

Modelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung

Die Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung lässt sich durch verschiedene Modelle erklären, wobei in unterschiedlicher Weise jeweils einer oder mehrere Aspekte für Sie als betroffene Person bedeutend sind. Im Laufe der einzelnen Sitzungen werden wir auf diese Punkte immer wieder Bezug nehmen.

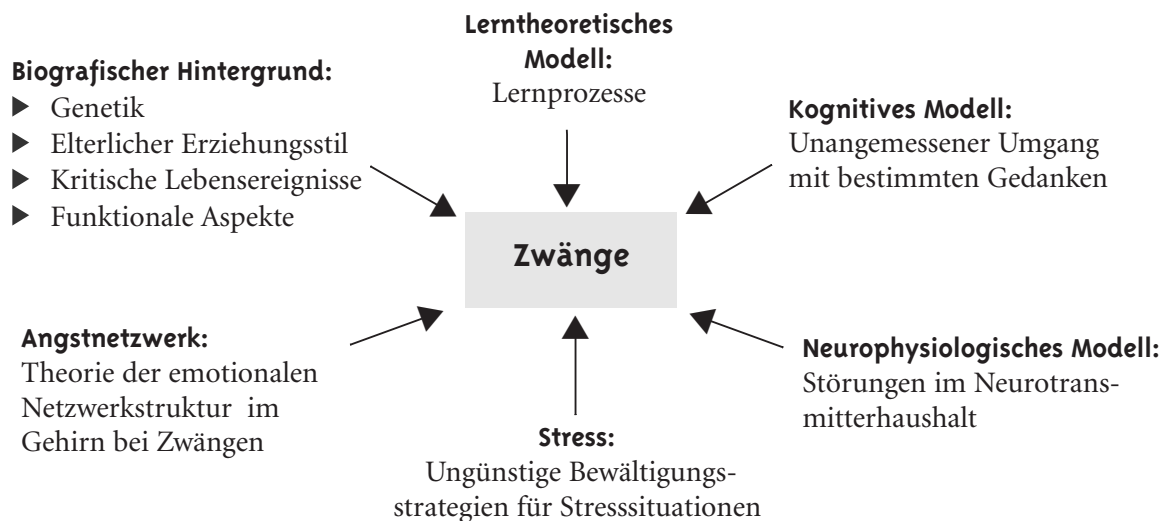


Abbildung 1. Überblick über verschiedene Modelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung

Das lerntheoretische Modell

Wie Zwänge erlernt werden. Durch die Koppelung eines ursprünglich neutralen, bisher für einen Patienten nicht besonders bedeutsamen oder angstausslösenden Reizes (z. B. ein verschmutzter Türgriff) mit einem sehr unangenehmen, unter Umständen traumatischen Reiz (z. B. eine schwere Krankheit eines Angehörigen) entsteht eine überstarke Angst, die von der betroffenen Person als sehr belastend erlebt wird (z. B. die Angst, sich ebenfalls anstecken zu können). In der Folge kann sich ein Vermeidungsverhalten entwickeln, das zum Ziel hat, diese Angst zu reduzieren. Die hier gelernte Angstreaktion mündet dann z.B. in einen Wasch- oder Putzzwang.

Wie Zwänge aufrechterhalten werden. Das Ausführen einer Zwangshandlung (z. B. das Desinfizieren der Türklinke) kann sich als Strategie bewähren, die Angst zu reduzieren. Die betroffene Person hat somit einen Weg gefunden, etwas gegen die von ihr wahrgenommene Bedrohung zu tun. Die Zwangshandlung führt unmittelbar zu einer Abnahme der Angst.

Das heißt also, dass Sie als eine unter Zwängen leidende Person durch das Ausführen des Zwanges erst einmal die sehr positive Erfahrung machen, dass Ihre Angst vor gewissen Dingen nachlässt. Weshalb Sie das Zwangsverhalten gezielt und immer häufiger als „Beruhigungsmittel“ einsetzen. Dieser Vorgang wird in der Psychologie als „Lernen durch Vermeidungsverhalten“ bezeichnet. Der Zwang hat sich als nützliche Strategie bewährt, Ihre Angst zu reduzieren, d.h., Angst oder Unruhe und Anspannung verschwinden und es ist kurzfristig ein neutraler emotionaler Zustand erreicht.

Ist ein Zwang erst einmal etabliert, ist es durchaus möglich, dass gar keine Angst mehr auftritt, da die Betroffenen die Zwangshandlung schon vor dem Auftreten der Angst ausführen. So verselbständigt sich das Zwangsverhalten und nimmt einen ritualisierten Charakter an.

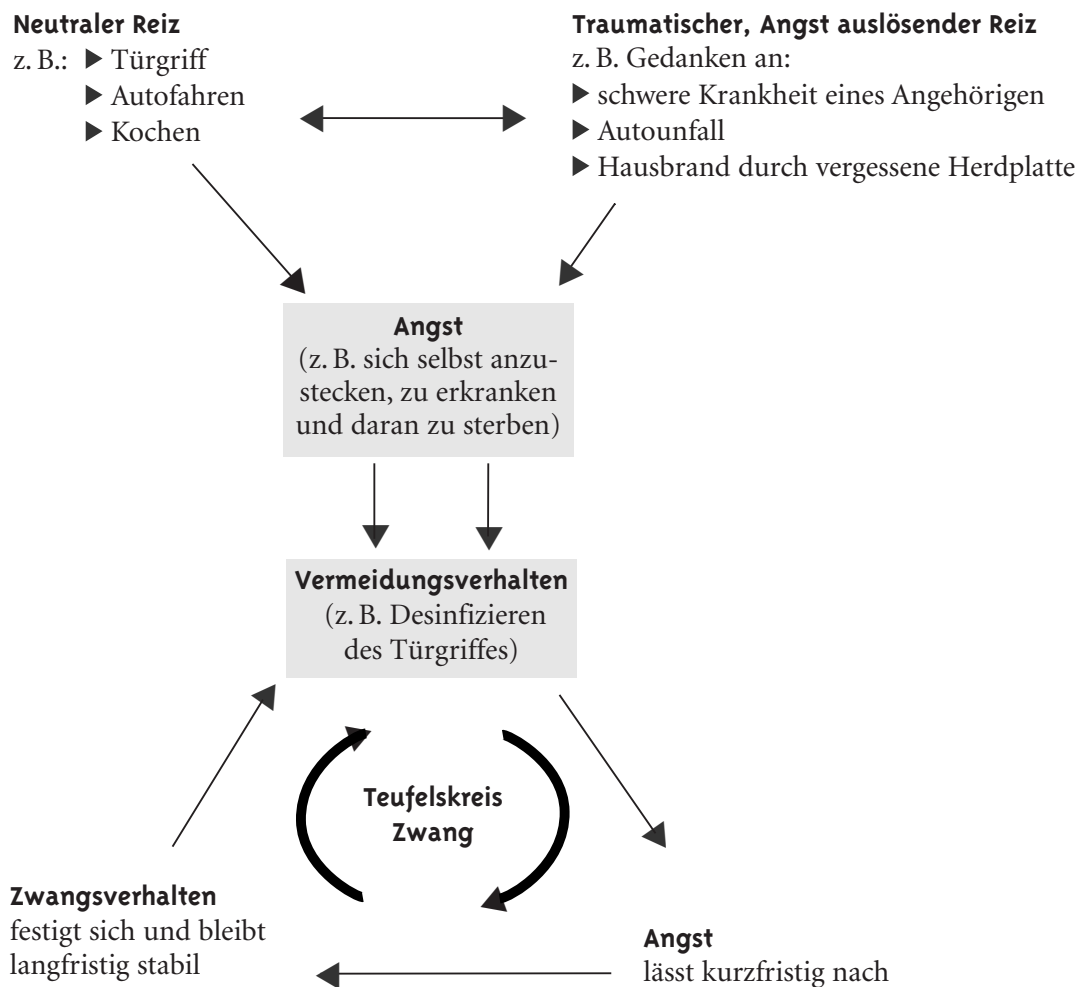


Abbildung 2. Das lerntheoretische Modell

Was tun? Zwänge bleiben extrem stabil, wenn Sie nichts dagegen tun, weil Sie nie die konkrete Erfahrung machen können, dass die von Ihnen befürchteten Konsequenzen auch ohne die Ausführung der Zwänge nicht eintreten müssen. Auf unser Beispiel bezogen würde das heißen, dass die betroffene Person nie lernen kann, dass es auch ohne das Desinfizieren der Türklinke unwahrscheinlich ist, sich eine ansteckende Krankheit zu holen.

Als Fazit des lerntheoretischen Modells kann man sagen, dass das Ausführen von Zwängen oder das passive Vermeiden gefürchteter Situationen für Zwangspatienten zwar einerseits eine scheinbar vernünftige Lösung darstellt, weil die Angst dadurch kurzfristig abnimmt, andererseits aber auch den Fortbestand des Problems garantiert, nämlich der Angst vor eben diesen Dingen. Auf die Wirkung der Vermeidung kann man sich voll und ganz verlassen, aber ein von Vermeidung geprägter Tagesablauf führt keinesfalls langfristig zum Nachlassen von Angst, sondern wird irgendwann zu einer enormen Einschränkung.

Wenn Sie an Ihrem Zwangsverhalten etwas verändern wollen, ist es deshalb wichtig, sich den angstauslösenden Situationen zu stellen, ohne das Vermeidungsverhalten auszuführen. Nur so ermöglichen Sie sich selbst die Erfahrung, dass es durchaus zu einer selbständigen Abnahme Ihrer Angst kommen kann.