

Was Sie über Zwänge wissen sollten

Was ist eine Zwangsstörung?

Stellen Sie sich vor, dass Sie an einem bestimmten Gedanken oder Bild hängen bleiben...

Diese Bilder oder Gedanken werden in Ihrem Kopf endlos wiederholt, ganz gleich, was Sie tun...

Sie wollen diese Gedanken nicht – sie fühlen sich an wie eine Lawine

Bei diesen Gedanken bekommen Sie starke Angstgefühle...

Angst ist das Warnsystem Ihres Gehirns. Wenn Sie Angst haben, haben Sie das Gefühl, dass Sie in Gefahr sind. Angst ist ein Gefühl, das Ihnen sagt, dass Sie antworten, reagieren, sich in Sicherheit bringen müssen, ETWAS TUN MÜSSEN ...

Sie erkennen einerseits, dass diese Ängste sinnlos und nicht vernünftig sind, aber dennoch fühlen sie sich sehr real und wahr an und sind sehr stark...

Warum sollte Ihr Gehirn Sie anlügen?

Warum sollten Sie Gefühle haben, wenn diese keinen Grund haben?

Gefühle lügen nicht ...

Leider lügen sie, wenn Sie unter einer Zwangsstörung leiden. Wenn Sie unter einer Zwangsstörung leiden, funktioniert das Warnsystem Ihres Gehirns nicht. Ihr Gehirn sagt Ihnen, dass Sie in Gefahr sind, auch wenn dies gar nicht der Fall ist.

Wenn Wissenschaftler [Bilder der Gehirne von Menschen mit und ohne Zwangsstörung vergleichen, sehen sie, dass diese sich teilweise unterscheiden.](#)

Menschen, die von Zwängen gequält werden, versuchen verzweifelt, dieser lähmenden, endlosen Angst zu entkommen.

Wie kann ich herausfinden, ob ich unter einer Zwangsstörung leide?

Nur ausgebildete Therapeuten können eine Zwangsstörung diagnostizieren.

Sabine Wilhelm 6/24/12 6:10 PM

**Deleted:** Bilder des Gehirns von Menschen mit einer Zwangsstörung vergleichen, sehen sie, dass einige Gehirnareale anders sind als bei Menschen ohne Zwangsstörung. .

## Für die Diagnose einer Zwangsstörung gibt es drei Kriterien:

- Der/die Betroffene hat Zwangsvorstellungen.
- Der/die Betroffene übt Zwangshandlungen aus.
- Die Zwangsvorstellungen und Zwangshandlungen nehmen viel Zeit in Anspruch und beeinträchtigen wichtige Aktivitäten, die von Bedeutung für den/die Betroffene sind (Arbeit, Schule, etc.)

### Zwangsvorstellungen

Gedanken, Vorstellungen oder Impulse, die immer wieder kommen und über die der Betroffene keine Kontrolle hat. (d.h. sie nicht stoppen oder zum Verschwinden bringen können)?

- Der/die Betroffene hat diese Vorstellungen gegen seinen Willen.
- Er/sie empfindet sie als störend und unerwünscht und weiß meistens, dass sie unsinnig sind.
- Sie lösen unangenehme Gefühle wie Angst, Ekel oder Zweifel aus, oder das Gefühl, dass etwas „genau richtig“ getan werden muss.
- Sie kosten viel Zeit und beeinträchtigen wichtige Aktivitäten, die von Bedeutung für den/die Betroffene(n) sind (Kontakte pflegen, Arbeit, Schule, etc.).

### Was Zwangsvorstellungen nicht sind...

- Es ist normal, sich gelegentlich Gedanken zu machen, dass man selbst oder nahe stehende Personen krank werden könnten.

### Zwangshandlungen:

- Der/die Betroffene muss bestimmte Handlungen immer wieder ausführen oder bestimmte Gedanken immer wieder denken, um die Zwangsvorstellungen und Zwangsedanken zum Verschwinden zu bringen
- Menschen mit einer Zwangsstörung sind sich darüber im Klaren, dass dies nur eine vorübergehende Lösung ist, aber mangels einer besseren Möglichkeit mit diesen Vorstellungen fertig zu werden, stützen sie sich auf die Zwangshandlung, um eine vorübergehende Erleichterung zu erfahren.
- Zwangshandlungen können auch darin bestehen, dass der/die Betroffene Situationen vermeidet, die Zwangsvorstellungen auslösen könnten.
- Zwangshandlungen sind zeitraubend und stehen wichtigen Aktivitäten im Weg (wie Kontakte pflegen, Arbeit, Schule etc.).

Sabine Wilhelm 6/24/12 6:16 PM

**Deleted:** um die Zwangsvorstellungen zu

Sabine Wilhelm 6/24/12 6:16 PM

**Deleted:** neutralisieren, ihnen etwas entgegen zu setzen oder um die Zwangsvorstellungen verschwinden zu lassen. .

### Was Zwangshandlungen nicht sind...

- Nicht alle sich wiederholenden Verhaltensweisen oder Rituale sind Zwangshandlungen. Auch bei ZubettgehROUTINEN, der Religionsausübung und wenn man etwas Neues lernt, werden Handlungen wiederholt, aber sie sind in diesen Fällen ein willkommener Teil des Alltags.
- Verhaltensweisen sind abhängig vom Zusammenhang: Das Anordnen und Sortieren von DVDs acht Stunden am Tag ist keine Zwangshandlung, wenn man in einer Videothek arbeitet.

## Häufige Zwangsvorstellungen\*:

### Kontamination

- Ausscheidungen  
(Beispiele: Urin, Kot)
- Bakterien/Krankheit  
(Beispiele: Herpes, HIV)
- Umweltbelastung  
(Beispiele: Asbest, Strahlung)
- Haushaltchemikalien  
(Beispiele: Putzmittel, Lösungsmittel)
- Schmutz

Andrea Hartmann 6/22/12 3:46 PM

Deleted: .

### Kontrollverlust

- Angst, impulsiv zu handeln und sich selbst zu schaden
- Angst, impulsiv zu handeln und anderen zu schaden
- Angst, sich gewalttätig zu verhalten oder vor schrecklichen Bildern, die sich aufdrängen
- Angst, Beleidigungen auszustoßen oder Schimpfwörter zu benutzen
- Angst, Dinge zu stehlen.

Sabine Wilhelm 6/24/12 6:12 PM

Deleted: Angst vor brutalen (?)

### Perfektionismus

- Sorgen betreffend Gleichmäßigkeit und Genauigkeit
- Etwas unbedingt wissen zu müssen oder sich unbedingt an etwas erinnern wollen
- Angst, wichtige Informationen zu verlieren oder zu vergessen, wenn man etwas wegwirft.
- Unfähigkeit zu entscheiden, ob man Dinge behalten oder wegworfen soll
- Angst, Dinge zu verlieren

### Sich selbst oder anderen Schaden zufügen

- Angst, dafür verantwortlich zu sein, dass etwas Schreckliches passiert, (z.B.: Feuer, Einbruch)
- Angst, anderen Schaden zuzufügen, weil man nicht genug aufgepasst hat (z.B. indem man etwas auf den Boden fallen lassen hat, auf dem jemand ausrutschen und sich verletzen könnte).

### Unerwünschte sexuelle Vorstellungen

- Verbotene oder perverse sexuelle Gedanken oder Vorstellungen
- Verbotene oder perverse Gefühle gegenüber Anderen
- Zwangsvorstellungen über Homosexualität
- Sexuelle Vorstellungen die Kinder oder Inzest beinhalten
- Zwangsvorstellungen über aggressives sexuelles Verhalten gegenüber Anderen

Andrea Hartmann 6/22/12 3:49 PM

Deleted: a

Andrea Hartmann 6/22/12 3:49 PM

Deleted: a

Andrea Hartmann 6/22/12 3:49 PM

Deleted: .

### Religiöse Zwangsvorstellungen (auch Religious Obsessions; Skrupulosität)

- Angst, Gott zu verärgern oder eine Blasphemie zu begehen
- Übertriebene Beschäftigung damit, was gut und was böse ist oder mit moralischen Fragestellungen

### Anderer Zwangsvorstellungen

- Angst, eine Krankheit zu bekommen (nicht ansteckend, wie z.B. Krebs)
- Abergläubische Vorstellungen über Glücks- und Unglückszahlen oder bestimmte Farben

Andrea Hartmann 6/22/12 3:49 PM

Deleted: keine ansteckende Krankheit