

Thema: **Angst IV**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Angst und Zwangsgedanken

Liebe Leserin, lieber Leser

In unserem Angstzyklus betrachten wir verschiedene Erscheinungsformen und Funktionen von Angst. Im vierten Teil richten wir unseren Blick auf die Koppelung von Ängsten mit Zwangsgedanken. Bei leichteren Zwängen kann auf der Verhaltensebene und mit kognitiven Techniken relativ rasch eine Besserung erwirkt werden. Bei drängenden bis beherrschenden Zwangsgedanken hingegen ist ein Kontaktieren von tiefer liegenden Ebenen unumgänglich. Dabei ist therapeutisch nicht in erster Linie das Erkennen und Verstehen des lebensgeschichtlichen Hintergrundes der Entstehung von Zwangsgedanken von Bedeutung. Vielmehr rücken die mit den Zwangsgedanken verknüpften Ängste und Druckgefühle in den Fokus. Der spontane Versuch, diese neutralisieren zu wollen, setzt eine Abwärtsspirale in Gang und verstärkt ein Gefangensein in zunehmenden Zwangsgedanken (Ebene A, Abb. 1). Auf einer tiefer liegenden Ebene andererseits sind es Ängste vor einer anstehenden Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit (Ebene B). Aus diesen Ängsten entwickelt sich als Ablenk- und Schutzmethode ein Beschäftigtsein mit Zwangsgedanken.

Hören wir aus dem Berichten einer 20-jährigen Frau:

«Ich wache auf und merke, dass es mir wieder nicht gut geht. Ich habe, glaube ich, auch davon geträumt. Die Unsicherheit macht sich breit, weil ich die Nachricht doch noch nicht ein zweites Mal gesendet habe. Soll ich diese nicht doch noch einmal senden?»

Ich bin sehr verunsichert und unruhig. Ein Gedanke drängt sich auf und verlangt nach einer Lösung. Ich überlege mir, was mir helfen könnte. Die einzige Lösung scheint zu sein, dem Zwang nachzugeben, also mich zu entschuldigen, die Nachricht nochmals zu senden, nochmals nachzufragen usf. Ich habe dann das Gefühl, etwas tun zu können, damit es mir besser geht.»

Ebene A: Umgang mit Zwangsgedanken – Oberflächenebene

Sich aufdrängende Gedanken werden von der betroffenen Person als extrem besorgniserregend empfunden und dementsprechend ein grosses Gewicht zugemessen: *«Hast du die Person nicht doch verletzt? Entschuldige dich noch einmal! Sende die Nachricht ein zweites Mal ab! Hast du den Kochherd ausgeschaltet? Hast du auf der Fahrt nicht jemanden überfahren? Schlage dein Kind! Hast du nicht doch etwa den Heiligen Geist betrübt?»*

Zwangsgedanken sind oftmals verbunden mit hohen moralischen, ethischen oder religiösen Ansprüchen und stammen häufig aus den Bereichen Sexualität, Aggressivität und Gotteslästerung. Für die meisten Menschen bleiben solcherart aufkommende Gedanken unbeachtet. An Zwangsgedanken leidende Menschen hingegen messen diesen eine grosse Bedeutung zu. An einer Skala von 1 bis 10 gemessen, erhalten die Gedanken von der betroffenen Person eine hohe Gewichtung.



Übung 1: Differenzierung und Gewichtung von Zwangs-Gedanken

Ich notiere meine sich aufdrängenden Gedanken, aber auch Gedanken, welche für mich weniger von Bedeutung sind. Nun gewichte ich jeden einzelnen Gedanken indem ich diesem je nach Bedeutung oder Bedrohlichkeit eine Zahl zwischen 0 (bedeutungslos, unproblematisch) und 10 (äusserst bedrohlich und beängstigend) zuordne.

Definition: Gedanken werden dann zu Zwangsgedanken, wenn versucht wird, diese Gedanken zu unterdrücken.

Unerwünschte Gedanken kontrollieren zu wollen ist nicht möglich. Jedoch ist es möglich, sich diesen Gedanken aktiv zuzuwenden, zu diesen eine Beziehung aufzubauen. In einem ersten Schritt werden die Gedanken daher nicht weggewiesen, sondern aus guter Distanz angeschaut. Dazu hilfreich kann dieses Bild sein: Ich sitze am Strassenrand und beobachte und notiere mir die Gedanken, so wie wenn diese als Autos an mir vorbeiziehen würden.



Übung 2: Beziehung zu den Ängsten und Gedanken aufbauen – aus Distanz

a. Ich notiere die aufkommenden Gedanken in einer Liste. Oftmals werden diese als wie ein bedrohlicher Lärm empfunden. Ich wende mich dem Lärm zu und schenke diesem durch das Notieren Beachtung.

b. Ich betrachte die Gedanken als wie ein Gegenüber, welche mit zu meiner Person gehören. Zusätzlich notiere ich mir die dabei aufkommenden Gefühle von Angst usf.

Hören wir weiter: *«Der Gedanke, dem Zwang nachzugeben, erleichtert mich. Ich habe das Gefühl, dass es mir dann wieder besser gehen würde, wenn ich dem Zwang nachgebe. Beim Nachdenken merke ich aber, dass, wenn ich dem Zwangsgedanken nachgeben würde, ich danach blöd dastehe, mich möglicherweise lächerlich mache und ich somit den Beziehungen schaden würde. Diese Überlegung blockiert mich, lässt mich wie gegen eine Wand laufen. Die Suche nach einer guten Lösung verläuft im Nichts. Danach geht es mir noch schlechter, weil ich eben keine Lösung finde. Ich fühle mich versagend und*

Die Frau im Beispiel reflektiert ihr Verhalten. Dabei kommt sie zum Schluss, dass wenn sie dem Zwang nachgibt, dies doch nicht eine gute Lösung ist. Diese Einsicht ist ein guter Anfang und bedeutet ein grosser Schritt vorwärts. Aber es bleibt ein Gefühl von Leere und eine diffuse Angst, depressiv zu werden.

Ziel auf Ebene A ist eine Beruhigung der Gedanken und der damit gekoppelten Ängste zu erwirken.

Ü Übung 3: Beziehung zu den Ängsten und Gedanken aufbauen – aktiv suchend

Vielfach löst diese Übung eine heftige Angst- und Abwehrreaktion aus: *«Wenn du die Gedanken zulässt, wirst du dein Kind erst recht töten! Die Gedanken werden dann noch öfter auftreten!»* Damit diese Übung bald in eine zunehmende Ruhe münden und sich die Gedanken beruhigen können, bedarf es eines festen Bodens. Dies ist einerseits die therapeutische Beziehung, weiter eine vertraute Person aus dem persönlichen Umfeld und gegebenenfalls auch das konkrete glaubende Gebet: *«Gott Vater, Jesus Christus, bis du mir auf diesem Wegstück nahe und gib du mir den Schutz, den ich mir selber hier nicht mehr geben kann.»*

Ebene B: Funktion von Zwangsgedanken – Tiefenebene

Definition: Zwänge können verstanden werden als wie ein missglückter Versuch, Probleme lösen zu wollen, welche direkt die Person selber betreffen (intrapyschisch) oder welche in deren nahen Beziehungen zu anderen Menschen liegen (interpersonell).

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen tragen auch einen funktionalen Aspekt in sich. Eine Auflistung von möglichen Funktionen von Zwang:

- Zwänge mit der Funktion von Kontrolle und Unterdrücken von aufkommenden Bedürfnissen, Gefühlen, Impulsen von Aggression, Wut usf. (siehe Abb. 1).
- Zwänge zur Regulierung von Nähe und Distanz in nahen Beziehungen, aufgrund von Minderwertigkeitsgefühlen, Beziehungsängsten und sozialen Defiziten.
- Zwänge als Rückzugsmethode zum Schutz vor Versagen in Beziehungen.
- Zwangsmethoden als Mittel zum Ausweichen und zur Vermeidung von Konfliktsituationen.
- Sexuelle Zwangshandlungen wie Pornokonsum und zwanghafte sexuelle Selbstbefriedigung mit der Funktion, ungute Gefühle und aufkommende Ängste in echten zwischenmenschlichen Begegnungen zu vermeiden.

Ü Übung 4: Funktionen von Zwangs- Handlungen und Gedanken

Definition: Zwangsgedanken und der Versuch diese zu neutralisieren haben die Funktion, aufkeimende, noch nicht lebbare, als unsicher empfundene oder verletzte Lebenselemente zu unterdrücken.

Es lässt sich ableiten, dass Zwangsgedanken hinweisen auf Elemente, welche bis anhin am Leben, sich zu entwickeln und zu entfalten, gehindert wurden. In einem Bild ausgedrückt: Bellende Hunde wirken anfänglich bedrohlich und wir schrecken zurück. Wenden wir uns diesen liebevoll zu, beruhigen sich diese und weisen uns den Weg hin zu einem kostbaren Schatz, den sie bewachen. Ebenso ist es auch mit den lärmenden Gedanken in uns. Erfahren sie Beachtung und ein würdiges Umgehen, so weisen sie uns den Weg hin zu verborgenen Schätzen.

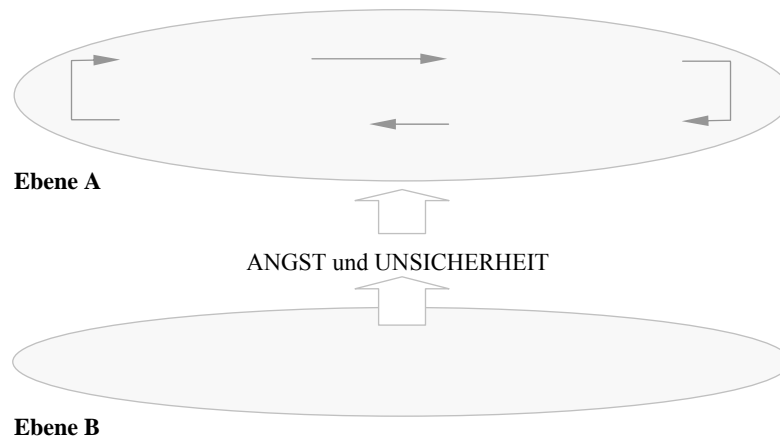


Abbildung 1

«Ich habe Angst, die Kontrolle abzugeben, auch bei dieser Geschichte mit den Nachrichten senden. Am liebsten würde ich die Gedanken einfach vergessen und offen sein für das Leben. Ich wäre enthusiastischer, nicht mehr so perfekt, hätte Freiraum für Anderes und würde mich bewegen wie jede andere junge Frau in meinem Alter. – Genau das aber macht mir Angst. Ich hätte es dann nämlich nicht mehr im Griff. Ich würde die Sicherheit verlieren. Ich würde abhängig werden von Menschen und könnte nicht mehr frei entscheiden. Ich würde ein bekanntes Verhaltensmuster aufgeben, welches mir Sicherheit gibt.»

Weiterführende Gestaltgebung neuer Lebenselemente

Ü

Übung 5: Gestaltgebung

- Ich kontaktiere aufkommende Elemente von Lebendigkeit welche Gestalt annehmen, leben möchten und notiere diese.
- Parallel registriere ich die dabei begegnenden Ängste und notiere auch diese. Es ist naheliegend, dass im Zusammenhang mit den Ängsten auch die lärmenden Gedanken begegnen. Auch diese werden mit einbezogen, siehe dazu auch Übung 2.
-



Literatur zur Vertiefung der Thematik:

Hilfreiche Briefe an Zwangskranke; Gerhard Crombach, Ulrike S.; Vandenhoeck & Ruprecht
Kognitive Verhaltenstherapie bei Zwangsstörungen; Angelika Lakatos; Hogrefe, 2001
Einreden; Anselm Grün; Vier-Türme-Verlag Münsterschwarzach, 2008
Der Kobold im Kopf. Die Zähmung der Zwangsgedanken; Lee Baer; Huber, Bern, 2007
Psychotherapie der Zwangsstörungen; Hansruedi Ambühl; Georg Thieme Verlag, 2005

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2010 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.