

Wenn Zwänge das Leben einengen

Nicolas Hoffmann
Birgit Hofmann

Wenn Zwänge das Leben einengen

Der Klassiker für Betroffene –
Zwangsgedanken und Zwangshandlungen

15. Auflage

 Springer

Nicolas Hoffmann
Berlin
Deutschland

Birgit Hofmann
Berlin
Deutschland

ISBN 978-3-662-52849-5 ISBN 978-3-662-52850-1 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-52850-1

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2011, 2013, 2017

Ursprünglich erschienen bei PAL Verlagsgesellschaft mbH, Mannheim, 1990

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik, Berlin

Fotonachweis Umschlag: © fotoadrenalina/shutterstock.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für Pia und Margarete

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.

27 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 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 November 2016

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