



Kleine Tics und Zwänge

- Jeder kennt kleine Tics / Zwänge / Rituale in seinem Leben:
- Eine Melodie geht einem nicht aus dem Kopf.
- Man macht sich gewisse Regeln beim Waschen, beim Essen zubereiten etc.
- Aberglaube: Es gibt Dinge, die man nicht macht, weil man Angst hat, es könnte etwas passieren.
- Religiöse Rituale: im Gottesdienst gibt es feste Regeln (spez. Judentum, Islam) – man ist unruhig, bis man jemand um Vergebung gebeten hat etc.



Ein Beispiel zur Einleitung

- Wir haben eine 11 jährige Tochter, die seit ca 1 1/2 Jahren unter extremem "Fragezwang" leidet, d.h. sie muss sich ständig rückversichern, ob was sie tut, sagt oder denkt, in Ordnung ist.
- Sie ist christlich erzogen und hat auch ständig Zweifel, ob sie "in den Himmel" kommt. Hinzu kamen in der letzten Zeit auch aggressive und negative Gedanken, die sie aber alle ausspricht. Wir müssen ihr das dann "vergeben", sonst gibt sie keine Ruhe. Wir sind mit unserem Latein am Ende und denken schon, wir haben alles falsch gemacht mit unserer christlichen Erziehung.
- Ich bin verzweifelt auf der Suche nach Hilfe. Therapeuten sind schlecht zu finden, und wenn, dann sind sie nicht gläubig. Können Sie uns helfen?



Beispiel 2

- Eine 32-jährige Frau verbringt Stunden damit, Gegenstände in der Wohnung zu ordnen, Wäsche zusammenzulegen, Flaschen im Keller auszurichten.
- Wenn sie versucht, diesen Impuls zu unterdrücken, gerät sie in eine schier unerträgliche Unruhe und Nervosität.
- Als Kind immer sehr brav, folgsam
- Hintergrund: Der Vater litt schon an Zwängen und Depressionen; die Mutter wurde zu Kriegsende von Soldaten in der Wohnung vergewaltigt.



Grosses Leiden

«Ob Schrulle oder Spleen, meist führen die Betroffenen einen ruinösen Kampf gegen sich selbst, zählen, prüfen oder reinigen ohne Unterlass. Zum Arzt gehen die Kranken meist erst bei extrem hohem Leidensdruck, wenn sich der geheime Verhaltenskodex ins Absurde steigert oder immer mehr Zeitaufwand erfordert.»

• (aus einem SPIEGEL-Bericht).

- Häufigkeit: Ca. 2 Prozent der Bevölkerung



Sechs Bereiche von Zwangsgedanken

- Übermäßige Verantwortung
- Überbewertung von Gedanken
- Übermäßige Besorgnis um die Gedankenkontrolle
- Übermäßiges Gefühl der Bedrohung
- Unfähigkeit Unsicherheit auszuhalten
- Perfektionismus



Zwangsgedanken

- (1) wiederholte, länger andauernde Ideen, Gedanken, Impulse oder Vorstellungen, die als lästig und sinnlos empfunden werden und ausgeprägte Angst und Spannung erzeugen
- (2) die Gedanken, Impulse und Vorstellungen sind nicht einfach Sorgen über Probleme im realen Leben.
- (3) die Person versucht, solche Gedanken bzw. Impulse zu ignorieren oder zu unterdrücken oder sie mit Hilfe anderer Gedanken oder Handlungen zu neutralisieren.
- (4) die Person sieht ein, dass die Zwangsgedanken von ihr selbst kommen und nicht von aussen aufgezwungen werden (wie bei der Gedankeneingebung).

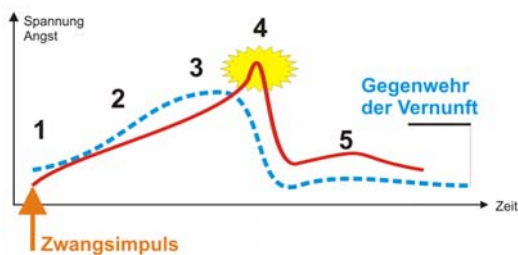


Zwangshandlungen

- Wiederholte Verhaltensweisen (z.B. Händewaschen, Ordnen, Kontrollieren) oder gedankliche Handlungen (z.B. Beten, Zählen, stilles Wiederholen von Wörtern), die auf einen Zwangsgedanken hin nach bestimmten Regeln oder stereotyp ausgeführt werden.
- Das Verhalten soll Unbehagen oder schreckliche Ereignisse unwirksam machen bzw. verhindern. Jedoch steht die Handlung in keinem realistischen Bezug zu dem, was sie unwirksam machen bzw. verhindern soll, oder sie ist eindeutig übertrieben.
- Einsicht: Verhalten übertrieben oder unvernünftig ist.
- Erhebliches Leiden, zeitraubend (mehr als eine Stunde pro Tag), beeinträchtigen den normalen Tagesablauf, die beruflichen Leistungen oder die üblichen sozialen Aktivitäten oder Beziehungen zu anderen.



Zwangsimpuls vs. Vernunft



S. 22



Komplikationen

- Bei schweren Verläufen können die Zwänge zum beherrschenden Lebensinhalt werden.
- Die daraus folgende Vereinsamung führt zu Depressionen.
- Der Versuch, die Ängste und Zwänge zu dämpfen, kann in einen Missbrauch von Alkohol oder Tranquilizer führen.



Test: YBOCS * - Beispiele

1. Ein wie grosser Teil Ihrer Zeit ist durch Zwangsgedanken ausgefüllt? Wie häufig treten die Zwangsgedanken auf?
 - 0 = Habe keine Zwangsgedanken.
 - 1 = Weniger als eine Stunde am Tag bzw. gelegentliches Auftreten (nicht mehr als achtmal am Tag)
 - 2 = Eine bis drei Stunden am Tag bzw. häufiges Auftreten (mehr als achtmal am Tag, aber die meisten Stunden des Tages sind frei von Zwangsgedanken).
 - 3 = Mehr als drei Stunden und bis zu acht Stunden am Tag bzw. sehr häufiges Auftreten (mehr als achtmal am Tag und in den meisten Stunden des Tages).
 - 4 = Mehr als acht Stunden am Tag bzw. ständige Anwesenheit (zu oft, um sie zählen zu können, und es vergeht kaum eine Stunde ohne mehrfaches Auftreten von Zwangsgedanken).
2. Wie stark beeinträchtigen Sie die Zwangsgedanken in Ihrem Privat- und Berufsleben, bzw. bei Ihren täglichen Aktivitäten? (Denken Sie zur Beantwortung dieser Frage bitte an die Dinge, die Sie wegen der Zwangsgedanken nicht tun oder weniger tun.)
 - 0 = Keine Beeinträchtigung.
 - 1 = Geringe Beeinträchtigung bei beruflichen oder privaten Aktivitäten, insgesamt aber keine Einschränkung der Lebensführung.
 - 2 = Mässige Beeinträchtigung in bestimmten Bereichen des beruflichen oder privaten Lebens, aber noch zu verkraften.
 - 3 = Schwere Beeinträchtigung, führt zu starken Einschränkungen der beruflichen oder privaten Lebensführung.
 - 4 = Extreme, lähmende Beeinträchtigung.
3. Wie stark fühlen Sie sich durch Ihre Zwangsgedanken belastet? 0 – 4

YBOCS = Yale-Brown-Obsessive-Compulsive Scale



Zwanghafte Persönlichkeit

Ein durchgängiges Muster von Perfektionismus und Starrheit. Mindestens 4 Kriterien:

1. Übermässige Beschäftigung mit Details, Regeln, Listen, Ordnung, Organisation oder Plänen, so dass die Hauptsache dabei verlorengeht.
2. Nichterfüllung von Aufgaben weil man zu hohe Ansprüche an sich selbst hat.
3. Arbeit und Produktivität werden über Vergnügen und zwischenmenschliche Beziehungen gestellt (ohne materielle Not).
4. Übermässige Gewissenhaftigkeit, Besorgtheit und Starrheit gegenüber allem, was Moral, Ethik oder Wertvorstellungen betrifft (dies ist allerdings von kulturellen oder Glaubensüberzeugungen zu unterscheiden!).
5. Unfähigkeit, sich von verschlissenen oder wertlosen Dingen zu trennen.
6. Unmässiges Beharren darauf, dass die eigenen Arbeits- und Vorgehensweisen übernommen werden (nur so ist es richtig!).
7. Knauerigkeit sich selbst und anderen gegenüber; Horten.
8. Mangelnde geistige Beweglichkeit (Rigidität) und Starrsinn.



Glaubensleben und Zwang

- Der gläubige Mensch strebt nach Reinheit, Gerechtigkeit, guten Gefühlen.
- Man möchte es richtig machen, möchte Gott gefallen.
- Glaubensgewissheit ist ein wichtiger Wert.
- Zweifel oder innere Spannungsgefühle können zu Problemen führen.



Rituale

- Wesentliches Ziel zwanghaften Verhaltens ist es, eine drohende Gefahr abzuwehren. Doch für den Zwangskranken bergen auch scheinbar harmlose Ereignisse und Gedanken tiefe Gefahren, die dann nur durch ein Gegenritual «gebannt» werden können. Ihnen fehlt an der gedanklichen Filterfunktion, die ihnen die Gewissheit und Gelassenheit gibt, die für den Nicht-Betroffenen selbstverständlich ist.

BEISPIEL: Eine junge Frau wird Zeugin eines Unfalls, bei dem ein Radfahrer schwer verletzt wird. Seither ist sie nie sicher, ob sie nicht auf dem Heimweg mit dem Auto einen Radfahrer angefahren hat, ohne es zu merken. Oft fährt sie die ganze Strecke nochmals ab, um sich Gewissheit zu verschaffen.

BEISPIEL

- Ein 22-jähriger Student berichtet: «Es ist verrückt, aber in meinen Gedanken mache ich mir ein eigenartiges Gesetz. Wenn ich zweimal atme, darf ich nur etwas Gewöhnliches denken; wenn ich dreimal atme, darf ich nur etwas Heiliges denken.»
- Wenn ich dreimal nacheinander atme, während ich die Zeitung lese, habe ich einen Fehler gemacht, denn die Zeitung ist nicht heilig.
- Ich muss deshalb dreimal zwei Atemzüge nehmen, um dem Fehler entgegenzuwirken. Sonst habe ich Angst, es könnte etwas passieren. Ich weiß, dass das unsinnig ist, aber wenn ich nicht das Gegenritual mache, steigt eine unerträgliche Angst in mir auf.»

Gesetz oder Ordnung?



- In vielen Religionen gibt es genaue Vorschriften und Regeln. Hält man sie nicht ein, so kann Gott Gebete nicht hören, oder der Regelverstoss wird als Sünde bezeichnet und führt zum Verlust von Gottes Segen.
- 613 Gebote im jüdischen Gesetz, 248 Anweisungen und 365 Verbote.



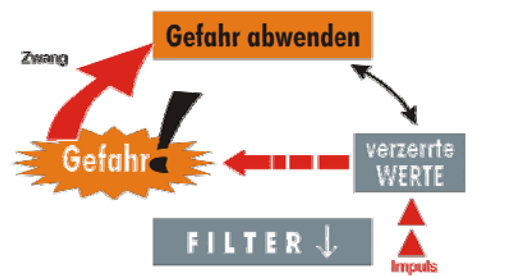
Abgrenzung zu andern Störungen



normaler Filter



Der gestörte Filter

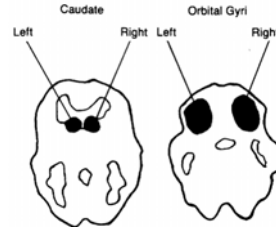


Filter - Beispiel

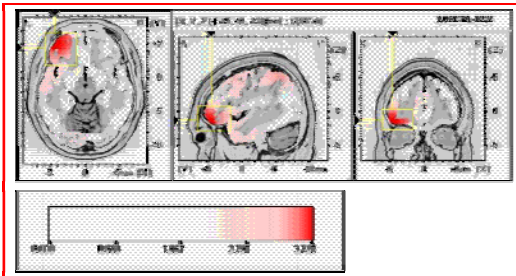
- Die 32-jährige Bettina R. wagt sich wegen ihrer Zwänge kaum mehr in den Bus. «Wenn ich im Bus sitze, beobachte ich genau die Menschen um mich herum. Ich unterscheide zwischen sauberen und nicht sauberen Mitfahrern. Vor allem bei den Nichtsauberen achte ich darauf, wo sie stehen und wo sie sich festhalten. Setzt sich jemand neben mich, dann achte ich darauf, dass ich ihn nicht berühre. Auch kann ich meine Einkaufstasche nicht auf den Boden stellen, sonst wird sie verschmutzt. Mit meinen Augen kontrolliere ich die Fahrgäste um mich herum. Zuhause muss ich nach einer Fahrt erst einmal duschen.»
- NORMALER FILTER:** ein wenig Schmutz gehört zum Alltag. **NORMALE WERTE:** Normale Berührungen im Bus sind nicht gefährlich.
- VERZERRUNG:** übermässiges Gefühl der Verschmutzung, **FILTER:** ständige Wachsamkeit bei kleinsten Risiken.



Das limbische System / Frontalhirn



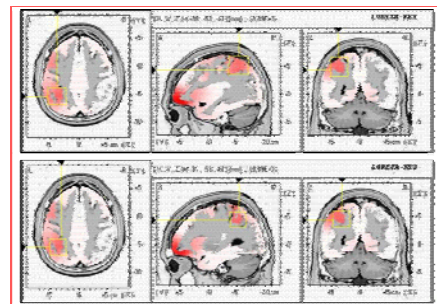
Gestörte Hirnaktivität



Eine Störung in diesen Bereichen kann dazu führen, dass es zu kreisenden Gedanken kommt, die vom Rest des Bewusstseins als fremd und damit als Zwang erlebt werden.



OCD – Aktivitätsmuster im Gehirn



Quelle: Popescu A.V. (2005). Hirnfunktionelle Korrelate bei Zwangsstörungen: Untersuchung mit ereigniskorrelierten Potentialen. Dissertation Med. Fakultät München.



Hinweise zum Seelsorgegespräch

- Anteilnahme am Leiden unter den Zwängen.
- Ermutigung zur Aussprache, auch wenn der Person die Zwänge peinlich oder gar gotteslästerlich vorkommen.
- Geben Sie der Störung einen Namen. Erklären Sie, dass das Zustandsbild bekannt sei unter dem Namen «Zwangskrankheit» und betonen Sie, dass es sich um eine krankhafte Störung der Gedankenkontrolle im Gehirn handelt.
- Besprechung der Psychodynamik (vgl. S. 17, 23, 28 im Arbeitsheft). Betonen Sie insbesondere, dass das Leiden an anstössigen Gedanken und Impulsen zeigt, dass dies gerade nicht in ihrer Absicht liegt.

Bild: Negativ und Positiv



Negativ und Positiv



SONNENHALDE

Gespräch 2

- Religiöse Zwangsgedanken
 - sind nicht durch den Glauben verursacht, sondern nur eine Ausprägung der Zwangskrankheit.
- Vermeiden Sie eine Dämonisierung der Zwänge.
 - Auch wenn die Impulse und Gedanken wie von außen aufgedrängt wirken, so gibt es noch andere Erklärungen. Dämonische Deutungen verschärfen oft die Glaubensprobleme, weil auch ein «Befreiungsdienst» eine Zwangsproblematik in der Regel nicht lösen kann.
- Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen.
 - Arbeiten Sie mit einem Arzt zusammen, der die notwendigen Medikamente verschreiben und allfällige weitere Abklärungen vornehmen kann.

SONNENHALDE

Wann braucht es einen Arzt?

- Ein Gespräch mit dem Arzt drängt sich auf, wenn Zwangsgedanken und Zwangshandlungen
 - eine erhebliche Belastung darstellen,
 - pro Tag mehr als eine Stunde in Anspruch nehmen,
 - negative Auswirkungen auf die Kontakte mit anderen Menschen haben
 - und eine Person beim Erfüllen der alltäglichen Aufgaben beeinträchtigen.

SONNENHALDE

Medikamente

- Wirksamkeit:
 - 1/3 gut; 1/3 lindernd
 - d.h. Erfolgsaussichten von über 60 Prozent.
- Absetzen kann zu einem erneuten Auftreten von Zwängen und depressiven Symptomen kam.
- Langzeitbehandlung wichtig.
- Wirkmechanismus:
 - Die Medikamente erhöhen den Serotoninspiegel in den Synapsen und ermöglichen dadurch eine normalisierte Informationsverarbeitung
- **Clomipramin (Anafranil)**
- **Fluoxetin (Fluctine)**
- **Sertraline (Zoloft, Gladem)**
- **Fluvoxamine (Floxyfral, Fevarin)**
- **Venlafaxine (Efexor, Trevilor)**

SONNENHALDE

Gespräch 3

- Zwanghafte Glaubenszweifel
 - Gott steht über den Anklagen unseres Gewissens und sieht unsere tiefsten Beweggründe. Die persönliche Beziehung zu Gott und die Gewissheit der Erlösung ist nicht von einschneidenden Zwängen abhängig, sondern beruht auf der Treue Gottes zum Menschen. Das Heil ist nicht von der «Heilsgewissheit» abhängig.
- Angehörige einbeziehen: (vgl. S. 30-31).
 - Ermutigen Sie – wenn nötig – auch zur Abgrenzung von tyrannischen Verhaltensweisen.
- Entlasten Sie die Person.
 - wo sie zu hohe Anforderungen an sich selbst stellt (z.B. skrupulöse Gewissensprüfung vor dem Abendmahl).
- Haben Sie Geduld

SONNENHALDE

Verläufe

- SPONTANVERLAUF UND ÜBERRASCHENDE BESSERUNG
 - In manchen Fällen kommt es aber über die Jahre auch ohne Therapie zu einer erstaunlichen Beruhigung.
 - Gerade bei Depressionen verschwinden die Zwänge mit dem Aufhehlen der Depression.
 - Bei einem therapieresistenten Verlauf gilt es die Patienten mit ihren Behinderungen anzunehmen und sie gleichzeitig zu ermutigen, die vorhandenen Möglichkeiten (Arbeit, Wohnung) auszuschöpfen, um das Leben möglichst selbstständig zu gestalten.
- THERAPIERESISTENZ UND RESIDUALZUSTAND
 - Leider hat sich gezeigt, dass manche Zwangsstörungen sich trotz intensiver Therapie nicht wesentlich bessern. Manchmal bildet sich ein Residualzustand mit affektiver Abflachung aus, der kaum von einer chronischen Depression oder gar einer chronischen Schizophrenie unterschieden werden kann.

SONNENHALDE

Sehnsucht nach Gott

- Wenn eine zwangskranke Person über ihre schrecklichen Gedanken klagt, so sind diese nichts anderes als das negative Abbild ihrer tiefsten Wünsche und Sehnsüchte. Ihre gewalttätigen Phantasien sind nichts anderes als die Angst um die geliebte Person, ihre zwanghaften Zweifel nur ein krankhafter Ausdruck ihres tiefen Glaubens.
- Gerade die zwanghaften Zweifel zeigen die tiefe Sehnsucht nach Gott. Gerade die obszönen Gedanken zeigen die Sehnsucht nach einem reinen Denken vor Gott.



Gott ist grösser als unser Gewissen

- «Wenn unser Gewissen uns anklagt und schuldig spricht, dürfen wir darauf vertrauen, dass Gott grösser ist als unser Gewissen. Er kennt uns ganz genau.»

• 1. Johannes 3,20 (Hoffnung für alle)



Weiterführende Literatur



- Im Seminarheft der Klinik Sonnenhalde finden Sie eine knappe Übersicht sowie weitere Literaturhinweise.
- Auf der Homepage www.seminare-ps.net finden Sie weitere interessante Powerpoints zum Thema.

www.seminare-ps.net



Anhang



Zwang und Zweifel

- SKEPSIS = kritisches Denken, Hinterfragen, Urteilen, Prüfen, um das Gute zu behalten.
- SKRUPEL = grundlose Ängste, etwas falsch zu machen, sich oder anderen zu schaden, zu sündigen, keine Vergebung zu erlangen. «Kann ich, darf ich, soll ich?»



Krankhafter Zweifel / Skrupulosität

- «Nachdem ich auf ein aus zwei Strohhalmen gebildetes Kreuz getreten bin oder auch etwas gedacht, gesprochen oder getan habe, kommt mir wie von außen ein Gedanke, dass ich eine Sünde begangen hätte; doch scheint es mir andererseits, dass ich nicht gesündigt habe; dennoch fühle ich mich beunruhigt, insofern ich nämlich zweifle, ob ich wirklich gesündigt habe und wiederum auch nicht zweifle.» (Ignatius von Loyola)
- Religiöse Skrupel sind nicht nur im Christentum, sondern auch in anderen Religionen beschrieben (Islam, Hinduismus, Judentum, vgl. S. 17). Häufig werden religiöse Vorschriften und Reinigungsrituale zwanghaft hinterfragt und bis zum Exzess übertrieben.
- Häufig finden sich bei Menschen mit religiösen Zwängen auch andere Zwänge. Sie sind nur eine besondere Ausprägung einer Zwangskrankheit sind.
- Der Zwang ist sozusagen das Gefäß, in dem sich verschiedene Themen als Inhalte befinden können. Ist der Glaube für eine Person wichtig, so können die Zwänge eben religiös gefärbt sein.



Zweifel

- Nicht alles ist wahr, nicht alles ist gut, nicht alles ist hilfreich. Das Hinterfragen von überlieferten Annahmen gehört zur normalen Entwicklung eines Menschen, mit der er seine Welt ausgestaltet.
- Selbst zum gesunden Glauben gehören Zweifel und Wagnis. Zweifel treten mit jeder Veränderung auf. Ein gesunder Glaube wird die Fragwürdigkeit der christlichen Gemeinschaft, der Lehre oder der Erfahrung aushalten.
- Ein rigider Glaube wird durch solche Rückfragen bereits erschüttert und erlebt den Zweifel als destruktiv. Wer versucht, den Zweifel völlig auszuschalten, steht in der Gefahr der Sektenbildung.
- Der gesunde Zweifel hält eine Restspannung aus, ohne unbedingt letzte Gewissheit zu verlangen. Er kann «sein Herz stillen» (1. Jo. 3:19), auch wenn Fragen offen bleiben. Diese gesunden Formen des Zweifels kontrastieren nun aber mit dem krankhaften Zweifel.



Geistliche Konflikte

- “Immer wieder habe ich so unflätige Gedanken gegen Gott”
- “*Ich fühle mich wie eine Denkmachine des Feindes*”
- “So kann Gott mich nicht lieben”
- “Wenn ich solche Gedanken habe, dann sagt mir der Feind, dies sei die Sünde wider den Heiligen Geist. Dann habe ich gar keine Hoffnung mehr und fühle mich von Gott verstossen.”

