

Vorwort für die 2. Auflage

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Therapeutinnen und Therapeuten,

mittlerweile sind mehr als zehn Jahre seit der ersten Auflage unseres Buches »Störungsspezifische Behandlung der Zwangsstörungen. Ein Therapiemanual« vergangen. In dieser Zeit gab es viele neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Zwangsstörungen, insbesondere auch im Bereich der Therapie, sodass es Zeit wurde, das Buch neu aufzulegen und noch einmal in vielen Teilen grundlegend zu überarbeiten. Auch ist für uns drei, die wir alleinige Autoren dieses Buches sind, ein weiteres Jahrzehnt klinische Erfahrung mit einer großen Zahl von Betroffenen dazugekommen, die sich uns zur Behandlung anvertraut haben und von denen wir auch viel lernen konnten. Darüber hinaus haben wir uns entschlossen, dem Buch auch einen neuen Titel zu geben: »Zwangsstörungen erfolgreich behandeln« schien uns treffender als der Begriff »Störungsspezifische Behandlung«, zumal viele Aspekte der Behandlung ja nicht spezifisch sind für Zwangsstörungen und der Begriff der Störungsspezifischen Behandlung nicht mehr zeitgemäß erschien.

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage haben sich bewährte Ansätze zur Behandlung von Zwängen weiter ausdifferenziert, und neue Erkenntnisse aus aktuellen Studien bereichern und erweitern den therapeutischen Prozess. Bei der zweiten Auflage haben wir daher die Struktur des Buches beibehalten, jedoch nahezu alle Kapitel vollständig überarbeitet und aktualisiert. Aufgrund verschiedener Anregungen haben wir die Gestaltung durch eingefügte Kästen mit Tipps für die Praxis und konkrete Übungen ergänzt und auch inhaltlich erweitert. Auch die 2. Auflage greift zur Veranschaulichung des Vorgehens auf viele individuelle Fallbeispiele zurück, die teils überarbeitet, teils ganz neu hinzugefügt wurden. Die Neuerungen in ICD-11 und DSM-5 wurden berücksichtigt und ausführlicher beschrieben, somit wurde auch das Kapitel zu den Zwangsspektrumsstörungen und den Zwangsstörungen verwandten Störungen vollständig überarbeitet und erweitert. Die aktuellen Leitlinien zur Behandlung der Zwangsstörungen wurden eingearbeitet. Alternative und ergänzende Therapieformen aus der metakognitiven Therapie, Akzeptanz- und Commitmenttherapie sowie der Inferenzbasierten Therapie werden aufgegriffen und an Beispielen verdeutlicht. Die Neuerungen in der Expositionstherapie, insbesondere Erkenntnisse zum Inhibitionslernen nach M. Craske haben unser Vorgehen in den letzten Jahren beeinflusst und werden in diesem Buch an vielen Stellen beschrieben. Ganz neu aufgenommen wurde auch ein Kapitel zur Einbeziehung von Angehörigen in die Therapie, da die interpersonellen Auswirkungen der Zwangsstörungen teilweise die individuellen Beeinträchtigungen noch übersteigen oder zur Dekompensation und Aufnahme einer Therapie vieler Betroffenen beitrugen. Weiterhin ist ein wesentlicher Schwerpunkt des The-

rapiemanuals die Vorbereitung und Durchführung der Exposition. Die störungsspezifische Behandlung der Zwangsstörung ist keine »Redekur«, sondern eine Therapie, die häufig in der Umwelt der Betroffenen stattfindet bzw. diese einbezieht. Dies führt einerseits zu vielen Herausforderungen in der Therapie, macht aber gleichzeitig häufig auch den Reiz für die behandelnden Therapeuten aus.

Da jeder unserer Patienten seine eigene Geschichte und auch individuelle Symptomatik mitbringt, und auch jeder Therapeut individuell etwas anders handelt, sich in unterschiedlichen Vorgehensweisen wohler und authentischer fühlt, kann das Manual nur ein Leitfaden sein, der viele Freiheiten in der Gestaltung belässt. Dies soll auch in unseren Fallbeispielen verdeutlicht werden, die die persönlichen Gegebenheiten jedes der beschriebenen Patienten berücksichtigen. Wir hoffen, dass uns mit dieser 2. Auflage eine spannende Fortsetzung der 1. Auflage, eine Verbesserung der Gestaltung und eine gut lesbare Überarbeitung und Erweiterung gelungen ist. Vor allem hoffen wir, dass unsere auch zehn Jahre später ungebrochene Freude an der Arbeit mit zwangsgestörten Menschen ebenso in dieser Neuauflage zum Ausdruck kommt. Und natürlich hoffen wir sehr, dass das Buch für sie nützlich ist und einen Beitrag für eine bessere Behandlung von Menschen mit Zwangsstörungen leistet.

Nach längeren Diskussionen haben wir uns auch in dieser zweiten Auflage dazu entschieden zur besseren Lesbarkeit überwiegend die männliche Form zu verwenden. Selbstverständlich sind dabei jedoch immer sämtliche Geschlechtsformen, Frauen, Männer und Transgender gemeint.

Bad Aussee, Freiburg, Prien, München, im Herbst 2022
Ulrich Förstner, Anne Katrin Külz und Ulrich Voderholzer

Vorwort zur 1. Auflage

Warum noch ein weiteres Buch zu Zwangsstörungen? Gibt es nicht bereits detaillierte Übersichten zu Diagnose und Therapie von Zwängen? Und ist die Behandlung von Zwangssymptomen nicht etwas sehr Aufwändiges und langfristig wenig Erfolgreiches? Obwohl mittlerweile effektive Behandlungsmöglichkeiten für Zwangerkrankungen zur Verfügung stehen, haben wir oftmals den Eindruck, dass die störungsspezifische Therapie von Zwängen im klinischen Alltag immer noch ein Nischendasein führt.

Als wir 1996 erstmalig eine Patientin mit einer schweren Zwangsstörung behandelten, mussten wir einige unserer Vorbehalte gegenüber Zwangspatienten revidieren. Die Patientin hatte auf den ersten Eindruck äußerst bizarre religiöse Zwangsgedanken und religiös motivierte Zwangshandlungen entwickelt. Ihre Lebensgeschichte, die nach dem frühen Tod der Mutter durch eine fast symbiotische, aber nicht weniger ambivalente Beziehung zum streng gläubigen Vater gekennzeichnet war, war für unsere westliche Gesellschaft ungewöhnlich und von vielen Verboten zur Vermeidung von Sünde oder Versuchung gekennzeichnet. Trotz unseres damals im Vordergrund stehenden Wunsches nach therapeutischen Techniken, Strategien, »Kochrezepten« in Form störungsspezifischer Behandlungsmanuale, erregte die Biografie der Patientin unsere uneingeschränkte Neugier. Gleichzeitig wurde unsere Toleranz und Geduld durch ihr Verhalten wiederholt auf eine große Probe gestellt, allerdings auf völlig andere Art und Weise, als wir es von einer Patientin mit einer Zwangsstörung mit religiösen Zwangsgedanken vermutet hatten. Unser damaliges Missverständnis, dass solche Patienten häufig über einen anankastischen Persönlichkeitsstil verfügen, wurde von ihr sehr schnell als hältlos entlarvt. Sachse (2004) hat Personen mit zwanghafter Persönlichkeitsstörung sehr pointiert als »so ziemlich das Gegenteil eines Latin Lovers: hölzern, verklemmt, schwer emotionalisierbar, unromantisch bis auf die Knochen, ideale Partner zum Ausfüllen der Steuererklärung« beschrieben. Wir hatten es jedoch keineswegs mit einer zwanghaften oder missionierenden jungen Frau zu tun. Hingegen verfügte die Patientin über Spontanität, Witz und Frechheit. Sie zeigte hinter der Fassade der religiösen Zwänge eine starke Emotionalität, eine gewisse Lust an verdeckter Rebellion, und war auf unsichere, aber auch charmante Art und Weise eine Bindung suchende Persönlichkeit. Seit der Behandlung dieser Patientin, die uns noch Jahre später per E-Mail und persönlichen Kontakt sehr berührend über ihre weiteren Therapiefortschritte informierte, hat uns die Arbeit mit inzwischen einer großen Anzahl von Zwangspatienten in vieler Hinsicht bereichert. Auch nach langjähriger, gegenseitig sehr befruchtender klinischer und wissenschaftlicher Zusammenarbeit sowie Erweiterung der störungsspezifischen Kenntnisse in unzähligen Diskussionen

nen, Vorträgen und Literaturstudien blieb ein gemeinsames Interesse an den individuellen Motiven dieser Patienten, an den resultierenden Erfordernissen in der Beziehungsgestaltung und insbesondere an der Einzigartigkeit jedes Patienten trotz vergleichbarer Symptomatik bestehen.

Aus zahlreichen Workshops wissen wir, dass ein großer Bedarf nach praktischen Hilfestellungen bei der konkreten Durchführung therapeutischer Techniken besteht. So haben die Mehrzahl der Ausbildungskandidaten in Verhaltenstherapie meist nur wenig Gelegenheit, einen Patienten mit Zwangsstörungen zu behandeln; konkrete Erfahrungen mit Expositionenverfahren wie z. B. bei Angststörungen oder PTBS sind häufig zwar hilfreich in der Behandlung von Zwängen, lassen sich aber nicht auf einfache Weise auf die spezielle Problematik bei Zwangsstörungen übertragen. Nicht selten sind wir auch auf Therapeuten gestoßen, die den Behandlungsaussichten bei Zwängen relativ skeptisch gegenüberstehen oder offen zugeben, dass sie die therapeutische Arbeit mit Zwangserkrankten meiden.

Das vorliegende Buch entstand aus dem Wunsch heraus, praxisnahe Anregungen und Unterstützungen für viele Therapeuten zu geben, die Menschen mit Zwangsstörungen behandeln. Dabei war es uns wichtig, aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse und langjährige klinische Erfahrung miteinander zu verbinden. Wir hoffen, dass uns eine lebendige Darstellung gelungen ist, die durch viele persönliche Fallbeispiele die Faszination dieses vielgestaltigen Störungsbildes spüren lässt. Wir wünschen uns, dass wir bei erfahrenen Behandlern und angehenden Therapeuten gleichermaßen Lust auf die Arbeit mit Zwangspatienten wecken, neue Behandlungsimpulse geben können und somit einen Beitrag zu einer Verminderung des Leidens von Menschen mit Zwangsstörungen leisten. Besonders wichtig war uns eine möglichst anschauliche Darstellung mit vielen Illustrationen, Tabellen sowie einigen Farabbildungen, die u. a. auch die subjektive Perspektive der Betroffenen beleuchten. Wir hoffen, dass es uns durch den unterschiedlichen beruflichen Hintergrund der Autoren auch gelungen ist, die spezifische psychiatrische, psychotherapeutische und psychologische Expertise gewinnbringend miteinander zu vereinen.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert und enthält zunächst im *ersten Teil* eine ausführliche Darstellung des klinischen Bildes und der Ursachen von Zwangsstörungen. Die Kenntnis der Vielgestaltigkeit der Symptomatik und der besonderen Charakteristika halten wir auch für den Aufbau einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung für sehr wichtig. Dabei war es uns ein Anliegen, neben den klassischen Störungsmodellen auch innovative Ansätze und neuere Strömungen vorzustellen und kritisch zu beleuchten.

Der *zweite* und ausführlichste *Teil* veranschaulicht das psychotherapeutische Vorgehen anhand vieler eigener Fälle aus der Praxis. Alle Fallbeispiele beruhen auf realen Patienten, wobei selbstverständlich die Details zu deren Schutz so verfremdet sind, dass eine Identifizierung der Patienten nicht möglich ist. Wenngleich das therapeutische Vorgehen in seinem Kern auf der kognitiven Verhaltenstherapie beruht, so sind doch störungsübergreifende Elemente integriert, sodass die Therapie mit einer gewissen Berechtigung als integrative Therapie bezeichnet werden kann. Auf die gegenwärtige Evidenzlage für die Psychotherapie bei Zwangsstörungen wird zu Beginn des Kapitels eingegangen.

Schwerpunkt des *dritten Teils* ist die Pharmakotherapie, wobei neben der wissenschaftlichen Datenlage vor allem ausführliche Empfehlungen für die Praxis dargestellt werden. Wir sind davon überzeugt, dass alle Therapeuten, die mit Menschen mit Zwangsstörungen arbeiten, über den State of the Art, sowohl der Psychotherapie als auch der Pharmakotherapie (und der Kombinationstherapie), informiert sein sollten, um ihre Patienten im Sinne einer gemeinsamen Entscheidungsfindung beraten zu können.

Im Download-Bereich finden Sie neben einigen Arbeitsblättern, die wir bei der Durchführung der Einzel- und Gruppentherapie verwenden, die Abbildungen dieses Buches in Form eines Power-Point-Dokuments sowie weitere Fallbeispiele, die spezielle Aspekte der Therapie intensiver verdeutlichen, den Rahmen des Buches jedoch gesprengt hätten (siehe ► Kap. Zusatzmaterial zum Download am Ende des Buchs).

Bedanken möchten wir uns für das Vertrauen von insgesamt mehreren hundert Patienten, von denen wir lernen konnten und die wir ein Stück auf ihrem Weg begleiten durften. Unser Dank gilt auch Fritz Hohagen und Gabi Winkelmann, die bereits vor fast 20 Jahren die störungsspezifische multimodale Station zur Behandlung von Zwangspatienten in Freiburg aufgebaut haben und uns somit denkbar günstige Voraussetzungen hinterlassen, sowie Mathias Berger, der unsere Arbeit über viele Jahre unterstützt hat. Auch unserem Pflegepersonal gilt Dank. Angesichts der vielen personellen Veränderungen an einer Uniklinik haben sie für Kontinuität gesorgt und die Weitergabe praktischer Informationen beispielsweise in der Durchführung der Reizkonfrontation ermöglicht.

Besonders bedanken möchten wir uns auch bei den vielen Personen, die bei der Fertigstellung des Manuskriptes mitgeholfen haben, insbesondere Anne Czernek, Nicola Stelzer, Nirmal Herbst, Martina Schmid und Elisabeth Hertenstein. Besonderer Dank gilt auch Silke Maier, die uns Arbeitsblätter der Zwangsinformationsgruppe zur Verfügung gestellt hat. Ebenso möchten wir uns bei unseren Ehepartnern sowie unseren Kindern Tom, Benno, Victor, Jonathan, Marie, Amelie, Liam, Aaron, David und Lea für ihr Verständnis und ihre Geduld bedanken, wenn wir in der intensiven Phase des Schreibens nicht in gewohnter Weise für sie Zeit hatten. Schließlich gilt unser Dank auch dem Kohlhammer-Verlag für die Unterstützung dieses Buchprojektes, und insbesondere Frau Dagmar Kühnle für die sehr gute Zusammenarbeit.

Im Januar 2011

Ulrich Förstner, Anne Katrin Külz und Ulrich Voderholzer