

Wenn Zwänge das Leben einengen

Nicolas Hoffmann • Birgit Hofmann

Wenn Zwänge das Leben einengen

Der Klassiker für Betroffene - Zwangsgedanken
und Zwangshandlungen

16. Auflage

 Springer

Nicolas Hoffmann
Psychotherapeutische Praxis
Berlin, Deutschland

Birgit Hofmann
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-62266-7 ISBN 978-3-662-62267-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62267-4>

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

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2011, 2013, 2017, 2021

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

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

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.

Fotonachweis Umschlag: © Svitlana Belinska / stock.adobe.com
Ursprünglich erschienen bei PAL Verlagsgesellschaft mbH, Mannheim, 1990
Planung: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

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

Für Jana und Ursula

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 Bürodienstler 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 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 entgegen, 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 zwiespältigen 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.

30 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 Hiltrud Wilbertz vom Springer-Verlag, die uns sehr unterstützt haben.

Birgit Hofmann
Berlin

Nicolas Hoffmann
Dezember 2020

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	Möglichkeiten der Selbsthilfe und Psychotherapie bei Zwangsstörungen	13
2.1	Grenzen der Selbsthilfe	14
2.2	Durchführung von Selbsthilfemaßnahmen	15
2.3	Psychotherapie bei Zwängen	16
2.4	Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.	17
3	Das Unvollständigkeitsgefühl	19
3.1	Der Fall Marko	20
3.2	Erläuterungen zum Unvollständigkeitsgefühl	22
3.3	Wenn Sie betroffen sind	24
3.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	24
3.3.2	Übungen	24
4	Kontrollieren und absichern	29
4.1	Der Fall Carla	30
4.2	Erläuterungen zum Kontrollzwang	32
4.2.1	Auftreten der Störung	32
4.2.2	Kontrolle als Abwehr	32
4.2.3	Hilfsmittel	33
4.2.4	Innere Verfassung bei den Kontrollen: das Unvollständigkeitsgefühl	34
4.2.5	Beurteilungskriterien	34
4.3	Über die Ursachen von Kontrollzwängen	35
4.4	Wenn Sie betroffen sind	36
4.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	36
4.4.2	Übungen	38
5	Trödelzwang oder zwanghafte Langsamkeit	45
5.1	Der Fall Rosi	46
5.2	Erläuterungen zur Symptomatik	47
5.3	Über die Ursachen der zwanghaften Langsamkeit	47
5.4	Wenn Sie betroffen sind	48
5.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	48
5.4.2	Übungen	50

6	Sammeln, stapeln und horten	55
6.1	Bewahren.....	56
6.2	Der Fall Heidi	58
6.3	Wenn Sie betroffen sind	58
6.3.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	58
6.3.2	Übungen.....	62
7	Berührungsängste und Waschwänge	65
7.1	Welt der Gegensätze	66
7.2	Der Fall Magda.....	67
7.3	Erläuterungen zu Berührungsängsten und Waschwängen	68
7.3.1	Struktur der Störung.....	68
7.3.2	Inhalte der Ängste.....	69
7.3.3	Berühren und das Übertragen der Gefahr	70
7.3.4	Die Wahrnehmung der Zwangskranken	71
7.3.5	Waschen und Wischen als Abwehr	72
7.3.6	Rituale	73
7.4	Über die Ursachen von Berührungsängsten und Waschwängen	75
7.5	Verhaltenstherapie bei Berührungsängsten und Waschwängen	77
7.6	Maßnahmen zur Überwindung	77
7.7	Wenn Sie betroffen sind	81
7.7.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	81
7.7.2	Übungen.....	82
8	Zwangsgedanken	85
8.1	Störgedanken versus Zwangsgedanken.....	86
8.2	Der Fall Arthur	87
8.3	Erläuterungen zu Zwangsgedanken	89
8.3.1	Inhalte von Zwangsgedanken.....	89
8.3.2	Kontrollversuche	90
8.3.3	Gegengedanken oder Gegenbilder	91
8.3.4	Ausmerzen der Gedanken	91
8.3.5	Wiederholen	92
8.4	Über die Ursachen von Zwangsgedanken	93
8.5	Wenn Sie betroffen sind	94
8.5.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	94
8.5.2	Übungen.....	95
9	Zwanghaftes Grübeln	101
9.1	Grübeln als Kräfteverschleiß.....	102
9.2	Der Fall Luise	102
9.3	Wenn Sie betroffen sind	104
9.3.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	104
9.3.2	Übungen.....	104

10	Zwanghaft-skrupelhaftes Gewissen	111
10.1	Funktionen des Gewissens	112
10.2	Der Fall Wilhelm	113
10.3	Wenn Sie betroffen sind	115
10.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	115
10.3.2	Übungen	117
11	Magisches Denken und Handeln	119
11.1	Ursachenverkettung versus magisches Denken	120
11.2	Der Fall Lambert	121
11.3	Die Funktion des magischen Denkens und Handelns	123
11.4	Wenn Sie betroffen sind	124
11.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	124
11.4.2	Übungen	126
12	Der Betroffene im Umgang mit der Zwangserkrankung	129
12.1	Krankheitsbewusstsein	130
12.2	Auswirkungen des Zwangs auf das tägliche Leben	131
12.3	Motivation zur Veränderung	133
12.4	Welche innere Einstellung hilft Ihnen, Ihre Zwänge zu überwinden?	134
12.5	Irrtümer und Wahrheiten: Häufig gestellte Fragen	144
13	Die Angehörigen im Umgang mit den Zwangskranken	151
13.1	Der Fall Sabine	152
13.2	15 Regeln für den Umgang mit Betroffenen	159
14	Nachwort	163
14.1	Sich wieder zum Subjekt des eigenen Lebens machen	164
14.2	Der Fall Doktor Mumpel	165
	Serviceteil	
	Weiterführende Literatur	168
	Stichwortverzeichnis	169

Über die Autoren



Dr. phil. Nicolas Hoffmann

Dr. phil. Nicolas Hoffmann ist einer der ersten deutschen Verhaltenstherapeuten und seit über 40 Jahren Dozent und Supervisor. Er ist Gründungsvorsitzender des Institutes für Verhaltenstherapie Berlin. Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher.



Dr. rer. nat. Birgit Hofmann

Dr. rer. nat. Birgit Hofmann ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in freier Praxis und Dozentin. Ehemalige Mitarbeiterin in Forschungsprojekten an der Universität Potsdam. Autorin mehrerer Fachbücher.