

Frau Maurer im Gespräch mit der Mitbewohnerin Frau Zwang



„Soll ich jetzt wirklich schon wieder alles desinfizieren, weil meine Tochter Panik davor hat, durch Keime krank zu werden? Eigentlich möchte ich das lieber nicht machen, so wie früher, vor Beginn ihrer Krankheit.“

„Willst Du ihr wirklich noch mehr Angst machen? Du bist doch ihre Mutter! Es geht ihr schon so schlecht, sie hält es kaum aus. Desinfiziere lieber, das kostet Dich zwar ein bisschen Zeit, aber dafür beruhigt sie sich. Und dann geht es auch Dir wieder besser.“

Kognitive Techniken

- Nutzung der Erkenntnisse aus Expositionen für kognitive Veränderungen
 - Kommentieren
 - Interpretieren (als Hypothesen)
 - „Sokratische“ Dialoge
 - ...
- „Klassische“ kognitive Interventionen
 - Spaltentechnik
 - Pie-chart Technik zur Verantwortungsabschätzung / Relativierung des eigenen Einflusses
 - Logische „Denkfehler“
 - ...
- Experimente
 - Gedankenunterdrückung
 - Beeinflussungsmöglichkeiten durch Gedanken
 - Ausprobieren und Erfahrungen sammeln statt grübeln und zweifeln
- Fokussierung auf Metakognitionen

Dysfunktionale Grundannahmen bei Menschen mit Zwangsgedanken

(Ecker 2006)

- Man ist verantwortlich für jeden Gedanken, der einem kommt
- Man sollte zu jeder Zeit Kontrolle über seine Gedanken ausüben können
- Den Gedanken an eine Tat zu haben ist (zumindest moralisch) genauso schlimm, wie sie auszuführen
- Wenn einem der Gedanke kommt, man könnte sich selbst oder andere schädigen, dann muss man unbedingt etwas dagegen unternehmen
- Wenn ich so etwas denke, dann muss das bedeuten, dass ich es tief im Innern auch will
- Wenn ich daran denke, nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass ich es auch tatsächlich tue
- Ich bin die einzige, die solche Gedanken hat, also muss ich wohl verrückt sein
- Wenn ich so etwas denke, beweist das, dass ich nicht normal und eine Gefahr für andere bin
- Wenn ich meine Gedanken nicht kontrollieren kann, dann womöglich auch meine Taten nicht

Kognitive Ansätze: Dysfunktionale kognitiv-affektive Schemata bei Zwangsstörungen

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (1997) Behav Res Ther, 35: 667-681

1 Überschätzung von Gefahren

- Hohe Wahrscheinlichkeit und/oder gravierende Folgen eines möglichen Schadens

2 Überhöhte Einschätzung von Verantwortlichkeit

- Es hängt entscheidend von der eigenen Person ab, ob negative Ereignisse eintreten oder verhindert werden können

3 Perfektionismus

- Es ist möglich und notwendig, Dinge perfekt zu machen;
⇔ not just right experiences

4 Notwendigkeit der Kontrolle von Gedanken und Bildern

- Gedanken können und müssen kontrolliert werden

5 Gedanken-Handlungs Fusion

- Typ 1: Gedanken erhöhen die Wahrscheinlichkeit für Ereignisse
- Typ 2: Gedanken sind moralisch so verwerflich wie Handlungen

6 Intoleranz gegenüber Unsicherheit

- Es ist notwendig, sich sicher zu sein und alles genau zu planen

- Obsessive Beliefs Questionnaire OBQ-87 / OBQ-44 (OCCWG 1997 / 2005)
- Deutsche Version: Ertle et al. (2008) Z Klin Psychol Psychother, 37: 263-271