

## Modul 1: Mythen Zwangsstörungen

- ▶ Viele Menschen haben abgeschwächte Formen von Zwangsstörungen. Bestimmte Denkverzerrungen können Zwangsstörungen fördern, z.B. wenn ein flüchtiger negativer Gedanke als bedeutsam oder gefährlich bewertet wird
- ▶ Das Erbgut bahnt Möglichkeiten, die durch Erfahrungen beeinflussbar sind und das Leben in die eine oder andere Richtung wenden können. Es hat also einen Einfluss, aber bestimmt nicht das Schicksal

### Zwangsgedanken und Zwangshandlungen

Zwangsgedanken	Zwangshandlungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse</li> <li>• Oft mit übertriebenen Befürchtungen verknüpft</li> <li>• Inhalte stehen meistens im Widerspruch zu den eigenen Überzeugungen</li> <li>• Z.B. „Die Türklinke könnte mit Keimen verseucht sein!“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholt auftretende, ritualisierte (mentale) Handlungen</li> <li>• Zur Ausführung fühlt sich der Betroffene zumeist durch Zwangsgedanken gedrängt</li> <li>• Reduzieren Angst oder Unbehagen</li> <li>• Z.B. exzessives, ritualisiertes Händewaschen</li> </ul>

#### Übung 1:

Welche konkreten Zwangsgedanken haben Sie persönlich?

Zwangsgedanke 1: \_\_\_\_\_

Zwangsgedanke 2: \_\_\_\_\_

Zwangsgedanke 3: \_\_\_\_\_

Zwangsgedanke 4: \_\_\_\_\_

Welche konkreten Zwangshandlungen führen Sie persönlich durch?

Zwangshandlung 1: \_\_\_\_\_

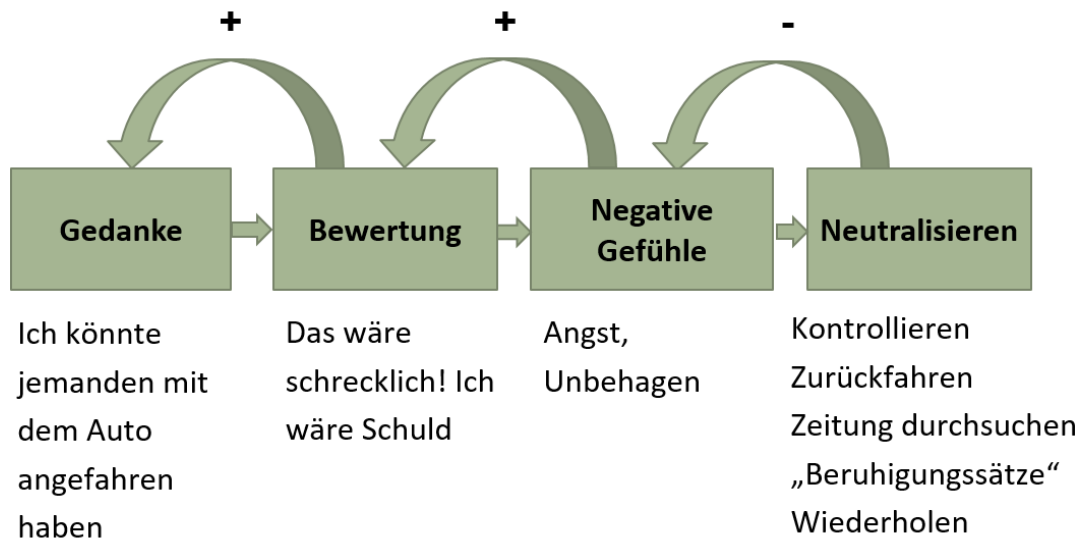
Zwangshandlung 2: \_\_\_\_\_

Zwangshandlung 3: \_\_\_\_\_

Zwangshandlung 4: \_\_\_\_\_

## Kognitives Modell zum Zwang

Nach Reinecker, 1994



### Übung 2:

Erstellen Sie Ihr persönliches kognitives Modell zur Zwangsstörung:

Gedanke: \_\_\_\_\_

Bewertung: \_\_\_\_\_

Negative Gefühle: \_\_\_\_\_

Neutralisieren: \_\_\_\_\_

### Vermeidungsverhalten

- ▶ Meiden von Situationen, in denen die Möglichkeit besteht, dass Zwangsgedanken oder -handlungen auftreten können
- ▶ Mindert die Angst kurzfristig, aber steigert sie langfristig

### Sicherheitsverhalten

- ▶ Verdeckte Form von Vermeidung
- ▶ Maßnahmen, die ergriffen werden, um Unheil abzuwehren
- ▶ Angstbesetzte Situation wird nicht komplett vermieden, aber der Betroffene stellt sich auch nicht vollständig seinen Ängsten
- ▶ Z.B. Rückversicherung bei Verwandten  
→ Verleitet zur falschen Schlussfolgerung, dass es allein diesem Verhalten zu verdanken sei, dass eine Katastrophe nicht eingetreten ist

**Übung 3:****Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten**

Machen Sie sich anhand eines eigenen Beispiels bewusst, welche Vermeidungs- und v.a. Sicherheitsverhalten bei Ihren Zwängen eine Rolle spielen.

Dabei können folgende Fragen helfen:

- ▶ Vermeidung: Worauf verzichte ich aus Angst vor Zwangssymptomen?
- ▶ Sicherheitsverhalten: Welche Maßnahmen treffe ich, um Situationen durchzustehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was Sie stattdessen tun sollten**

- ▶ Stellen Sie sich den angstbesetzten Objekten/Situationen
- ▶ **ABER:** Wählen Sie Situationen aus, die für Sie realistisch sind
- ▶ Falls Sie schon Erfahrung mit „Expos“ haben, greifen Sie diese gerne auf
- ▶ Verzichten Sie zunehmend auf Glücksbringer und Dinge oder Verhaltensweisen, die Ihnen helfen, eine Situation zu bewältigen
- ▶ Bitten Sie Angehörige, nicht auf Ihre Rückversicherungen zu reagieren

**Übung 4:****Brief an den Zwang**

Stellen Sie sich die Frage: „**Will ich wirklich etwas verändern und wenn ja, was genau?**“. Seien Sie ehrlich mit sich. Was ist das Störende an Ihren Symptomen? Woran hindern Sie die Zwänge? Was nimmt Ihnen der Zwang? Wo sind Sie eventuell hin- und hergerissen? Gibt es irgendwas, wobei der Zwang Ihnen

nützt? Worauf müssen Sie verzichten, wenn Sie sich dazu entscheiden, den Zwang aufzugeben? Sind Sie dazu bereit? Warum?

Greifen Sie zum Stift und schreiben Sie es auf, z.B. in Form eines (Abschieds-) Briefes an Ihren Zwang.

Hier ein Beispiel aus dem Selbsthilfebuch „Erfolgreich gegen Zwangsstörungen“ von Prof. Dr. Steffen Moritz und Marit Hauschildt als Anregung:

*Hallo Zwang,*

*Da hast ja bereits mitbekommen, dass ich mich letzte Woche für eine Therapie angemeldet und mir dieses Buch gekauft habe. Um es kurz zu machen: Mir geht es nicht mehr gut mit Dir, und ich will, dass Du gehst. Deine vielen Drohungen („Patz die Küche oder willst Du, dass jemand an Keimen zugrunde geht?“; „Kontrolliere die Tür noch mal oder möchtest Du riskieren, dass eingebrochen wird?“) und ständigen Zweifel („Was ist, wenn...?“), haben mich unglücklich gemacht. Statt andere Menschen zu schätzen, wie Du es mir vorgaukelst, hast Du meiner Familie nur Leid gebracht, indem sich alle Dir fügen müssen. Ich wage es nicht mehr, meine Freunde ins Haus zu lassen, da dies neue Kontrollen und Waschrituale nach sich ziehen würde. Hierfür fehlt mir die Kraft, Du hast sie mir geraubt. Ich weiß auch, dass es Zeiten gab, in denen ich Dich auf eine Art brauchte. Ich konnte mich an Dir festhalten, wenn es sonst wenig Halt gab. Auch jetzt bietest Du mir kurzfristig Sicherheit – aber für einen zu hohen Preis! Wenn ich wüsste, dass ich noch zehn Leben hätte, würde ich es eventuell noch ein bisschen länger aushalten, aber ich habe nur dieses eine. Ich will mich jetzt endlich jenen Dingen widmen, die mir wirklich wichtig sind (Familie, Freunde, mittlerweile aufgegebenes Hobbies wie Gartenarbeit) und nicht mehr Deine Spalteschichten hören. Deshalb will ich lernen, Dich zu überwinden. Dieses Buch ist eine der Maßnahmen, die ich ergreife. Du weißt natürlich, dass ich wankelmütig bin und mir manchmal das Durchhaltevermögen fehlt. Aber ich habe mich jetzt dafür entschieden, Dich endgültig zu verabschieden und mein Leben ohne Dich zu führen. Und ich kann Dir versichern, ich werde nicht aufgeben und mich auch durch Rückschläge nicht entmatigen lassen.*

*Ich möchte mich nicht auf Dein Niveau begeben, daher grüße ich trotz allem herzlich und sage tschüss!*

*Dein Ex-Freund*



**Notizen**

Raum für offene Fragen oder Probleme, die aufgetaucht sind oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

---

Andere Notizen:

---

---

---