

Vorwort

Von Antonia Peters, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft

Zwangserkrankungen 9

Vorwort zur dritten Auflage 10

Michaels langer Weg zur Therapie 11

1. Was sind «Zwangsstörungen»? 21

1.1 Haben nicht alle Menschen Zwänge? 22

1.2 Die Symptome der Erkrankung 25

Zwangsgedanken («obsessions») 25 | Zwangshandlungen («compulsions») 28 | Der Brennstoff des Zwangs 30

1.3 Wer ist betroffen? 32

1.4 Die offiziellen Diagnosekriterien 33

1.5 Der Leidensdruck des Patienten 34

1.6 Die häufigsten Erscheinungsformen von Zwangsstörungen . . 38

Kontrollzwänge 38 | Waschzwänge 40 | Gedankenzwänge 43 | Weitere Zwangsformen 44

1.7 Charakteristika zwangserkrankter Menschen 47

Die Einsicht in die Irrationalität der Zwänge 47 | Die spezielle Beurteilung von Risiken 48 | Magisches Denken und Aberglaube 50 | Das Misstrauen in die eigene Wahrnehmung 51 | Wenn der Zwang der beste Freund ist 52

2. Zwangssymptome bei anderen Erkrankungen 55

2.1 Somatoforme Störungen 55

Hypochondrische Störung 56 | Körperdysmorphie Störungen 57

2.2 Essstörungen 58

| | |
|--|------------|
| Inhalt | 6 |
| 2.3 Tic-Störungen | 59 |
| 2.4 Störungen der Impulskontrolle. | 60 |
| Trichotillomanie 61 | |
| 2.5 Psychosen | 62 |
| 2.6 Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung | 63 |
| 3. Die häufigsten Begleiterkrankungen | 67 |
| 3.1 Depressionen | 67 |
| 3.2 Ängste und Phobien | 69 |
| 3.3 Sucht und Abhängigkeit | 72 |
| 3.4 Persönlichkeitsstörungen | 74 |
| 4. Alltäglicher Aberglaube am Beispiel «Fußball» | 77 |
| 5. Psychologische Ursachen für Zwangsstörungen | 83 |
| 5.1 Das psychodynamische Konzept | 84 |
| Die Rolle von Erziehung und Familie 85 Der Zwang als Sicherheitsstifter 87 | |
| 5.2 Die verhaltenstherapeutische Sicht: Der erlernte Zwang | 88 |
| Das verhaltenstherapeutische Entstehungsmodell der Zwangsstörung 89 Die Zwei-Faktoren-Theorie 91 Negative Verstärkung als Motor der Zwangsstörung 92 | |
| 5.3 Welche Reize Zwänge auslösen können | 93 |
| 5.4 Das kognitive Modell | 94 |
| Die Normalität aufdringlicher Gedanken 95 Die Entwicklung von aufdringlichen Gedanken zu Zwangsgedanken 96 | |
| 5.5 Zusammenfassende Bewertung der verschiedenen Modelle | 99 |
| 6. Alles genetisch oder Wie viel Biologie steckt im Zwang? | 101 |
| 6.1 Neurobiologische Erklärungen der Zwangsstörung | 102 |
| 6.2 Veränderungen im serotonergen System | 103 |
| 7. Das Leben ist gefährlich | 105 |

| | |
|---|------------|
| 7 | Inhalt |
| 8. Die Therapie von Zwangsstörungen | 113 |
| 8.1 Die Angst der Patienten vor einer Behandlung | 114 |
| 8.2 Wer sollte eine Behandlung wahrnehmen? | 116 |
| 8.3 Was bedeutet Psychotherapie? | 117 |
| 8.4 Grundlagen der Verhaltenstherapie | 118 |
| Selbstmanagement 119 Das Transparenzprinzip 120 Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung 122 Wie gut wirkt die Verhaltenstherapie? 124 Prognostische Faktoren 126 Ist die Krankheit vollständig heilbar? 126 | |
| 8.5 Der Ablauf verhaltenstherapeutischer Behandlung | 128 |
| Vom Erstkontakt zur Therapie 128 Aufklärung über Krankheitsbild und Therapie 129 Den Zwang begreifen 132 Motivation und Zielsetzung 135 Den Zwang herausfordern 137 Erörterungen von Sinn und Unsinn 141 Das Fühlen üben 147 Die Vorbereitung des Reizkonfrontationstrainings 149 Die Durchführung der Reizüberflutung 155 Konfrontation mit Zwangsgedanken 158 Das Neuland behaupten 161 Rückfallprophylaxe und Therapieende 165 | |
| 8.6 «Das Unvorstellbare tun» – ein Erlebnisbericht | 168 |
| 8.7 Die medikamentöse Behandlung von Zwangsstörungen | 175 |
| Das erste wirksame Medikament 175 Wer sollte ein Medikament nehmen? 176 Was ändert sich durch Medikamente? 177 Die Angst vor Psychopharmaka 178 Die Suche nach dem geeigneten Medikament 181 Information zu verschiedenen Wirkstoffen 182 Wie lange sollte man ein Medikament nehmen? 188 | |
| 8.8 Praktische Hinweise für eine erfolgreiche Therapie | 190 |
| Wie findet man einen guten Therapeuten? 190 Nicht jeder Therapeut behandelt Zwangsstörungen gerne 193 Die Strukturreform der psychotherapeutischen Versorgung 195 Ambulant, teilstationär oder stationär? 196 Was tun, wenn die Therapie nichts gebracht hat? 198 | |
| 9. Die Situation der Angehörigen | 201 |
| 9.1 Den Zwang ausreden, verbieten oder davon abhalten | 201 |
| 9.2 Wenn der Angehörige zum Komplizen wird | 203 |
| 9.3 Der Zwang als «Waffe» | 204 |

| | |
|---|------------|
| Inhalt | 8 |
| 9.4 Sollte man seinem Partner alles sagen? | 205 |
| 9.5 Tipps für Angehörige | 207 |
| 10. Wenn Kinder Zwänge entwickeln | 211 |
| 10.1 Beginn und Häufigkeit von Zwangsstörungen bei Kindern | 213 |
| 10.2 Verhaltenstherapie bei Kindern und Jugendlichen | 215 |
| 10.3 Medikamentöse Behandlung von Zwängen bei Kindern | 216 |
| 10.4 Was erfolgreiche Behandlung erleichtert | 217 |
| 10.5 Die Rolle der Eltern und der Geschwister | 218 |
| 10.6 Wie und wo Kinder mit Zwangsstörungen behandelt werden | 220 |
| 10.7 Zwangssymptome bei Kindern nach der Therapie | 224 |
| 11. Selbsthilfe | 227 |
| 11.1 Sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen | 227 |
| 11.2 Unterstützung im Rahmen von Selbsthilfegruppen | 230 |
| Was kann eine Selbsthilfegruppe leisten? 231 | |
| 11.3 Die Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen | 232 |
| 12. Welche Klinik ist die beste? | 235 |
| Danksagung | 237 |
| Literatur zum Weiterlesen | 239 |
| Register | 241 |