

Ein Erklärungsmodell der Zwangserkrankung

Ausgangspunkt Ihres Problems ist ein Gedanke, der Ihnen in den Kopf schießt, z.B. der Gedanke „Ist der Herd aus? Oder „Habe ich jemanden überfahren?. Diesen Gedanken bezeichnen wir als **aufdringlichen Gedanken**, weil Sie ihn als etwas erleben, was Sie eigentlich nicht haben wollen, aber dennoch nicht loswerden können.

Aufdringlicher Gedanke

Ist der Herd aus?

Nun ist es wahrscheinlich interessant für Sie zu erfahren, daß die meisten Menschen solche aufdringlichen Gedanken kennen. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, daß ca. 90% aller Menschen Gedanken haben, die sie als unsinnig und lästig empfinden. Angefangen von komischen Gedanken an Gegenstände wie „Blumentopf“ oder dem bekannten „Ohrwurm“, der einem nicht mehr aus dem Kopf geht, bis hin zu philosophischen Gedanken wie „Was ist eigentlich dort, wo das Universum aufhört?“. Selbst scheinbar bedrohliche Gedanken wie „Ich könnte mein Kind an die Wand klatschen“ sind zunächst einmal ganz normale aufdringliche Gedanken.

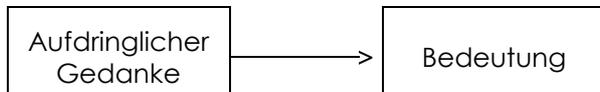
Beispiele für solche normalen aufdringlichen Gedanken, die in den Untersuchungen gefunden wurden, sind:

- Der Impuls, jemanden zu verletzen, anzugreifen oder zu schaden
- Der Impuls/Gedanke, etwas Schmutziges oder absolut Unpassendes zu sagen.
- Der Gedanke, daß einer nahestehenden Person etwas zustoßen könnte.
- Der Gedanke: Ich wünschte, er/sie wäre tot.
- Der Gedanke, man könnte plötzlich ausrasten und um sich schlagen.
- Der Impuls, sexuelle Praktiken auszuüben, die ungewöhnlich sind.
- Die Vorstellung, daß eine Katastrophe passieren könnte.

Auch interessant: Unter Streß produzieren wir mehr solcher aufdringlichen Gedanken. Warum das so ist? – Das ist eine Art Anpassungsreaktion unseres Gehirns. In einer schwierigen Situation („Streß“) produziert es viele unterschiedliche, teilweise auch unnütze Gedanken, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, daß vielleicht auch brauchbare Problemlösungen darunter sein könnten. Sie kennen vielleicht den Begriff „Brainstorming“, der eine Arbeitsmethode bezeichnet, die sich gerade diesen Effekt zunutze macht.

Aber natürlich werden nicht alle diese Gedanken zu Zwangsgedanken. Ausschlaggebend dafür ist, wie negativ diese Gedanken erlebt werden, welche **Bedeutung** sie für die Person haben. Bei der Zwangserkrankung ist es meist so, daß der Betreffende das Auftreten der sich aufdrängenden Gedanken als ganz furchtbar und inakzeptabel erlebt. Da ist es z.B. so, daß der sich aufdrängende Gedanke „Habe ich jemanden überfahren?“ sofort verbunden wird mit: „Um Gottes Willen, das darf nicht geschehen. Mit dieser Schuld könnte ich nicht leben.“

Ich bin verantwortlich dafür, daß es nicht passiert und muß dafür sorgen...“etc. Oder der Gedanke: „Ich könnte mein Kind umbringen“ führt zu der Bewertung: „Was bist Du für eine grausame Mutter, wie kannst Du Dir vorstellen, Deinem eigenen Kind etwas anzutun...“



Ist der Herd aus?

Wie furchtbar entsetzlich, wenn ich Schuld wäre.

Ich muß das auf jeden Preis verhindern.

Welche Bedeutung ein aufdringlicher Gedanke für einen persönlich besitzt, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Vielleicht haben Sie in Ihrer Kindheit und Jugend gelernt, besonders vorsichtig zu sein und nur nichts Schlimmes anzustellen. Oder Sie haben strenge Moralvorstellungen vermittelt bekommen. Dann haben Sie vielleicht oft den Eindruck gehabt, den gesetzten Standards nicht zu genügen, haben Selbstzweifel entwickelt und gelernt, sich für alles die Schuld zu geben oder sich für alles verantwortlich zu fühlen. In solchen Fällen wird es eher so sein, daß ein aufdringlicher Gedanke eine besondere Bedeutung erhält. So wird ein besonders gläubiger Mensch einen gotteslästerlichen Gedanken eher als bedrohlich erleben als ein Atheist, ein friedfertiger Mensch wird durch einen aggressiven Gedanken alarmiert sein, etc.

Fest steht: Je mehr die aufdringlichen Gedanken als etwas Wichtiges und Bedeutsames angesehen werden, desto mehr lösen sie eine Gefühlsreaktion aus. Die meisten Patienten sprechen dabei von **Unruhe oder Angst**.



Ist der Herd aus?

Wie furchtbar entsetzlich, wenn ich Schuld wäre.

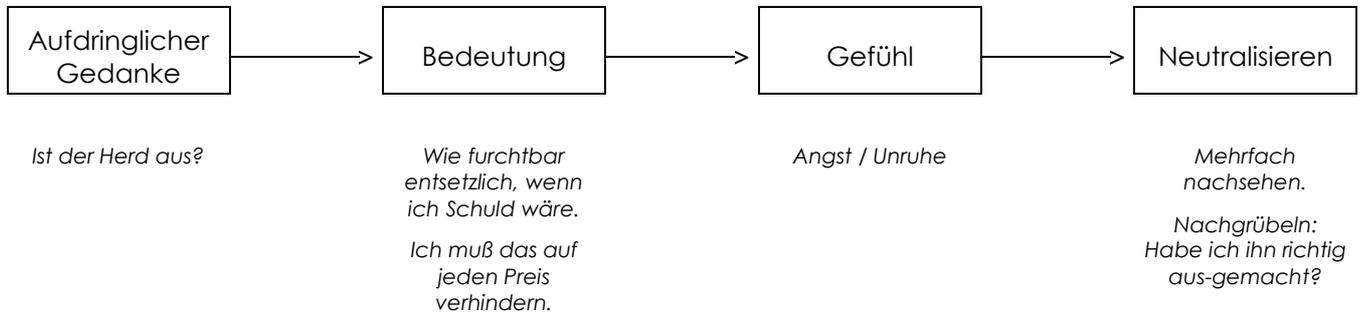
Ich muß das auf jeden Preis verhindern.

Angst / Unruhe

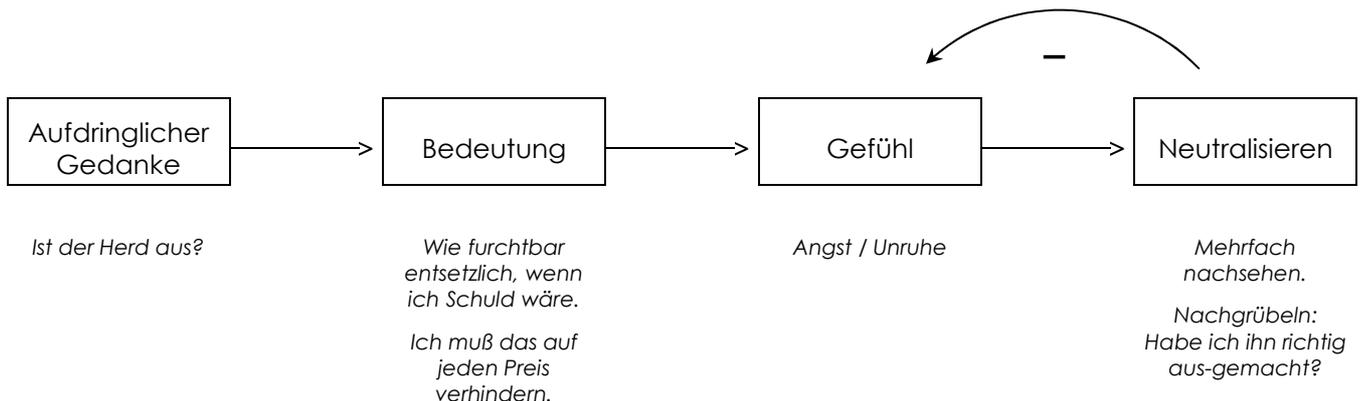
Weil diese Angst sehr unangenehm ist, haben Sie begonnen, etwas dagegen zu tun. Wir nennen dies **Neutralisieren**, weil Sie versuchen, etwas zu verhindern bzw. rückgängig oder ungeschehen zu machen. Dies sind Ihre eigentlichen Zwänge.

Das können sowohl **Handlungen** als auch **Gedanken** sein. Wenn Sie aus Angst, jemandem mit dem Auto überfahren zu haben, z.B. immer wieder in den Rückspiegel blicken oder dieselbe Wegstrecke mehrmals abfahren, dann ist das ein Neutralisieren auf der Handlungsebene, eine Zwangshandlung. Dazu zählt auch, wenn Sie sich ständig bei einer anderen

Person vergewissern, daß nichts passiert ist. Wenn Sie immer wieder versuchen, sich in Erinnerung zu rufen, was an welcher Kreuzung passiert ist, dann ist das ein Neutralisieren in Form eines gedanklichen Zwangs. Zu den gedanklichen Zwängen gehört auch der Einsatz bestimmter Beruhigungsformeln wie „Ich bin eine gute Mutter...“



Sie greifen zu solchen Neutralisierungsritualen, damit Sie die Sicherheit zurückgewinnen, d.h. damit sich die Angst reduziert. In der unteren Graphik steht entsprechend ein Rückkopplungspfeil mit einem minus. Das bedeutet, die Neutralisierung hat eine Rückwirkung auf die Angst – sie wird zunächst geringer.

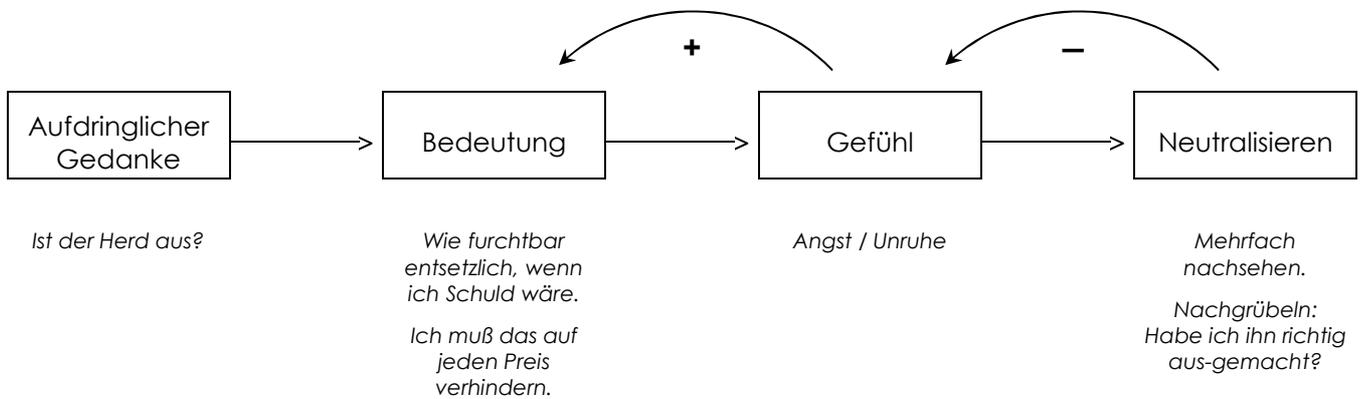


Tatsächlich ist es so, daß sich durch das Neutralisieren Ihre Angst zwar **kurzfristig** reduziert, aber **langfristig** das Problem nicht gelöst wird. Im Gegenteil, es wird immer stärker. Wie kommt das?

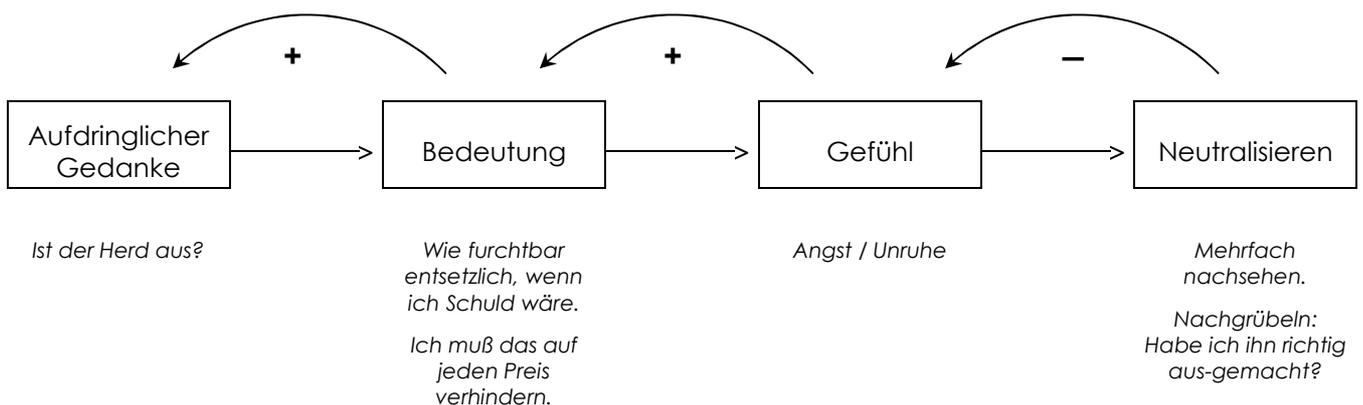
Kurzfristig läßt die Angst zwar nach, gleichzeitig werden Sie aber dadurch auch immer mehr **in der falschen Überzeugung bestärkt**, daß Sie etwas tun müssen, damit nicht etwas Furchtbares passiert. Man kann dies sehr schön an einem Witz verdeutlichen:

Ein Mann sitzt in der Straßenbahn und schnippt mit den Fingern. Schließlich werden die Umstehenden darauf aufmerksam und die Dame nebenan fragt: „Warum schnippen Sie denn immer mit den Fingern?“ – Darauf der Mann: „Ja, damit es keine Elefanten regnet.“ Die Dame: „Aber, es regnet doch gar keine Elefanten.“ Der Mann: „Sehen Sie!“

Genau diesen Effekt haben wir bei Ihren Zwängen. Das Neutralisieren, also das Schnippen mit den Fingern, bestärkt Sie immer mehr in der falschen Überzeugung, daß es wichtig ist, etwas zu tun, wenn Ihnen eine aufdringliche Idee kommt. Die Bedeutung der aufdringlichen Gedanken wird also immer höher. Hier erfolgt also ein Rückkopplungspfeil mit einem Plus.



Dadurch, daß Sie den Gedanken automatisch immer mehr Bedeutung beimessen, werden die aufdringlichen Gedanken tatsächlich auch immer häufiger bzw. immer mehr unwichtige Gedanken werden zu aufdringlichen Gedanken. Am Anfang waren es nur die Gedanken, ob der Herd aus ist, dann kam auf einmal der Gedanke an die Kaffeemaschine dazu, dann an das Licht usw., usw. Wie bereits oben beschrieben: Aufdringliche Gedanken kommen zum einen gerade dann, wenn wir unter Streß stehen. Je mehr Bedeutung wir den unangenehmen Gedanken beimessen, desto mehr stehen wir unter Streß und folglich um so mehr aufdringliche Gedanken tauchen auf. Zum anderen: Haben Sie schon einmal versucht, zwei Minuten n i c h t an ein grünes Krokodil oder einen weißen Elefanten zu denken? Dann kennen Sie ja den paradoxen Effekt: Es funktioniert nicht! Denn gerade das „Nicht-dran-denken-wollen“ heißt, man muß an das denken, an das man nicht denken will. Das bedeutet, wir haben wiederum eine positive Rückkopplung.



Damit schließt sich der Kreis. Die immer stärker werdenden aufdringlichen Gedanken bestärken Sie wahrscheinlich wieder in der Überzeugung „An meinen Gedanken muß ja wohl wirklich etwas dran sein, wenn ich da so oft dran denke“, so daß die Angst und Erregung steigen, Sie zum Neutralisieren greifen, usw. usw.

Wahrscheinlich ahnen Sie jetzt schon selbst, was man in der Therapie tut. Man dreht alle Mechanismen, die bisher gewirkt haben um und setzt dadurch einen neuen Lernprozeß in

Gang. Mit anderen Worten: Überall, wo jetzt ein plus steht, wird ein minus stehen und umgekehrt.

Um das zu erreichen, müssen wir also die ungewollten, aufdringlichen Gedanken absichtlich provozieren und gleichzeitig nichts dagegen tun, d.h. die Zwänge nicht ausführen, damit ein Gewöhnungsprozeß einsetzen kann.

Das wird zunächst einmal unangenehm und mit Angst für Sie verbunden sein. Aber diese Angst wird – das werden Sie erleben – ziemlich schnell wieder sinken, wenn Sie nichts unternehmen, um die Angst zu unterdrücken. Kein Gefühl bleibt dauerhaft in der gleichen Stärke bestehen. Das erleben wir ja auch („leider“) bei angenehmen Gefühlen – kein Mensch ist über Stunden und Tage hinweg gleichermaßen in einem überdauernden Glücksgefühl. Bisher waren Sie immer der falschen Meinung, Sie würden Ihre Neutralisierungen brauchen, damit Ihre Angst und Unruhe wieder vergeht. Aber das stimmt nicht.

In Wahrheit ist es genau umgekehrt. Das Ausführen der Zwänge hilft nicht gegen die Angst, sondern es ist der eigentliche Grund dafür, daß die Angst nicht verschwindet. Das erleben Sie ja momentan auch ständig. Während der Ausführung der Zwänge sind Sie ja auch alles andere als ruhig, und selbst wenn am Ende eines langen Rituals endlich wieder ein wenig Beruhigung eintritt, so dauert es doch nicht lange, bis die nächste aufdringliche Idee sich in Ihren Kopf schleicht und die ganze Sache von vorne beginnt.

Vielleicht noch eine Überlegung, die dafür spricht, daß Sie „das Risiko“ in Kauf nehmen können, auf Ihr Zwangsritual zu verzichten: Bestimmt habe Sie auch schon einmal die Erfahrung gemacht, daß Ihnen ein bestimmter Gedanke sehr viel Angst bereitet hat und Sie das Bedürfnis hatten zu neutralisieren, daß Sie jedoch gar nicht zu diesem Neutralisieren kamen, weil plötzlich ein „noch schlimmerer Gedanke“ und eine „neue“ Angst kamen. Also: Im Prinzip haben Sie ja schon durchaus auch die Erfahrung gemacht, daß es ohne Neutralisieren im speziellen Fall geht und „es keine Elefanten regnet“.

Wenn Sie mit Hilfe von Übungen, die wir Exposition nennen, lernen, Ihre Angst zuzulassen und nicht zu unterdrücken, werden Sie merken, daß sich Ihre falschen Bewertungen verändern werden. Sie werden die aufdringlichen Gedanken als das bewerten, was sie sind, nämlich einfach nur Gedanken, die im Gedankenstrom untergehen können. Dadurch kann auch die Angst verschwinden, so daß es keinen Grund mehr gibt, warum Sie Ihre Zwänge ausführen sollten.

Aus: Lakatos, Reinecker: Kognitive Verhaltenstherapie bei Zwangsstörungen – überarbeitete Fassung