

## Vorwort

Von Antonia Peters, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft

Zwangserkrankungen . . . . .	9
------------------------------	---

Michaels langer Weg zur Therapie . . . . .	11
--	----

1. Was sind «Zwangsstörungen»? . . . . .	21
--	----

1.1 Haben nicht alle Menschen Zwänge? . . . . .	22
---	----

1.2 Die Symptome der Erkrankung . . . . .	25
---	----

Zwangsgedanken («obsessions») 25 | Zwangshandlungen («compulsions») 28 | Der Brennstoff des Zwangs 30

1.3 Wer ist betroffen? . . . . .	32
----------------------------------	----

1.4 Die offiziellen Diagnosekriterien . . . . .	33
---	----

1.5 Der Leidensdruck des Patienten . . . . .	34
--	----

1.6 Die häufigsten Erscheinungsformen von Zwangsstörungen . .	37
---	----

Kontrollzwänge 38 | Waschzwänge 40 | Gedankenzwänge 42 | Weitere Zwangsformen 43

1.7 Charakteristika zwangserkrankter Menschen . . . . .	46
---	----

Die Einsicht in die Irrationalität der Zwänge 47 | Die spezielle Beurteilung von Risiken 48 | Magisches Denken und Aberglaube 49 | Das Misstrauen in die eigene Wahrnehmung 50 | Wenn der Zwang der beste Freund ist 51

2. Zwangssymptome bei anderen Erkrankungen . . . . .	55
--	----

2.1 Somatoforme Störungen . . . . .	55
-------------------------------------	----

Hypochondrische Störung 56 | Körperdysmorphie Störungen 57

2.2 Essstörungen . . . . .	58
----------------------------	----

2.3 Tic-Störungen . . . . .	59
-----------------------------	----

<b>Inhalt</b>	<b>6</b>
<b>2.4 Störungen der Impulskontrolle.</b>	<b>60</b>
Trichotillomanie 61	
<b>2.5 Psychosen</b>	<b>62</b>
<b>2.6 Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung</b>	<b>63</b>
<b>3. Die häufigsten Begleiterkrankungen</b>	<b>67</b>
3.1 Depressionen	67
3.2 Ängste und Phobien	69
3.3 Sucht und Abhängigkeit	72
3.4 Persönlichkeitsstörungen	74
<b>4. Alltäglicher Aberglaube am Beispiel «Fußball»</b>	<b>77</b>
<b>5. Psychologische Ursachen für Zwangsstörungen</b>	<b>83</b>
5.1 Das psychodynamische Konzept	84
Die Rolle von Erziehung und Familie 85   Der Zwang als Sicherheitsstifter 87	
5.2 Die verhaltenstherapeutische Sicht: Der erlernte Zwang	88
Das verhaltenstherapeutische Entstehungsmodell der Zwangsstörung 89   Die Zwei-Faktoren-Theorie 91   Negative Verstärkung als Motor der Zwangsstörung 92	
5.3 Welche Reize Zwänge auslösen können	93
5.4 Das kognitive Modell	94
Die Normalität aufdringlicher Gedanken 95   Die Entwicklung von aufdringlichen Gedanken zu Zwangsgedanken 96	
5.5 Zusammenfassende Bewertung der verschiedenen Modelle	99
<b>6. Alles genetisch oder Wie viel Biologie steckt im Zwang?</b>	<b>101</b>
6.1 Neurobiologische Erklärungen der Zwangsstörung	102
6.2 Veränderungen im serotonergen System	103
<b>7. Das Leben ist gefährlich</b>	<b>105</b>

<b>8. Die Therapie von Zwangsstörungen</b>	<b>113</b>
8.1 Die Angst der Patienten vor einer Behandlung	114
8.2 Wer sollte eine Behandlung wahrnehmen?	116
8.3 Was bedeutet Psychotherapie?	117
8.4 Grundlagen der Verhaltenstherapie	118
Selbstmanagement 119   Das Transparenzprinzip 120   Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung 122   Wie gut wirkt die Verhaltenstherapie? 124   Prognostische Faktoren 126   Ist die Krankheit vollständig heilbar? 126	
8.5 Der Ablauf verhaltenstherapeutischer Behandlung	128
Vom Erstkontakt zur Therapie 128   Aufklärung über Krankheitsbild und Therapie 129   Den Zwang begreifen 132   Motivation und Zielsetzung 135   Den Zwang herausfordern 137   Erörterungen von Sinn und Unsinn 141   Das Fühlen üben 147   Die Vorbereitung des Reizkonfrontationstrainings 149   Die Durchführung der Reizüberflutung 155   Konfrontation mit Zwangsgedanken 158   Das Neuland behaupten 161   Rückfallprophylaxe und Therapieende 165	
8.6 «Das Unvorstellbare tun» – ein Erlebnisbericht	168
8.7 Die medikamentöse Behandlung von Zwangsstörungen	174
Das erste wirksame Medikament 175   Wer sollte ein Medikament nehmen? 176   Was ändert sich durch Medikamente? 177   Die Angst vor Psychopharmaka 178   Die Suche nach dem geeigneten Medikament 181   Information zu verschiedenen Wirkstoffen 182   Wie lange sollte man ein Medikament nehmen? 187	
8.8 Praktische Hinweise für eine erfolgreiche Therapie	190
Wie findet man einen guten Therapeuten? 190   Nicht jeder Therapeut behandelt Zwangsstörungen gerne 193   Ambulant oder stationär? 194   Was tun, wenn die Therapie nichts gebracht hat? 196	
<b>9. Die Situation der Angehörigen</b>	<b>201</b>
9.1 Den Zwang ausreden, verbieten oder davon abhalten	201
9.2 Wenn der Angehörige zum Komplizen wird	203
9.3 Der Zwang als «Waffe»	204

<b>Inhalt</b>	<b>8</b>
<b>9.4 Sollte man seinem Partner alles sagen?</b>	<b>205</b>
<b>9.5 Tipps für Angehörige</b>	<b>207</b>
<b>10. Wenn Kinder Zwänge entwickeln</b>	<b>211</b>
10.1 Beginn und Häufigkeit von Zwangsstörungen bei Kindern	213
10.2 Verhaltenstherapie bei Kindern und Jugendlichen	215
10.3 Medikamentöse Behandlung von Zwängen bei Kindern	216
10.4 Was erfolgreiche Behandlung erleichtert	217
10.5 Die Rolle der Eltern und der Geschwister	218
10.6 Wie und wo Kinder mit Zwangsstörungen behandelt werden	220
10.7 Zwangssymptome bei Kindern nach der Therapie	224
<b>11. Selbsthilfe</b>	<b>227</b>
11.1 Sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen	227
11.2 Unterstützung im Rahmen von Selbsthilfegruppen	230
Was kann eine Selbsthilfegruppe leisten?	231
11.3 Die Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen	232
<b>12. Welche Klinik ist die beste?</b>	<b>235</b>
<b>Danksagung</b>	<b>237</b>
<b>Literatur zum Weiterlesen</b>	<b>239</b>
<b>Register</b>	<b>241</b>