



# Leseprobe

Klaus Bernhardt

## Zwänge und Zwangsgedanken loswerden

Zwangsstörungen ohne Medikamente und Konfrontation schnell und dauerhaft überwinden

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 304

Erscheinungstermin: 31. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an einer Zwangsstörung, und täglich werden es mehr. Doch wo beginnt eine Zwangserkrankung? Wann sind Wasch-, Kontroll-, Ordnungs- oder Wiederholzwänge mehr als nur ein harmloser Tic? Und ab wann sind Gedanken, die sich wieder und wieder aufdrängen, behandlungsbedürftig? Klaus Bernhardt erklärt, was hinter Zwängen steckt, wie sie entstehen und wann Betroffene sich Hilfe holen sollten. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und anhand konkreter Beispiele gibt er Betroffenen alltagstaugliche Werkzeuge zur Selbsthilfe an die Hand. Zudem beschreibt er viele hilfreiche Therapieansätze, die leider noch viel zu selten zum Einsatz kommen. Mit ihnen ist es möglich, Zwangsstörungen deutlich schneller in den Griff zu bekommen und häufig sogar dauerhaft zu überwinden.



### **Autor**

## **Klaus Bernhardt**

---

Klaus Bernhardt arbeitete viele Jahre als Wissenschafts- und Medizinjournalist, bevor er selbst therapeutisch tätig wurde. Heute leitet er in Berlin das Institut für moderne Psychotherapie und bildet jährlich Hunderte von Ärzten und Therapeuten weiter. Er ist Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) und Autor der beiden Spiegel-Bestseller »Panikattacken und andere Angststörungen loswerden« sowie »Depression und Burnout loswerden«.

Klaus Bernhardt  
Zwänge und Zwangsgedanken loswerden

KLAUS BERNHARDT

# ZWÄNGE UND ZWANGSGEDANKEN LOSWERDEN

Zwangsstörungen  
ohne Medikamente und Konfrontation  
schnell und dauerhaft überwinden

ARISTON 

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft.  
Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat.  
Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung  
oder Garantie seitens des Autors und des Verlags.  
Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

## Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2022 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Herbert Scheubner

Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch, unter  
Verwendung von [Shutterstock.com/decade3d](https://www.shutterstock.com/decade3d) - anatomy online

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20232-8

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
Und täglich grüßt das Murmeltier	

## **Kapitel 1**

Rituale, Tics und merkwürdige Gewohnheiten – liebenswerte Marotte oder schon krankhafter Zwang?	11
1.1 Ein bisschen zwanghaft ist völlig normal	15
1.2 Zwangsgedanken: Was steckt wirklich dahinter?	19
1.3 Verstörende Gedanken hat jeder mal	21
1.4 Unser Gehirn liebt das Absurde	22
1.5 Zwangsgedanken sind schrecklich normal	23
1.6 Zwangshandlungen: gut gedacht, schlecht gemacht	24

## **Kapitel 2**

Erste Hilfe bei Zwangsgedanken	27
2.1 Zwangsgedanken mit den eigenen Waffen schlagen	29
2.2 Vom Mut, sich lächerlich zu machen	30
2.3 Humor schlägt Gefahr	32
2.4 Psychotherapie mit ABS	33
2.5 Zwänge und Ängste: zwei Seiten derselben Medaille	33
2.6 Zwang und Sucht	41

## **Kapitel 3**

Konkrete Anwendungsbeispiele für unterschiedliche Zwangshandlungen	43
3.1 Ein anderer Blick auf Zwänge und ihre Entstehung	46
3.2 Zählzwänge	52
3.3 Wasch- und Reinigungszwänge	58

3.4	Kontrollzwänge	69
3.5	Ordnungszwänge	101
3.6	Wiederholzwänge	117
3.7	Berührzwänge	124
3.8	Sammelzwänge	148
3.9	Grübelzwänge	178

## **Kapitel 4**

	Zwänge bei Kindern und Jugendlichen	182
4.1	PANS und PANDAS: zwei oft übersehene Auslöser von Ess- und Zwangsstörungen	184
4.2	Zwänge durch Alkohol und Drogen	190
4.3	Krank durch Social Media	192
4.4	Zwänge durch Videospiele	204

## **Kapitel 5**

	Ursachen und Verstärker: Was steckt wirklich hinter einem Zwang und wodurch wird er verstärkt?	210
5.1	Angststörungen	210
5.2	Stress und außergewöhnliche Belastungen	222
5.3	Schlafmangel	235
5.4	Genetische Disposition	240
5.5	Perfektionismus und mangelnde Selbstakzeptanz	241

## **Kapitel 6**

	Weitere Behandlungsmöglichkeiten	257
6.1	Medikamentöse Behandlung von Zwangsstörungen	257
6.2	Tiefe Hirnstimulation bei Zwangsstörungen	259
6.3	Transkranielle Magnetstimulation	260
6.4	Die körpereigene Dopamin-Produktion steigern	261

## **Kapitel 7**

Alle Techniken zur Selbsttherapie im Schnellüberblick	276
7.1 Der auditiv-visuelle Platztausch	276
7.2 Die 10-Satz-Methode	277
7.3 Rückschulung umgelernter Linkshänder	278
7.4 Die Slow-Motion-Technik	279
7.5 Innere Ordnung durch das Werte-Ziele-Ranking	279
7.6 Negative Glaubenssätze mit »the work« bearbeiten	279
7.7 Magisches Denken umwidmen	280
7.8 Negative Anker selbst überschreiben	280
7.9 Achtsamkeitstraining	281

## **Kapitel 8**

Tipps für Angehörige von Zwangspatienten	285
8.1 Zwangspatienten benötigen eine andere Ansprache	286
8.2 Formulierungsbeispiele für Zwangspatienten	289

## **Nachwort**

Mehr vom Institut für moderne Psychotherapie	295
Weiterbildungen für Ärzte und Therapeuten	296

<b>Quellenverzeichnis</b>	297
---------------------------	-----



## Vorwort

# Und täglich grüßt das Murmeltier

Kennen Sie den Filmklassiker »Und täglich grüßt das Murmeltier«? Die 1993 erschienene Komödie zählt zu meinen absoluten Lieblingsfilmen. Darin spielt Bill Murray den egozentrischen TV-Wetteransager Phil Connors, der in einer Zeitschleife festsetzt und denselben Tag wieder und wieder durchleben muss. Egal, was er auch unternimmt, um sich aus dieser Zwangssituation zu befreien, es gelingt ihm einfach nicht. Erst als sich seine Sicht auf die Welt grundlegend ändert, schafft er es, der permanenten Wiederholung zu entfliehen. Am Ende führt er nicht nur ein besseres und glücklicheres Leben, er erobert sogar das Herz seiner bezaubernden Kollegin Rita, die von Andie MacDowell gespielt wird.

Auch Zwangspatienten erleben ihren persönlichen Murmeltier-tag. Anders als im Film handelt es sich hier aber nicht um einen bestimmten Tag, der zwanghaft wiederholt werden muss, sondern um bestimmte Handlungen und Gedanken. Doch auch hier kann eine veränderte Sicht auf die Dinge oft erstaunlich hilfreich sein und nicht selten zum Happy End führen. Im Fall von Zwangsstörungen bedeutet das: ein ganz normales Leben ohne Zwangshandlungen und ohne wiederkehrende Zwangsgedanken.

Mal einen anderen Blick auf Zwänge und deren Behandlung zu werfen, ist ohnehin längst überfällig. Denn nicht erst seit der Corona-Pandemie ist die Lage mehr als angespannt. Laut Angaben der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)<sup>1</sup> litten bereits 2015 rund 2,3 Mio. Deutsche an einer Zwangserkrankung. Nach dem Auftauchen von COVID-19 ist diese Zahl nochmals dramatisch an-

gestiegen und hat sich laut einer Studie<sup>2</sup> der privaten Hochschule Göttingen (PFH) inzwischen verfünffacht.

Erschwerend kommt hinzu, dass Ärzte und Therapeuten nun teilweise gegen geltende Hygienevorschriften argumentieren müssen, um Zwangspatienten effektiv helfen zu können. Galten vor wenigen Jahren übertriebene Kontaktvermeidung und häufiges Desinfizieren der Hände noch als deutliche Hinweise für einen Reinlichkeitszwang oder eine zwanghafte Persönlichkeitsstörung, so gehört dieses Verhalten heute schon beinahe zum guten Ton. An jeder öffentlichen Eingangstür hängen jetzt große Hinweisschilder, die uns eindringlich dazu auffordern, genau dies zu tun.

Doch wo endet verantwortungsvolle Hygiene und wo beginnt eine ernst zu nehmende Zwangsstörung? Ab wann sind Wasch-, Kontroll-, Berühr-, Ordnungs- oder Wiederholungszwänge mehr als nur ein harmloser Tic? Und ab wann sind Gedanken, die sich wieder und wieder aufdrängen, behandlungsbedürftig? Sicher, diese Grenze war noch nie leicht zu ziehen, doch aktuell scheint eine sinnvolle Abgrenzung schwerer denn je. Eine Faustregel gilt jedoch nach wie vor:

*Sobald Sie Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen  
als unangenehm oder gar beängstigend empfinden,  
sollten Sie nicht länger warten und sich Hilfe suchen.*

Das Gleiche gilt übrigens auch, wenn Sie von Ängsten geplagt werden, sobald Sie keine Zwangshandlungen durchführen. Wenn also das Ausüben eines Zwangs das Einzige ist, was Ihnen zumindest kurzfristig Sicherheit und Ruhe verschafft.

Generell kann man sagen: Je eher man etwas gegen eine Zwangsstörung unternimmt, desto besser stehen die Chancen, diese wieder vollständig loszuwerden. So banal dieser Hinweis scheinen mag, so wichtig ist er dennoch. Denn meist warten Betroffene viel zu lange, bis sie sich Hilfe suchen. Durchschnittlich vergehen 7,5 Jahre, bevor

diesbezüglich Kontakt zu einem Arzt oder Therapeuten aufgenommen wird. Viel Zeit, in der Zwangspatienten unnötig lange leiden, sei es aus Scham, aus Unwissenheit oder schlicht aufgrund eines fehlenden Therapieangebots. Dabei sind Zwangsstörungen prinzipiell gut und oft auch schnell behandelbar. Erst die zu späte Beanspruchung professioneller Hilfe führt zu längerfristigen Problemen. Denn je länger Zwänge und Zwangsgedanken unbehandelt bleiben, desto tiefer verankern sie sich neuronal im Gehirn und desto länger dauert es anschließend, bis das unerwünschte Verhalten wieder verlernt wurde.

Dieses Buch möchte Sie dabei unterstützen, dieses Ziel so schnell wie möglich zu erreichen. Es weist Ihnen den Weg durch das aktuelle Therapieangebot und berichtet von neuen, überaus vielversprechenden Forschungsergebnissen rund um das Thema Zwangsstörungen. Außerdem zeigt es Ihnen eine ganze Reihe von erprobten und überaus wirksamen Methoden, mit denen man auch selbst etwas gegen Zwänge und Zwangsgedanken unternehmen kann.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen und hoffentlich auch das ein oder andere Aha-Erlebnis. Denn der Weg in ein zwangloses und besseres Leben kann mit einer etwas anderen Sichtweise manchmal wesentlich kürzer und einfacher sein, als viele vermuten.

Herzlichst

Ihr

Klaus Bernhardt

# Kapitel 1

## Rituale, Tics und merkwürdige Gewohnheiten – liebenswerte Marotte oder schon krankhafter Zwang?

Jeder hat seine ganz persönlichen Rituale und Gewohnheiten, die anderen mitunter merkwürdig erscheinen. Ich brauche für meinen morgendlichen Kaffee zum Beispiel immer eine ganz bestimmte Tasse. Und wenn ich mich mal über etwas so richtig ärgere, was zum Glück äußerst selten vorkommt, dann muss ich anschließend mindestens eine Stunde mit unserem Hund im Wald spazieren gehen. Anders komme ich einfach nicht zur Ruhe. Nun sind meine diversen Macken noch nichts, was mich oder meine Umwelt groß belasten würde. Im Gegenteil: Unser pelziger Mitbewohner freut sich über jede Extrarunde, und wenn es nach ihm ginge, sollte ich mich vermutlich viel häufiger ärgern.

Doch wie unterscheidet man, ob es sich bei einem bestimmten Verhalten nur um eine liebenswerte Marotte, einen harmlosen Tic oder vielleicht doch schon um einen krankhaften Zwang handelt? Fest steht: Hin und wieder sind wir alle ein wenig zwanghaft. Das ist völlig normal und noch lange kein Grund zur Sorge. Erst wenn Ängste und Sorgen zu ständigen Begleitern des zwanghaften Verhaltens werden, besteht Handlungsbedarf. Dasselbe gilt, wenn die Frequenz sich deutlich erhöht, mit der negative Gedanken sich aufdrängen oder mit der bestimmte Handlungen wieder und wieder ausgeführt werden müssen.

Falls bei Ihnen bereits eine Zwangsstörung diagnostiziert wurde, möchte ich Ihnen Mut machen. Denn mit den Methoden, die in diesem Buch auf Sie warten, haben es schon viele Ihrer Leidensgenossen geschafft, selbst hartnäckige Zwänge zu überwinden. Dieses

Buch richtet sich aber auch an all jene, bei denen das Zwanghafte erst im Entstehen ist. Es gibt nämlich wesentlich mehr Menschen, die sich erst in der Vorphase einer Zwangsstörung befinden, als solche, bei denen die nachfolgenden drei Kriterien bereits zutreffen.

### **Kriterien zur Diagnose einer Zwangsstörung:**

1. Das zwanghafte Verhalten muss im Zeitraum von 14 Tagen an fast allen Tagen auftreten.
2. Die Gedanken, die einen zu Zwangshandlungen verleiten, müssen als die eigenen erkannt werden.
3. Die Durchführung von Zwangshandlungen wird als extrem unangenehm empfunden, dennoch gelingt es kaum, diese zu unterlassen.

Auf wen diese drei Punkte bereits zutreffen, der hat meist schon einen jahrelangen, verzweifelten Kampf hinter sich. Der Alltag ist dann oft so von Ritualen und Zwängen durchzogen, dass diese enorm viel Zeit beanspruchen. Zu Terminen oder Verabredungen kommen Betroffene deshalb auch regelmäßig zu spät. Sie können einfach nicht eher losgehen, bevor ein bestimmter Zwang erneut befriedigt wurde.

In der Vorphase einer Zwangsstörung wird man hingegen meist nur von Zwangsgedanken geplagt. Diese verstörenden Fantasien kreisen dann in der Regel um eines oder mehrere der folgenden Themen:

- Schmutz und Verseuchung
- Ordnung und Chaos

- Religion und Magie
- Sexualität
- Aggression und Gewalt

Extrem belastend und überaus häufig ist zum Beispiel der Gedanke, man könne sich oder jemand anderem etwas antun. Da ist es tröstlich zu wissen, dass diese Hirngespinnste faktisch nie in die Tat umgesetzt werden. Zwangshandlungen sind nämlich keineswegs der verlängerte Arm von Zwangsgedanken. Im Gegenteil: Es handelt sich dabei eher um eine unterbewusste Strategie, um wieder mehr Kontrolle über den eigenen Kopf zu erlangen. So nervig Wiederhol-, Zähl-, Ordnungs- oder Waschwänge auch sein mögen, so sehr helfen sie Betroffenen auch, sich wieder besser zu fühlen und zur Ruhe zu kommen. Denn sie unterstützen den Abbau von Adrenalin, jenem Neurotransmitter, der bei angstbesetzten Gedanken automatisch ausgeschüttet wird und den Körper binnen Sekunden in den Kampf- oder Fluchtmodus versetzt. Doch leider hat diese Form der Selbsttherapie auch einen gewaltigen Nachteil. Die Dosis muss permanent erhöht werden, damit der beruhigende Effekt weiter erhalten bleibt. Irgendwann nehmen die Zwangshandlungen dann so viel Zeit in Anspruch, dass nicht nur das alltägliche Leben, sondern auch die Gesundheit massiv darunter leidet. Rissige und blutende Hände durch zu viel Waschen und Desinfizieren sind da nur ein Beispiel von vielen.

Dass Zuviel von etwas vermeintlich Gutem auch ins Gegenteil umschlagen kann, kennt man übrigens auch in der Medizin, und zwar unter dem Begriff Polypharmazie. Nur dass man hier sein Heil nicht in Zwangshandlungen sucht, sondern in Form von Tabletten und Tropfen. Greift man nur ab und an zu Medikamenten, kommen sowohl Körper als auch Geist in der Regel gut damit zurecht. Je umfangreicher eine Dauermedikation jedoch wird, desto häufiger

treten unerwünschte Nebeneffekte auf und desto eher besteht auch die Gefahr, dass der mögliche Schaden den Nutzen überwiegt. Zu diesem Ergebnis kam 2020 eine Studie<sup>3</sup> des Fachmagazins »Nature«, das hierfür die Gesundheitsdaten von über drei Millionen Patienten ausgewertet hat. Vor allem ältere Menschen, die dauerhaft mehr als fünf verschiedene Medikamente einnehmen, sollten ihre vollständige Arznei-Liste einmal von einem Arzt überprüfen lassen. Nicht selten stellt sich dabei heraus, dass das Sammelsurium an Präparaten, das im Laufe der Zeit zusammengekommen ist, auch zu Wechselwirkungen führt, die besser vermieden werden sollten. Mein Tipp: Gehen Sie für diesen Medikamenten-Check ausnahmsweise mal nicht zum Hausarzt Ihres Vertrauens. Ein neuer Arzt muss im Zweifel nicht einräumen, dass er vielleicht etwas übersehen hat, und kann Ihnen stattdessen neue Medikamente verordnen, die besser aufeinander abgestimmt sind.

## **Der richtige Zeitpunkt zu handeln**

Je länger man bereits unter einer Zwangsstörung leidet, desto mehr weiten sich auch Zwangshandlungen aus, bis der Schaden größer ist als der vermeintliche Nutzen. Deshalb halte ich es für essenziell, möglichst noch gegenzusteuern, bevor die Diagnose Zwangsstörung überhaupt gerechtfertigt ist. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt? Woran erkennt man, ob alles noch im grünen Bereich ist oder ob man sich schon auf dem besten Weg in eine Zwangserkrankung befindet?

## 1.1 Ein bisschen zwanghaft ist völlig normal

Wer hat sich nicht schon mal dabei ertappt, ein zweites oder gar drittes Mal zu überprüfen, ob die Haustür oder das Auto wirklich abgesperrt sind? Und auch der wiederholte Blick zum Wecker oder zum Bügeleisen ist vermutlich den meisten vertraut. Ist der eine wirklich gestellt und das andere auch sicher nicht mehr an? Vor allem sehr gestresste Menschen überprüfen längst ritualisierte Handgriffe öfter als nötig. Meist liegt das daran, dass sie gedanklich schon beim nächsten Thema sind, obwohl die aktuelle Aufgabe noch gar nicht zu Ende gebracht wurde. Zwar vollendet unser Körper, gesteuert durch unser Unterbewusstsein, diese Arbeit in der Regel mit Bravour, doch der bewusste Verstand konnte noch kein »Erledigt«-Häkchen dahinter setzen. Der hat vom erfolgreichen Abschluss nämlich noch gar nichts mitbekommen, weil er ja bereits anderweitig eingebunden war. Das ist übrigens auch einer der Gründe, warum sich so viele Menschen überfordert und unglücklich fühlen. Wer mit dem Kopf ständig schon einen oder gar mehrere Schritte weiter ist, verhält sich wie jemand, der krampfhaft versucht, einen Preis zu gewinnen, und dann vergisst, diesen auch in Empfang zu nehmen, wenn er endlich gewonnen hat.

Der Preis, von dem hier die Rede ist, heißt Dopamin. Haben wir eine Aufgabe erledigt, für die Planung oder zumindest etwas Überwindung notwendig war, wird dieses Glückshormon ausgeschüttet und belohnt uns mit guten Gefühlen. Das funktioniert allerdings nur, wenn wir auch bewusst mitbekommen und abgespeichert haben, dass wir unser Ziel erreicht haben. Hierzu ein kleines Beispiel:

Wer mich näher kennt, weiß, dass ich gerne frisch gebügelte Hemden trage. Ab und an vergesse ich jedoch, meine getragenen rechtzeitig in die Reinigung zu bringen. Also ab damit in die Waschmaschine und anschließend den inneren Schweinehund überwinden, um mit Bügeleisen und Sprühstärke bewaffnet selbst für die nötige Glätte zu sorgen. Womöglich denken Sie jetzt: »Okay Gott,



Sprühstärke, wie altmodisch und spießig ist das denn!« Doch glauben Sie mir, das riecht nicht nur richtig lecker, es erleichtert das Bügeln auch ungemein. Und das ist auch bitter nötig, denn ich bin wirklich ein lausiger Bügler, und auf meine Frau will ich diese blöde Aufgabe nicht abwälzen. Immerhin bin ich es ja, der mal wieder vergessen hat, seine Hemden rechtzeitig wegzubringen. Also Augen zu und durch.

Meist schaffe ich es dann binnen 30 Minuten, wenigstens drei oder vier Hemden in einen so akzeptablen Zustand zu versetzen, dass ich anschließend zufrieden und sogar ein bisschen stolz bin. Nachdem ich das Bügeleisen samt Brett weggeräumt habe, belohne ich mich grundsätzlich mit einer schönen Tasse Kaffee. Ich sitze dann in meinem Lieblingssessel, in meinen Händen die Lieblingstasse mit dem köstlich schwarzen Inhalt, und ich genieße jeden einzelnen Schluck. Diese bewusste Belohnung nach getaner Arbeit hat sogar noch einen praktischen Nebeneffekt: Ich weiß dann mit absoluter Sicherheit, dass das Bügeleisen aus ist. Warum das so ist, erkläre ich Ihnen gleich. Doch vorher möchte ich, dass Sie folgende Frage für sich beantworten: Können auch Sie nach etwas so Banalem wie Hemdenbügeln derartige Glücksmomente genießen? Oder sind Sie mental schon wieder bei der nächsten Aufgabe, bevor die eine überhaupt zu Ende gebracht wurde? Glauben Sie mir, auch ich musste mir diese Fähigkeit erst mühevoll antrainieren, doch es lohnt sich.

## **Erledigte Aufgaben mit guten Gefühlen besser abspeichern**

Falls Sie aus alltäglicher Arbeit, für die ein wenig Planung oder gar Überwindung nötig war, nicht mal ein kleines Glücksgefühl generieren können, dann gibt es dafür einen einfachen Grund: In diesem Fall haben Sie Ihrem Gehirn nicht die Erlaubnis erteilt, den Dopamin-Hahn aufzudrehen. So eine »Erlaubnis zum Glücklichsein« hat nämlich viel mit Achtsamkeit zu tun und sieht in meinem Fall wie

folgt aus: Sobald ich das letzte Hemd fertig gebügelt habe, hänge ich es sehr bewusst, ja fast schon feierlich, in den Schrank. Dann nehme ich mir einen Moment Zeit und lasse den Blick zufrieden über die drei oder vier frisch gebügelt Hemden wandern. Und, ebenfalls ganz wichtig, ich erlaube mir ein zufriedenes Lächeln. Nur zur Erinnerung: Lächeln war dieses komische Gefühl, wenn die Mundwinkel sich bei geschlossenem Mund nach oben bewegen und da auch bleiben. Und auch die Augenfältchen werden etwas ausgeprägter, andernfalls ist es kein echtes Lächeln. Meine Gesichtsmuskulatur signalisiert meinem Gehirn damit, dass ich zufrieden bin und bereit für meine Dopamin-Belohnung. Echte Glücksprofis würden jetzt zusätzlich noch ein Bild vor ihrem inneren Auge entstehen lassen, wie sie in den kommenden Tagen den Schrank öffnen und voller Freude und Dankbarkeit feststellen, dass noch ein oder zwei gebügelte Hemden da sind. Achtung: Als Glücksprofi planen Sie NICHT, dass Sie gerade enttäuscht das letzte glatte Hemd aus dem Schrank nehmen und nun wieder bügeln müssen. Überlassen Sie so etwas lieber denen, die unbedingt depressiv werden wollen. Falls Sie es jetzt noch hibekommen, mit einem tiefen Atemzug den angenehmen Duft der frisch gestärkten Wäsche bewusst in sich aufzunehmen und zu genießen, bevor Sie sich Ihrem wohlverdienten Heißgetränk widmen, dann passiert in Ihrem Kopf etwas ganz Erstaunliches: Noch während Sie zufrieden das Bügeleisen ausstecken und zusammen mit dem Bügelbrett wegräumen, schüttet Ihr Körper so viel Dopamin aus, dass die Information »Bügeln erfolgreich erledigt, Bügeleisen ausgesteckt, bereit für die Belohnung« besonders stabil im Gehirn verankert wird. Statt Unzufriedenheit und Unsicherheit ernten Sie nach getaner Arbeit Zufriedenheit, Stolz, etwas Leckeres zu trinken und natürlich auch die Gewissheit, dass das Bügeleisen aus ist. Und das alles nur, weil ein kleines Achtsamkeitsritual dafür gesorgt hat, dass genügend Dopamin ausgeschüttet wurde, um bestimmte Informationen zusammen mit guten Gefühlen so abzuspeichern, dass Sie sich jederzeit daran erinnern können.

Doch es geht auch andersherum. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass jede Information, die zusammen mit starken Emotionen mental abgespeichert wird, besonders stabile neuronale Verbindungen ausbildet. Das gilt für positive Gefühle ebenso wie für negative. Das ist auch einer der Gründe, warum sich Zwangsgedanken so schnell verselbstständigen können.

## **Gute und schlechte Dopamin-Quellen**

Die einfachste Möglichkeit, unser Gehirn dazu zu bringen, mehr Dopamin zu produzieren, ist das Empfinden von Vorfreude. Der Glücksbotenstoff wird aber auch ausgeschüttet, wenn wir eine Aufgabe erledigen, für die Planung oder Überwinden notwendig war, oder wenn wir einem inneren Drang oder gar Zwang nachgeben. In all diesen Fällen sorgt Dopamin für bessere Gefühle. Die ersten beiden Möglichkeiten bezeichne ich gerne als gute Dopamin-Quellen, die letzten beiden hingegen als schlechte. Denn hier muss der Preis für die guten Gefühle nachträglich entrichtet werden und ist dann umso teurer. Dopamin, das ohne Vorfreude oder vorherige Leistung ausgeschüttet wird, macht nämlich nicht nur süchtig, es verankert auch neuronal andere Gefühle. Statt der anfänglichen Entspannung werden vor allem die nachfolgenden Gefühle wie Anspannung und Unzufriedenheit abgespeichert. Nicht nur Zwangspatienten sind mit dieser ungunstigen Dynamik bestens vertraut, sondern auch Handy- oder Pornosüchtige wissen jetzt genau, wovon ich spreche. Eigentlich wollte man nur ganz kurz ins Handy oder auf eine bestimmte Webseite schauen. Mal eben ein bisschen Zerstreuung und gute Gefühle, bevor man sich wieder seinen Pflichten widmet. Doch ehe man sich's versieht, sind 30 oder gar 60 Minuten weg, während der Berg an Arbeit keineswegs kleiner geworden ist. Der Frust, der nun aufkommt, ist nichts anderes als ein kleiner Dopamin-Entzug.

Damit Zwänge und Süchte sich nicht unkontrolliert ausweiten, ist es wichtig zu lernen, wie man Dopamin wieder auf anderem Weg generieren kann. Die beste Methode dafür ist eine Kombination aus einer Tätigkeit, die Planung und Überwindung benötigt, und dem BEWUSSTEN Genießen der nachfolgenden Belohnung. Zudem ist es wichtig, dass Sie das Ergebnis Ihrer Arbeit wertschätzen und auch entsprechend achtsam wahrnehmen. Nur so kann es neuronal positiv abgespeichert werden und Ihnen dann dabei helfen, Ihre Zwänge zu überwinden. Doch Achtung: Die Belohnung danach sollte natürlich weder das Ausführen einer Zwangshandlung noch der Besuch einer Pornoseite oder Handydaddeln sein. Erstellen Sie lieber schon vorher eine Liste mit Tätigkeiten, die Ihnen wirklich guttun und für die Sie sich meist viel zu wenig Zeit nehmen. Nur so ist es möglich, die Ausschüttung von Dopamin neuronal wieder mit gesünderen Tätigkeiten zu verknüpfen und sowohl Zwänge als auch Süchte hinter sich zu lassen. Wer noch ein wenig Hilfe benötigt, wie diese besseren Belohnungen aussehen könnten, der findet diese in Kapitel 6.4.

## 1.2 Zwangsgedanken: Was steckt wirklich dahinter?

Menschen, die unter Zwangsgedanken leiden, sind nicht verrückt. Ganz im Gegenteil: Ihr Verstand arbeitet einwandfrei und erkennt sofort, wie absurd und verstörend einige der Gedanken sind, die da ungefragt in ihrem Kopf auftauchen. Anfangs kommen Zwangsgedanken meist nur vereinzelt. Doch je mehr sich Betroffene beim Wahrnehmen ihrer eigenen, seltsamen Gedanken erschrecken oder gar ekeln, desto häufiger und intensiver kehren diese zurück. Warum ist das so?

## **Das menschliche Gehirn kann nicht in Negationen denken**

Negationen sind Worte wie NICHT, KEINE, OHNE oder FREI VON. Wer NICHT über etwas nachdenken möchte, zum Beispiel ob er tatsächlich in der Lage wäre, einem geliebten Menschen Leid anzutun, der muss sich so eine Gräueltat zuerst kurz vorstellen, damit das Gehirn diese Information überhaupt verarbeiten kann. Erst dann kann man zu sich selbst sagen: So etwas mache ich auf gar keinen Fall! Doch damit ist die Katze schon aus dem Sack bzw. das gruselige Bild verstärkt im Kopf.

Wir wissen heute, dass jeder Gedanke, der starke Gefühle auslöst, im Gehirn bevorzugt behandelt wird. Emotionen wie Freude, Liebe, Angst, Scham, Ekel oder Hass wirken wie ein Verstärker und sorgen dafür, dass die damit verbundenen Erfahrungen und Gedanken besonders tief in unseren grauen Zellen verankert werden. Auf diese Weise können wir schneller auf bestimmte Informationen zurückgreifen, und das macht auch durchaus Sinn. Während der Evolution hat unser Gehirn nämlich gelernt, dass starke Emotionen in der Regel bedeuten, dass die damit verbundenen Gedanken und Erfahrungen für uns oft lebenswichtig sind. Leider ist diese Arbeitsweise des menschlichen Gehirns im Fall von Zwangsgedanken eher unpraktisch. Denn auch ungewolltes Gedankengut kann extrem stabil abgespeichert werden. Das geschieht allerdings nur, wenn man sich nach einem angsteinflößenden Gedanken möglichst große Sorgen macht. Nur wenn starke Emotionen im Spiel sind, können aus vereinzelt Grusel-Gedanken wiederkehrende Zwangsgedanken werden.

### 1.3 Verstörende Gedanken hat jeder mal

Wussten Sie, dass jeder Mensch hin und wieder von verstörenden Gedanken heimgesucht wird? Vor dem inneren Auge entstehen dann Szenen, wie man zum Beispiel absichtlich wertvolles Geschirr auf dem Boden zertrümmert oder mit dem Auto einfach gegen einen Baum fährt. Auch die Vorstellung, man könne andere lebensgefährlich verletzen oder gar töten, ist weitverbreitet, obwohl nichts davon auch nur ansatzweise mit den eigenen Moralvorstellungen vereinbar wäre. Jeder kennt solche Gedanken, doch kaum jemand spricht darüber. Die spannende Frage lautet nun: Wenn doch alle Menschen hin und wieder solche zwanghaften Gedanken haben, warum entwickeln dann nur 2–3 % eine Zwangsstörung? Noch spannender wird die Frage allerdings, wenn man sie etwas umformuliert:

Was haben 97 % aller Menschen, die immer wieder mal zutiefst verstörende Gedanken haben, anders gemacht, dass sich daraus keine Zwangsstörung entwickelt hat?

Es gibt eine ganze Reihe von Antworten auf diese Frage, die wohl offensichtlichste lautet jedoch: Diese 97 % wischen solche Hirngespinnste einfach beiseite und denken nicht weiter darüber nach. Während die restlichen 2–3 % um jeden Preis verhindern wollen, dass sich solche Gedanken wiederholen. Da Sie jetzt aber bereits wissen, dass Ihr Gehirn mit Negationen nichts anfangen kann, dürfte auch klar sein, wohin diese Bemühungen zwangsläufig führen müssen.

Doch inwiefern hilft einem diese Erkenntnis, wenn man bereits im Teufelskreis wiederkehrender Zwangsgedanken gefangen ist? Lassen Sie sich überraschen. Ob Sie es glauben oder nicht, selbst dann haben Sie noch wesentlich mehr Einfluss auf die automatisiert ablaufenden Prozesse Ihres Gehirns, als Ihnen aktuell bewusst ist.

## 1.4 Unser Gehirn liebt das Absurde

Haben Sie sich jemals gefragt, wie genau unser Gehirn lernt? Warum müssen wir Vokabeln und Matheformeln Dutzende Male wiederholen und vergessen sie am Ende doch, während andere Informationen scheinbar mühelos im Gedächtnis hängen bleiben? Ganz einfach, unser Gehirn liebt das Absurde. Je schräger etwas ist, das wir erleben, desto tiefer wird es neuronal verankert. Deswegen funktionieren auch Eselsbrücken und Mnemotechniken so gut. Kaum werden langweilige Fakten mit möglichst lustigen oder schrägen Geschichten verknüpft, spendiert unser Gehirn uns besonders viele neuronale Verbindungen, um die Informationen sicher abzuspeichern. Leider greift es auf diesen coolen Trick auch bei Zwangsgedanken zurück. Denn auch die sind in der Regel ziemlich schräg – und schwupp, schon fällt es uns besonders leicht, denselben Blödsinn wieder und wieder zu denken.

### **Fallbeispiel, Teil 1**

Ein weitverbreiteter Zwangsgedanke, von dem auch schon viele unserer Patienten berichtet haben, ist der, dass man seinen eigenen Kindern etwas Schreckliches antun könnte. Eine junge Mutter berichtete mir einmal von einer Situation, in der sie in der Küche stand und gerade Gemüse mit einem großen Messer schnitt. Ihr dreijähriger Sohn spielte friedlich neben ihr auf dem Boden mit Bauklötzen. Plötzlich tauchte für den Bruchteil einer Sekunde ein Bild vor ihrem inneren Auge auf, wie sie mit dem Messer auf das Kind losgehen könnte. Schockiert legte sie das Messer beiseite, setzte sich zu dem Kleinen auf den Boden und hielt ihn erst mal lange im Arm, bevor sie sich endlich beruhigen konnte.

Vielleicht kommt Ihnen jetzt spontan die eine oder andere Schlagzeile in den Sinn. Man liest doch immer mal wieder, dass ein

