

# Denkverzerrung 1: Sind schlechte Gedanken anormal? Verbreitung zwanghafter Befürchtungen

*Steffen Moritz, Marit Hauschildt*

## 2.1 Einführung ins Thema – 23

- 2.1.1 Was ist normal? – 23
- 2.1.2 Übergang von »normal« zu »zwanghaft« – 29
- 2.1.3 Wieso redet kaum jemand darüber? – 30

## 2.2 Übungen – 32

- 2.2.1 Übung 1: Unmoral auch bei moralischen Vorbildern – 32
- 2.2.2 Übung 2: Zwischenmenschliche Beziehungen – 32
- 2.2.3 Übung 3: Milde walten lassen – 35
- 2.2.4 Übung 4: Aggressionsbewältigung – 38
- 2.2.5 Übung 5: Akzeptanz und Wertschätzung für sich selbst und andere – 38

## Abbildungsnachweis – 39

## Weiterführende Literatur – 40



## 2.1 Einführung ins Thema

### 2.1.1 Was ist normal?

#### 2.1.1.1 Was ist normal? – Umfrage Teil 1

Was schätzen Sie? Wie viele Menschen ohne Zwang bejahen die folgenden Aussagen?



Tab. 2.1

%	Verkeimung und Verschmutzung
?	Ich vermeide es, im öffentlichen Raum Gegenstände zu berühren (z. B. Haltestange in der U-Bahn), um mich nicht mit gefährlichen Keimen zu infizieren.
?	Wenn ich Geld berührt habe, wasche ich mir anschließend die Hände.
?	Ich bin mir sicher, dass mich elektromagnetische Strahlung (z. B. von Mobiltelefonen) krank macht.
?	Ich habe große Angst davor, dass sich in meiner Wohnung Kakerlaken oder anderes Ungeziefer ausbreiten könnte.

Tab. 2.2

%	Magisches Denken und Aberglauben
?	Um einen inneren Frieden zu finden, führe ich bestimmte Rituale aus.
?	Ich habe eine Lieblingszahl, die mir Glück bringt.
?	Es gibt keinen großen Unterschied zwischen Denken und Handeln.
?	Wenn ich auf einem Plattenweg gehe, vermeide ich es, auf die Ritzen zu treten.
?	In Sprüchen wie »schwarze Katze von rechts bringt Pech« steckt oft mehr als ein Körnchen Wahrheit.
?	Manchmal habe ich das Gefühl, meine Lieblingsmannschaft hätte eher gewonnen, wenn ich das Spiel live mitverfolgt hätte.

➤ Die Auflösung finden Sie auf der folgenden Seite!

■ **Ergebnisse einer eigenen Umfrage an 100 Personen ohne Zwang oder eine andere psychische Erkrankung zu Verschmutzung und zu magischem Denken**

Wahrscheinlich sind Sie gleich überrascht zu sehen, wie weitverbreitet bestimmte Sorgen und Rituale auch bei Menschen ohne Zwang sind!

■ **Tab. 2.3**

%	Verkeimung und Verschmutzung
34	Ich vermeide es, im öffentlichen Raum Gegenstände zu berühren (z. B. Haltestange in der U-Bahn), um mich nicht mit gefährlichen Keimen zu infizieren.
28	Wenn ich Geld berührt habe, wasche ich mir anschließend die Hände.
23	Ich bin mir sicher, dass mich elektromagnetische Strahlung (z. B. von Mobiltelefonen) krank macht.
19	Ich habe große Angst davor, dass sich in meiner Wohnung Kakerlaken oder anderes Ungeziefer ausbreiten könnte.

■ **Tab. 2.4**

%	Magisches Denken und Aberglauben
42	Um einen inneren Frieden zu finden, führe ich bestimmte Rituale aus.
35	Ich habe eine Lieblingszahl, die mir Glück bringt.
29	Es gibt keinen großen Unterschied zwischen Denken und Handeln.
29	Wenn ich auf einem Plattenweg gehe, vermeide ich es, auf die Ritzen zu treten.
20	In Sprüchen wie »schwarze Katze von rechts bringt Pech« steckt oft mehr als ein Körnchen Wahrheit.
15	Manchmal habe ich das Gefühl, meine Lieblingsmannschaft hätte eher gewonnen, wenn ich das Spiel live mitverfolgt hätte.

### 2.1.1.2 Was ist normal? – Umfrage Teil 2

Was schätzen Sie? Wie viele Menschen ohne Zwang bejahten die Aussagen?

Tab. 2.5

%	Aggression, Moral und Sexualität
?	Wenn ich mich über den Misserfolg anderer freue, bin ich ein schlechter Mensch.
?	Manchmal verspüre ich starke Wut gegenüber Menschen, die ich eigentlich sehr mag.
?	Andere Menschen sind moralischer und besser als ich.
?	Manchmal denke ich schlimme Sachen, die ich eigentlich nicht denken will.
?	Wer böartige Gedanken hegt, ist auch ein böser Mensch.
?	Beim Autofahren habe ich große Angst davor, einen Unfall zu verursachen und andere zu verletzen.
?	Es kommt vor, dass ich Hassgefühle gegenüber Menschen empfinde, die ich eigentlich lieben sollte.
?	Ich habe starke Angst, eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater zu sein.
?	In meiner Wohnung muss alles an seinem Platz sein, sonst habe ich Angst, dass sich das Chaos ausbreitet.
?	Wenn ich gereizt bin, halte ich mich von anderen fern, da ich befürchte, sonst auszurasen.
?	Ich habe manchmal das Gefühl, dass in mir etwas Böses schlummert.
?	Ich habe Angst davor, jemandem unabsichtlich Schmerzen zuzufügen.
?	Ich habe die Befürchtung, jemanden zu blamieren, obwohl ich das eigentlich nicht will.
?	Wenn ich Gott lästere, werde ich dafür bestraft.
?	Ich habe Angst, dafür bestraft zu werden, wenn ich schlecht über meine Eltern rede.
?	Ich befürchte, dass man mir böse Gedanken an der »Nasenspitze« ansieht.
?	Wenn ich ungewöhnliche sexuelle Gedanken habe, befürchte ich, pervers zu sein.
?	Ich habe Angst davor, überzureagieren und (meinen) Kindern gegenüber handgreiflich zu werden.
?	Ich denke oft darüber nach, ob ich, ohne es zu wollen, eine Sünde begangen haben könnte.



■ **Ergebnisse einer eigenen Umfrage an 100 Personen ohne Zwang oder eine andere psychische Erkrankung zu Aggression, Moral und Sexualität**

Viele Sorgen und Rituale sind auch »Otto Normalverbraucher« nicht völlig fremd!

■ **Tab. 2.6**

%	Aggression, Moral und Sexualität
66	Wenn ich mich über den Misserfolg anderer freue, bin ich ein schlechter Mensch.
63	Manchmal verspüre ich starke Wut gegenüber Menschen, die ich eigentlich sehr mag.
48	Andere Menschen sind moralischer und besser als ich.
48	Manchmal denke ich schlimme Sachen, die ich eigentlich nicht denken will.
38	Wer böartige Gedanken hegt, ist auch ein böser Mensch.
37	Beim Autofahren habe ich große Angst davor, einen Unfall zu verursachen und andere zu verletzen.
36	Es kommt vor, dass ich Hassgefühle gegenüber Menschen empfinde, die ich eigentlich lieben sollte.
32	Ich habe starke Angst, eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater zu sein.
31	In meiner Wohnung muss alles an seinem Platz sein, sonst habe ich Angst, dass sich das Chaos ausbreitet.
30	Wenn ich gereizt bin, halte ich mich von anderen fern, da ich befürchte, sonst auszurasten.
30	Ich habe manchmal das Gefühl, dass in mir etwas Böses schlummert.
30	Ich habe Angst davor, jemandem unabsichtlich Schmerzen zuzufügen.
25	Ich habe die Befürchtung, jemanden zu blamieren, obwohl ich das eigentlich nicht will.
24	Wenn ich Gott lästere, werde ich dafür bestraft.
18	Ich habe Angst, dafür bestraft zu werden, wenn ich schlecht über meine Eltern rede.
15	Ich befürchte, dass man mir böse Gedanken an der »Nasenspitze« ansieht.
15	Wenn ich ungewöhnliche sexuelle Gedanken habe, befürchte ich, pervers zu sein.
14	Ich habe Angst davor, überzureagieren und (meinen) Kindern gegenüber handgreiflich zu werden.
13	Ich denke oft darüber nach, ob ich, ohne es zu wollen, eine Sünde begangen haben könnte.

### 2.1.1.3 Was ist normal? – Umfrage Teil 3

Was schätzen Sie? Wie viele Menschen ohne Zwang bejahten die folgenden Aussagen?

Tab. 2.7

%	Perfektion, Kontrolle und Sammeln
?	Es ist mir sehr wichtig, dass mich andere für intelligent halten.
?	Manchmal kann ich mich nicht erinnern, den Wecker gestellt zu haben und schaue noch einmal nach.
?	Häufig befürchte ich, etwas Falsches zu sagen, sodass andere mich für dumm halten.
?	Bevor ich in den Urlaub fahre, überprüfe ich mehrmals, ob ich alle elektrischen Geräte auch wirklich ausgestöpselt habe.
?	Ich habe Gewissensbisse, auch bei Bagatellen oder längst zurückliegenden Episoden in meinem Leben.
?	Ich vergewissere mich bei anderen, ob ich etwas richtig gemacht habe, obwohl ich das eigentlich selbst weiß.
?	Ich versichere mich mehrmals, ob ich meinen Haustürschlüssel eingesteckt habe, bevor ich das Haus verlasse.
?	Auch wenn ich mich erinnern kann, mein Auto abgeschlossen zu haben, überprüfe ich die Türen häufig nochmals.
?	Ich horte Dinge, von denen ich eigentlich weiß, dass sie nutzlos sind.
?	Ich verzeihe mir keine Fehler.
?	Wenn ich in Eile das Haus verlasse, kreisen meine Gedanken danach häufig darum, ob ich den Herd ausgeschaltet habe oder nicht.
?	Bevor ich meine Wohnung verlasse, räume ich sie auf.
?	Oft Sorge ich mich, dass im Haus ein Feuer ausbrechen könnte, das ich verschuldet habe.
?	Es kommt vor, dass ich nach dem Zubettgehen noch einmal aufstehe, um elektrische Geräte zu kontrollieren.
?	Ich kann mich nur entspannen, wenn ich weiß, dass nichts Unvorhergesehenes passiert.
?	Beim Autofahren achte ich verstärkt auf ungewöhnliche Geräusche, da ich befürchte, aus Versehen ein Tier zu überfahren.



■ **Ergebnisse einer eigenen Umfrage an 100 Personen ohne Zwang oder eine andere psychische Erkrankung zu Perfektion, Kontrolle und Sammeln**

Ängste, für dumm oder unzuverlässig gehalten zu werden, kennen die meisten Menschen.

■ **Tab. 2.8**

%	Perfektion, Kontrolle und Sammeln
84	Es ist mir sehr wichtig, dass mich andere für intelligent halten.
77	Manchmal kann ich mich nicht erinnern, den Wecker gestellt zu haben und schaue noch einmal nach.
67	Häufig befürchte ich, etwas Falsches zu sagen, sodass andere mich für dumm halten.
67	Bevor ich in den Urlaub fahre, überprüfe ich mehrmals, ob ich alle elektrischen Geräte auch wirklich ausgestöpselt habe.
65	Ich habe Gewissensbisse, auch bei Bagatellen oder längst zurückliegenden Episoden in meinem Leben.
62	Ich vergewissere mich bei anderen, ob ich etwas richtig gemacht habe, obwohl ich das eigentlich selbst weiß.
53	Ich versichere mich mehrmals, ob ich meinen Haustürschlüssel eingesteckt habe, bevor ich das Haus verlasse.
47	Auch wenn ich mich erinnern kann, mein Auto abgeschlossen zu haben, überprüfe ich die Türen häufig nochmals.
46	Ich horte Dinge, von denen ich eigentlich weiß, dass sie nutzlos sind.
43	Ich verzeihe mir keine Fehler.
37	Wenn ich in Eile das Haus verlasse, kreisen meine Gedanken danach häufig darum, ob ich den Herd ausgeschaltet habe oder nicht.
34	Bevor ich meine Wohnung verlasse, räume ich sie auf.
33	Oft Sorge ich mich, dass im Haus ein Feuer ausbrechen könnte, das ich verschuldet habe.
29	Es kommt vor, dass ich nach dem Zubettgehen noch einmal aufstehe, um elektrische Geräte zu kontrollieren.
27	Ich kann mich nur entspannen, wenn ich weiß, dass nichts Unvorhergesehenes passiert.
16	Beim Autofahren achte ich verstärkt auf ungewöhnliche Geräusche, da ich befürchte, aus Versehen ein Tier zu überfahren.



### 2.1.2 Übergang von »normal« zu »zwanghaft«

Seit Langem herrscht unter Experten Einigkeit darüber, dass die Befürchtungen von Menschen, die unter Zwängen leiden (z. B. die Wohnung brennt ab, da die Kaffeemaschine angelassen wurde), auch bei Menschen ohne Zwänge vorkommen und an sich noch keinen Krankheitswert tragen. Einen »schlimmen« Gedanken zu haben ist normal! Unser Gehirn produziert mitunter Gedanken, die uns als unsinnig und ungewollt erscheinen. Wer kennt es nicht, auf einem hohen Turm zu stehen und den Gedanken zu haben: »Was ist, wenn ich hier jetzt herunterspringe?«

Das gesamte Spektrum von Gedanken und Gefühlen, das Betroffene peinigt, einschließlich Hass, ist auch gesunden Menschen vertraut: »Manchmal verspüre ich starke Wut gegenüber Menschen, die ich eigentlich sehr mag« (bejaht von 63 %); »Manchmal denke ich schlimme Sachen, die ich eigentlich nicht denken will« (bejaht von 48 %).

Jede der befragten Personen bejahte übrigens mindestens eine der auf den vorigen Seiten genannten Befürchtungen! Erst durch weitere Faktoren, die in den folgenden Abschnitten besprochen werden, führen derartige Befürchtungen zu Problemen in der Alltagsbewältigung, zu Leidensdruck und schließlich zu einer psychischen Erkrankung.

Befürchtungen und »schlimme« Gedanken allein haben noch keinen Krankheitswert, sondern sind weitverbreitet



Noch normal?



### 2.1.3 Wieso redet kaum jemand darüber?

Wenn die eben genannten Befürchtungen so verbreitet sind, wieso redet dann kaum jemand darüber und gibt diese offen zu? Was könnten Gründe hierfür sein?

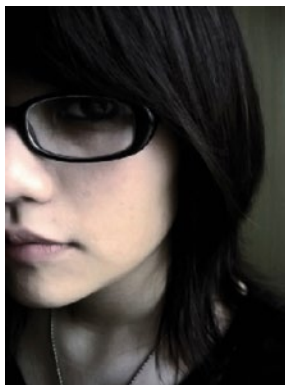


➡ **Stopp! Denken Sie bitte erst über eine Antwort nach, bevor Sie weiterlesen!**

#### ■ Bewertung

Eben noch am Rande des Abgrunds stehend wendet sich der Kopf sofort wieder anderen Gedanken zu. Die Erinnerung daran wird für Menschen ohne Zwang schnell zur kalten Gedächtnisspur, die keine Angst mehr auslöst

Ein wesentlicher Grund, weshalb die meisten Menschen über ihre »schlimmen« Gedanken nicht reden, ist, dass ihnen die Absurdität der Gedanken bewusst ist und sie deshalb auch kein besonderes Maß an Angst, Schuld oder Anspannung verspüren! Zurück zum Turmbeispiel (»Was ist, wenn ich hier jetzt herunterspringe?«). Schon beim Abstieg vom Turm schweifen die Gedanken der meisten Menschen ab, und der Gedanke gerät schnell in Vergessenheit. Anders ist dies bei von Zwang Betroffenen: Sie stehen noch unter dem Eindruck des Angstgefühls: »Was war das nur für ein furchtbarer Gedanke? Wenn ich so etwas schon denke, werde ich das vielleicht auch ausführen? Kann ich mich noch auf mich selbst verlassen? Darf ich mich jemals wieder in eine solche Situation begeben?«



Menschen mit Zwängen bewerten meist (selbst)kritischer als andere Menschen

### ■ Scham, gesellschaftliches Tabu

Vor allem sexuelle Gedanken, aber auch Neid und Eifersucht, sind in weiten Teilen der Gesellschaft immer noch Tabuthemen. Wenn entsprechende Dinge doch zur Sprache gebracht werden, wirft das bei manchen Menschen die Frage auf, weshalb dieses Tabu gebrochen wurde, z. B. ob der Betreffende eventuell provozieren wollte. Daher sind viele Menschen in diesen Dingen nur bei wirklich guten Freunden ehrlich. Außerdem ist es allzu menschlich, sich in ein gutes Licht rücken zu wollen und negative Seiten zu verbergen.

### ■ Strenge Moral, Religion

Einigen Betroffenen wurde als Kind vermittelt, dass bestimmte Gedanken schmutzig, falsch oder auch gefährlich sind. In einigen religiösen und moralischen Texten wird in der Tat kein eindeutiger Unterschied zwischen einem bösen Gedanken und einer bösen Handlung gemacht. Ein bekannter Glaubens-text fängt z. B. wie folgt an: »Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.« In diesem Zusammenhang sollte aber auch darauf hingewiesen werden, dass es auch viele religiöse Texte gibt, die anerkennen, dass es über die Natur des Menschen geht, nur gut zu sein, zu denken und zu handeln (»Wer ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein«). Selbst Heilige und einige der Jünger Jesu, also Ikonen und Vorbilder, begingen schwere Fehler oder wurden zu Sünden verleitet (z. B. betrog Jacob im Alten Testament seinen Bruder Esau etc.). Nach einem gemeinsamen Beschluss katholischer und islamischer Geistlicher sollen religiöse Zitate im Übrigen nicht aus dem Zusammenhang gerissen werden, da dies leicht zu Fehlinterpretationen führen kann. Wie insbesondere das Kapitel zu ► Denkverzerrung 2 (»Führen schlimme Gedanken zu schlimmen Taten?«) zeigen soll, existiert ein fundamentaler Unterschied zwischen Gedanken und Handlungen. Übertriebene Kontrolle und Überwachung der eigenen Gedanken durch einer Art innere Sittenpolizei – einer unserer Patienten sprach einmal treffend von einem »Foltergewissen« – bewirkt häufig das Gegenteil und facht die beängstigenden Gedanken weiter an.

Kennen Sie Ihren inneren Sittenwächter? Darf ich vorstellen: »Das ist...«





## 2.2 Übungen

### 2.2.1 Übung 1: Unmoral auch bei moralischen Vorbildern

Sie halten sich für besonders unmoralisch?

Recherchieren Sie im Internet, wie häufig moralische Autoritäten (z. B. Priester, Politiker) Fehlverhalten an den Tag gelegt haben. Denken Sie an zwei US-Präsidenten der jüngeren Geschichte: Bill Clinton mit der Lewinski-Affäre oder auch Barack Obama, der zugab, als Jugendlicher illegale Drogen genommen zu haben. Müssen wir diese beiden Staatsmänner deshalb verdammen?

Es geht hierbei nicht darum, prominente Menschen an den Pranger zu stellen oder deren Verhalten völlig zu entschuldigen. Aber: Irren ist menschlich, und wir alle begehen Fehler!

Wir sollten uns zwar an moralische Leitsätze halten, uns aber auch kleinere Übertretungen verzeihen. Moral und menschliche Natur sollten in Einklang gebracht werden. Hierauf kommen wir bei der Besprechung der nächsten Denkverzerrung noch einmal zurück.



Der ehemalige US-Präsident Bill Clinton



### 2.2.2 Übung 2: Zwischenmenschliche Beziehungen

#### ■ Austausch

Überlegen Sie, in welchen Bereichen Sie mit sich und/oder anderen besonders hart ins Gericht gehen. Überlegen Sie ausgehend von Übung 1, wie Sie eigene möglicherweise überzogene Moralvorstellungen hinterfragen können. Suchen Sie das Gespräch mit Vertrauenspersonen. Wenn Sie Ängste haben, sich Freunden direkt anzuvertrauen, wählen Sie den Austausch über das Internet, z. B. mit anderen Betroffenen (Empfehlung: Diskussionsforen auf <http://www.zwangserkrankungen.de>, <http://www.zwaenge.de>).

#### ■ Grenzen setzen

Jemand redet auf einer Party oder Familienfeier auf Sie ein oder unterbricht Sie ständig. Verschaffen Sie sich freundlich, aber bestimmt Gehör («Ich habe noch nicht zu Ende geredet»; »Ich würde dazu auch gerne mal etwas sagen«) oder suchen Sie sich einen rücksichtsvolleren Gesprächspartner. Setzen Sie Ihr Wohlbefinden an erste Stelle. Das ist schließlich auch Ihre Feier.

Sagen Sie zu einem Freund, der Sie um einen zu weit reichenden Gefallen bittet, auch mal *nein*, z. B. wenn Sie für ihn lügen sollen. Sie gefährden damit nicht gleich die Freundschaft. Ein echter Freund erwartet in der Regel sogar von Ihnen, dass Sie ihm respektvoll, aber ehrlich sagen, was Sie denken, und auch danach handeln.



### ■ Akzeptanz statt Aktionismus

Wie am Anfang des Kapitels beschrieben, regiert der Zwang das Leben Betroffener häufig mit mittelalterlich anmutender Strenge. Bereits auf geringste Missachtungen moralischer Gebote oder Grundsätze steht im übertragenen Sinne der Pranger oder Schuldturn. Jeder Verstoß wird umgehend geahndet oder zumindest negativ kommentiert. Häufig trifft dies die eigene Person, manchmal auch andere Menschen. Die folgenden Informationen und Übungen zielen darauf ab, ein wenig mehr Gelassenheit, Nachsicht und Verständnis für sich selbst zu üben. So können Sie obendrein wertvolle Energie sparen und sich den wirklich wichtigen Dingen im Leben zuwenden. Hierfür ist es zunächst hilfreich, kritische Situationen anhand der Koordinaten »Wichtigkeit« und »Einfluss« einzuteilen. Aufwand und Nutzen sollten in einem günstigen Verhältnis stehen. Handeln sollten wir also nur dann, wenn etwas wirklich, wirklich wichtig ist und wir auch eine reale Einflussmöglichkeit auf die Situation besitzen (z. B. einen Streit mit einem Freund schlichten). Obwohl dies der menschlichen Natur widerstrebt, ist es in vielen Fällen ratsam und vor allem gesünder, nicht einzugreifen und Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.

Zunächst ein Extrembeispiel, um Ihnen das Konzept der Akzeptanz näher zu bringen: Gegen den eigenen Tod, abnehmende Leistungskraft und Gebrechlichkeit im Alter können wir praktisch nichts unternehmen. Klar, wir können versuchen bis ins hohe Alter Sport zu treiben und unser Gehirn durch geistige Beschäftigung fit zu halten, aber am prinzipiellen Lauf des Lebens können wir nicht wirklich etwas verändern – auch wenn wir uns noch so abmühen. Wir müssen uns unserem Schicksal fügen. Mehr Dinge, als wir zuzugeben bereit sind, entziehen sich weitestgehend unserer Kontrolle, und wir müssen lernen, sie zu akzeptieren bzw. dosiert und angemessen zu reagieren. Häufig verschwenden wir zu viel Energie und vor allem gute Laune bei dem Versuch, Situationen zu verändern, die unwichtig oder kaum änderbar sind, oder aber gegen eigene Gefühle und Gedanken anzukämpfen, die in bestimmten Situationen ausgelöst werden. Akzeptanz bedeutet aber nicht Tatenlosigkeit. Ein weiteres Beispiel: Sie haben dieses Buch wahrscheinlich gekauft, da Sie unter einem Zwang leiden und etwas verändern wollen. Das ist auch gut so. Bei aller Veränderungsmotivation kann es hilfreich sein, gleichzeitig zu akzeptieren, dass der Zwang ein Teil Ihres Lebens ist (oder war), es einmal »gute Gründe« dafür gab, warum Sie ihn entwickelt haben, und dass unter Stress oder ungünstigen Umständen bestimmte Symptome wieder auftauchen können (wie wir in ► Denkverzerrung 12 noch zeigen werden, befinden Sie sich da übrigens in guter Gesellschaft: Viele Menschen leiden zumindest einmal im Leben an einer psychischen Störung). Das Hadern mit Tatsachen oder das Ankämpfen gegen innere Erlebnisse (Gedanken, Gefühle) frisst wichtige Ressourcen, bringt Sie Ihren

Akzeptanz heißt, Realitäten (äußere und innere) anzunehmen, mit dem Ziel, Ihre begrenzte Kraft für solche Lebensfelder zu schonen, um die es sich wirklich zu kämpfen lohnt

persönlichen Zielen (z. B. ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben zu führen) aber keinen Schritt näher.



Akzeptanz heißt nicht aufgeben, sondern hilft die Kräfte auf wichtige Ziele zu bündeln

Ein anderes, weniger dramatisches Beispiel zur Veranschaulichung: Stellen Sie sich vor, der Frühling ist hereingebrochen. Sie unternehmen eine Fahrradtour und kommen zu einem Ausflugslokal, was aufgrund des guten Wetters völlig überfüllt ist. Sie bekommen zwar relativ schnell einen Platz, aber das bestellte Getränk lässt lange auf sich warten. Später gelingt es Ihnen nicht, Blickkontakt mit dem Kellner wegen der Rechnung aufzunehmen. Sie ärgern sich zunehmend über sich selbst, dass Sie überhaupt so blöd waren, sich in das Café zu setzen. In einer solchen Situation hätten Sie eventuell typischerweise die Flucht ergriffen, das Geld einfach auf den Tisch gelegt und zu Hause weiter gegrübelt. Statt sich den schönen Frühlingstag vergällen zu lassen oder die Begebenheit als typische Sequenz Ihres »Lebensfilms« zu betrachten (»man übersieht mich«, »wieso handele ich nicht cleverer?«, »man respektiert mich nicht«, »ich kann mich nicht durchsetzen«), wäre es nicht besser, einfach den schönen Tag zu genießen und dem Treiben im Café zuzuschauen? Gibt es neue Modetrends, wer hat noch Winterklamotten an, ist Aperol Spritz endlich out?

Gnade vor Recht walten zu lassen, gilt auch und gerade für Sie selbst

Versuchen Sie, sowohl Dinge bei anderen zu akzeptieren als auch bei sich selbst. Nehmen Sie sich alle paar Tage bewusst vor, »Milde walten zu lassen« (► Abschn. 2.2.3). Ändern Sie die angesprochene mitleidslose Rechtsprechung des Zwangs und seien Sie gnädiger – vor allem mit sich selbst. Ein weiteres Beispiel: Sie haben gerade viel um die Ohren und vergessen, einem Kollegen eine Nachricht auszurichten. Klar, wäre besser nicht passiert, aber irren ist nun einmal menschlich. Statt sich tausendmal zu entschuldigen (einmal reicht!) oder im Geiste durchzugehen, wie Ihnen das nur passieren konnte, haken Sie es ab und legen Sie sich nicht auf die Lauer, jetzt bei sich nach Anzeichen allgemeiner Vergesslichkeit oder sogar Demenz zu suchen.

Noch ein Beispiel: Wenn sich Ihre Mutter am Telefon nicht nach Ihrem Befinden erkundigt, obwohl es Ihnen gerade schlecht geht, sondern unaufhörlich von ihren Wehwehchen redet, probieren Sie aus, dies einmal mit einem leichten Lächeln hinzunehmen. Mit 70 Jahren wird man sie schwerlich ändern – sie hat andere gute Seiten. Wenn bei Ihnen Ärger aufkommt – auch das ist okay – verurteilen Sie sich nicht für dieses Gefühl – auch dies würde wieder unnötige Energie kosten (siehe »Teufelskreis: Aggression – Schuld – Enttäuschung« in ► Abschn. 2.2.3).

Gefühle ≠ Realität. Lernen Sie, alle Ihre Gefühle zu akzeptieren. Dies bedeutet nicht automatisch, diesen Gefühlen zuzustimmen oder danach zu handeln

Oft haben wir Mischgefühle (z. B. Enttäuschung, wenn z. B. ein Freund Ihnen nicht helfen kann bei einer Arbeit, gleichzeitig aber auch Verständnis). Unsere Freunde sind uns wichtig, und wir würden nie mit ihnen brechen wol-

len. Andererseits ärgern wir uns kolossal über bestimmte Macken (z. B. dass wir nicht informiert wurden, wenn ein guter Freund für vier Wochen im Urlaub ist, oder dass ein Bekannter Bürogeschichten erzählt, ohne die Personen einzuführen, als würde es sich um eine allgemein bekannte Fernsehserie handeln, bei der man alle Staffeln gesehen haben muss). Auch dieses Gefühl ist in Ordnung – heißt aber nicht unbedingt, dass Sie auch danach handeln müssen. Wenn Sie in der Vergangenheit angesprochen haben, was Sie stört, und sich dadurch nichts verändert hat, die Freundschaft Ihnen aber weiterhin wichtig ist, so üben Sie sich darin, darüber hinwegzusehen, bzw. akzeptieren Sie das Verhalten des Freundes als »menschliche«, vielleicht »allzu menschliche« Macke, aber akzeptieren Sie auch gleichzeitig auftretende negative Gefühle, die es bei Ihnen auslöst. Beobachten Sie, wie sich Ihre Gefühle verändern.

### 2.2.3 Übung 3: Milde walten lassen

Tragen Sie in das ► Arbeitsblatt 3 diejenigen Situationen ein, in denen Sie versuchen möchten, anders als gewohnt zu reagieren, indem Sie unwichtige oder recht unvermeidliche Dinge akzeptieren, anstatt sich gleich aufzuregen, sich oder andere zu verurteilen oder dagegen anzukämpfen.

Machen Sie eine Art kleinen Sport draus. Versuchen Sie jeden Tag bei einigen Dingen, die Sie normalerweise streng verurteilen oder auf die Palme bringen, souverän milde zu reagieren, und erfreuen Sie sich daran, Energie zu sparen und Zeit auf wichtigere Dinge oder Gedanken verwenden zu können. Ihre Fingernägel und Ihr Blutdruck werden es Ihnen danken (► Arbeitsblatt 3).



Ihre Energieressourcen sind zu wertvoll, um sie weiter zu verschwenden



Der Kampf des Ritters Don Quijote gegen Windmühlen versinnbildlicht den Kampf des Menschen auf sinnlosen Nebenkriegsschauplätzen



### ■ Akzeptanz

Folgende Dinge möchte ich lernen, an mir und an anderen zu akzeptieren:

#### ■ Ich:

- Ich möchte mit meinen Problemen besser umgehen lernen, aber akzeptieren, dass es Rückschläge geben wird.
- Ich kann nicht immer gut einschlafen und bin am nächsten Morgen vielleicht etwas schlapp. Ist eben so.
- Ich bin heute schlecht drauf.
- Ich werde manchmal ärgerlich auf Personen, die mir viel bedeuten.

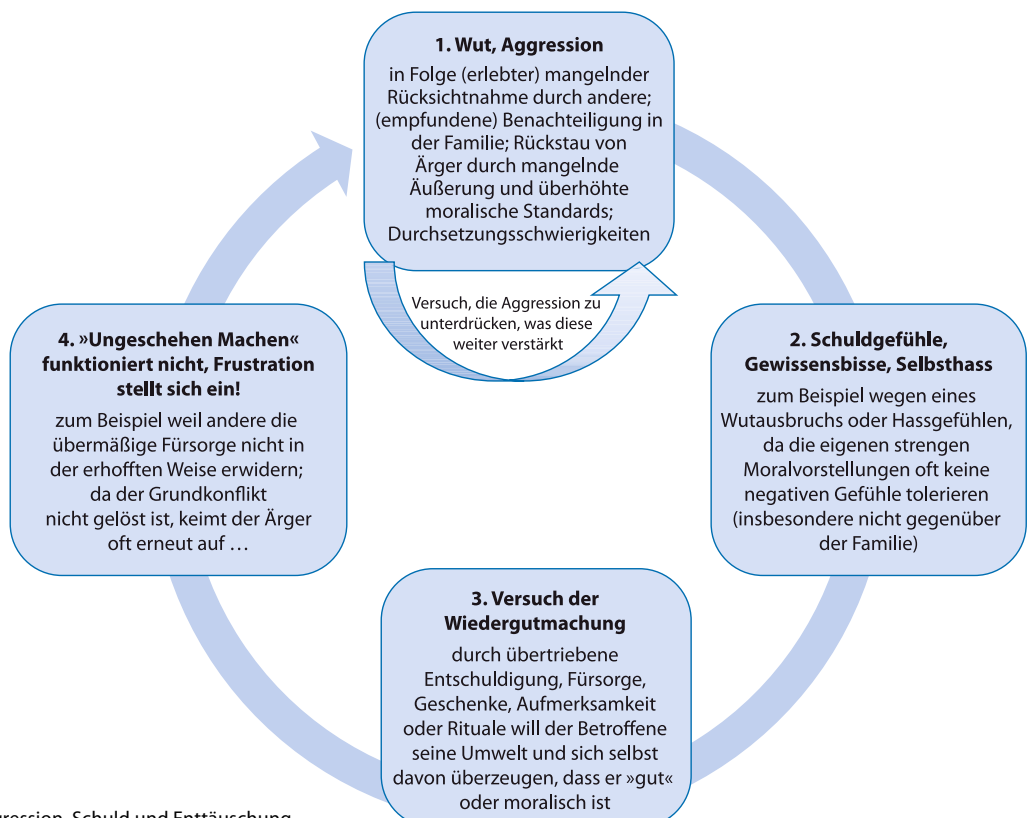
#### ■ Andere:

- Nicht jeder versteht meine Zwangsstörung und meine besonderen Probleme.
- Meine Freundin hat ein etwas nerviges und lautes Organ, weder sie noch ich können das ändern.
- Nicht allen meinen Freunden ist Verbindlichkeit und Pünktlichkeit so wichtig wie mir. Es ist okay, wenn ich enttäuscht bin, aber es hilft mir nichts, wenn ich mich zurückziehe.

Viele Menschen mit Zwängen stauen Ärger auf. Dieser wird durch hohe moralische Ansprüche an sich selbst und andere, aber auch durch Durchsetzungsschwierigkeiten gefördert

### ■ Teufelskreis: Aggression – Schuld – Enttäuschung

Die folgenden Aussagen werden von Betroffenen häufiger als von Menschen ohne Zwänge bestätigt: »Oft habe ich regelrecht Hassgefühle gegenüber Menschen, die ich eigentlich lieben sollte«, »Ich fühle mich Freunden/Verwandten nicht so verbunden, wie ich nach außen tue« (unterschwellige Aggression).



Teufelskreis aus Aggression, Schuld und Enttäuschung



Andererseits bejahen Betroffene in Studien häufiger als Menschen ohne Zwänge Aussagen wie: »Ich mache mir häufig Sorgen um das Wohl meiner Freunde« oder »Ich habe Schuldgefühle, wenn ich einem Freund eine Botschaft nicht ausgerichtet habe« (Moral/übermäßige Verantwortung).

Diese widerstreitenden Gefühle verstärken sich meist im Laufe der Erkrankung und können in einem Teufelskreis münden.

Einerseits sollten negative Gefühle sozial kompetent ausgedrückt oder angesprochen werden; blinde Wut verstärkt das Problem nur, indem Gegenaggression erfolgt oder sich Schuldgefühle einstellen. Andererseits müssen übertriebene Moralvorstellungen hinterfragt werden, welche oft auf einer entsprechenden Erziehung oder auf kindlichen Verallgemeinerungen beruhen (z. B. der Irrglaube eines Kindes, die Eltern hätten sich nur deshalb getrennt, weil es nicht artig war), die sich seither tief in Bewusstsein und Verhalten gefressen haben.

Negative Gefühle oder auch mal ein böses Wort gegenüber geliebten Menschen – z. B. den Eltern oder den eigenen Kindern – sind keine Todsünden, sondern allzu menschlich und entschuldbar.

Viele Zwangsgedanken handeln von Aggression und Tod (z. B. jemand könnte zu Schaden kommen oder sterben) und führen zu großer Seelenqual. Neigen Menschen mit Zwang also vielleicht doch zu Aggression und Gewalt? Nein! Aggressive Zwangsgedanken können als eine Art Abfallprodukt innerer, teilweise ungelöster Konflikte (oft mit engen Bezugspersonen) verstanden werden, deren Zersetzungskette noch nicht völlig entschlüsselt ist. Man weiß jedoch, dass von Menschen mit Zwängen keine reale Gefahr ausgeht. Ansonsten hätten sich Zehntausende von Psychotherapeuten der Anstiftung einer Straftat schuldig gemacht, indem sie Betroffene bei der Konfrontationsbehandlung ermutigten, sich ihren aggressiven Impulsen zu stellen (► Denkverzerrung 4).

Eine nachhaltige Lösung des Aggression-Übermoral-Dilemmas muss an beiden Polen ansetzen





Trauen Sie sich, sich durchzusetzen

## 2.2.4 Übung 4: Aggressionsbewältigung

### ■ Streit ansprechen und austragen

Zwischen Ihnen und einem Freund herrscht Funkstille wegen eines alten Konfliktes? Nehmen Sie Kontakt auf und sprechen Sie den Streit an. Sagen Sie, was Sie gestört hat, aber überziehen Sie die Kritik nicht. Sonst laufen Sie Gefahr, »die Schlacht zu gewinnen, aber den Krieg zu verlieren«. Beziehen Sie sich auf konkrete Situationen, sprechen Sie in der Ich-Form (»Ich war traurig, dass Du auf der Silvesterparty kaum ein Wort mit mir gewechselt hast« statt »Jeder hat mitbekommen, dass Du mich ignoriert hast«) und vermeiden Sie Verallgemeinerungen (»Das machst Du immer. Das zeigt mal wieder, wie egoistisch Du bist«). Erwarten Sie nicht, dass Ihnen in allem zugestimmt wird, und bauen Sie eventuell »goldene Brücken«, indem Sie auch eigene Fehler einräumen! Äußern Sie Wünsche oder Erwartungen direkt. Gehen Sie nicht davon aus, dass der andere Ihre Gedanken errät.

### ■ Köhlen Kopf bewahren

Weiterhin ist es ratsam, eine gewisse Zeit verstreichen zu lassen, bevor man auf eine Situation reagiert, deren Konsequenzen nicht leicht zu überblicken und möglicherweise folgenswer sind. Bevor Sie z. B. einem Freund oder Arbeitgeber eine ärgerliche Antwort auf eine E-Mail schreiben, die Sie verletzt oder erobst hat: Schlafen Sie eine Nacht darüber. Mit einem kühlen Kopf werden die Dinge oft relativiert und in ein anderes Licht getaucht.



## 2.2.5 Übung 5: Akzeptanz und Wertschätzung für sich selbst und andere

### ■ Sich selbst loben

»Das habe ich gut gemacht!«

Ein häufiges Problem bei Menschen mit Zwängen ist der innere Fokus auf Fehler und Unzulänglichkeiten. Wechseln Sie die Blickrichtung: Schreiben Sie eine Zeit lang regelmäßig (z. B. jeden Abend) Anlässe auf, bei denen Sie anderen – aber auch sich selbst – Gutes getan haben (z. B. Fahrradreifen geflickt; kranke Tante besucht; etwas gespendet; jemanden in einem Selbsthilfe-Internetforum getröstet; sich selbst nach einem Rückschlag wieder Mut zugesprochen) oder sagen Sie sich laut: »Das habe ich gut gemacht!« (► Arbeitsblatt 4). Mangelndes Selbstwertgefühl und Strategien zur Steigerung der Selbstachtung werden später bei ► Denkverzerrung 13 (Selbstzweifel und Depression) eingehender thematisiert.



Eigenlob stinkt? Bestimmt nicht bei Menschen, die sonst hart mit sich ins Gericht gehen!

### ■ Körperlicher Ausgleich

Suchen Sie sich einen Ausgleich, um von Zeit zu Zeit Dampf abzulassen, z. B. Sport oder strammes Spaziergehen. Das löst zwar keine Konflikte, nimmt aber so manchem Groll die Spitze. Gleichzeitig werden durch Ausdauersport im Körper chemische Prozesse angestoßen, die wie »körpereigene Antidepressiva« wirken. Sport wirkt also nicht nur ausgleichend, sondern auch stimmungsaufhellend.

### Abbildungsnachweis

Die Rechteinhaber der Abbildungen sind in der Abfolge ihrer Darstellung aufgeführt. Den gesamten Abbildungsnachweis zu diesem Werk finden Sie unter <http://extras.springer.com/>.

1. SheilaTostes: toc. <http://www.flickr.com/photos/sheilatostes/2436602433/>. Zugriffen: 08.10.2015
2. circo de invierno ~: Silence (Blue version). [http://www.flickr.com/photos/circo\\_de\\_invierno/2714517022/](http://www.flickr.com/photos/circo_de_invierno/2714517022/). Zugriffen: 08.10.2015
3. ~Xu: Hiding. [http://www.flickr.com/photos/xu\\_99/2773843737/](http://www.flickr.com/photos/xu_99/2773843737/). Zugriffen: 08.10.2015
4. macieklew: Church tower. <http://www.flickr.com/photos/macieklew/415909370/>. Zugriffen: 08.10.2015
5. Center for American Progress Action Fundnter for American Progress Action Fund: President Clinton. <https://www.flickr.com/photos/americanprogressaction/4526009743/>. Zugriffen: 08.10.2015
6. wsilver: Devil or Angel. <http://www.flickr.com/photos/psycho-pics/2819404847/>. Zugriffen: 08.10.2015
7. Isengardt: The red umbrella. <https://www.flickr.com/photos/isengardt/10049113893/>. Zugriffen: 08.10.2015
8. Rocco Lucia: Desaforados gigantes [Windmills]. <https://secure.flickr.com/photos/foxtwo/4411694766/>. Zugriffen: 08.10.2015
9. Grafik der Autoren
10. Lincolnian: The Clenched Fist. <http://www.flickr.com/photos/lincolnian/582001739/>. Zugriffen: 08.10.2015
11. Dtydontstop: SnowmanHead. <http://www.flickr.com/photos/59926361@N00/3247286614/>. Zugriffen: 08.10.2015
12. whiskymac: Family Medals. <http://www.flickr.com/photos/whiskymac/2354596882/>. Zugriffen: 08.10.2015

### Weiterführende Literatur

---

- Moritz S, Wahl K, Ertle A, Jelinek L, Hauschildt M, Klinge R, Hand I (2009) Neither saints nor wolves in disguise: ambivalent interpersonal attitudes and behaviors in obsessive-compulsive disorder. *Behav Modif* 33: 274–292
- Salkovskis PM (1985) Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behav Res Ther* 23: 571–583
- Salkovskis PM (1989) Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behav Res Ther* 27: 677–682
- Salkovskis PM, Harrison J (1984) Abnormal and normal obsessions – a replication. *Behav Res Ther* 23: 571–584

Erfolgreich gegen Zwangsstörungen  
Metakognitives Training - Denkfallen erkennen und  
entschärfen

Moritz, S.; Hauschildt, M.

2016, XVI, 179 S. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-48751-8