

Liebe Forumsmitglieder,  
nachfolgend wie angekündigt, die Ergebnisse unserer „Assoziationsstudie“. Wir hatten vor Wochen per Internet darum gebeten, zu vorgegebenen Begriffen bis zu fünf Assoziationen aufzuschreiben. Die Vorgabewörter waren in gemischter Reihenfolge neutral, zwangsrelevant oder negativ. Einige der Wörter waren Homonyme (wie der Gemanist sagt) bzw. Teekesselchen (wie alle anderen sagen 😊), also Wörter mit mindestens 2 Bedeutungen, wie z.B. anstecken (Infektion <-> Brosche), Krebs (Tier <-> Krankheit) oder Schloss (Türschloss <-> Burg). Uns interessierte v.a. inwieweit Menschen mit Zwängen einseitig die zwangsrelevante Bedeutung solcher Wörter assoziieren, was ein aufrechterhaltender Faktor für Zwangsgedanken sein könnte. Das ist zwar naheliegend und auch das Behandlungsprinzip unserer Methode Assoziationsspaltung (siehe auch Reimecke von Lämmli), aber so noch nie demonstriert worden. Es zeigte sich erwartungsgetreu, dass Menschen mit Zwängen v.a. die zwangsrelevanten Aspekte solcher Wörter denken bzw. entsprechende Wörter aufschreiben (die Auswertung, was eine Zwangsassoziation war und was nicht, erfolgte übrigens blind zur Diagnose, damit man sich nicht in die eigene Tasche lügen kann). In anderen Worten: auf Krebs wurde kaum „Fels“, „Krabbe“ etc. assoziiert sondern eher „Brustkrebs“, „Asbest“ etc. Der Unterschied zwischen Betroffenen und Nicht-Betroffenen war statistisch hochsignifikant, was bedeutet, dass die Wahrscheinlichkeit eines zufälligen Unterschieds bei unter 1% lag. Mich hat gefreut, dass jene Betroffenen, die am Ende angaben, die Assoziationsspaltung mal gelesen zu haben, mit ihren Werten zwischen Betroffenen ohne Kenntnis der Methode und Menschen ohne Zwänge lagen. Dieser Unterschied wurde ebenfalls signifikant (diesmal Irrtumswahrscheinlichkeit unter 5%). Dies ist natürlich kein strenger Beweis der Effektivität der Methode, ermutigt uns aber sehr zur Weiterarbeit. Gleichzeitig bestätigt es unsere Erfahrung, dass die Assoziationsspaltung in Psychotherapie wirksamer ist als in Selbsttherapie, da bei Selbstanwendung mentale Blockaden verhindern, neutrale Assoziationen zu Zwangsgedanken zu hegen (vielen Betroffene gelingt es nicht, Zwangsgedanken auf neutrale Assoziationen abzufälschen).  
Wir bedanken uns nochmals bei allen fast 100 Personen, Betroffenen und Nicht-Betroffene, die an der Studie abermals teilgenommen haben.  
Wem das alles hier ein wenig spanisch vorkommt: ladet mal unseren kostenlosen Leitfaden "Assoziationsspaltung" runter:  
[URL][http://www.uke.uni-hamburg.de/kliniken/psychiatrie/index\\_31780.php](http://www.uke.uni-hamburg.de/kliniken/psychiatrie/index_31780.php)[/URL]

Steffen Moritz & Lena Jelinek