

etwa die *Umweltwahrnehmung als bedrohlich* oder das *Kultivieren überhöhter Sauberkeitsstandards*, die Entstehung von Zwangserkrankungen begünstigt. Zudem erhöhen ein *überprotektiver Erziehungsstil* mit den Folgen von eingeschränktem Selbstwirksamkeitserleben und Kompetenzdefiziten in der Bewältigung widriger Lebensbedingungen, ebenso die Auftretenswahrscheinlichkeit von Zwängen, wie *emotionale* oder *körperliche Vernachlässigung*. Weitere Ursachen können **Traumatisierungen** oder **psychosoziale Belastungen** (u.a. soziale Ausgrenzung oder Misserfolgserlebnisse) sein. Letztlich spielen auch **Persönlichkeitsmerkmale und Haltungen**, wie *Gewissenhaftigkeit*, *ausgeprägte moralische Ansprüche* und *Leistungsorientierung* eine wichtige Rolle.

Auslösende Situationen sind bei mehr als der Hälfte aller Betroffenen kritische **Lebensereignisse**, wie z.B. *Trennungen*, *Auszug* oder *Übernahme der Elternrolle* oder *längerdauernde stressreiche Lebensphasen* (u.a. Prüfungen, anhaltende Konflikte).

Zwänge bleiben bestehen, man sagt **aufrechterhalten**, durch den Prozess psychischer Verknüpfung von Reizen (Konditionierung). Ursprünglich wurde ein neutraler, oder wenig negativ empfundener Reiz (z.B. Unordnung) mit einem aversiven Reiz (z.B. Versagenssituation) verknüpft, sodass dieser ursprünglich neutrale Reiz (Unordnung) nun dieselben/ähnliche Gefühle auslöst wie der ursprünglich aversive Reiz (Versagen), sodass fortan Unordnung zu stark unangenehmen Empfindungen führt.

Diagnostik von Zwangserkrankungen.

Die Beurteilung von Zwangserkrankungen erfolgt anhand **organischer Ausschlussdiagnostik** (z.B. Schädel-MRT, v.a. bei Ersterkrankung nach dem 50. Lebensjahr), einem **klinischen Interview**, um mögliche weitere Erkrankungen nicht zu übersehen, einer **biographischen Anamnese** und **Fragebogenuntersuchung(en)**. Im Verlauf kommen **Zwangsprotokolle**, **Zwangstagebücher** und **Verhaltensbeobachtungen** zum Einsatz.



Therapie von Zwangserkrankungen.

Zwangserkrankungen lassen sich nach aktuellen Behandlungsempfehlungen am besten durch **kognitive Verhaltenstherapie** mit **Exposition** behandeln. Etwa zwei Drittel der Betroffenen erleben durch dieses Verfahren eine deutliche Besserung ihrer Symptome. Bei der Expositionsbehandlung begibt sich der Patient nach und nach mit therapeutischer Unterstützung in angstauslösende Alltagssituationen, ohne Zwangsrituale auszuführen. Im Vorfeld haben Patient und Therapeut gemeinsam Umgangsmöglichkeiten mit den dabei evtl. aufkommenden Gefühlen wie Angst, Ekel oder Anspannung erarbeitet. Die Konfrontation ist anfänglich noch herausfordernd, wird aber mit zunehmender Zeit und Übung deutlich einfacher. Hierbei kommt es sehr darauf an, dass der Patient regelmäßig übt. Darüber hinaus betrachten Patient und Therapeut Grundüberzeugungen und automatische Gedanken, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung beigetragen haben und hinterfragen diese mit kleinen Übungen und Experimenten. Schlussendlich geht es darum zu überlegen, welche Funktion die Zwangssymptomatik im Alltag möglicherweise hat(te) und dann das Leben nach persönlichen Werten und Zielen zu gestalten. Therapiesitzungen finden in der Regel einmal wöchentlich statt und dauern 50 Minuten. Während intensiver Therapiephasen, wie der Exposition, können Sitzungen mitunter 2- bis 3 Stunden umfassen. Um rasche und nachhaltige Erfolge zu erzielen, muss der Betroffene zwischen den Sitzungen regelmäßig üben. In manchen Fällen können Medikamente (Antidepressiva oder Antipsychotika) unterstützend eingenommen werden.





Für SIE zur Überprüfung*1. (Kreuzen Sie für sich an)

	Ja	Nein
<input type="radio"/> Waschen oder putzen Sie sehr häufig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Müssen Sie bestimmte Dinge mehrmals nachkontrollieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Haben Sie Gedanken, die Sie belasten und die Sie nicht loswerden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Beschäftigen Sie sich viel mit Ordnung und Symmetrie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Benötigen Sie für die Ausführung von Alltagstätigkeiten sehr viel Zeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Leidet oder litt ein naher Angehöriger unter Zwangssymptomen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Haben Ihre Eltern besonderen Wert auf Sauberkeit und Ordnung gelegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Sind sie ein ausgesprochen gewissenhafter Mensch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Sagt man ihnen nach, dass Sie ausgesprochen hohe moralische Standards haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Sind Sie sehr leistungsorientiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*1: Die Fragen ersetzen keine Diagnostik und dienen lediglich einer ersten Orientierung.

Für Ihre Notizen. (Bitte notieren wichtige Fragen, Anmerkungen, Erkenntnisse und besprechen Sie mit ihrem Therapeuten/Angehörigen)

Zu Guter letzt.

Ich wünsche Ihnen viel Zuversicht und Durchhaltevermögen auf dem Weg ihre Zwänge hinter sich zu lassen, um ein freies und selbstbestimmtes Leben zu führen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie ihre Zwangserkrankung mit persönlichem Einsatz und stetem Üben besiegen, mindestens aber deutlich besser damit leben können. Die Verhaltenstherapie bietet hierfür hilfreiche Methoden und Unterstützung. Weitere wertvolle Hinweise finden Sie bei der **Deutschen Gesellschaft für Zwangserkrankungen e.V.** unter www.zwaenge.de.