Informationen und Übungen wurden sorgfältig geprüft. Verlag und Autor sind aber nicht haftbar zu machen für Irrtümer oder negative Folgen, die sich aus der Anwendung der Informationen oder Übungen ergeben.

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1655-3

Inhalt

- 7 EINLEITUNG ODER DU KANNST WAS TUN! DU MUSST WAS TUN!**

- 18 ERKENNE DICH SELBST**
 - 18 Teil 1: Der Teufelskreis Zwang
 - 29 Teil 2: Zwanghafte Anspannung
 - 31 Teil 3: Zwangsgedanken
 - 39 Teil 4: Zwangshandlungen

- 47 BIG FIVE OF OCD – FÜNF GEMEINSAMKEITEN VON ZWÄNGEN**
 - 51 1. Grenzenlosigkeit und Exzess
 - 59 2. Neutralisierung von Anspannung
 - 68 3. Unsinn und Paradox
 - 70 4. Geheimnis und Peinlichkeit / Die heimliche Krankheit
 - 78 5. Abstrakte und vage Zukunft

- 83 DIE BEDEUTUNG VON EXPOSITIONEN**
 - 83 Die schlechteste Exposition ist die Exposition, die nicht gemacht wird!
 - 102 Was du über Expositionen wissen solltest

- 122 MÖGLICHKEITEN DER SELBSTHILFE JENSEITS DER EXPOSITION**
 - 122 Das bist nicht du, das ist dein Zwang! – Sprache und Ausdruck bei Zwängen
 - 133 Mein Bild vom Zwang / Dialog mit dem Zwang
 - 135 Von der Selbstentfremdung zur Achtsamkeit
 - 145 Fun statt Zwang

- 147 EINZELTHERAPIE, GRUPPENTHERAPIE, (SELBSTHILFE-)GRUPPEN FÜR ZWANGSERKRANKTE**
 - 147 Wer sind die Exponauten?
 - 151 Fragen und Antworten von Exponauten: Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

- 165 AUSBLICK**
 - 172 (Selbst-)Hilfe da, wo die Zwänge wohnen!
 - 173 Die Anfänge der professionalisierten Selbsthilfe für Zwangserkrankungen
 - 174 Professionalisierte Selbsthilfe aus heutiger Perspektive
 - 178 Forschung und Entwicklung zum Thema Zwangserkrankungen

- 180 LITERATUR**

Einleitung oder Du kannst was tun! Du musst was tun!

Sauberkeit, Ordnung, Sparsamkeit, Fleiß, Moral, Frömmigkeit. Sind das nicht sozial sehr erwünschte Tugenden? Was könnte daran falsch sein?

Das alles sind Ideale jeder guten Ausbildung und Erziehung – niemand warnt uns davor, dass sich daraus auch Negatives entwickeln könnte, wenn wir das eigentlich Positive übertreiben. Aber gerade daraus entsteht eine Zwangserkrankung: aus der grenzenlosen Übertreibung! Und die Betroffenen erreichen in der Regel das Gegenteil von dem, was sie beabsichtigt haben.

Ganz anders bei Süchten: Alkohol, Nikotin und Drogen sind Gifte, die in unserem Körper nichts zu suchen haben. Entsprechend eindeutig fällt die Warnung von Eltern, Ausbildern und Erziehern aus: »Lass die Finger davon – das kann dich krank machen!« Aber höchst selten hören Kinder die Warnung: »Sei mal nicht so ordentlich und sauber!«

Die besondere Herausforderung bei der Bewältigung von Zwangserkrankungen liegt also darin, die fließende Grenze zwischen gesunder Tugend und krankem Zwang zu erkennen und in der vermeintlichen Tugend den Zwang genauso als Gegner zu verstehen, wie abstinente Suchtkranke dies bei ihren Suchtmitteln erlernen müssen.

Das Erkennen von Zwängen, die sich schon lange von wirklicher Zweckmäßigkeit und Tugend verabschiedet haben, das Benennen, Aufschreiben, Aussprechen und sogar das Diskutieren der rätselhafterweise als sehr peinlich empfundenen Zwänge sind die ersten Schritte bei der Bewältigung. Das Verbalisieren der Zwänge hebt sie ins Bewusstsein, man erkennt sie als automatische, psychische Prozesse und macht sie für die Veränderung zugänglich.

Machen wir uns nichts vor: Zwänge zu bewältigen, wird für dich harte Arbeit sein. Der Weg sieht so aus, dass du dich deinen

Anspannungen und Ängsten stellst und sie akzeptierst, anstatt sie zu vermeiden.

Ich habe mich beim Schreiben dieses Buches von einer ganzen Reihe von erfolgreichen Betroffenen beraten lassen. Diese Betroffenen, die es geschafft haben, ihre Zwänge zu bewältigen, werden an verschiedenen Stellen dieses Buches zu Wort kommen. Sie sagten mir: »Du musst das Buch mit einem Weckruf verbinden, du musst die Betroffenen sehr direkt ansprechen!« Daher wähle ich bewusst das »du« und stets eine direkte Ansprache. Denn Vertröstungen wie »die Zeit heilt alle Wunden« oder »das wird wohl alles nicht so schlimm sein« sind bei unserem Thema völlig falsch. »Du kannst etwas tun, du musst etwas tun!«, ist unser erklärtes Motto, denn Zwänge heilen nicht von allein. Zwänge zerstören viele Beziehungen! Zwänge können zu Erwerbsunfähigkeit führen! Und das, obwohl Zwangskranke sehr gewissenhaft, genau und fleißig sind.

Angehörige, Freunde und Kolleginnen der Betroffenen können dieses Buch einfach nur als Informationsquelle nutzen. Als Betroffene(r) kannst du dieses Buch sowohl zur Selbsthilfe in Eigenregie als auch als Leitlinie für die Zusammenarbeit mit deinem Therapeuten in einer Verhaltenstherapie nutzen, und dies sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting. Oder auch zur Teilnahme an selbst organisierten Treffen von Betroffenen.

Seit dem Ende der Coronazeit haben wir das Konzept dieses Buches bei zehn Exonauten-Gruppen in meiner Praxis erfolgreich eingesetzt. Exonauten-Gruppen sind geschlossene Therapiegruppen mit entschlossenen Betroffenen, deren Hauptinhalt die Exposition bei Zwangsstörungen ist. »Geschlossene Gruppe« bedeutet, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer* gemeinsam starten und als Mannschaft oder Frauschaft im Gruppenprozess fest zusam-

* Bemerkung zum Thema Gendern:

Es wurden geschlechtsneutrale Bezeichnungen, männliche und weibliche Formen sowie die »klassische« Form des generischen Maskulinums verwendet. Ziel war es, den Lesefluss nicht so sehr zu stören. Selbstverständlich gelten sämtliche Personenbezeichnungen immer gleichermaßen für alle Geschlechter und Geschlechtsidentitäten.

menbleiben. Die Mitglieder der Exponautengruppen lernen sich in kurzer Zeit extrem gut kennen, was es dem Zwang sehr schwer macht, unerkannt zu bleiben. Über acht Wochen finden Sitzungen in Doppelstunden statt. Dies ist der zeitliche Rahmen der Gruppentherapiephase mit Begleitung und Führung durch einen Therapeuten. In dieser Phase zwischendurch Urlaub zu machen oder nur mal in die Gruppe reinzuschnuppern, ist nicht erlaubt. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine klare Verpflichtung. So sind Gruppen mit erstaunlicher Stabilität entstanden, die überwiegend auch nach der Phase der Therapeutenbegleitung in eine Phase der Selbsthilfegruppe übergegangen sind. Die Gruppenmitglieder haben mindestens ein Jahr hart an ihren Zwängen gearbeitet und waren damit ungewöhnlich erfolgreich.

Wir haben diese Menschen, die sich zu einer festen Mannschaft zusammengeschweißt haben, Exponauten genannt, weil die Exposition (exponere lat. = aussetzen) der Ängste mit einer ungewöhnlich festen Zusammengehörigkeit kombiniert ist, wie wir sie bei Seeleuten (Nautik = Schifffahrtskunde) oder Astronauten finden. Jedes Mitglied einer Mannschaft von Seeleuten oder Astronauten weiß, dass es auf seinen Beitrag ankommt. Wer seinen Posten auf stürmischer See oder im Weltraum verlässt, gefährdet die gesamte Mannschaft. Bei der Exposition soll die motorische und kognitive Vermeidungsreaktion verhindert werden. Es hilft, diesen Prozess nicht allein durchzustehen, sondern sich auf die Unterstützung einer Exponauten-Mannschaft verlassen zu können.

In diesem Buch findest du immer wieder spezielle Empfehlungen für die Einzel- oder Gruppentherapie bzw. für die Exponauten- oder Selbsthilfegruppen unter der Rubrik: Exponauten greifen an! Diese Empfehlungen sind überwiegend auch allein nutzbar, wenn du entscheidest, ob du den in diesem Buch vorgeschlagenen Weg an dieser Stelle allein gehen willst. Einfacher ist es sicher, wenn man mit einem Therapeuten oder einer Selbsthilfegruppe arbeitet.

Lass dir nicht zu viel Zeit für deine Entscheidung und gehe diesen Weg nicht mit angezogener Handbremse. Was dabei zu beachten ist, werde ich in den einzelnen Kapiteln ausführlicher beschreiben.

Ich empfehle dir, dieses Buch nicht einfach nur zu lesen und dann still, heimlich und ohne Konsequenz gleich das nächste Buch in die Hand zu nehmen. Viele Betroffene lesen sehr viel zu ihrem Thema Zwangsstörung und beruhigen damit ihr schlechtes Gewissen: »Ich tue ja viel gegen meinen Zwang!« – und belassen Vermeidung und Neutralisierung und damit die Intensität ihrer Zwänge auf unverändert hohem Niveau.

Das Hauptprinzip der Zwangsbewältigung ist die Exposition oder Reizkonfrontation. Dabei lernen Betroffene, Anspannungen zu provozieren und kommen zu lassen, ohne sie zu neutralisieren. So lernen sie, die Anspannung besser zu akzeptieren. Ziel ist es, dass bei wiederholter Konfrontation mit dem auslösenden Reiz ein physiologischer Gewöhnungseffekt, Habituation genannt, eintritt und sich die Erregung dadurch mit jeder Wiederholung verringert. In meinem Buch »Zwänge bewältigen« habe ich diese Methode noch genauer geschildert. Im Nachfolgenden wird das Prinzip auch durch Fallbeispiele veranschaulicht.



Exponauten greifen an: Triff eine sehr wichtige Entscheidung

Anstatt das Buch einfach nur zu lesen, bitten wir (ich und alle Exponautinnen und Exponauten) dich, mit diesem Buch zu arbeiten und die in den Kapiteln vorgestellten Werkzeuge zu nutzen, wie ich es mit meinen Klienten in der Einzel- oder Gruppentherapie auch tue. Nicht der mit dem meisten Wissen über Zwangsstörung ist erfolgreich bei der Bewältigung seiner Zwänge. Ein begrenztes Wissen über die wichtigsten Inhalte reicht völlig aus. Der Erfolg hängt einzig und allein von deiner wilden Entschlossenheit zur Umsetzung deiner gewonnenen Erkennt-

nisse ab. Warte nicht auf ein Wunder oder auf den besten Therapeuten der Welt, der dir auf magische Weise deine Zwänge wegzaubern wird oder der dir die »letzte Rückversicherung« gibt. Diesen Therapeuten gibt es nicht. Junge Kolleginnen und Kollegen von mir sind mit dem richtigen Expositions-konzept und motivierten Klienten und Klientinnen fast ebenso erfolgreich wie alte Hasen. Andere Betroffene, die sich in einer offenen, veränderungsmotivierten Therapie-/Selbsthilfegruppe wertschätzend gegenseitig zur Exposition antreiben, sind wahrscheinlich das stärkste Motivationsmittel zur Bewältigung deiner Zwänge. Wichtig ist auch eine Abwägung: Was hat der Zwang für Vorteile? Was opfere ich auf dem Altar des Zwangs? Am besten ist, du gibst dir selbst und/oder deiner Therapie-/Selbsthilfegruppe ein Versprechen, in dem du dich zur Offenheit und Exposition deiner Ängste verpflichtest, am besten in Form eines Vertrags, den du mit dir selbst oder der Gruppe schließt.

Klaus, ein Exponant der ersten Stunde, ein lieber Freund und Weggefährte, Hauptinitiator von vielen Aktionen (»Male deinen Zwang!« – »Fun statt Zwang!«) und Verwalter und Ansprechpartner des Netzwerks Selbsthilfegruppen Zwangserkrankungen in Krefeld, berichtet uns nachfolgend, wie er eine der wichtigsten Entscheidungen seines Lebens traf und dies mit einem »Vertrag mit sich selbst« besiegelte.

Erfahrungsbericht: Triff eine Entscheidung und schließe einen Vertrag mit dir selbst!

»Wer selbst kein Ziel hat, arbeitet automatisch für die Ziele anderer, zum Beispiel für die des Zwangs.« Klaus, Exponauten 1.0

Mein Name ist Klaus. Seit 2012 bin ich aktives Mitglied der Selbsthilfegruppe Zwang in Krefeld, die wir auf Anregung von Burkhard Ciupka-Schön ins Leben riefen. 2011 war für mich ein dunkles Jahr voller Höhen und Tiefen. In diesem Jahr hatte der Zwang mein Leben zu 100% übernommen. Ich stand buchstäblich vor einem Abgrund, ich war Sklave meiner selbst und musste mich entscheiden: Kämpfst du nun gegen den Zwang, lässt du dich gehen, landest du in einer Psychiatrie und wirst dort mit Tabletten vollgestopft oder machst du dem Ganzen ein Ende? Aber am Jahresende 2011 leuchtete ein Licht am Horizont.

Ich entschied mich für den Kampf gegen meinen Zwang. Mit meiner Wahl hatte ich etwas getan, was der Zwang gar nicht mag, ich hatte Mut gefasst, ich hatte mir ein Ziel gesetzt, ich war einen »Vertrag mit mir selbst« eingegangen. Rückblickend war diese Entscheidung eine der besten in meinem Leben. Ich war wieder der Hausherr meiner selbst. Ich hatte mein »Selbst« zurückerobert, was mir bei der weiteren Zwangs-Bewältigung eminent geholfen hat. Ab 2022 wurden dann von uns die Exponauten-Gruppen ins Leben gerufen. Bis heute sind 10 Exponauten-Gruppen von »Zwänglern« entstanden, die intensiv daran arbeiten, ihre Zwangsstörung zu bewältigen. Bei meinem Anteil zur Entwicklung dieser Gruppen konnte ich u. a. dann aus meiner Erfahrung bei der Bewältigung meiner Zwänge den »Vertrag mit mir selbst« einbringen. Dieser Vertrag versetzt uns in die Lage, Motivation zu erlangen und einen Blick in eine positive Zukunft zu tun. Die Zwangsstörung begreife ich mithilfe dieses Vertrags als überwindbares Schicksal. Der Vertrag half mir, Lebensmut zu fassen und neue Lebensziele anzusteuern.

Der »Vertrag mit dir selbst« ist einer deiner Wegbegleiter zu deinen Zielen, deinem Erfolg in der Zwangsbewältigung und deinem persönlichen Wachstum. Er hilft dir, deine Ziele zu definieren, z. B., dass ein Leben mit

Zwang dennoch glücklich und lebens- und liebenswert sein kann. Und du erlebst größere Verbindlichkeit und Klarheit bei der Zwangsbewältigung.

Du wirst stets ein Zwängler bleiben. Du hast es aber in der Hand, ob du ein »trockener« Zwängler wirst oder ob du ein »nasser« Zwängler bleiben wirst.

Ein »Vertrag mit sich selbst« ist eine bewusste Vereinbarung, die man trifft, um persönliche Ziele, Werte und Verhaltensweisen festzulegen. Es ist eine Art Selbstverpflichtung, die dabei hilft, sich selbst besser kennenzulernen, Motivation zu steigern und konsequenter an den eigenen Zielen zu arbeiten. In unserem hektischen Alltag verlieren wir manchmal den Blick für das, was uns wirklich wichtig ist.

Ein solcher Vertrag schafft Klarheit und Orientierung, erinnert uns daran, nach welchen Prinzipien wir leben möchten und welche Veränderungen wir anstreben. Außerdem fördert er die Selbstdisziplin und das Durchhaltevermögen. Es ist wichtig, bei der Zwangsbewältigung strukturiert und fokussiert vorzugehen. Sei dein eigener treuer Wegbegleiter, dein innerer Freund, sei dein unermüdlicher Sparringspartner auf dem Kurs zu deinen Zielen hin zu einem glücklichen Leben trotz Zwang. Es lohnt sich. Sei dir selbst wertvoll, um für dein Selbst wertvoll zu sein.



Der Vertrag mit dir selbst

Definiere deine Ziele:

Was möchtest du ändern? Wie könnte eine Zukunft, ein Leben trotz Zwang, aber glücklich, lebens- und liebenswert aussehen? Welche Verpflichtungen möchtest du dir selbst auferlegen? Eine Verhaltenstherapie, Expositionsübungen und die Teilnahme an einer Therapie und einer Selbsthilfegruppe sind sehr sinnvoll.

Vertrag aufsetzen:

Notiere deine Ziele und Vorsätze schriftlich. Sei so detailliert wie möglich, damit du einen klaren Fahrplan hast.

Planen und Termine setzen:

Informiere dich, wie du den Zwang bewältigen kannst. Lege fest, wann du mit der Umsetzung beginnen möchtest und bis wann du das Ziel erreicht haben möchtest.

Unterzeichnen:

Wenn du dich bei der Umsetzung schwertust, kann es helfen, den Vertrag zu unterzeichnen und ihn an einen auffälligen Ort zu legen, damit du ihn regelmäßig siehst. Beziehe in deinen Vertrag auch andere liebe Mitmenschen ein, die dir helfen, dich an deine Vereinbarungen zu erinnern. Wenn du bereit bist, lege los.

Beobachten und anpassen:

Überwache deine Fortschritte und passe den Vertrag bei Bedarf an, um deine Ziele besser zu erreichen.

Neben der Arbeit mit sich selbst oder der Arbeit mit einem Therapeuten kann auch die Arbeit in einer Gruppe sehr hilfreich sein, weil mehr Leute zusätzliche Beobachtungen, Ideen und Unterstützungen beisteuern können. Den Exponauten-Motivations-Check findest du im Anschluss. Dies ist eine Art Versprechen mit dir selbst, dass du aber auch dem Therapeuten und der ganzen Gruppe gibst. Um die Wirkung dieses Versprechens zu maximieren, empfehle ich, ein achtsames und feierliches Ritual daraus zu ma-

chen. Jede Frage wird laut verlesen, Verständnisfragen werden besprochen. Schließlich wird bei jeder Frage die Zustimmung eingeholt: »Sind Sie dazu bereit?« Alle Exponautinnen und Exponauten schauen sich dabei gegenseitig an, geben ihrer Zustimmung durch Nicken, Ankreuzen und einem hörbaren »Ja« Ausdruck. Exponaut und Therapeut unterzeichnen und der Exponaut erhält eine Kopie, das Original verbleibt in einer Sammelmappe.

Selbstverständlich kannst du die Texte für den »Vertrag mit mir selbst« oder den »Exponauten-Motivations-Check« für deine/eure eigenen Bedürfnisse anpassen. Es ist aber sehr wichtig, dass du/ihr dem Zwang eine sehr klare Grenze setzt. Das mag er gar nicht gerne! Gib dir ein Versprechen und beziehe vertrauensvolle Personen ein, die dich darin unterstützen!

Das Ausführen deiner bekannten und noch unbekanntem Zwangshandlungen sind süßes Gift: Sehr verführerisch, aber sehr schädlich. Exposition bedeutet, die als negativ bewerteten Gefühle (Scham, Schuld, Ekel, Angst und Unvollständigkeit ...) hinzunehmen, ohne etwas dagegen zu unternehmen. Nur so kann sich die Anspannung reduzieren.

Der nun folgende Motivations-Check macht dein Vorhaben noch konkreter. Wenn du dich deinem Zwang allein stellen willst, streiche die für dich irrelevanten Aspekte für Gruppe und Einzeltherapie.



Exponauten-Motivations-Check

Anstatt die Anspannung zu vermeiden und zu neutralisieren, soll sie zugelassen, akzeptiert und dann reduziert werden. Sind Sie dazu bereit? (Bitte ankreuzen)	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Je stärker die Anspannung in der Konfrontation, desto schneller und nachhaltiger die Habituation/ Gewöhnung. Sind Sie bereit , sich im Verlauf oder, wenn es sinnvoll ist, auch direkt einer stärkeren Anspannung aussetzen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Der Zwang ist immer und überall! Sind Sie bereit , sich in der Gruppe gegenseitige Unterstützung, Feedback und Kontrolle zu geben und diese auch zu bekommen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Sind Sie bereit für eine Dokumentation Ihrer Expositionen und Erfolge?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Sind Sie bereit für die Diagnostik? (z. B. Fragen aus Zwangsprotokoll, Buggi-Box, Big Five of OCD*, Matrix, Fragen zu Ihrem Leben, Ihren Zielen und Ihren interpersonellen Problemen zu beantworten?)	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Sind Sie bereit , die Bekämpfung Ihres Zwangs für einen begrenzten Zeitraum in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen? Das heißt: regelmäßige Teilnahme an den Exponauten-Treffen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie eine Therapie innerhalb der letzten zwei Jahre in einer anderen Praxis durchgeführt?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein

* OCD ist die englische bzw. internationale Bezeichnung für Zwangsstörung: Obsessive-compulsive Disorder

Kann kurzfristig eine Verhaltenstherapie in dieser Praxis beantragt werden?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Welche Beschwerden führen Sie zu uns? (Fortsetzung Rückseite) ⇒		
Welche Ziele möchten Sie hier erreichen? (Fortsetzung Rückseite) ⇒		

Ort, Datum

Teilnehmer:in (Unterschrift)

Burkhard Ciupka-Schön

Erkenne dich selbst

Teil 1: Der Teufelskreis Zwang

Hast du eine Entscheidung getroffen, kommt der nächste Schritt: »Erkenne dich selbst!« Nur wenn ich das System aus Zwangsgedanken, Anspannungen und Zwangshandlungen umfassend durchschaut habe, kann ich mich nach einer bewussten Entscheidung und willentlichen Anstrengungsleistung dagegen wenden. Es empfiehlt sich, Zwänge stets als ganzen Teufelskreis zu betrachten, denn auch wenn erst einmal nur ein Zwangsgedanke im Vordergrund steht, gibt es immer wieder automatisierte, verdeckte Zwangshandlungen, die aufgespürt werden müssen, um mit ihnen per Exposition arbeiten zu können. Umgekehrt sind es häufig auch Zwangshandlungen, die im Vordergrund stehen. Hier müssen wir herausfinden, welcher (un-)sinnstiftende Zwangsgedanke dahintersteht, um eine erfolgreiche Strategie gegen den Zwang zu entwickeln. Nie stehen Anspannungen, Zwangsgedanken und Zwangshandlungen für sich allein, sondern sie sind stets in einem System miteinander verbunden. Immer besteht ein Zwang aus einem System aus Zwangsgedanken, negativer Anspannung und Zwangshandlungen. Dieses Zwangssystem nennen wir »Teufelskreis Zwang«. Dies habe ich in meinem Buch *Zwänge bewältigen – Ein Mutmachbuch* noch detaillierter beschrieben. Auch wenn Betroffene zunächst sagen, sie würden nur Zwangshandlungen ausführen, so stellt sich doch bald heraus, dass diese mit Zwangsgedanken und einer negativen Form von Anspannung verbunden sind, auch wenn diese bisher noch nicht bewusst aufgefallen sind. Ich würde in solchen Fällen sagen, dass die Zwangshandlungen stark im Vordergrund stehen und die Zwangsgedanken bisher nicht bewusst geworden sind, weil sie ein unauffälliges, hochautomatisiertes Dasein fristen. Hinzu kommt, dass die meisten Zwangshandlungen mental abgewickelt werden. Wenn jemand

also Zwangsgedanken (»Ich könnte meinen Therapeuten erstechen!«) mit mentalen Zwangshandlungen neutralisiert (»Immer, wenn ich denke, dass ich meinen Therapeuten ersteche, denke ich an Mutter Theresa!«), wird irrtümlich behauptet, man leide nur an Zwangsgedanken. Richtig ist, dass es einen Zwangsgedanken gibt, der die negative Anspannung »Schuld« verstärkt (»Therapeut erstechen!«). Der Gedanke an Mutter Theresa führt mindestens zu einer vorübergehenden Neutralisierung der Anspannung »Schuld«. Der Gedanke an »Mutter Theresa« wird daher zu den mentalen Zwangshandlungen gezählt.



© Ciupka-Schön