

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie  
Workshop 09./10. Juni 2023

## **Zwangsstörungen und verwandte Störungen**

Prof. Dr. Michael Rufer  
michael.rufer@triaplus.ch

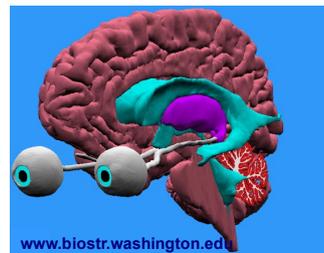
Kurshandout Teil 2

### **4-Stufen Methode** (J.M. Schwartz)

*„Ein Zwangsgedanke ist stark, aber auch sehr dumm: Wenn ich mich direkt vor ihn hinstellen und bei den Hörnern packe, wird er gewinnen; wenn ich einen Schritt zur Seite gehe, wird er mit der Zeit verschwinden.“*

- (1) Neubenennung
- (2) Neuattribution
  - antizipieren
  - akzeptieren
- (3) Neufokussierung
- (4) Neubewertung

## Neubenennung



- Bewusste Wahrnehmung, dass es sich bei den lästigen Gedanken um Zwangsgedanken als Ausdruck einer Erkrankung handelt
- *„Ich habe jetzt wieder den Zwangsgedanken, dass meine Hände schmutzig sind“*
- *„Der Gedanke ist nicht, was er zu sein scheint; er ist einfach nur eine falsche Botschaft vom Gehirn“*

## Neuattribution

- Intensität und Lästigkeit der Zwangsgedanken erklären sich durch die Tatsache, dass es sich um eine Zwangsstörung (z.B. „defekte Schaltung im Gehirn“) handelt
- *„Das bin nicht ich, das ist meine Zwangsstörung“*
- *„Die Symptome bedeuten nicht wirklich, was sie sagen“*
- *„Ich glaube nicht, dass meine Hände schmutzig sind - ich habe den Zwangsgedanken, dass meine Hände schmutzig sind“*

## Neuattribution: Antizipieren

- Das Gefühl überwinden, dass die Gedanken ganz neu und schockierend wären – sie treten ja 100 mal am Tag auf
- Hierdurch den Gedanken weniger Aufmerksamkeit schenken, als wenn sie neu wären
- *„Ich kann den Zwangsgedanken nicht verhindern, muss ihm aber auch keine Aufmerksamkeit schenken“*

## Neuattribution: Akzeptieren

- Zwangsgedanken sind nicht Schlüssel zu verborgenen Wünschen – sie sind falsche Botschaften
- *„Der Zwangsgedanke ist trotz, aber nicht wegen mir da“*
- *„Ein Zwangsgedanke ist stark, aber auch sehr dumm: Wenn ich mich direkt vor ihn hinstellen und bei den Hörnern packe, wird er gewinnen; wenn ich einen Schritt zur Seite gehe, wird er mit der Zeit verschwinden.“*
- *„Je öfter ich mir sage, dass es mir egal ist, ob er verschwindet oder nicht („er ist ja sowieso nicht wirklich“), um so mehr wird er verschwinden“*

## Neufokussierung

- Zeitlich Verzögerung zwischen Zwangsgedanken und Zwangshandlungen bzw. neutralisierenden Gedanken
- Keine passive Wartezeit, sondern:

- Neubennennung =>**
- Neuattribution =>**
- Andere Verhaltensmöglichkeit ausführen**  
(wurde vorher ausgewählt)

- *„Es ist meine Entscheidung, wie ich auf den Zwangsgedanken reagiere“*
- *„Nicht das tun, was der Zwangsgedanke mir aufträgt, sondern das tun, was ich zu tun entschieden haben“*

## Neubewertung

- Konzept des „neutralen Zuschauers“ (Adam Smith, 18. Jhd.):  
Zum Beobachter des eigenen Verhaltens werden, nicht  
als Beteiligter sondern als neutraler Beobachter
- Als neutraler Beobachter (Zuschauer) den zwanghaften  
Drang abwehren, bis dessen Bedeutung geringer wird
- *„Indem ich mein Verhalten ändere,  
verändern sich mit der Zeit auch meine Gefühle“*

## Psychotherapieoptionen, die in Erwägung gezogen werden können

(rev. S3 Leitlinie 2022)

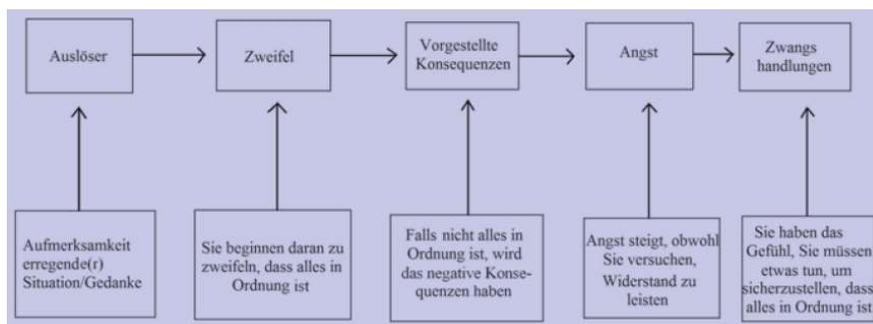
- Acceptance and Commitment Therapy
- Mindfulness Based Cognitive Therapy
- Metakognitive Ansätze
- Inferenzbasierter Ansatz



### Inferenzbasierter Ansatz Zwänge beginnen meist mit einem Zweifel



O'Connor et al. 2012  
Verhaltenstherapie



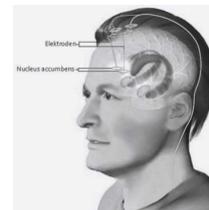
O'Connor et al. 2012  
Verhaltenstherapie

### IBA als Serie kumulativer Stufen: Beispiele

- Das Wesen zwanghaften Zweifels aufzeigen
  - Subjektiver Ursprung, Unauflösbarkeit, Gegensatz zur Sinnesinformation
- Widerspruch des Zweifels zur Sinneswahrnehmung im Hier und Jetzt aufzeigen
- Techniken zur Erdung in der Realität
- Des vulnerable Selbst-Thema aufdecken, das die Zweifel antreibt
  - z.B. «Ich könnte ein schlechter Vater werden.»

### Interventionelle psychiatrische Methoden bei therapieresistenter Zwangsstörungen

- Repetitive transkranielle Magnetstimulation (rTMS)
- Beidseitige tiefe Hirnstimulation, durchgeführt an spezialisierten Zentren, als ultima ratio
- ! Zuvor genaue Prüfung auf Pseudotherapieresistenz



## Weitere neue Entwicklungsfelder

- Verbesserung von Prävention und Früherkennung, «Stepped Care»
- Sozialpsychiatrische / ergänzende psychosoziale Interventionen bei komplexen Zwangserkrankungen
- Medikamentös unterstützte Expositionstherapie
- Weitere Spezifizierung von Subgruppen, spezifische Therapiekonzepte
- **Digitalisierung, Telemedizin**
- Internetbasierte bzw. –unterstützte KVT (iKVT) , Video- oder telefontgestützte Therapie, Expositionsbehandlung in virtueller Realität, ...



## Spezial-Techniken - direkt auf dein Smartphone

Unsere App ist ein interaktiver Selbsthilfe-Werkzeugkasten. Er beinhaltet effektive Techniken, die von erfahrenen Spezialisten und Psychotherapeuten seit Jahrzehnten für die Behandlung von Zwangserkrankungen eingesetzt werden.

ACCOUNT ERSTELLEN

