

Manual
zur kognitiv-verhaltensbiologischen
Selbstbehandlung von Zwangsstörungen:
die 4-Stufen-Methode
(gekürzte Fassung)

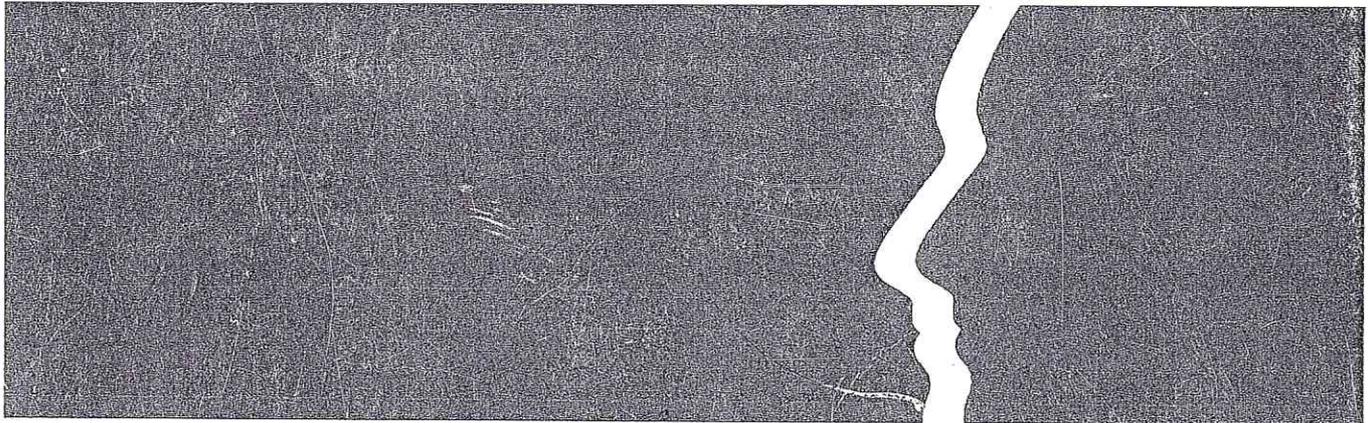
Jeffrey M. Schwartz, M. D.

Universitätsklinik Los Angeles, Abteilung für Psychiatrie und
Bioverhaltenswissenschaften
Universitätsklinik Los Angeles, Medizinische Fakultät, Los Angeles,
Kalifornien, USA

© Copyright: J. M. Schwartz, M. D.

PD Dr. Fritz Hohagen
PD Dr. Dieter Ebert

Neue Perspektiven in Grundlagenforschung und Behandlung der Zwangsstörungen



Ein Solvay Arzneimittel ZNS-Service

Einleitung

Wenn Sie glauben, daß Sie ein Problem mit Zwangsgedanken und Zwangshandlungen haben, wird es Sie wahrscheinlich interessieren, was Sie daran tun können. Es ist beruhigend zu wissen, daß in der letzten Zeit erhebliche Fortschritte bei der Behandlung dieser Erkrankung gemacht wurden. In den vergangenen zwanzig Jahren hat sich die Verhaltenstherapie als effektive Methode zur Behandlung von Zwangsstörungen durchsetzen können.

Die Idee, eine Selbstbehandlung als Bestandteil einer Verhaltenstherapie bei Zwangsstörungen durchzuführen, ist ein bedeutender Fortschritt bei der Anwendung von Verhaltenstherapien. In diesem Manual werden wir versuchen, Ihnen beizubringen, wie Sie Ihr eigener Verhaltenstherapeut werden können. Indem Sie ein paar grundsätzliche Fakten über die Zwangsstörung lernen und erkennen, daß sie eigentlich eine behandelbare medizinische Erkrankung ist, stärken wir Ihre Fähigkeit, sich selbst verhaltenstherapeutisch zu behandeln. Sie werden lernen, den Drang zur Ausführung der Zwangsrituale zu überwinden und neue Wege zur Bewältigung lästiger Zwangsgedanken zu finden.

Wir nennen diese Methode die „kognitiv-verhaltensbiologische Selbstbehandlung“. Das Wort kognitiv kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „wissen“; der Gebrauch von Wissen spielt bei unserem Ansatz, Ihnen einige grundsätzliche verhaltenstherapeutische Methoden beizubringen, eine große Rolle. Aufgrund umfangreicher Untersuchungen wissen wir jetzt, daß der verhaltenstherapeutische Ansatz der Reizkonfrontation und Reaktionsverhinderung bei Zwangskrankheiten sehr wirkungsvoll ist. Das bedeutet, daß Zwangskranke lernen, sich selbst den Reizen auszusetzen, welche die Zwangsgedanken und Zwangshandlungen verursachen, aber auch lernen, das Auftreten der Zwangsreaktion zu verhindern. Diese Methode wird Reaktionsverhinderung genannt, weil der Patient im wahrsten Sinne des Wortes lernt, seine gewohnheitsmäßigen Zwangsreaktionen zu verhindern und sie durch neue und konstruktivere Verhaltensweisen zu ersetzen. Wir nennen unser Verfahren „verhaltensbiologisch, weil wir neue Erkenntnisse über die biologischen Grundlagen von Zwangsstörungen heranziehen, um Ihnen eine neue Methode zur Bewältigung Ihrer ängstlichen Reaktionen auf Zwangsgedanken und Zwangsimpulse beizubringen. Auf diese Weise werden Sie lernen, neu gewonnenes Wissen über die Zwangsstörung zu verwenden, um Ihre eigene Fähigkeit zu steigern, diesen lästigen Symptomen zu widerstehen.

Unser grundlegendes Arbeitsprinzip ist, daß Sie über die Erkenntnis, was Zwangsgedanken und Zwangsrituale wirklich sind, lernen, nicht mehr so ängstlich zu sein oder zu erschrecken, wenn sie auftreten. Das macht es für Sie leichter, Ihre Verhaltensantworten darauf wesentlich effektiver zu kontrollieren. Wir nutzen biologische Kenntnisse und kognitive Wahrnehmung, um Ihre Fähigkeit zu steigern, bei sich selbst verhaltenstherapeutische Reizkonfrontations- und Reaktionsverhinderungsstrategien durchzuführen.

Diese Strategie teilen wir in vier Stufen auf:

- Stufe 1: Neubenennung
- Stufe 2: Neuattribution
- Stufe 3: Neufokussierung und Aufzeichnung
- Stufe 4: Neubewertung

Das Lernziel ist nun, diese Stufen (und während des Anfangsstadiums der Behandlung vor allem die ersten drei Stufen) als Teil Ihrer täglichen Reaktionen auf Zwangsgedanken und -impulse anzuwenden. Die Selbstbehandlung ist somit ein wesentliches Merkmal dieser Methode. Der Grundgedanke dabei ist, daß Sie lernen, diese Stufen selbständig als Teil eines laufenden Lernprozesses zur Bewältigung Ihrer Reaktionen auf die Zwangssymptome während des alltäglichen Lebens anzuwenden. Kommen wir nun zu den vier Stufen der kognitiv-verhaltensbiologischen Selbstbehandlung.

Die Neubenennung

Die kritische erste Stufe der Vier-Stufen-Methode besteht darin, daß Sie lernen, die Zwangsgedanken und Zwangsimpulse bei ihrem Auftreten zu erkennen. Wir wollen das nicht einfach oberflächlich abhandeln, sondern vielmehr ganz gründlich verstehen, daß das Sie quälende Gefühl in dem Augenblick ein **zwanghaftes** Gefühl oder ein **zwanghafter** Drang ist. Um dies zu tun, müssen Sie unbedingt versuchen, Ihre bewußte Wahrnehmung dafür zu schärfen, daß diese lästigen Störgedanken und Zwänge **Zwangsgedanken** und **Zwangsrituale** sind, d. h. Symptome einer Krankheitsart. (Bewußte Wahrnehmung unterscheidet sich von der einfachen alltäglichen Wahrnehmung, weil erstere ein bewußtes Erkennen und geistiges Erfassen eines Zwangssymptoms ist). Während die alltägliche Wahrnehmung fast automatisch und normalerweise recht oberflächlich erfolgt, geht

die bewußte Wahrnehmung viel tiefer und kommt nur zustande, wenn jemand sich anstrengt, um sich auf diese Aufgabe zu konzentrieren.

Ziel der ersten Stufe ist es, daß Sie lernen, in Ihrer eigenen Vorstellung die Störgedanken und Impulse in Zwänge umzubenennen. Beginnen Sie wirklich damit, diese sich selbst gegenüber **Zwangsgedanken** und **Zwangshandlungen** zu nennen, benutzen Sie wörtlich diese Bezeichnungen. Arbeiten Sie z. B. daran, sich die Erkenntnis anzuerziehen: „Ich **glaube** oder **fühle** nicht, daß meine Hände schmutzig sind, vielmehr habe ich den **Zwangsgedanken**, daß meine Hände schmutzig sind“, bzw. „Ich **empfinde** nicht das Bedürfnis, mir die Hände zu waschen, vielmehr habe ich den **Zwangsimpuls**, dem **Zwang** zu folgen, meine Hände zu waschen.“ (Diese Aufgabe wird analog für das zwanghafte Kontrollieren von Türen und Geräten, das sinnenteerte Zählen usw. ausgeführt.) Sie müssen die störenden Gedanken und Triebregungen als **Ergebnis einer Zwangsstörung** erkennen.

Der Grundsatz, den wir in der Stufe der Neubenennung umsetzen wollen, lautet: Nennen Sie einen Zwangsgedanken oder Zwangsimpuls das, **was er wirklich ist**. Hiermit ist nicht gemeint, daß Sie oberflächlich eingestehen, daß es sich um einen Zwang handelt; das tun die meisten Leute bereits. Wir sprechen vielmehr von der bewußten Neubenennung eines Gefühls als **Zwangsgedanken** oder **Zwangsimpuls**, damit sie zu erkennen beginnen, daß dieses Gefühl **nicht wirklich** ist. Es ist nicht, was es zu sein scheint; es ist einfach nur eine falsche Botschaft. Umfangreiche wissenschaftliche Forschungsbemühungen in den letzten zwanzig Jahren haben gezeigt, daß diese Zwänge durch Störungen des biologischen Gleichgewichts im Gehirn verursacht werden. Indem wir diese Störgedanken und Triebe bei ihrem richtigen Namen nennen – nämlich Zwangsgedanken und Zwangshandlungen –, leiten wir den Lernprozeß ein, sie nicht „für bare Münze“ zu nehmen. **Wir fangen an zu lernen, daß diese Gedanken und Impulse nicht wirklich das sind, was sie zu sein scheinen**. Es handelt sich einfach um falsche Botschaften, die vom Gehirn kommen.

Sie müssen immer daran denken, daß die Neubenennung von Gedanken und Impulsen in Zwangsgedanken und Zwangshandlungen **diese nicht verschwinden läßt**. Es ist wirklich sehr wichtig zu lernen, daß das Schlimmste, was wir wahrscheinlich mit einem Störgedanken oder Störimpuls machen können, der Versuch ist, ihn zu vertreiben. Das geht einfach

nicht, weil die Ursache dieses Impulses eine biologische Störung ist, die sich unserem Einfluß entzieht. Was wir aber tun können ist, unsere Verhaltensantwort auf diesen Drang zu beeinflussen. Was wir tun, ist unsere Entscheidung. Die Gedanken und Impulse, die uns in den Sinn kommen, liegen häufig – zumindest momentan – außerhalb unseres Einflußbereichs. Zwangsstörungen sind eines der besten Beispiele in der Medizin, wie falsch und irreführend Gefühle, Gedanken und Impulse von einem Menschen aufgrund einer biochemischen Störung im Gehirn empfunden werden können. Ganz besonders wichtig ist aber daran zu denken, daß es letztendlich unsere Entscheidung ist, wie wir auf Zwänge, Gefühle und Gedanken reagieren. Persönliches Handeln ist das Ergebnis persönlicher Entscheidungen. Über die Neubenennung werden Sie lernen und allmählich erkennen, daß Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, wie wirklich sie Ihnen auch erscheinen mögen, keine wirklichen Informationen übermitteln. Das Ziel besteht darin zu lernen, ihnen erfolgreich Widerstand zu leisten.

Aus neueren wissenschaftlichen Studien geht hervor, daß wir, indem wir den Zwangsgedanken und -handlungen zu widerstehen lernen, tatsächlich eine Veränderung der zugrundeliegenden ursächlichen Biochemie in Gang setzen. So kann möglicherweise die Verhaltenstherapie helfen, das biologische Grundrücken der Zwangsstörung zu heilen. Vergessen Sie aber nicht, daß der Vorgang des Veränderns des Zwangs selbst, der sehr wahrscheinlich auch eine Veränderung der zugrundeliegenden biologischen Problematik bedeuten kann, ein Prozeß ist, der sich über mehrere Wochen oder sogar Monate erstrecken kann. Ganz wichtig ist zu lernen, daß es nicht klug ist zu versuchen, die Gedanken und Impulse innerhalb der nächsten Sekunden oder Minuten zu verdrängen. Das führt nur zu Frustration, Entmutigung und Streß, so daß letztendlich die Zwänge sogar noch intensiver werden. Das Wichtigste, was Sie wahrscheinlich im Zuge der ganzen Verhaltenstherapie lernen müssen, ist, daß **Sie Ihre Reaktionen auf Gedanken und Impulse immer noch unter Kontrolle haben**, sogar wenn der Zwang sehr stark und ausgesprochen lästig ist. In den nächsten beiden Stufen sollen Sie neue Wege zur Kontrolle Ihrer Verhaltensantwort auf diese Störgedanken und -impulse lernen.

Die Neuattribution

Der Schlüssel zu dieser neuen Methode zur Behandlung von Zwangsstörungen mit der selbstgesteuerten Verhaltenstherapie läßt sich vielleicht am besten in dem Grundsatz „**Das bin nicht ich, das ist meine Zwangs-**

störung“ oder **„Das bin nicht ich, das ist mein Gehirn“** zusammenfassen. Dieser Grundsatz wird für uns zum Schlachtruf werden. Wir werden lernen, daß unsere Zwangsgedanken und Zwangsimpulse keinen wirklichen Sinn haben, obwohl man ganz stark den **Eindruck** bekommt, als ob das so wäre. Diese Zwänge sind falsche Botschaften vom Gehirn und sie vermitteln uns falsche Informationen; was wir jetzt zu erlernen versuchen, ist ein neues und tieferes Verständnis dieser Wahrheit.

Wenn jemand erfolgreich gelernt hat, wie seine zwanghaften Gedanken und Triebe **als** Zwangsgedanken bzw. **als** Zwangsimpulse neu zu benennen sind, hat er bereits erfolgreich seine neue selbstgesteuerte Behandlung in Angriff genommen. Sicher ist es verständlich, wenn derjenige sich dann fragt: „Warum stört mich dieser blöde Zwang immer wieder? Wie kann ich ihn vertreiben?“ Um die Antwort auf diese Frage zu verstehen, müssen wir noch ein wenig mehr über die biologischen Vorgänge im Gehirn und über die Art und Weise lernen, wie eine neurologische Hirnstörung das Gehirn dazu bringt, uns falsche Botschaften zu übermitteln, wenn wir an einer Zwangsstörung leiden. Wenn wir einen kleinen Einblick in die normale Funktionsweise des Gehirns gewinnen und erfahren, was Wissenschaftler für das Problem im Gehirn von Zwangspatienten halten, werden wir besser verstehen können, warum diese Gedanken und Impulse uns immer wieder stören und **warum sie nicht verschwinden**.

Wir sind nicht nur um ein oberflächliches Verständnis des falschen Inhalts der Zwangsgedanken und -impulse bemüht. Vielmehr ist es unser Bestreben, wirklich zu verstehen, warum dieser Impuls, das Türschloß zu überprüfen, oder der Gedanke „meine Hände sind schmutzig“ so stark und überwältigend sein kann. Wir sind uns darüber im klaren, daß dieser Gedanke keinen Sinn macht, warum reagieren wir also darauf? Wenn wir verstehen, warum dieser Gedanke nicht verschwindet, bekommen wir den Schlüssel zur Stärkung unserer Willenskraft in die Hand, um den Kontrollzwang oder den Waschzwang abzuwehren.

Das Ziel ist es, die Intensität und die Lästigkeit des Gedankens bzw. des Impulses auf die Tatsache, daß es sich um eine Störung des biochemischen Gleichgewichts im Gehirn handelt, neu zu attribuieren. Machen Sie sich klar, daß die Intensität und die Aufdringlichkeit des Gedankens oder des Impulses durch **die Zwangsstörung** verursacht wird; die Tatsache, daß wir an der Krankheit Zwangsstörung leiden, macht die Gedanken und Impulse so intensiv und aufdringlich. Auf diese Weise entwickeln wir ein

immer tieferes Verständnis dafür, daß diese Symptome nicht wirklich mit Sinn gefüllt sind, **daß sie nicht sind, was sie zu sein scheinen**. Mit anderen Worten: Wir lernen, die Symptome nicht für bare Münze zu nehmen; wir lernen, daß sie nicht wirklich bedeuten, was sie sagen.

Tief im Innern des Gehirns befindet sich ein Gebilde mit dem Namen Nucleus caudatus. Viele Wissenschaftler auf der ganzen Welt haben dieses Hirnareal untersucht und glauben, daß es bei Zwangspatienten möglicherweise nicht richtig funktioniert. Die ganze Vorderseite des Gehirns – wahrscheinlich der Teil des Gehirns, der zum Denken, Planen und Verstehen dient – sendet Signale oder Botschaften zur weiteren Verarbeitung direkt an den N. caudatus. Man kann sich den N. caudatus als eine Art Schaltzentrale oder Filterstation für die äußerst komplizierten Botschaften vorstellen, die der vordere Teil des Gehirns beim Denken, Planen und Verstehen erzeugt. Zusammen mit dem ihm verwandten benachbarten Putamen kann man sich ihn fast wie ein Automatikgetriebe beim Auto vorstellen. Der Nucleus caudatus und das Putamen empfangen beide zusammen Botschaften von den enorm komplizierten Teilen des Gehirns, die sich mit der Körperbewegung und den Körpergefühle und -bewegungen den Gedanken und Planungen dieser Körpergefühle und -bewegungen beschäftigen. Der Nucleus caudatus und das Putamen, die zusammen das Corpus striatum bilden, funktionieren deshalb zusammen wie ein Automatikgetriebe, weil sie dafür sorgen, daß ein Verhalten reibungslos ins andere übergeht. Wenn wir uns zur Durchführung einer Bewegung entschließen, so werden über die „Automatik“ des Nucleus caudatus und des Putamen störende Bewegungen auf rasche Weise prompt und effizient gefiltert, so daß unsere Bewegung auf rasche Weise prompt und effizient erfolgen kann. Das funktioniert genauso wie das Automatikgetriebe in einem phantastisch komplizierten Wagen, das eine sehr schnelle, glatte und wirksame Gangschaltung und somit rasche Bewegungsänderungen auf reibungslose und leistungsfähige Art ermöglicht.

Die vielen schnellen Verhaltensänderungen, die wir während eines normalen Tages durchlaufen und von denen wir die meisten reibungslos und ohne weiteres Nachdenken leicht vollziehen können, werden mit Hilfe des Nucleus caudatus und des Putamen durchgeführt, die einen fast automatischen Vollzug der Handlungen auf effizienteste Weise ermöglichen. Das Problem bei der Zwangsstörung ist offenbar, daß das reibungslose und wirksame Ausfiltern und Wechseln der Gedanken und des Verhaltens durch den Nucleus caudatus nicht richtig funktioniert.

Viele Wissenschaftler glauben, daß das Hauptproblem bei Zwangsstörungen ein Defekt des Filtrationsmechanismus im Nucleus caudatus ist. Als Folge davon wird der vordere Teil des Gehirns überaktiv und verbraucht überhöhte Energiemengen. Oder man könnte es sich so vorstellen, daß der Zwangspatient im Gegensatz zu einem Menschen ohne diese Störung ein Schalt- statt eines Automatikgetriebes besitzt. Der Zwangspatient hat sogar ein holpriges Schaltgetriebe: wir müssen als Zwangspatienten nicht nur selbst die Gänge einlegen, dies ist auch noch mühsam, weil unser Gehirn die Tendenz hat, in einem „Gang steckenzubleiben“. Wir müssen dann Mühe aufwenden, um uns selbst „zum Wechseln der Gänge“ zu bringen. Dies erfordert einen ziemlichen Aufwand, weil das Schaltgetriebe holprig und defekt ist. Aber wir können Mut fassen: Im Gegensatz zum Automatikgetriebe, das aus Metall besteht und sich nicht selbst reparieren kann, sieht es so aus, als könnten wir diese defekte „Schaltung“ in unserem Gehirn in Ordnung bringen, indem wir die Mühe auf uns nehmen und lernen, wie wir mit der selbstgesteuerten Verhaltenstherapie „die Gänge wechseln“. Deshalb können wir durch das Erlernen der Verhaltenstherapie offenbar wirklich lernen, die defekte Schaltung im Gehirn sinnvoll zu reparieren. Wir können durch die Anwendung dieser Verhaltenstherapiemethode die Biochemie in unserem eigenen Gehirn verändern. Das ist es, was uns die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse zur Wirkung der Verhaltenstherapie auf das Gehirn bei Zwangsstörungen gelehrt haben.

Der Schlüssel zur „Neuattribution“ ist die Erkenntnis, daß die störende Aufdringlichkeit und heftige Intensität der Zwangsgedanken und -impulse dadurch verursacht werden, daß Zwangsstörungen einen Krankheitszustand darstellen. Probleme, die in der Biochemie des Gehirns verwurzelt sind, lassen diese Gedanken und Impulse so störend werden. Darum hören sie nicht auf. Obwohl die wissenschaftliche Forschung belegt, daß wir mit Hilfe dieser 4-stufigen selbstgesteuerten Verhaltenstherapie die biochemischen Vorgänge in unserem Gehirn verändern können, zieht sich dieser Prozeß über mehrere Wochen oder gar Monate. In der Übergangszeit wird dieses neue Wissen über die Zusammenhänge von Gehirn und Zwangsgedanken bzw. Zwangsimpulsen Ihnen helfen, eine der entmutigendsten und zerstörerischsten Gewohnheiten zu vermeiden, die häufig den Zwangspatienten quält: die schrecklich frustrierende Anstrengung, die Zwangsgedanken und -impulse bewußt „loszuwerden“. Wir müssen einsehen, daß diese Gedanken und Impulse von einer biochemischen Störung im Gehirn verursacht werden und wir deshalb nichts tun können,

um sie in den nächsten Sekunden oder Minuten verschwinden zu lassen. Denken Sie aber immer daran: Auch wenn Sie sie nicht verschwinden lassen können, so müssen Sie ihnen dennoch nicht nachgeben. **Nehmen Sie sie nicht für bare Münze.** Sie wissen, was diese Zwänge sind: **Wenden Sie jetzt ihr Wissen an,** um zu verhindern, daß Sie ihnen nachgehen. Die effektivste Weise, mit diesen Gedanken und Impulsen umzugehen und wie Sie letztendlich auch einen positiven Einfluß auf Ihr Gehirn ausüben können, ist es zu lernen, wie man diese Gedanken und Gefühle beiseite läßt und zum nächsten Verhalten übergeht. Der Versuch, „sie verschwinden zu lassen“, führt nur zu Frustrationen und Streß. Und dieser Streß wird die Zwangsgedanken und Zwangsimpulse nur noch stärker und störender werden lassen.

Ein weiteres wichtiges Beispiel dafür, wie wir die Stufe „Neuattribution“ anwenden können, um einen Hauptfehler vieler Zwangspatienten zu vermeiden, besteht darin, unser Wissen dahingehend einzusetzen, daß wir die Durchführung von Ritualen vermeiden, die ein hoffnungsloser Versuch sind, „das richtige Gefühl zu bekommen“ (z. B. ein Symmetrie- oder ein Vollständigkeitsbewußtsein). Indem wir erkennen, daß dieser Drang, das „richtige Gefühl“ zu bekommen, nur das Ergebnis einer biochemischen Störung im Gehirn, nur die Manifestation einer Zwangsstörung ist, können wir lernen, nicht auf diesen Drang zu hören und zum nächsten Verhalten überzugehen. Denken Sie immer an den Grundsatz „Das bin nicht ich, das ist meine Zwangsstörung“ bzw. „Das bin nicht ich, das ist nur mein Gehirn.“ Denken Sie auch immer daran, daß Sie dadurch, daß Sie nicht auf den Zwang hören und ihm nicht folgen, sondern zum nächsten Verhalten übergehen, Ihr Gehirn tatsächlich verändern und das Gefühl besser werden lassen. Wenn Sie nämlich den Zwang für bare Münze nehmen und dementsprechend handeln, bringt Ihnen das vielleicht eine momentane Erleichterung, es wird aber in der Folge nur schlimmer und intensiver werden. Das ist vielleicht die wichtigste Lektion, die der Zwangspatient lernen muß. Aber indem er das lernt, wird der Zwangspatient auch lernen, wie er sein eigenes Gehirn verändern kann.

Im allgemeinen werden die Stufen Neubenennung und Neuattribution gemeinsam durchgeführt, um besser zu verstehen, was genau passiert, wenn ein Zwangsgedanke oder Zwangsimpuls uns mit seinen aufdringlichen und unbehaglichen Gefühlen stört. Wir geben dem Zwang einen neuen Namen, wir nennen ihn das, was er ist, wir nennen ihn einen Zwangsgedanken oder eine Zwangshandlung. Wir wenden bewußte

Wahrnehmung an, um das oberflächliche Verständnis von Zwangsneurosen zu überwinden und die Gedanken und Impulse, die nichts weiter sind als der Ausdruck eines Krankheitszustandes, besser zu verstehen.

Neufokussierung und Aufzeichnung

In der Neufokussierungsstufe wird die wirkliche Arbeit geleistet. Vor allem am Anfang halten Sie dies vielleicht für einen „keine Schmerzen, kein Gewinn“ Schritt („no pain, no gain“). In dieser Stufe müssen wir nun tatsächlich die Gänge mit der Hand einlegen. Das, was der Nucleus caudatus normalerweise mit Leichtigkeit und automatisch tut, müssen Sie nun mit Anstrengung und zielgerichtetem Bewußtsein vollziehen: **Wir werden die Gänge wechseln und ein anderes Verhalten ausführen.**

Der Gedanke dahinter ist, die Zwangsgedanken und -impulse „zu umgehen“, indem die Aufmerksamkeit, zumindest für ein paar Minuten, auf etwas anderes gelenkt wird. Anfänglich können Sie sich sogar ein bestimmtes Verhalten auswählen, das Sie statt des Waschwangs, Kontrollzwangs etc. ausführen möchten. Vielleicht entscheiden Sie sich für einen Spaziergang, Gymnastik, Musik hören, Lesen, ein Computerspiel, Stricken, Basketball spielen oder für ein anderes sinnvolles Verhalten, statt einem Zwangsgedanken oder Zwangsimpuls zu folgen und ein Zwangsverhalten durchzuführen. Natürlich sollten Sie als erstes dem Gedanken oder Impuls den neuen Namen **Zwangsgedanke** oder **Zwangshandlung** geben und ihn als eine Zwangsstörung neu einstufen: Bleiben Sie sich dessen bewußt, daß der Drang durch eine zugrundeliegende Krankheit verursacht wird. Beginnen Sie das Neufokussieren, **indem Sie die Zwangssymptome nicht für bare Münze nehmen.**

Wir trainieren uns, auf Zwangsgedanken und Zwangsimpulse auf eine neue Weise zu reagieren. Durch die Umlenkung der Aufmerksamkeit auf ein anderes Objekt als die Zwangssymptome lernen Sie auf tiefgehende und sinnvolle Weise, daß das Behandlungsziel die Verhinderung Ihrer Reaktion auf die Zwangssymptome ist, wobei Sie die Tatsache anerkennen, daß diese störenden Gefühle kurzfristig nicht vermeidbar sind. Daher sprechen wir vom „Umgehen“ der Zwangsgedanken und -gefühle. Wir können das Gefühl nicht wegscheuchen, aber wir können etwas anderes tun. Das Lernziel besteht darin, daß Sie darüber entscheiden, was Sie tun werden. Wir reagieren auf die Zwangsgedanken und -impulse nicht wie ein Roboter oder eine Maschine. Wir bringen die Entscheidungsmacht wieder

unter **Ihre** Kontrolle. Den Zwangsgedanken und -impulsen, biochemische Ausrutscher in unserem Gehirn, wird nicht länger die Regie überlassen. Das wird aber keine einfache Aufgabe sein, weil die biochemischen Funktionsstörungen weh tun. Aber wir können unser Gehirn nur dann ändern und die Schmerzen mit der Zeit lindern und zurückdrängen, wenn wir lernen, ihnen Widerstand entgegenzusetzen.

Als oberste Regel lernen Sie in der „Neufokussierung“, daß Sie einen vor-handenen Zwangsimpuls, und sei er noch so störend, immer noch „umgehen“ können, indem Sie ein anderes Verhalten ausführen. **Sie können lernen, dem Impuls Widerstand zu leisten.**

Um diese schwierige Aufgabe übersichtlicher und somit lösbarer zu gestalten, haben wir die sogenannte „15-Minuten-Regel“ entwickelt. Mehrmals täglich entsteht beim Zwangskranken der Drang, grundlos eine Zwangshandlung zu vollziehen, sich zu waschen oder etwas zu kontrollieren. Die „15-Minuten-Regel“ ist einfach ein Leitprinzip oder eine Faustregel, die besagt, daß Sie bei jedem Auftreten eines Zwangsgedanken oder Zwangsimpulses zur Durchführung eines Zwangsverhaltens vor Ausführung dieser Zwangshandlung versuchen sollen, eine geeignete Zeitspanne – vorzugsweise mindestens 15 Minuten – verstreichen zu lassen. Am Anfang oder wenn die Zwangsimpulse besonders stark sind, können wir uns auch eine kürzere Zeitspanne von z. B. 5 Minuten vor Ausführung einer Zwangshandlung setzen. Das Prinzip ist aber immer dasselbe: Versuchen Sie niemals eine Zwangshandlung zu vollziehen, ohne nicht vorher zumindest irgendeine zeitliche Verzögerung zwischen das Auftreten des Drangs und die Ausführung der Zwangshandlung einzuschleiben. Beurteilen Sie den Drang, diese Zwangshandlung zu vollziehen, erneut nach Verstreichen dieses Zeitraums, wobei Sie besonders auf eventuelle Veränderungen der Intensität achten sollten. Vergessen Sie nie, daß diese Zeitspanne (und dabei haben wir als Ziel immer mindestens 15 Minuten im Auge) keine passive Wartezeit ist. In dieser Zeit führen wir aktiv die Stufen Neubenennung, Neuattribution und Neufokussierung durch. Sie sollten die störenden Gefühle bewußt wahrnehmen, sie als Zwänge neu benennen und sie als eine Störung des biochemischen Gleichgewichts im Gehirn neu einstufen. Diese Gedanken und Impulse werden von der Zwangskrankheit **verursacht**, es sind keine „wirklichen“ Gedanken und Gefühle, sondern fehlerhafte Botschaften aus dem Gehirn. Es ist von größter Wichtigkeit, daß Sie sich aktiv darum bemühen, Ihre Aufmerksamkeit von dem Impuls oder Gedanken auf irgendeine andere

sinnvolle Aktivität oder Aufgabe zu lenken. Zu Beginn können Sie im vor- aus überlegen, welche Aufgabe dies sein wird, denken Sie aber immer daran, **ein anderes Verhalten auszuführen**, ohne darauf zu warten, daß der Gedanke oder das Gefühl wegeht. Tun Sie **nicht**, was der Zwangs- gedanke oder das Zwangsgefühl Ihnen aufträgt, tun Sie statt dessen das, was **Sie** sich zu tun entscheiden haben. Wenn Sie vor Durchführung irgendeiner Zwangshandlung eine zeitliche Verzögerung einschalten, so werden Sie ganz von alleine sehen, daß der Drang schwächer werden und sich ändern kann, wenn Sie ihm nicht direkt Folge leisten. Und was noch wichtiger ist: Selbst wenn der Drang sich überhaupt nicht ändert (und das kann manchmal auch passieren), lernen Sie, daß Sie Ihre Verhaltens- antwort auf den Zwangsgedanken oder -impuls ändern können, der ja nichts anderes ist als eine fehlerhafte Botschaft des Gehirns. Während es natürlich das vorrangige Ziel der Neufokussierungsstufe ist zu lernen, nie- mals ein Zwangsverhalten als Reaktion auf ein Zwangssymptom zu ver- wirklichen, ist es das mittelfristige Ziel des Trainings, der Durchführung **irgendeines** Zwangsverhaltens **immer** eine selbstbestimmte Zeitverzüge- rung vorzuschalten.

Manchmal ist der Drang natürlich zu stark und Sie werden die Zwangs- handlung ausführen, obwohl Sie es eigentlich lieber nicht täten. Hoffentlich konnten Sie die Ausführung der Zwangshandlung wenigstens ein bißchen hinauszögern. Wenn Sie nach einer gewissen Verzögerung und Umlen- kungsbestrebung schließlich nachgeben und eine Zwangshandlung aus- führen, geben Sie sich **ganz besondere Mühe**, dieses Verhalten weiter- hin **als** eine Zwangshandlung zu bezeichnen und zu akzeptieren, daß Sie in diesem Fall von der Zwangskrankheit überwältigt wurden. („Ich wasche mir die Hände nicht, weil sie schmutzig sind, sondern wegen der Zwangs- krankheit; diesmal hat die Zwangskrankheit gewonnen, aber beim näch- sten Mal werde ich noch länger warten.“) Dasselbe Verfahren sollte natür- lich beim Kontrollieren von Türen oder Geräten zur Anwendung kommen.

Hier nun ein kleiner Tip für Leute, die Probleme mit Kontrollzwängen haben, wie z. B. Türen kontrollieren, Ofen kontrollieren, Geräte kontrollie- ren usw. (Am Ende des nächsten Abschnitts geben wir besondere Hinweise, wie sich die Vier-Stufen-Methode gezielt für den Umgang mit Zwangsgedanken einsetzen läßt.) Wenn Sie zum Beispiel das Problem haben, Türschlösser immer wieder kontrollieren zu müssen, bemühen Sie sich, die Tür beim ersten Mal mit besonderer Achtsamkeit und bewußter Wahrnehmung zuzuschließen. Dahinter steht der Gedanke, daß Sie eine

Aufgabe, die bei Ihnen bekanntermaßen zum Zwangsimpuls führt, beim ersten Mal besonders langsam und aufmerksam ausführen, damit sich eine gute Gedächtnisspur (ein Bild in ihrem Bewußtsein) bildet, auf die Sie sich bei Auftreten des Zwangsimpulses beziehen können. Nehmen wir an, daß ich einen Kontrollzwang in bezug auf Türschlösser habe. Da ich dies weiß und voraussehen daß der Drang, die Tür zu kontrollieren, in wenigen Minuten (oder Sekunden) entstehen wird, werde ich die Tür beim ersten Mal besonders langsam, aufmerksam und bewußt zuschließen. Ich werde mir besondere Mühe geben, die Tür mit einem hohen Maß an bewußter Wahrnehmung zuzuschließen, wobei ich den Schlüssel langsam und bewußt drehe und in meinem Kopf quasi eine Notiz mache „Die Tür ist jetzt abgeschlossen. Ich kann sehen, daß die Tür abgeschlossen ist.“ Wir ver- suchen hier, ein klares inneres Bild von der verschlossenen Tür in unse- rem Gedächtnis zu schaffen, eine Erinnerung sowohl mit unseren Augen als auch mit unseren anderen Sinnen, so daß wir auf diese Erinnerung Bezug nehmen können, wenn der Impuls, die Tür zu kontrollieren, ent- steht. So wird es uns nicht überraschen, wenn der Zwangsimpuls mit der Botschaft, die Tür wieder zu kontrollieren, in unserem Kopf entsteht. Wir erwarten ihn. Wir werden den Impuls sofort neu benennen können: „Das ist ein Zwangsgedanke, eine Folge der Zwangskrankheit.“ Wir werden die Intensität und die Aufdringlichkeit des Drangs dahingehend neu einstu- fen, daß wir eine Zwangsstörung haben; wir werden erkennen, daß dieser störende Zwang **von der Zwangskrankheit verursacht** wird. Wir erken- nen, daß der Zwang höchstwahrscheinlich auf eine Störung des biochem- ischen Gleichgewichts im Gehirn zurückzuführen ist. Wir erinnern uns an den Satz: **„Das bin nicht ich, das ist meine Zwangsstörung; das bin nicht ich, das ist mein Gehirn“.** Wenn wir jetzt neufokussieren und ver- suchen, den Zwangsimpuls durch Ausführung eines anderen Verhaltens zu umgehen, halten wir eine Gedächtnisspur bereit, an die wir denken können, weil wir die Tür beim ersten Mal so sorgfältig und aufmerksam zugeschlossen haben. Wir können uns deutlich daran erinnern, daß wir die Tür abgeschlossen haben. Und wir können dieses Wissen benutzen, um uns aktiv auf die Ausführung eines anderen Verhaltens zu konzentrie- ren, während wir aktiv den Neubenennungs- und Neutributionsschritt durchführen, so daß wir erkennen, daß dieser Drang nicht wirklich ist.

Wichtig ist es, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihre erfolgreichen Neufokussierungsmanöver aufzeichnen. Diese Aufzeichnungen können ganz einfach gehalten werden, sie müssen nicht sehr aufwendig sein. Wir versuchen ja nur, ein Protokoll zur Verfügung zu haben, das uns daran

erinnern kann, daß wir die selbstgesteuerte Verhaltenstherapie erfolgreich durchgeführt haben. Diese Aufzeichnungen helfen uns nicht nur als Gedächtnisstütze zur Erinnerung daran, welches Verhalten wir tatsächlich beim Entstehen eines Zwangsimpulses als Ablenkungsmanöver benutzen können, sondern sie bauen auch unser Selbstvertrauen auf, wenn wir sehen, wie die Erfolgsliste immer länger wird. In der „Hitze des Gefechts“ mit einem Zwangsimpuls ist es nicht immer einfach, sich an das Verhalten zu erinnern, auf das der Impuls umgelenkt werden soll. Das schriftliche Tagebuch hilft Ihnen dabei als Erinnerungsstütze, welche Verhaltensweisen sie ausführen können, wenn Sie den Fokus von einem Zwangsimpuls auf irgendein konstruktiveres Verhalten verlagern möchten. Führen Sie ein Tagebuch und Sie werden ihre Fähigkeit zum „Gangschalten“ verbessern, wenn es heiß wird: genau in dem Moment, wenn der lästige Zwangsgedanke oder Zwangsimpuls entsteht. Stellen Sie also eine Liste mit Verhalten auf, die Ihnen als neuer Fokus dienen. Sie werden dies als hilfreich empfinden, wenn es wirklich eng wird.

Neubewertung

Das Ziel der ersten drei Stufen ist die Anwendung unseres Wissens, daß die Zwangsstörung nur ein Krankheitszustand ist, der durch eine neurologische Störung im Gehirn verursacht wird. Dies hilft uns, die Impulse und Gedanken nicht für bare Münze zu nehmen, und so unsere Anstrengungen auf konstruktivere Verhaltensweisen umzulenken, wodurch wir die Ausführung zwanghafter Rituale vermeiden. Wir können uns die Stufen Neubenennung und Neuattribution so vorstellen, daß sie in einer konzentrierten Aktion mit der Stufe Neufokussierung und Aufzeichnung zusammenarbeiten. Die Auswirkung der Zusammenarbeit dieser drei Schritte ist viel größer als die Summe der einzelnen Teile. Die Anwendung unseres Wissens während der „Neubenennung“ und „Neuattribution“ verbessert das Lernergebnis aufgrund der Härten im Rahmen der Neufokussierung geleisteten Arbeit. Infolgedessen beginnen wir genau jene Gedanken und Impulse neu zu bewerten, die vor Behandlungsbeginn immer zur Ausföhrung des zwanghaften Verhaltens geführt haben. Nach angemessenem Training in den ersten drei Stufen der kognitiv-verhaltensbiologischen Methode weisen wir den Zwangsgedanken und Zwangshandlungen mit der Zeit allmählich eine andere und sehr viel geringere Bedeutung zu.

Das Konzept des „neutralen Zuschauers“, das der schottische Philosoph Adam Smith im 18. Jahrhundert entwickelte, soll uns als Hilfestellung die-

nen, um die Arbeit, die wir während der 4-stufigen Verhaltenstherapie leisten, besser zu verstehen. Smith's neutraler Zuschauer ist die Person in uns, die wir immer mit uns herumtragen und die alle unsere Gefühlszustände kennt. Dieser neutrale Zuschauer dient uns als Hilfsmittel, damit wir uns bei allen unseren Handlungen jederzeit selbst beobachten können, wenn wir uns einmal bemühen, den Blickwinkel des neutralen Zuschauers verstärkt anzuwenden. Indem wir uns ein wenig Mühe geben, können wir unseren eigenen neutralen Zuschauer aufrufen und uns im wahrsten Sinne des Wortes bei unseren eigenen Handlungen beobachten. Dadurch können wir auch Zeuge unserer eigenen Handlungen und Gefühle sein, und zwar nicht als Beteiligter, sondern als neutraler Beobachter. Smith beschrieb das so: „Wir ernennen uns selbst zum Beobachter unseres eigenen Verhaltens.“ Smith erkannte, daß es für jeden Menschen ein hartes Stück Arbeit ist, den Blickwinkel des neutralen Zuschauers unter schwierigen Umständen deutlich im Bewußtsein zu halten (es entspricht im wesentlichen der bewußten Wahrnehmung). Er betonte, daß „dieser Vorgang höchste und äußerst anstrengende Bemühungen“ erforderte. Die harte Arbeit, von der Smith spricht, ist den Anstrengungen sehr ähnlich, die wir vollbringen müssen, um die vier Stufen der selbstgesteuerten Reaktionsverhinderung auszuführen.

Zwangskranke müssen gezielt Bemühungen unternehmen, um die biologisch vermittelten Impulse zu beherrschen, die so stark in die bewußte Wahrnehmung drängen. Wir müssen uns bemühen, die Aufmerksamkeitskraft des neutralen Zuschauers zu bewahren, die beobachtende Kraft in uns, die uns die Fähigkeit verleihen wird, den krankhaften Drang abzuwehren, bis er schwächer und weniger störend wird. Wir müssen unser Wissen, daß die Zwangssymptome nur sinnentleerte Signale aufgrund falscher Botschaften vom Gehirn sind, als Hilfsmittel einsetzen, um unsern Willen zu konzentrieren und „die Gänge selbst einzulegen“, indem wir ein anderes Verhalten ausführen. Wir müssen unsere geistigen Reserven konzentrieren und unsere Bemühungen fokussieren, die uns die „Gangschaltung“ ermöglichen. Wir müssen immer daran denken: „Das bin nicht ich, das ist meine Zwangsstörung; das bin nicht ich, das ist nur mein Gehirn“. Auch wenn wir kurzfristig nicht unsere Gefühle verändern können, so können wir doch unser Verhalten ändern. Und indem wir unser Verhalten ändern, stellen wir fest, daß sich mit der Zeit auch die Gefühle ändern. Die ganze Schlacht läuft vielleicht auf ein Schlüsselkonzept hinaus: Wer hat hier zu sagen – ich oder die Zwangsstörung? Selbst wenn uns die Zwangsstörung einmal überwältigt und wir die

Zwangshandlung ausführen, so wird uns die Erkenntnis, daß es nur die Zwangskrankheit ist, helfen, in der nächsten Runde noch härter zu kämpfen.

Die regelmäßige Befolgung der 15-Minuten-Regel und die Neufokussierung auf ein anderes Verhalten wird im allgemeinen beim Zwangsverhalten ganz von alleine zur Neubewertung führen. Bei Zwangsgedanken versuchen wir so vorzugehen, daß wir wie nachfolgend beschrieben eine aktive Neubewertung vornehmen: Wir haben der zweiten Stufe – der Neuattribution – zwei Unterstufen hinzugefügt, die beiden A's. Diese beiden A's sind Antizipieren und Akzeptieren. Das erste A erinnert uns daran zu antizipieren (d. h. vorherzusehen), daß Zwangsgedanken auftreten werden: Lassen Sie sich von ihnen nicht überraschen. Was immer auch der Inhalt Ihrer Zwangsgedanken sein mag, ob sie gewaltsam, sexuell oder sonst etwas sind, Sie wissen, daß sie mehrere hundert Male am Tag auftreten werden. Wir versuchen nun das Gefühl zu überwinden, daß wir diesen Gedanken bei jedem Auftreten soviel Aufmerksamkeit schenken, als seien sie ganz neu, oder daß Sie schockiert sind, als wäre dies etwas, mit dem Sie nicht gerechnet haben. Indem Sie Ihren eigenen Zwangsgedanken antizipieren, können Sie ihn im Augenblick des Auftretens erkennen und auch sofort bei Entstehen aktiv **neu benennen**. Auf diese Weise werden Sie ihn gleichzeitig auch **aktiv neu bewerten**. Sobald der Zwang auftritt, werden Sie sofort wissen: „Das ist nur meine blöde Zwangsstörung; das bedeutet nichts, das ist nur mein Gehirn, diesen Gedanken brauche ich nicht zu beachten.“ Der **Schlüsselpunkt** ist daran zu denken, daß wir zwar den Gedanken nicht verschwinden lassen können, ihm aber auch keine Aufmerksamkeit schenken müssen. **Wir können lernen, zum nächsten Verhalten überzugehen, obwohl der Gedanke noch da ist.** Es besteht kein Bedarf, bei dem Gedanken zu verweilen, nur weil er in Ihrem Bewußtsein ist. Gehen Sie zum nächsten Gedanken und zum nächsten Verhalten über. Und hier kommt nun das zweite A das Akzeptieren – zum Tragen. Wir haben in der 2. Stufe bereits gelernt, daß der störende Zwangsgedanke **durch die Zwangskrankheit verursacht** wird; wahrscheinlich besteht ein Zusammenhang mit einer Störung des biochemischen Gleichgewichts im Gehirn. Was wir im Akzeptanzteil der Neuattribution tun müssen, ist diese Tatsache in einer sehr tiefgehenden, vielleicht sogar spirituellen Weise zu erkennen. Wir dürfen uns nicht selbst anklagen; wir dürfen uns selbst nicht erlauben, unsere inneren Beweggründe zu kritisieren, nur weil in unserem Gehirn das biochemische Gleichgewicht gestört ist. Sie wollen diesen Gedanken nicht haben; es ist

nur eine falsche Botschaft. Indem Sie akzeptieren, daß **dieser Zwangsgedanke trotz uns, aber nicht wegen uns da ist**, daß er nur eine biochemische Störung ist, können wir den schrecklichen Streß abbauen, den wiederholte Zwangsgedanken normalerweise verursachen. Der Schlüssel ist, sich wie immer daran zu erinnern: „**Das bin nicht ich, das ist die Zwangskrankheit. Das bin nicht ich, das ist nur mein Gehirn.**“ Zerfleischen Sie sich nicht in dem Bemühen, den Gedanken verschwinden zu lassen. Das geht natürlich nicht so schnell, weil es ja Ihr Gehirn ist, das diesen Gedanken erzeugt. Und vor allem: **Grüßeln Sie nicht darüber nach und malen Sie sich nicht aus, was passieren würde, wenn Sie einen schrecklichen Zwangsgedanken ausführen würden.** Sie werden das ja gar nicht tun, denn das sind ja nicht wirklich Sie. Zwangsgedanken sind nicht irgendein Schlüssel zu Ihren innersten verborgenen Wünschen; es sind einfach falsche Botschaften, die das Gehirn sendet.

Bei Zwangsgedanken kann die 15-Minuten-Regel auf eine 1-Minuten- oder sogar 15-Sekunden-Regel verkürzt werden. Wir versuchen zu lernen, daß wir bei diesem Gedanken nicht verweilen müssen, obwohl er sich aufgrund eines biochemischen Ausrutschers im Gehirn immer noch in Ihrem Bewußtsein befindet. Wir können zum nächsten Gedanken übergehen, auch wenn der Zwangsgedanke immer noch da ist. So gesehen ist **Neufokussieren eine Kampfsportart**. Ein Zwangsgedanke oder ein Zwangsimpuls ist sehr stark, er ist aber auch sehr dumm. Wenn Sie sich direkt vor ihn hinstellen und ihn bei den Hörnern packen, ihn „aus dem Bewußtsein zu vertreiben“ suchen, wird er Sie jedesmal besiegen. Statt dessen versuchen Sie jetzt, einen Schritt zur Seite zu gehen, ihn abzulenken, sich selbst zu zeigen, daß Sie trotz seiner Anwesenheit zum nächsten Gedanken, zum nächsten Verhalten weitergehen können. Zu Beginn müssen Sie sich vielleicht selbst daran erinnern: „In den nächsten 15 Sekunden werde ich nicht bei diesem Gedanken verweilen. Ich gehe zum nächsten Gedanken, zum nächsten Verhalten über.“ Die Lektion, die Sie während dieses Vorgangs lernen können, ist eine interessante Ironie des Schicksals: Je öfter Sie sich sagen, daß es Ihnen egal ist, ob er verschwindet oder nicht, um so mehr **wird** er verschwinden. Je stärker Sie sich darauf fixieren, den Gedanken verschwinden zu lassen oder loszuwerden, um so stärker wird er und um so eher werden Sie überwältigt. Sie wissen, was dieser Gedanke ist: einfach eine Zwangsstörung, eine falsche Botschaft vom Gehirn. Benutzen Sie dieses Wissen, um ihn **aktiv neu zu bewerten**, ihn **aktiv zu entwerten**. Was macht es Ihnen schon aus, ob er weggeht oder nicht, er ist ja sowieso nicht wirklich. Mit Anwendung eines solchen

Wissens können Sie den Gedanken mit seinen eigenen Waffen schlagen. Indem Sie ihn ignorieren, können Sie ihn vertreiben. Wenn Sie ihn für bare Münze nehmen, wird er Sie jedesmal schlagen. Hier ist eine Lebensweisheit enthalten, die weit über die Überwindung einer Zwangsstörung hinausgeht. **Alles läuft darauf hinaus, daß Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Bewußtsein übernehmen und Herr Ihres eigenen Lebens werden!** Sie können die Kontrolle über das, worauf Sie Ihr Bewußtsein konzentrieren, erlernen. Und auf diese Weise können Sie nicht nur die Zwangskrankheit, sondern auch die meisten anderen Hemmnisse überwinden, die das Leben schwierig machen.

Schlußfolgerungen

Vielleicht ist dies eine geeignete Stelle, um einen Schlußpunkt zu setzen. Als Menschen mit einer Zwangskrankheit müssen wir lernen, unser Bewußtsein zu schulen, störende Gefühle nicht für bare Münze zu nehmen. So lernen wir allmählich Schritt für Schritt den Widerstand. Wir lernen, daß selbst andauernde, störende Gefühle vorübergehend und unbefähigt sind und sich ändern bzw. zurückgehen werden, wenn ihnen keine Taten folgen. (Natürlich müssen wir immer daran denken, daß sie eher stärker werden und uns überwältigen, wenn wir ihnen nachgeben.) Wir müssen lernen, den Zwang zu erkennen und ihm zu widerstehen – Herr, und nicht Sklave zu sein. Im Verlauf der 4-stufigen verhaltenstherapeutischen Selbstbehandlung kann ein Samen gesät werden, der sich zur Beherrschung der eigenen Persönlichkeit entfalten kann. Diese Methode kann in uns den Sinn dafür wecken, daß wir selbst darüber entscheiden können, welchen Gefühlen und Zwängen wir widerstehen oder gehorchen. Mit Hilfe dieses konstruktiven Widerstands bauen wir ein Freiheits- und Selbstwertgefühl auf. Wenn wir die Bahnen verstehen, in die verschiedene Handlungen uns lenken, wächst unsere Fähigkeit, bewußte und selbstgesteuerte Entscheidungen zu treffen.

Das hier angewandte Prinzip kann einen Vorgang aufklären helfen, der für jeden Menschen als bewußte, handelnde Kreatur gilt. Gefühle, Ideen und Impulse dringen ständig in das Bewußtsein aller Menschen ein. Das gilt sowohl für Menschen ohne diese Störung als auch für Zwangskranke. (Zwangskranke vergessen manchmal, daß sie nicht die einzigen sind, in deren Bewußtsein ungewollte Zwänge eindringen.) Alle Menschen müssen ständig zwischen verschiedenen Handlungsmöglichkeiten auswählen. Wenn man als freier und selbstgesteuerter Mensch handeln möchte, ist

bewußte Wahrnehmung hinsichtlich der Konsequenzen einer Handlung unerlässlich. Wir müssen auf den neutralen Zuschauer achten, wenn wir als freie Menschen mit vollem Bewußtsein agieren wollen. Auf Gefühle und Impulse zu reagieren, ohne die Folgen zu bedenken, führt fast immer zu traurigen Ergebnissen und ungewollten Konsequenzen. Häufig münden die Folgen einer gedankenlosen Handlung in eine Situation, in der die Optionen für eine zukünftige Auswahl eingeengt wurden; manchmal wird sogar unser Potential zur Ausübung persönlicher Freiheit auf eine Weise ernsthaft eingeschränkt, die vermeidbar wäre, wenn wir reflektierter gehandelt hätten.

Ein Mensch, der als freies Individuum mit vollem Bewußtsein handeln möchte, muß seine Wahl im vollen Bewußtsein der Konsequenzen treffen. Das bedeutet häufig, daß man diejenigen Gefühle und Impulse hinauszögern oder ihnen Widerstand leisten muß, die einen dazu drängen, gegen besseres Wissen um die mittel- und langfristigen Ziele und Interessen zu handeln. Auf diesem Weg einer deutlicheren Wahrnehmung der wirklichen Eigeninteressen liegt die wahre Freiheit. Durch das Verständnis des Prozesses, über den wir unsere Entscheidungsfähigkeit in bezug auf störende Zwangssymptome stärken, und durch ein klares Verständnis für die Macht, die einem durch das Training des eigenen Bewußtseins zur Überwindung von zwanghaften Reaktionen auf Störgedanken und Gefühle verliehen wird, gelangen wir zu einer tieferen Einsicht in die Methoden, wie wir unsere Fähigkeit zur persönlichen Freiheit und bewußten Auswahl verbessern. Daß wir dabei auch die chemischen Vorgänge in unserem Gehirn verändern, scheint dann nur eine natürliche Konsequenz einer solchen lebensbejahenden Handlung zu sein.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte:

BRAIN LOCK: Free yourself from obsessive-compulsive behavior.
By Jeffrey M. Schwartz, M. D., Harper Collins, New York 1996.

