

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

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?

Zwänge haben viele Gesichter

Zwänge können die unterschiedlichsten Bereiche des Lebens betreffen. Manche Formen sind besonders häufig.

Die meisten Menschen verbinden mit Zwängen bestimmte Vorstellungen, die einerseits oft klischeebehaftet sind, andererseits aber (wie die meisten Klischees) ein Körnchen Wahrheit enthalten. Auch die Darstellung des Themas in Büchern und Filmen spielt dabei eine Rolle. Kennen Sie beispielsweise Detective Adrian Monk? Diese fiktive Figur aus einer amerikanischen Krimiserie dürfte einer der berühmtesten Zwangserkrankten im Fernsehen sein. Monk hat Angst vor Keimen und desinfiziert sich ständig die Hände, er trägt jeden Tag denselben Anzug, er muss alles ordnen, darf nicht auf die Ritzen zwischen zwei Steinen treten. Er trinkt nur eine bestimmte Wassersorte, er muss jede Autoantenne antippen und überprüft ständig, ob die Tür abgeschlossen ist. Bei ihm kann man also Wasch- und Reinigungszwänge, Kontrollzwänge, Ordnungs- und Symmetriewänge beobachten. Seine Assistentinnen, ohne die er im Leben gar nicht zurechtkommen würde, verzweifeln oft an ihm, weil die Zwänge seinen Alltag so stark einschränken. Das ist lustig anzuschauen, aber für Betroffene sind ihre Zwänge nicht so lustig. Sie leiden wirklich darunter und bekommen durch ihre Zwänge auch keine Superkräfte wie Detective Monk, der alles hypergenau beobachtet und so auf geniale Weise seine Fälle löst. Es kann sein, dass Zwangserkrankte sich so sehr auf ihre Ängste fokussieren, dass sie zum Beispiel Schmutz oder potenzielle Infektionsquellen wahrnehmen, was andere Menschen übersehen hätten. Aber sich im Alltag verstärkt auf potenziell gefährliche Dinge zu fokussieren, wird außerhalb von Filmen kaum ein Vorteil sein, sondern eher Hindernis. Detective Monk ist witzig und genial, aber mit der Realität zwangskranker Menschen hat das leider wenig zu tun.

Warum „einfach aufhören“ nicht klappt

Selbst wenn Sie wissen, dass Ihre Zwangsgedanken und -handlungen unsinnig sind, können Sie es nicht einfach sein lassen. Warum eigentlich?

Was ist eigentlich los mit mir?

Ihre Zwänge rauben Ihnen Zeit und Lebensqualität. Bestimmt haben Sie sich auch schon gewünscht, die Zwänge einfach sein zu lassen. Aber Sie haben gemerkt: So einfach ist das nicht. Sie können nicht mal eben die Gedanken wegwischen und ganz normal weiterleben. Auch gut gemeinte Ratschläge von Freunden, diesen „nervigen Tick“ sein zu lassen, sind nicht hilfreich. Sie wissen, dass Ihre Zwangshandlungen unsinnig sind, aber können sie nicht abstellen. Das gehört zum Wesen der Zwänge. Zwar sind Zwangshandlungen grundsätzlich willkürliche Handlungen, die Sie theoretisch steuern können. Je nach Situation können Sie Ihre Zwangshandlungen auch zeitlich aufschieben. Viele Betroffene mit Waschzwängen können das, wenn sie sich beispielsweise unterwegs nicht die Hände waschen können. Dann müssen sie die Waschroutine aber oft zu einem späteren Zeitpunkt nachholen. Es ist ebenfalls ein Teil des Wesens von Zwängen, dass Ihnen bewusst ist, dass Handlungen und Gedanken übertrieben, unsinnig oder verrückt sind. Doch der innere Drang der ständig aufkommenden Gedanken ist so stark, dass Sie keinen inneren Widerstand aufbringen können. Jedes Mal, wenn Sie eine Zwangshandlung durchführen, dann bringt Ihnen das eine gewisse Erleichterung. Diese kurzfristige Linderung wirkt im Gehirn wie eine Belohnung. Wie genau der Zwang sich selbst aufrechterhält, besprechen wir im folgenden Kapitel noch ausführlicher. Jetzt ist erst einmal wichtig zu verstehen: Zwangshandlungen bringen Ihnen kurzfristig Erleichterung, halten aber die Zwänge langfristig am Leben. Zwänge können daher sehr hartnäckig sein. Wenn Sie nicht gezielt etwas gegen die Zwänge unternehmen, können sie sehr lange bleiben und sich auf weitere Lebensbereiche ausweiten.

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.

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.



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.