

**Der Klassiker für Betroffene
Erweitert und mit neuen Übungen
Zwangsgedanken und Zwangshandlungen**

Wenn Zwänge das Leben einengen

Nicolas Hoffmann · Birgit Hofmann



 Springer

Wenn Zwänge das Leben einengen

Nicolas Hoffmann
Birgit Hofmann

Wenn Zwänge das Leben einengen

Der Klassiker für Betroffene
Erweitert und mit neuen Übungen
Zwangsgedanken und Zwangshandlungen

14., überarbeitete Auflage

 Springer

Dr. Nicolas Hoffmann
Orber Straße 18
14193 Berlin

Dr. Birgit Hofmann
Marie-Vögtlin-Weg 18
12205 Berlin

ISBN 978-3-642-35351-2
DOI 10.1007/978-3-642-35352-9

ISBN 978-3-642-35352-9 (eBook)

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

SpringerMedizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2011, 2013

Ursprünglich erschienen bei PAL Verlagsgesellschaft mbH, Mannheim, 1990

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg

Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg

Lektorat: Dörte Fuchs, Freiburg

Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg

Umschlaggestaltung: deblik, Berlin

Fotonachweis Umschlag: © fotoadrenalina/shutterstock.com

Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Für Christoph

Und ich suchte auf und ab gehend, was es wohl sein könnte,
und ich fand es, indem ich mir sagte, das bin ich nicht,
ich habe noch nicht begonnen, man hat mich noch nicht gesehen.
Samuel Beckett

Und draußen war ein Tag aus Blau und Grün
Mit einem Ruf von Rot an hellen Stellen.
Rainer Maria Rilke

Vorwort

Wir alle kennen harmlose Formen des Zwanges aus unserem täglichen Leben. Wir erledigen Dinge immer in derselben Reihenfolge, hüten uns vor »Unglückssymbolen« wie der schwarzen Katze, ohne die Angelegenheit übermäßig ernst zu nehmen. Wir werden auch gelegentlich von Gedanken belästigt, die uns eigentlich unsinnig vorkommen und die wir dennoch schwer loswerden. Solche Phänomene sind uns vertraut, behindern uns kaum und erscheinen uns weder außergewöhnlich noch fremd. Wer aber das erste Mal mit einem Zwangskranken konfrontiert ist, hat Eindrücke, die eher befremdend sind.

Was Zwangskranke berichten, löst zunächst Erstaunen, ja gelegentlich Unglauben aus. Ein Mann, der als erfolgreicher Manager in der Industrie tätig ist, kann geschäftlichen Besprechungen kaum mehr folgen, weil er unentwegt den entsetzlichen Gedanken hat, der Bürodienner könne beim Ausleeren der Papierkörbe ein »hilfloses Lebewesen« versehentlich in den Abfall befördern und somit unwiederbringlich vernichten. Das wäre dann letzten Endes *seine* Schuld, weil *er* es hätte verhindern müssen. Eine andere Patientin hat Schwierigkeiten, sich irgendwo hinzusetzen oder die Kleidung anderer Menschen zu streifen. Sie ist von der quälenden Angst wie besessen, dadurch mit einer schrecklichen Krankheit, nämlich Tollwut, infiziert zu werden. Später im Gespräch erfährt man, dass sie Ärztin ist, mit großer Kompetenz und viel Engagement eine Klinikstation leitet und mit ihrem Verstand die Möglichkeit einer Ansteckung auf diese Art natürlich völlig ausschließt.

Dies sind zwei Beispiele von sehr schweren Erkrankungen. Dennoch schildern alle von Zwängen betroffene Menschen Ängste, die so ungewöhnlich anmuten, dass man zuerst einmal Mühe hat, sie zu verstehen.

Anteilnahme und Mitgefühl erregen Menschen, die am Leben zu scheitern drohen, allemal. Sie können durch Schicksalsschläge oder eigene Schwierigkeiten den Kontakt zur Realität gänzlich verlieren oder ihr so ausgeliefert sein, dass Angst, Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit sie beherrschen.

Aber wie ist es mit anderen, die sich in wesentlichen Bereichen ihres Lebens so durchsetzen, dass sie eher durch ihre Tüchtigkeit hervorstechen (das ist bei Zwangskranken oft der Fall!), andererseits aber so in einer eigenen Welt gefangen sind, dass man den Eindruck hat, sie führten zwei Leben: eines, in dem sie sich von uns nicht unterscheiden, und ein anderes, dessen Gesetze nur für sie gelten. Diese zweite Welt ist weitab vom Vorstellungsvermögen ihrer Mitmenschen, und sie erleiden darin Wunden, die sie sich scheinbar selbst zufügen.

Können von Zwängen Betroffene ihren Verstand, mit dem sie anderswo so erfolgreich sind, einsetzen, um sich selbst zu helfen? Kaum. Wir glauben zu wissen, dass ihre

Ängste überflüssig sind. Beruhigt sie das so, dass sie die Angst verlieren? Offensichtlich nicht.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir diesen so ernst wirkenden Menschen auch eine gewisse Inkonsequenz vorwerfen. Warnt die Ärztin ihre Patienten davor, sich hinzusetzen? Verfasst der Manager ein firmeninternes Rundschreiben über Vorsichtsmaßnahmen beim Ausleeren von Papierkörben? Sicherlich nicht. Zwanghafte erweisen sich in der Regel als Meister im Verbergen ihrer vom Zwang beherrschten inneren Welt. Sie lassen letzten Endes ihre Umgebung über ihre wahren Motive im Unklaren und leben so nie ganz mit uns. Sie bloß auf diese Widersprüche hinzuweisen würde nichts Gutes bewirken. Die Betroffenen würden uns zurechtweisen und uns entgegnen, dass das alles nicht neu für sie sei. Was wir schwer verstehen, ist, dass der innere Zwang sie so gefangen hält, dass sie ihm unter Umständen ihr ganzes Leben unterordnen müssen.

Letztlich werden sie uns, wenn auch vielleicht mit der nötigen Höflichkeit, so behandeln wie jemanden, der in eine Welt eindringt, dessen Gesetze er nicht versteht. Mit gutem Willen allein oder gar mit Druck ist also niemand von uns in der Lage, einem Zwangskranken zu helfen. Und dennoch bräuchte er so dringend Hilfe.

Wenn ich, Nicolas Hoffmann, beim ersten Erscheinen dieses Buches auf den zwispältigen Eindruck aufmerksam gemacht habe, der sich häufig aus dem Umgang mit Zwangskranken ergibt, so erinnerte ich mich dabei an die Schwierigkeiten, die ich selbst zu Beginn meiner therapeutischen Tätigkeit mit solchen Patienten hatte. Dasselbe gilt für Birgit Hofmann. Aber bald lernten wir die schrecklichen Ängste dieser Menschen und die Einschränkungen, denen ihr Leben unterworfen ist, immer besser kennen und begannen sie besser zu verstehen. Von Anfang an hat uns die gnadenlose innere Logik der Krankheit stark beeindruckt, die diese Menschen trotz aller scheinbaren »Verrücktheit« beherrscht. Wir wollen versuchen, sie aufzuzeigen, um die verschiedenen Formen der Störung besser verständlich zu machen. Vor allem aber wollen wir schildern, welche Therapiemöglichkeiten die moderne Verhaltenstherapie bietet, und wir möchten Ihnen, die Sie unter Zwängen leiden, zeigen, welche Möglichkeiten der Selbsthilfe es gibt und wie Sie beginnen können, Ihre Zwänge abzubauen.

Wir möchten aber auch eine Warnung aussprechen: Wenn Sie unter sehr starken Zwängen leiden, dann wird es Ihnen kaum gelingen, sie mithilfe dieses Buches ganz zu überwinden. In diesem Fall benötigen Sie die Hilfe eines erfahrenen Therapeuten. Wenn Sie es nicht schaffen, mithilfe dieses Buches Ihre Zwänge ganz abzulegen, dann liegt das nicht an Ihnen, sondern in der Natur der Zwänge. Resignieren Sie also nicht, sondern suchen Sie sich Hilfe.

23 Jahre nach dem ersten Erscheinen von *Wenn Zwänge das Leben einengen* erscheint nun eine weitere Auflage im Springer-Verlag. Wir haben dafür einiges gekürzt, weitere Störungsbilder aufgenommen und stellen Ihnen zu allen Störungsbildern neue Übungen zur Selbsthilfe vor, die von uns erprobt worden sind.

Wir hoffen, dass unser Buch damit auch im 25. Jahr seiner Existenz (und in den folgenden Jahren) dazu dient, Ihnen, den Betroffenen, Mut zu machen, und Ihnen vielleicht an der einen oder anderen Stelle das Leben erleichtert.

Zu Dank verpflichtet sind wir Frau Monika Radecki und Frau Sigrid Janke vom Springer-Verlag und unserer Lektorin Frau Dörte Fuchs, die uns sehr unterstützt haben.

Birgit Hofmann

Nicolas Hoffmann

Berlin, im September 2013

Die Autoren



Dr. phil. Nicolas Hoffmann

Dr. phil. Nicolas Hoffmann ist seit über 30 Jahren Verhaltenstherapeut, Dozent und Supervisor. Er ist Gründungsvorsitzender des Institutes für Verhaltenstherapie Berlin und Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher.



Dr. rer. nat. Birgit Hofmann

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

Inhaltsverzeichnis

1	Die Zwangsstörungen	1
1.1	Geschichtliches	2
1.2	Das Erlebnis des Zwanges	3
1.3	Die Symptome der Zwangserkrankung	4
1.4	Die allgemeine Struktur von Zwängen	5
1.5	Die innere Lage zwangskranker Menschen	7
2	Selbsthilfe und Psychotherapie bei Zwangsstörungen	11
2.1	Grenzen der Selbsthilfe	12
2.2	Durchführung von Selbsthilfemaßnahmen	13
2.3	Psychotherapie bei Zwängen	14
2.4	Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.	15
3	Das Unvollständigkeitsgefühl	17
3.1	Der Fall Marko	18
3.2	Erläuterungen zum Unvollständigkeitsgefühl	20
3.3	Wenn Sie betroffen sind	21
3.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	21
3.3.2	Übungen	22
4	Kontrollieren und absichern	27
4.1	Der Fall Carla	28
4.2	Erläuterungen zum Kontrollzwang	30
4.2.1	Auftreten der Störung	30
4.2.2	Kontrolle als Abwehr	30
4.2.3	Hilfsmittel	31
4.2.4	Innere Verfassung bei den Kontrollen: das Unvollständigkeitsgefühl	32
4.2.5	Beurteilungskriterien	32
4.3	Über die Ursachen von Kontrollzwängen	33
4.4	Wenn Sie betroffen sind	34
4.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	34
4.4.2	Übungen	36
5	Trödelzwang oder zwanghafte Langsamkeit	41
5.1	Der Fall Rosi	42
5.2	Erläuterungen zur Symptomatik	43
5.3	Über die Ursachen der zwanghaften Langsamkeit	43
5.4	Wenn Sie betroffen sind	44
5.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	44
5.4.2	Übungen	46

6	Sammeln, stapeln und horten	51
6.1	Bewahren	52
6.2	Der Fall Heidi	53
6.3	Wenn Sie betroffen sind	54
6.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	54
6.3.2	Übungen	56
7	Berührungsängste und Waschwänge	59
7.1	Welt der Gegensätze	60
7.2	Der Fall Magda	61
7.3	Erläuterungen zu Berührungsängsten und Waschwängen	62
7.3.1	Struktur der Störung	62
7.3.2	Inhalte der Ängste	63
7.3.3	Berühren und das Übertragen der Gefahr	64
7.3.4	Die Wahrnehmung der Zwangskranken	65
7.3.5	Waschen und Wischen als Abwehr	66
7.3.6	Rituale	67
7.4	Über die Ursachen von Berührungsängsten und Waschwängen	69
7.5	Verhaltenstherapie bei Berührungsängsten und Waschwängen	71
7.6	Maßnahmen zur Überwindung	71
7.7	Wenn Sie betroffen sind	76
7.7.1	Was Ihnen Mut machen soll	76
7.7.2	Übungen	76
8	Zwangsgedanken	79
8.1	Störgedanken versus Zwangsgedanken	80
8.2	Der Fall Arthur	80
8.3	Erläuterungen zu Zwangsgedanken	83
8.3.1	Inhalte von Zwangsgedanken	83
8.3.2	Kontrollversuche	84
8.3.3	Gegengedanken oder Gegenbilder	85
8.3.4	Ausmerzen der Gedanken	85
8.3.5	Wiederholen	86
8.4	Über die Ursachen von Zwangsgedanken	87
8.5	Wenn Sie betroffen sind	88
8.5.1	Was Ihnen Mut machen soll	88
8.5.2	Übungen	89
9	Zwanghaftes Grübeln	95
9.1	Grübeln als Kräfteverschleiß	96
9.2	Der Fall Luise	96
9.3	Wenn Sie betroffen sind	98
9.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	98
9.3.2	Übungen	98

10	Zwanghaft-skrupelhaftes Gewissen	103
10.1	Funktionen des Gewissens	104
10.2	Der Fall Wilhelm	105
10.3	Wenn Sie betroffen sind	107
10.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	107
10.3.2	Übungen	109
11	Magisches Denken und Handeln	111
11.1	Ursachenverkettung versus magisches Denken	112
11.2	Der Fall Lambert	113
11.3	Die Funktion des magischen Denkens und Handelns	115
11.4	Wenn Sie betroffen sind	116
11.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	116
11.4.2	Übungen	118
12	Der Betroffene im Umgang mit der Zwangserkrankung	121
12.1	Krankheitsbewusstsein	122
12.2	Auswirkungen des Zwangs auf das tägliche Leben	123
12.3	Motivation zur Veränderung	125
12.4	Welche innere Einstellung hilft Ihnen, Ihre Zwänge zu überwinden?	126
12.5	Irrtümer und Wahrheiten: Häufig gestellte Fragen	137
13	Die Angehörigen im Umgang mit den Zwangskranken	143
13.1	Der Fall Sabine	144
13.2	15 Regeln für den Umgang mit Betroffenen	151
	Literatur	155
	Stichwortverzeichnis	157

Die Zwangsstörungen

- 1.1 Geschichtliches – 2
- 1.2 Das Erlebnis des Zwanges – 3
- 1.3 Die Symptome der Zwangserkrankung – 4
- 1.4 Die allgemeine Struktur von Zwängen – 5
- 1.5 Die innere Lage zwangskranker Menschen – 7

1.1 Geschichtliches

Seelsorge

Die ersten Personen, die sich mit den seelischen Nöten von Zwangskranken zu beschäftigen hatten, waren Geistliche. Die meisten Glaubensrichtungen beinhalten Vorschriften über auszuführende Rituale, etwa bei der Körperreinigung, der Speisenzubereitung und der Absolvierung von gottgefälligen Unterwerfungsritualen. Da es dabei um ernsthafte Dinge wie das weitere Schicksal der eigenen Seele geht, ist es nicht verwunderlich, dass gerade an der Stelle ein Bereich entstanden ist, in dem bei vielen Zweifel, Unsicherheiten und Zwangsgrübeleien bevorzugt auftreten und Wiedergutmachungszeremonien stattfinden. So sind denn auch aus fast allen Religionen Dokumente überliefert, in denen Richtlinien für die Arbeit an diesen armen Seelen zusammengefasst sind.

Die Symptome des Zwanges, d.h. vor allem Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, galten somit bis ins 19. Jahrhundert hinein als Störungen des religiösen Erlebens. Sie wurden als das Werk Satans angesehen, der Seelen auch dadurch ins Verderben zu stürzen sucht, dass er sie durch allerlei Ängste und Skrupel verwirrt.

Psychiatrie

In dem Teil der Medizin, der sich mit seelischen Störungen befasst, in der Psychiatrie, wurde Zwängen lange Zeit keine große Aufmerksamkeit geschenkt. Sie galten als ein Teil von Depressionen, als eine Art »religiöse Melancholie«. Sie wurden kaum wissenschaftlich erforscht, geschweige denn zerbrach man sich den Kopf darüber, wie Betroffenen wirkungsvoll zu helfen sei. Das lag vor allem auch daran, dass die Häufigkeit ihres Auftretens in der Gesamtbevölkerung dramatisch unterschätzt wurde, und zwar um das 50- bis 100-Fache. Heute gibt es realistischere Schätzungen; man geht davon aus, dass in Deutschland mindestens 1,5 Millionen Menschen betroffen sind.

Verhaltenstherapie

In den 70er-Jahren des vorangegangenen Jahrhunderts begann man im Rahmen eines neuen Therapieansatzes, der Verhaltenstherapie, Zwangsstörungen als eigenständige psychische Störungen zu verstehen, und entwickelte therapeutische Methoden, um sie wirkungsvoll zu bekämpfen. Diese Bemühungen und das Bestreben, Möglichkeiten für Selbsthilfe zu schaffen, halten bis auf den heutigen Tag unvermindert an und zeigen immer bessere Ergebnisse.

Doch bevor wir darauf eingehen, wollen wir die Eigenarten von Zwangsstörungen aufzeigen und die Situation der Betroffenen schildern.

1.2 Das Erlebnis des Zwanges

Zwangserkrankungen sind mehr oder weniger schwere seelische Störungen verschiedener Art, die aber alle in irgendeiner Form das Erlebnis des Zwanges als gemeinsames Element beinhalten. Was ist damit gemeint?

Wir kennen alle Situationen, in denen äußere Zwänge unser Tun und Lassen beeinflussen. Wir halten uns an bestimmte Gesetze, nicht zuletzt deshalb, weil wir wissen, dass Überschreitungen bestraft werden. In der Schule, im Betrieb, kurz: bei jeder Form menschlichen Zusammenlebens, herrschen Regeln und Normen, die unser Verhalten wesentlich mitbestimmen. Äußere Zwänge können mehr oder weniger stark sein, wir mögen sie als gerechtfertigt oder aber als willkürlich erleben – auf jeden Fall wissen wir, dass sie unseren Handlungsspielraum einengen. Wir können auf der Welt nicht schalten und walten, wie wir wollen. Doch zumindest haben wir das Gefühl, im eigenen Haus, d.h. in uns selbst, Herr und Meister zu sein. Die Gedanken, die wir denken, erleben wir als die unsrigen. Unsere Gefühle können angenehm oder schmerzhaft sein, aber sie gehören uns. Vor allem aber sind wir fest davon überzeugt, das tun zu können, was wir wollen, innerhalb der Grenzen selbstverständlich, die uns die äußeren Zwänge auferlegen.

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

- »Ich kann nicht aufhören, mich zu waschen. Ich habe absolut nicht die Willenskraft, damit aufzuhören.«
- »Ich schäme mich vor mir selbst. Ich mache immer diese Dinge und weiß sehr wohl, dass es unsinnig ist. Ich bin intelligent und könnte irgendetwas Nützliches tun. Aber ich mache immer weiter.«
- »Der Gedanke überwältigt mich immer wieder. Er überfällt mich, und ich kann mich nicht dagegen wehren.«
- »Hätte ich bloß mehr Macht über mich selbst. Dann könnte ich aufhören, meine Zeit mit sinnlosen Kontrollen zu verschwenden, und endlich richtig leben.«

Hier wird eine Erfahrung angesprochen, die im normalen Seelenleben unbekannt ist: das Erleben, gezwungen zu sein, bestimmte Gedanken zu denken oder bestimmte Handlungen auszuführen, ohne sich dagegen wehren zu können. Anders ausgedrückt: das Erleben, dass eine Kraft in uns uns zu etwas zwingt, ohne dass wir ihr ausreichend Widerstand entgegenzusetzen hätten.

Äußere Zwänge

Erleben innerer Zwänge