Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Külz

Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen

Selbsthilfe bei Zwängen

Online-Material

BELTZ

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

1 Ein fauchender Drache im Gepäck: Zwänge und ihre Eigenschaften

1.1 Woran erkenne ich Zwänge?

Beispiel

Theresa hasste den Feierabend. Seit etwa einem halben Jahr arbeitete ihre Kollegin nur bis 13 Uhr, und sie musste alleine das Büro verlassen. In guter Verfassung benötigte sie dafür eine Dreiviertelstunde; nicht selten verstrich jedoch die doppelte Zeitspanne, ehe sie sich auf den Heimweg machen konnte. Zu groß war die Angst, Wasserkocher, Fenster, PC oder Deckenlampen nicht hinreichend kontrolliert zu haben. Bereits sechsmal war Theresa sogar von zu Hause zurückgefahren, um sichergehen zu können, dass sie wirklich alles ordnungsgemäß erledigt hatte. Manchmal kam sie sich vor, als hätte sie den Verstand verloren, wenn sie minutenlang auf den Knopf der Kaffeemaschine starrte, oder gewaltsam am Fenstergriff rüttelte, weil sie ihren Augen nicht trauen konnte. Aber das war es nicht: Ihr Verstand wusste sehr wohl, dass die Maschine ausgeschaltet und das Fenster geschlossen war. Dennoch gelang es ihr nicht, dem Kontrollimpuls Widerstand zu leisten. Immer wieder drängten sich ihr innere Bilder ausgeraubter Büroräume oder gar eines brennenden Gebäudes und sterbender Menschen in den Kopf, deren Tod sie in ihrer Fantasie durch eigene Nachlässigkeit zu verantworten hatte.

Felix hatte zwar keine Schwierigkeiten im Umgang mit Elektrogeräten und Fenstern. Er fühlte sich jedoch innerlich dazu getrieben, alle Gegenstände an einem Ort zu zählen. Ergab sich eine Zahl, die durch vier teilbar war, musste er innerlich eine Formel aufsagen, die zum Ausdruck brachte, dass er seine Eltern und Schwester liebte. Andernfalls, so seine Befürchtung, würde diesen Verwandten ein Unglück zustoßen. Gelegentlich fühlte er sich von seinem Zählritual so in Anspruch genommen, dass er

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

sich kaum mehr auf etwas anderes konzentrieren konnte. Dennoch war er sich manchmal nicht sicher, ob er in Gedanken abgeschweift war und sich verzählt hatte. Er musste daher so oft nachzählen, bis er ein Gefühl der Sicherheit empfand. Kürzlich hatte er deswegen nach einem Arzttermin fast zwanzig Minuten unter einem Vorwand mit dem Mantel in der Hand im Wartezimmer verharrt und schließlich seinen Zug verpasst.

Zwänge gezielt untersuchen. Um dem Zwangsdrachen effektiv begegnen zu können, ist es zunächst sinnvoll, ihn von allen Seiten genauer unter die Lupe zu nehmen. Wenn Sie mit Zwängen und ihren Eigenschaften schon sehr vertraut sind, können Sie die folgenden Seiten auch überspringen. Möglicherweise entdecken Sie jedoch auch noch wichtige Informationen.

1.2 Aufdringliche Gedanken und Rituale sind normal

Die meisten Menschen kennen das: Befürchtungen, die durch den Kopf spuken, auch wenn wir im Grunde wissen, dass die Ängste übertrieben, möglicherweise sogar absurd sind. Einigen von uns sind solche unrealistischen Gedanken aus der Kindheit vertraut. Sie äußern sich wie warnende Stimmen im Kopf:

- »Tritt nicht auf Bodenritzen, sonst passiert etwas Schlimmes!«
- »Sieh dich nicht um, wenn du die Kellertreppe hochsteigst, sonst lockst du ein Monster aus dem Dunkeln!«

Magisches Denken. Nicht selten tauchen derartige Gedanken auch im Erwachsenenalter noch auf: Manche Menschen kennen den Anspruch, am Tag eines Bewerbungsgesprächs ein ganz bestimmtes Kleid anziehen oder einen Talismann unter dem Hemd tragen zu müssen, um einen Misserfolg zu verhindern. Mit Abstand betrachtet können wir häufig erkennen, dass diese Gedanken nicht sehr realistisch sind. In der Regel schränken derartige Vorstellungen – auch »magisches Denken« genannt – den Alltag jedoch nicht wesentlich ein. Sie sind wie kleine Versuche, das Leben in wichtigen Situationen eine Spur kontrollierbarer zu machen. Wir können uns mit einem Augenzwinkern dabei zusehen.

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

> **!** Fast alle Menschen haben täglich absurde, sinnlose, aufdringliche oder gelegentlich gewaltsame Gedanken, die durch ihren Kopf spuken.

Das ist bei mehr als 60.000 Gedanken pro Tag auch nicht erstaunlich.

Ähnlich ist es mit harmlosen Ritualen: Wir inspizieren vielleicht vor einer Urlaubsreise genauer als nötig die Kerzen am Adventskranz oder rekonstruieren in Gedanken auf der Fahrt einige Male, ob wir das Badezimmerfenster tatsächlich geschlossen haben. Möglicherweise zählen wir während des Zähneputzens immer bis zu einer bestimmten Zahl, weil das ein sicheres Gefühl hinterlässt.

Bei manchen Menschen prägen diese aufdringlichen Gedanken und Rituale den Alltag jedoch massiv, weil sie ständig im Kopf herumspuken oder viel Zeit in Anspruch nehmen. Wie Theresa und Martin fühlen sich etwa *2 Prozent aller Menschen* im Laufe ihres Lebens durch übertriebene oder gar absurde Vorstellungen und Befürchtungen im Alltag deutlich beeinträchtigt. Sie leiden unter ihren Zwangsgedanken.

Bei näherem Hinsehen empfinden sie diese Dinge in ihrem Kopf selbst als unangemessen. Dennoch lösen die Gedanken eine so starke Anspannung aus, dass die Betroffenen sich zu ganz bestimmten Verhaltensweisen getrieben fühlen, um Sicherheit zu gewinnen.

> **!** Beruhigende Verhaltensweisen als Reaktion auf Zwangsgedanken bezeichnet man als Zwangsrituale. Das sind systematische, oft stereotype Handlungsabfolgen, die zumeist immer wieder in der gleichen Weise ablaufen.

In Theresas Fall äußerte sich das beispielsweise, indem sie innerlich langsam bis zehn zählen musste, ehe sie den Blick von der Kaffeemaschine wenden durfte. Hatte sie sich dann zur Tür gedreht, musste sie noch genau dreimal einen Blick über ihre Schulter werfen und leise »aus-aus-aus« wiederholen, ehe sie die Küche verlassen durfte.

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Manchmal pressen die Zwänge auch den ganzen Tagesablauf in ein enges Korsett aus Ritualen oder engen den Handlungsspielraum stark ein.

Beispiel

Martin hatte unerträgliche Ängste vor einer HIV-Infektion. Auch wenn er sich vielfach bei der Aidsberatungsstelle über tatsächliche Übertragungswege informiert hatte, fürchtete er, andere Menschen durch zufällig »aufgeschnappte« Virenreste an seinen Kleidungsstücken zu infizieren. Bereits nach kleinen Besorgungen in der Stadt musste er sich an der Wohnungstür bis auf die Unterwäsche entkleiden und alle Kleidungsstücke ausführlich ausschütteln. Danach trug er sie entlang eines bestimmten Weges in der Wohnung, seiner »Dreckschleuse«, zur Waschmaschine. Nach einem halbstündigen Händewaschritual durfte er sich neu einkleiden und die »halb kontaminierten« Bereiche seiner Wohnung, das Wohn- und Esszimmer wieder betreten. Das Schlafzimmer durfte er jedoch erst am Abend benutzen, nachdem er zuvor etwa zwei Stunden geduscht hatte. Martin konnte schon seit mehreren Jahren seiner Tätigkeit als Bankbeamter nicht mehr nachgehen. Lange Zeit hatte er versucht, seine Erkrankung zu verheimlichen. Schließlich hatte er jedoch sein Arbeitspensum nicht mehr erfüllen können, da er sich alle zehn Minuten zu aufwendigen Händewaschritualen in der Toilette gezwungen sah.

1.3 Kennzeichen einer Zwangserkrankung

Definition

An die Diagnose Zwangsstörung ist zu denken, wenn der Alltag von den Befürchtungen und Ritualen beeinträchtigt ist. Es gelingt nicht mehr, soziale Kontakte zu pflegen, dem Beruf in gewohnter Weise nachzugehen oder Zeit für Hobbys und Entspannung zu haben.

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Kriterien. Das Diagnostische und Statistische Manual psychischer Störungen (kurz: DSM), das zur Einordnung psychischer Erkrankungen dient und mittlerweile in fünfter Auflage vorliegt (DSM-5), sieht die Symptome Alltagsbeeinträchtigung oder Leidensdruck als wichtige Kriterien für das Vorliegen einer Zwangsstörung an.

Als drittes Kriterium ist der tägliche Zeitaufwand für die Rituale und Befürchtungen von Bedeutung: Nach DSM-5 sollte die Diagnose einer Zwangsstörung auch in Erwägung gezogen werden, wenn Zwangsgedanken und –handlungen mehr als eine Stunde pro Tag für sich beanspruchen.

Der Drache als Symbol für Zwang. Ein Patient stellte seinen Zwang einmal als fauchenden Drachen dar, der ihn um ein Vielfaches überragte und mit seinen scharfen Krallen stets im Griff behielt. Zwänge können sich tatsächlich wie tyrannische Drachen gebaren, indem sie im Denken und Handeln der Betroffenen ein strenges Regiment führen. Um genauer zu verstehen, auf welche Weise sie ihr Unwesen treiben, lohnt es sich, Zwangsgedanken und -handlungen einmal näher unter die Lupe zu nehmen.

1.4 Merkmale von Zwangsgedanken

Formen des Zwangs. Zwangsgedanken können in Form von Vorstellungen, Ideen, Bildern oder Impulsen auftreten, die sich gegen den eigenen Willen in den Kopf drängen und starke Angst oder Unbehagen auslösen.

Nach der von der Weltgesundheitsorganisation verabschiedeten internationalen Klassifikation von Krankheiten, genannt ICD 10, müssen sich diese Gedanken nicht nur immer wiederholen, sondern auch als unangenehm erlebt werden. Schwärmerische Gedanken an eine andere Person im Zustand der Verliebtheit wären somit keine Zwangsgedanken, auch wenn sie den ganzen Alltag durchdringen können.

Betroffene versuchen oft verzweifelt, gegen die Zwangsgedanken Widerstand zu leisten, indem sie sie beispielsweise zu unterdrücken oder zu verdrängen versuchen. Leider bleibt der Erfolg jedoch in der Regel aus: Wie wir noch sehen werden, haben Gedanken die ver-

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Abbildung 1.1 Der Drache als Symbol für Zwang

trackte Eigenschaft, dass sie sich umso hartnäckiger aufdrängen können, je mehr wir sie zu bekämpfen versuchen. Doch mehr dazu später.

Gegensatz zur Psychose. Nicht wenige Menschen haben die Befürchtung, möglicherweise »verrückt« zu sein, weil sich absurde oder schreckliche Zwangsgedanken in ihrem Kopf eingenistet haben. Im Gegensatz zu vielen Menschen mit Psychose erleben sie die Gedanken jedoch immer als Teil der eigenen Person, und nicht von außen eingegeben. Anders als Menschen mit Psychose wissen die meisten Betroffenen in der Regel auch, dass ihre Befürchtungen zumindest übertrieben oder unwahrscheinlich sind.

Allerdings kann es phasenweise schwerfallen, innerlich Abstand zu den Befürchtungen entwickeln, insbesondere wenn die Zwangsgedanken schon lange anhalten.

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Beispiel

Auch Martin war sich nicht immer ganz sicher, ob seine Ängste an HIV zu erkranken übertrieben waren, oder ob nicht alle Menschen in seinem Umfeld zu nachlässig mit dem Thema umgingen. Er hatte sich zu sehr an seine Vorsichtsmaßnahmen gewöhnt.

Im Folgenden finden sich einige typische Arten von Zwangsgedanken und Beispiele von Befürchtungen, die Betroffene berichten:

- Verschmutzung: »Ich bin verunreinigt, weil ich den Türgriff angefasst habe.«
- Infektion: »Der Hund hat mich sicher mit Fuchsbandwurmeiern angesteckt.«
- körperliche Gewalt: »Ich werde meine Mutter mit dem Messer erstechen.«
- zufälliges Unglück: »Ich habe beim Ausparken ein Kind angefahren.«
- Sexualität: »Ich werde mich an der Freundin meiner Tochter vergehen.«
- magisches Denken: »Wenn ich den Satz nicht wiederhole, passiert etwas Schlimmes.«
- Religion: »Gott ist ein mieses Schwein.«
- unangepasstes Verhalten: »Bei der Festrede werde ich Schimpfwörter ausstoßen.«
- Ordnung und Symmetrie: »Die Dinge auf dem Schreibtisch müssen alle gerade liegen.«

Es ist gut nachvollziehbar, dass solche Gedanken nicht nur lästig, sondern ausgesprochen unangenehm sein können. Da wir als Menschen in den meisten Situationen die Erfahrung gemacht haben, dass wir unliebsame Zustände beenden, indem wir aktiv werden, entwickeln sich aus solchen Gedanken leicht Zwangshandlungen.

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

1.5 Wie äußern sich Zwangshandlungen?

Definition

Zwangshandlungen sind nach ICD 10 stereotype, wiederholte Verhaltensweisen, zu denen sich Menschen aufgrund von Zwangsgedanken oder strengen Regeln gezwungen fühlen.

Im Allgemeinen dienen sie dazu, Anspannung zu reduzieren und Sicherheit zu erreichen. Dabei kann es sich um sichtbares Verhalten wie etwa Waschen, Kontrollieren oder Ordnen handeln.

Zwangshandlungen als geistige Rituale. Sie können von außen oft unbemerkt bleiben. So können sich Zwangshandlungen etwa in inneren Zählritualen, Bildern, Wörtern oder ganzen Sätzen äußern, die Menschen innerlich heraufbeschwören, um ihre Anspannung zu reduzieren.

Beispiel

Elena wandte jedes Mal eine innere Zwangshandlung an, wenn sie von den Zwangsgedanken bedrängt wurde, ihre kleine Tochter fallen zu lassen: Sie wiederholte so oft in Gedanken den Taufspruch ihrer Tochter (»Er hat seinen Engeln befohlen, dass sie Dich begleiten auf allen Deinen Wegen«), bis ihre gewaltsamen Zwangsgedanken dahinter zu verblassen schienen.

Manchmal spricht man auch davon, dass Zwangsbefürchtungen »neutralisiert« werden. Ein Patient von mir berichtete zum Beispiel, dass er mit der formelhaften Wiederholung seiner sexuellen Vorlieben im Geiste (»Ich liebe erwachsene Frauen – ich liebe erwachsene Frauen – ich liebe erwachsene Frauen«) einen inneren Gegenpol zu seinen pädophilen Zwangsvorstellungen herzustellen versuchte.

Zwangshandlungen können ganz unterschiedliche Formen annehmen. Häufige Zwangshandlungen sind:

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

- kontrollieren und überprüfen (z. B. Elektrogeräte, Fenster und Türen, Post, E-Mails, den Inhalt der eigenen Tasche, Zettel auf der Straße etc.)
- waschen und reinigen (z. B. Hände oder den ganzen Körper, die Wäsche, die Wohnung oder Teile daraus)
- zählen (z. B. Gegenstände im Raum, Straßenpfeiler etc.)
- wiederholen (z. B. Routinetätigkeiten wie das Verlassen eines Raumes)
- ordnen und sortieren (z. B. Haushaltsgegenstände, persönliche Gegenstände)

Die übergeordnete Funktion von Zwangshandlungen liegt in der *Beendigung unangenehmer Gefühle*.

Im Einzelnen können jedoch ganz unterschiedliche Funktionen vorliegen: Viele Patienten wollen mit den Ritualen bestimmten Gefahren entgegenwirken, die ihnen die Zwangsgedanken zuflüstern, so wie im Beispiel der Befürchtung, sich mit HIV zu infizieren. Manchmal ist hingegen die Angst vor der Angst die größte Schwierigkeit: Die Vorstellung, nach einer »gefährlichen« Situation wochenlang von unaushaltbaren Ängsten gequält zu werden oder sich in immer exzessivere Rituale zu verstricken, verleitet oft dazu, eine aktuelle Befürchtung unmittelbar durch ein Zwangsritual zu entschärfen.

Das Unvollständigkeitserleben. Bei anderen Menschen spielt die Angst vor negativen Folgen für das Ausführen von Zwangshandlungen keine große Rolle. Ein großer Teil der Betroffenen hat das starke Gefühl, dass ihre Handlungen nicht »genau richtig« abgelaufen sind und unabgeschlossen bleiben, wenn sie dem Zwangsimpuls nicht nachgeben. Man spricht auch von »*Unvollständigkeitserleben*«. Dieses Gefühl kann sehr unangenehm sein. Manche Patienten empfinden es sogar, als sei alles um sie herum unwirklich, oder als wären sie »wie in Watte gepackt«, solange sie ihr Zwangsritual nicht beendet haben.

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Beispiel

Ralph etwa musste alle Gegenstände in seiner Wohnung immer im rechten Winkel zueinander anordnen. Dabei fürchtete er gar nicht, dass irgendetwas passierte, wenn ein Gegenstand schräg lag. Es fühlte sich nur einfach so schrecklich falsch an, dass er den Anblick nicht ertragen konnte.

Tabea litt unter ähnlichen Kontrollzwängen wie Theresa im bereits genannten Beispiel. Auch sie musste beim Verlassen der Wohnung alle Lichtschalter und Elektrogeräte überprüfen. Anders als Theresa hatte sie jedoch keine konkreten Befürchtungen; stattdessen verspürte sie ein kaum erträgliches Unbehagen, wenn sie auf ihre Kontrollgänge verzichtete. Um sich überhaupt zum Beenden der Zwangshandlungen überwinden zu können, begann sie irgendwann, ihre Kontrollrituale mit einer bestimmten Anzahl von Durchgängen auszuführen.

Falls Sie selbst unter Zwängen leiden, versuchen Sie sich vielleicht einmal an eine Situation aus der letzten Zeit erinnern, in der sie eine Zwangshandlung ausgeführt haben. Lassen Sie die Situation so gut wie möglich nochmals in Ihrem Gedächtnis lebendig werden:

- Können Sie sich erinnern, welche Gefühle dem Zwangsritual vorausgingen?
- Gab es bestimmte Gedanken, die Ihnen vor dem Ritual durch den Kopf gingen?
- Haben Sie auch während der Ausführung des Rituals etwas gespürt?
- Welches Gefühl hat sich nach Beendigung der Zwangshandlung eingestellt?

Ebenso wie Zwangsgedanken werden Zwangshandlungen als zur eigenen Person zugehörig erlebt – auch wenn sie überwiegend als sinnlos oder übertrieben empfunden werden. Grundsätzlich gilt auch hier, dass die Betroffenen versuchen, Widerstand zu leisten. Das kann jedoch stark in den Hintergrund treten, wenn die Zwänge schon lange bestehen und Teil des Alltags geworden sind.

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Ein Patient sagte mir einmal, er fühle sich seinen Zwängen ausgeliefert wie eine »Marionette«: Letztlich habe er aufgegeben zu kämpfen und stehe lieber stundenlang in der Dusche, um wenigstens anschließend zur Ruhe zu kommen.

1.6 Was unterscheidet Zwangsgedanken von Zwangshandlungen?

Manchmal ist es anfangs gar nicht leicht, festzustellen, ob man es mit einem Zwangsgedanken oder einer Zwangshandlung zu tun hat. Dabei gibt es einen wichtigen Unterschied, der auch für die Behandlung von Zwängen eine große Rolle spielt:

! Zwangsgedanken »poppen« sozusagen *unwillkürlich* im Kopf auf. Wir können sie nicht verhindern, und sie lösen ein unangenehmes Gefühl aus – das kann etwa Angst, Anspannung oder starke Unruhe sein.

Wenn man von Zwangsgedanken bedrängt wird, fühlt es sich gelegentlich so an, als würde man gerade an einem schönen Sommermorgen auf der Terrasse sitzen, gemütlich Kuchen essen und plötzlich von einer aufdringlichen Wespe umflogen werden. Oder der Gedanke erscheint so laut und mächtig, dass er wie ein Flugzeug erlebt wird, das im Tiefflug über das Haus donnert.

! Zwangshandlungen sind Rituale, die man *absichtlich vollzieht*, um die Anspannung zu reduzieren, bzw. wieder Sicherheit und Ruhe zu erreichen - selbst wenn man diese Verhaltensweisen als übertrieben oder sogar unsinnig erlebt.

Sehr oft fühlen sich diese Handlungen gar nicht beeinflussbar an; tatsächlich kostet der Verzicht auf Zwangshandlungen meistens ungemein viel Kraft. Wie wir noch genauer sehen werden, liegt jedoch im *Widerstand gegenüber Zwangshandlungen* der Spielraum, den wir als Menschen haben.

Leseprobe aus: Külz, Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen, ISBN 978-3-621-28349-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Verzagen Sie nicht, wenn Ihnen das zunächst unrealistisch erscheint. Wenn Sie die Zwangshandlungen schlichtweg unterlassen könnten, hätten Sie es ja sicher bereits getan. Oftmals ist es zunächst notwendig, sich ausführlicher mit Strategien gegen den Zwang zu beschäftigen oder Unterstützung durch andere Personen zu holen, um sich aus dem Sog der Rituale zu befreien.

Zusammenfassung

- Bei Zwangsgedanken handelt es sich um unkontrollierbare »Ereignisse im Kopf«, die Anspannung (und andere unangenehme Gefühle) auslösen.
- Zwangshandlungen dagegen sind potenziell kontrollierbare offene oder geistige Rituale, die dazu dienen, die Anspannung zu beenden.