

Susanne Fricke und Iver Hand

Zwangsstörungen verstehen und bewältigen

Hilfe zur Selbsthilfe

Downloadmaterialien

Arbeitsblatt 1

Checkliste – meine eigenen Zwangssymptome

Yale Brown Obsessive-Compulsive Scale Symptom Checklist von Goodman und Mitarbeitern nach Lee Baer (2001): Alles unter Kontrolle. Bern: Hans Huber.

Sie werden auf den folgenden Seiten verschiedene Zwangsgedanken und Zwangshandlungen finden. Umkreisen Sie die Nummern derjenigen Symptome, die Sie in den letzten sieben Tagen an sich beobachtet haben. Bitte überlegen Sie danach, welche Symptome im Moment im Vordergrund stehen und markieren Sie dann das wichtigste mit einer (1), das zweitwichtigste mit einer (2) und das drittwichtigste mit einer (3). Ein Stern (*) bedeutet, dass das betreffende Symptom ein Zwangssymptom sein kann, aber nicht muss.

ZWANGSGEDANKEN

Zwangsgedanken mit aggressivem Inhalt

1. Ich habe Angst, ich könnte mir Schaden zufügen.
 Angst, mit Messer und Gabel zu essen; Angst, mit scharfen Gegenständen zu hantieren; Angst, an Glasscheiben vorbeizugehen.
2. Ich habe Angst, ich könnte anderen Schaden zufügen.
 Angst, das Essen anderer Leute zu vergiften; Angst, Babys zu verletzen; Angst, jemanden vor den Zug zu stoßen; Angst, die Gefühle eines anderen zu verletzen; Angst, sich schuldig zu machen, weil man bei einer Katastrophe keine Hilfe leistet; Angst, jemanden durch einen schlechten Ratschlag zu schaden.

3. **Ich habe gewalttätige oder grauenvolle Bilder im Kopf.**
 Vorstellungen von Gewaltverbrechen, Körpern mit abgetrennten Gliedmaßen oder anderen entsetzlichen Szenen.
4. **Ich habe Angst, obszöne oder beleidigende Dinge zu sagen.**
 Angst, in öffentlichen Situationen, z. B. in der Kirche, Obszönitäten auszustoßen; Angst, unanständige Wörter oder Sätze zu schreiben.
5. **Ich habe Angst, ich könnte etwas anderes Peinliches tun.**
 Angst, sich vor anderen zu blamieren.
6. **Ich habe Angst, ich könnte einem ungewollten Impuls folgen.**
 Angst, an einen Baum zu fahren; Angst, jemanden zu überfahren; Angst, mit einem Messer auf einen Freund einzustechen.
7. **Ich habe Angst, ich könnte zum Dieb werden.**
 Angst, die Kassiererin im Laden zu betrügen; Angst, wertlose Dinge aus einem Geschäft zu stehlen.
8. **Ich habe Angst, ich könnte anderen aus Unvorsichtigkeit Schaden zufügen.**
 Angst, einen Unfall zu verursachen, ohne es zu bemerken (wie ein Verkehrsunfall mit Fahrerflucht).
9. **Ich habe Angst, ich könnte daran schuld sein, dass sich irgend etwas anderes Furchtbares ereignet.**
 Angst, beim Verlassen des Hauses nicht sorgfältig genug alles zu überprüfen und dadurch ein Feuer oder einen Einbruch zu verursachen.

Zwanghafte Angst vor Verseuchung

10. **Der Gedanke an körperliche Ausscheidungen beunruhigt mich sehr, bzw. ich empfinde große Abscheu vor ihnen.**
- Angst, sich in öffentlichen Toiletten mit Aids, Krebs oder anderen Krankheiten zu infizieren; Angst vor dem eigenen Speichel, Urin, Kot, Samen oder Scheidenflüssigkeit.
11. **Ich mache mir große Sorgen über Dreck oder Bazillen.**
- Angst vor Übertragung von Krankheitserregern durch Sitzen auf bestimmten Stühlen, Händeschütteln oder Berühren von Türgriffen.
12. **Ich habe übergroße Angst vor Umweltgiften.**
- Angst vor Verseuchung durch Asbest oder Radon; Angst vor radioaktiven Stoffen; Angst vor Dingen, die aus Städten mit Giftmülldeponien kommen.
13. **Ich habe große Angst vor bestimmten Haushaltsreinigern.**
- Angst vor giftigen Küchen- oder Sanitärreinigern, Lösungsmitteln, Insektensprays oder Terpentin.
14. **Ich habe große Angst davor, mit Tieren in Berührung zu kommen.**
- Angst, mich über ein Insekt, einen Hund, eine Katze oder ein anderes Tier mit einer Krankheit zu infizieren.
15. **Klebstoffe oder andere klebrige Materialien verursachen mir großes Unbehagen.**
- Angst vor Krankheitserregern oder Giften, die an Klebeflächen oder anderen klebrigen Substanzen haften könnten.

16. Es macht mir große Sorgen, dass ich mich irgendwo anstecken und krank werden könnte.

Angst, durch eine Infektion oder Verseuchung nach kürzerer oder längerer Zeit schwer zu erkranken.

17. Ich bin besorgt darüber, dass ich andere anstecken könnte.

Angst, nach Kontakt mit giftigen Stoffen (z.B. Benzin) oder nach Berührung bestimmter Stellen des eigenen Körpers andere anzufassen oder für sie Mahlzeiten zuzubereiten.

Zwangsgedanken mit sexuellem Inhalt

18. Ich habe verbotene oder perverse sexuelle Gedanken, Vorstellungen oder Impulse.

Belastende sexuelle Gedanken, die sich auf Fremde, Freunde oder Familienmitglieder beziehen.

19. Ich habe sexuelle Zwangsvorstellungen, in denen Kinder oder eigene enge Verwandte (Inzest) eine Rolle spielen.

Ungewollte Gedanken, die eigenen oder andere Kinder sexuell zu belästigen.

20. Ich habe Zwangsgedanken, die die Homosexualität betreffen.

Zweifel wie: »Bin ich homosexuell?« oder »Was, wenn ich plötzlich schwul werde?«, wenn es keine Grundlage für solche Gedanken gibt.

21. Ich habe Zwangsgedanken, die sich um sexuelle Übergriffe gegen andere Personen drehen.

Belastende Vorstellungen über gewalttätige sexuelle Annäherungen an erwachsene Fremde, Bekannte oder Familienmitglieder.

Zwangsgedanken über das Sammeln und Aufbewahren von Gegenständen

22. Ich habe Zwangsgedanken, die das Aufheben und Sammeln von Sachen betreffen.

- Angst davor, etwas scheinbar Unwichtiges wegzuworfen, was man in Zukunft noch einmal gebrauchen könnte; der Drang, unterwegs Gegenstände aufzuheben und wertlose Dinge zu sammeln.

Zwangsgedanken mit religiösem Inhalt

23. Ich mache mir Sorgen, etwas tun zu können, was ein Vergehen gegen meinen Glauben darstellen würde.

- Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden.

24. Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen.

- Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben.

Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit

25. Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit.

- Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind.

Andere Zwangsgedanken

26. Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen.

- Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Fernsehfilmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts.

- 27. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen.**
- Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen.
- 28. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen.**
- Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen.
- 29. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren.**
- Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu verlieren.
- 30. Lästige neutrale Gedanken dringen in mein Bewusstsein ein.**
- Nichtssagende, aber störende Vorstellungen, die sich einem aufdrängen.
- 31. Ich fühle mich durch lästige und sinnlose imaginäre Geräusche, Wörter oder Musik gestört, die in mein Bewusstsein eindringen.**
- Wörter, Lieder oder Geräusche, die sich nicht abstellen lassen.
- 32. * Bestimmte Klänge oder Geräusche stören mich.**
- Sich stark durch Geräusche wie laut tickende Uhren oder Stimmen aus einem anderen Zimmer, die einen vom Schlafen abhalten, gestört fühlen.
- 33. Ich habe Glückszahlen und Unglückszahlen.**
- Gedanken, die sich um bestimmte Zahlen (z. B. die 13) drehen und einen veranlassen, Dinge so und so oft zu tun oder mit etwas solange zu warten, bis die »richtige« Uhrzeit dafür da ist.

34. Bestimmte Farben haben eine besondere Bedeutung für mich.

- Angst, Gegenstände mit einer bestimmten Farbe zu benutzen (z. B. weil Schwarz für den Tod und Rot für Blut und Verletzung stehe).

35. Ich habe abergläubische Ängste.

- Angst, an Friedhöfen, Leichenwagen oder schwarzen Katzen vorbeizugehen; Angst vor »Todesboten«.

Zwangsgedanken, die um bestimmte körperliche Aspekte kreisen

36. Ich beschäftige mich sehr mit der Gefahr, von Krankheiten befallen zu werden.

- Angst, Krebs, Aids, eine Herzkrankheit oder etwas anderes zu haben, obwohl der Arzt sagt, dass alles in Ordnung ist.

37. * Ich mache mir Sorgen, dass etwas mit meinem Körper oder meinem Äußeren nicht stimmt (Dysmorphophobie).

- Die Befürchtung, an Gesicht, Ohren, Nase, Augen oder irgend-einem anderen Teil des Körpers fürchterlich entstellt zu sein, obwohl andere einem versichern, dass dies nicht so ist.

ZWANGSHANDLUNGEN

Säuberungs- und Waschwänge

38. Das Händewaschen nimmt bei mir unverhältnismäßig viel Zeit in Anspruch oder ist mit einem bestimmten Ritual verbunden.

- Viele Male am Tag die Hände waschen oder langes Händewaschen nach der – tatsächlichen oder vermeintlichen – Berührung eines unreinen Gegenstandes. Dies kann sich auch auf die Arme bis zu den Schultern erstrecken.

39. Ich habe übertriebene oder mit ganz bestimmten Ritualen verbundene Gewohnheiten, die das Duschen, Baden, Zähneputzen, Kämmen und Schminken oder das Benutzen der Toilette betreffen.

- Handlungen, die der Körperpflege dienen, z. B. Duschen oder Baden, dauern Stunden. Wird die Abfolge unterbrochen, muss u. U. wieder ganz von vorn begonnen werden.

40. Ich habe zwanghafte Gewohnheiten, die die Reinigung verschiedener Dinge im Haushalt betreffen.

- Übermäßiges Säubern von Wasserhähnen, Toiletten, Fußböden, Küchentischen oder Küchenutensilien.

41. Ich treffe andere Vorkehrungen, um nicht mit Krankheitserregern in Berührung zu kommen.

- Familienangehörige darum bitten, Insektenvernichtungsmittel, Müll, Benzinkanister, rohes Fleisch, Farben, Lack, Medikamente aus der Hausapotheke oder Katzendreck anzufassen bzw. wegzuschaffen, anstatt es selbst zu tun. Möglicherweise der Einsatz von Handschuhen, wenn sich der Umgang mit diesen Dingen nicht vermeiden lässt.

Kontrollzwänge

42. Ich muss kontrollieren, ob ich jemandem Schaden zugefügt habe.

- Kontrollieren, ob man jemanden verletzt hat, ohne es zu bemerken. Andere bitten zu bestätigen, dass alles in Ordnung ist, oder anzurufen um zu fragen, wie es ihnen geht.

43. Ich überprüfe, ob ich mich nicht selbst verletzt habe.

- Nach Blut oder Verletzungen suchen, wenn man mit scharfen oder zerbrechlichen Gegenständen hantiert hat. Häufige Arztbesuche, um sich bestätigen zu lassen, dass man unverletzt ist.

44. Ich überprüfe, ob sich etwas Furchtbares ereignet hat.

- Die Zeitungen nach Berichten von Katastrophen durchforsten, die man glaubt, selbst verursacht zu haben (oder im Fernsehen auf solche Berichte warten). Andere fragen, ob man nicht einen Unfall verursacht hat.

45. Ich kontrolliere, ob ich keine Fehler gemacht habe.

- Mehrfaches Überprüfen von Türschlössern, Küchenherden und elektrischen Anschlüssen vor Verlassen des Hauses; mehrfaches Überprüfen des Gelesenen, Geschriebenen oder Berechneten um sicherzugehen, dass einem kein Fehler unterlaufen ist.

46. *Meine Zwangsgedanken über verschiedene Dinge, die mit meiner gesundheitlichen Verfassung oder meiner äußeren Erscheinung zu tun haben, veranlassen mich zu überprüfen, ob alles mit mir in Ordnung ist.

- Sich von Freunden oder Ärzten bestätigen lassen, dass man keinen Herzanfall hat oder Krebs bekommt; häufiges Puls-, Blutdruck- oder Temperaturmessen; überprüfen, ob man schlecht riecht; sein Spiegelbild überprüfen und nach hässlichen Merkmalen absuchen.

Wiederholungszwänge

47. Ich muss Dinge immer wieder neu schreiben oder lesen.

- Stunden brauchen, um ein paar Seiten eines Buches zu lesen oder einen kurzen Brief zu schreiben; besorgt sein, dass man nicht versteht, was man gerade gelesen hat; den hundertprozentig passenden Ausdruck oder Satz finden wollen; sich zwanghaft auf die äußere Form bestimmter gedruckter Buchstaben in einem Buch konzentrieren müssen.

48. Ich muss bestimmte Routinehandlungen immer mehrfach durchführen.

- Zahlreiche Wiederholungen von Handlungen durchführen z.B. beim Ein- und Abschalten von Geräten, Haare kämmen oder Betreten und Verlassen eines Raumes; Worte immer wiederholen zu müssen, bis sie »richtig« gesagt wurden; sich unwohl fühlen, wenn man diese Wiederholungen unterlässt.

Zählzwänge

49. Ich habe Zählzwänge.

- Dinge zählen wie Decken- oder Fußbodenfliesen, Bücher im Regal, Nägel in der Wand oder sogar die Sandkörner am Strand; mitzählen, wenn man bestimmte Dinge wiederholt wie z.B. das Waschen einzelner Körperpartien. Es gibt für viele »gute« und »schlechte« Zahlen, die bestimmen, wie oft jemand etwas wiederholen muss.

Ordnungszwänge

50. Ich habe Ordnungszwänge.

- Papiere oder Stifte auf dem Schreibtisch oder Bücher im Regal ordnen; Stunden damit verbringen, Dinge im Haus in die richtige Ordnung zu bringen und sich darüber aufregen, wenn diese Ordnung gestört wird.

Hort- und Sammelzwänge

51. Ich habe den Zwang, Dinge zu horten und zu sammeln.

- Aufbewahren alter Zeitungen, Notizen, Dosen, Papiertücher, Verpackungen und Flaschen aus der Sorge, man könnte sie eines Tages einmal benötigen; unnütze Dinge von der Straße auflesen oder aus Mülleimern herausholen.

Andere Zwangshandlungen

52. Es gibt Rituale, die ich im Geist ausführe (andere als Zählen oder Kontrollieren).

- Im Kopf Rituale ausführen, z. B. Gebete aufsagen oder einen »guten« Gedanken denken, um einen »schlechten« wieder gut zu machen. Der Unterschied zu Zwangsgedanken ist, dass man diese Rituale einsetzt, um eine Angst zu bekämpfen oder um sich besser fühlen zu können.

53. Ich muss anderen Menschen bestimmte Dinge sagen oder gestehen oder ihnen bestimmte Fragen stellen.

- Andere Leute bitten zu bestätigen, dass alles in Ordnung ist; Taten zu gestehen, die man niemals begangen hat; glauben, man müsste anderen Leuten bestimmte Sachen sagen, um sich besser zu fühlen.

54. *Ich muss Dinge berühren, beklopfen oder an ihnen reiben.

- Dem Drang nachgeben, raue oder heiße Oberflächen (z. B. Holz oder Herdplatten) zu berühren oder andere Leute im Vorübergehen zu streifen; glauben, man müsse einen bestimmten Gegenstand wie den Telefonapparat berühren, um die Erkrankung eines Familienangehörigen zu verhindern.

55. Ich treffe Vorkehrungen (andere als Kontrollhandlungen), um Schaden von mir oder anderen abzuwenden oder das Eintreten furchtbarer Dinge zu verhindern.

- Sich von scharfen oder zerbrechlichen Dingen wie Messern, Scheren oder Glas fernhalten.

56. *Das Einnehmen von Mahlzeiten ist bei mir mit ganz bestimmten Ritualen verknüpft.

Nicht in der Lage sein, mit einer Mahlzeit zu beginnen, ehe alles auf dem Tisch in eine bestimmte Anordnung gebracht ist; beim Essen strikt auf die Einhaltung eines bestimmten Rituals achten; nicht essen können, bevor die Zeiger der Uhr nicht genau auf einem bestimmten Punkt stehen.

57. Ich habe abergläubische Verhaltensweisen.

- Nicht mit einem Bus oder einer Bahn fahren, deren Nummer eine »Unglückszahl« (z.B. 13) enthält; am 13. des Monats nicht aus dem Haus gehen; Kleidungsstücke fortwerfen, die man beim Vorbeigehen an einem Friedhof oder einer Leichenhalle trug.

58. *Ich reiße mir die Haare heraus (Trichotillomanie).

- Mit den Fingern oder einer Pinzette Kopfhaare, Wimpern, Augenbrauenhärchen oder Schamhaare herausziehen. Dabei können kahle Stellen entstehen, die einen zum Tragen einer Perücke zwingen.

Arbeitsblatt 3 **Miete**

Miete, die eher direkt mit dem Zwang verbunden ist

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miete, die eher mit der eigenen Person und Lebenssituation
zusammenhängt

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt 4 Schutzbausteine

Eigenschaften

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fähigkeiten / Hobbys

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schutzbausteine in der Umgebung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

