

Dank	11
Wichtiger Hinweis	12
Einführung	13
1. Erste Fallgeschichte	17
Mein langer, sinnloser Kampf gegen religiöse Zwangsgedanken	17
2. Was sind religiös-moralische Zwänge?	24
Was ist eine Lästerung Gottes?	26
Was ist eine zwanghafte Rückversicherung?	30
Die Doppelte Buchführung – Ich-Dystonie und Ich-Syntonie	35
Woran erkenne ich, dass ich einem Menschen mit einer Zwangserkrankung gegenüberstehe?	37
Sünde und Schuld	41
Entkräftigung von Mythen	45
Das Lila-Eisbär-Paradox	46
3. Grenzen und Unterschiede zwischen Religion und religiösen Zwängen	47
Der Zwang hält nicht, was er verspricht. Er verursacht meistens sogar das genaue Gegenteil! Tabu und Ritual	48
49	
4. Häufigkeit von Zwängen	55
Häufigkeit im Vergleich zu anderen psychischen Erkrankungen	55
Die Häufigkeit religiöser Zwänge	56

5. Vielfalt der Zwänge	61
Gemeinsamkeiten und Abgrenzung	61
Waschzwänge	63
Kontrollzwänge	71
Zwänge mit sexuellen Inhalten	76
Hort- und Sammelzwänge	78
Symmetrie-, Ordnungs- und Zählzwänge / Magische Zwänge I	86
Verschiedene Zwänge / Magische Zwänge II	92
6. Der Verlauf von Zwangserkrankungen	95
7. Internationale diagnostische Standards für Zwangserkrankung im ICD-10	104
Zwangsgedanken und -handlungen	108
8. Ursachen und Entstehung von Zwängen aus Sicht der Lernpsychologie	110
Skinner und die abergläubischen Tauben	110
Zwei-Faktoren-Modell für Zwänge von Mowrer ...	111
Kritik an Skinner und Mowrer	112
9. Die Therapie von religiös-moralischen Zwängen	116
Negative Anspannung	116
Zwangsgedanken	120
Kognitive Verhaltenstherapie gegen Zwangsgedanken	121
Beziehung und professionelles Verhalten	126
Die Problematik des Gottesbildes – straft Gott uns für unsere Taten?	129
Zwangshandlungen	133
Theologische Vorschläge zur Therapie	137
Erfolgreiche Bewältigung von Zwängen	141
Der Teufelskreis des Zwangs	142

10. Zwangsstörung – eine religiöse Perspektive ...	148
11. Martin Luthers Weg aus Angst und Zwängen .	164
Elternhaus und Kindheit Luthers: Wie ein angstvoller Mechanismus wachsen kann	167
Eintritt ins Kloster als Selbsttherapie	170
Ausbildung von Zwangsgedanken und Zwangshandlung	172
Der Umschwung – die Rettung kommt nicht von innen, sondern von außen!	176
»Turmerlebnis« oder Raus aus der Kloake!	178
Zitatnachweis	183
Anmerkungen	183
Literaturverzeichnis	185