



**Mag. Sonja Eherer**

Klinische-  
und Gesundheits-  
psychologin,  
Psychotherapeutin  
in Ausbildung  
unter Supervision

**Kirchengasse 5  
8570 Voitsberg**

**Tel. 0681 / 81443692  
www.psychologin-  
eherer.at**

**Mag. Sonja Eherer und Therapiehündin Lila**

## Zwangsstörung Teil 5

Ein Zwang kann sich auf zwei unterschiedlichen Ebenen äußern: **Zwangsgedanken** und **Zwangshandlungen**.

Darunter versteht man Gedanken oder Handlungen, die sich immer wieder aufdrängen und gegen die man nichts tun kann.

Zwänge werden von den Betroffenen als sehr belastend erlebt. Zu den häufigsten zählen Waschzwänge, Kontrollzwänge, Ordnungszwänge, Wiederholungszwänge und Sammelzwänge.

Bei Zwangsgedanken handelt es sich um negative, oft aggressive Gedanken, die sich immer wieder aufdrängen.

Zum Beispiel: Man könnte seinem Kind etwas antun, man könnte jemanden auf der Straße zusammenführen usw.

Zwangshandlungen (z.B. Händewaschen) werden dann eingesetzt, um Anspannung oder Angst abzubauen.

Ein Beispiel dafür ist: Jemand hat Angst vor Krankheitserregern. Die Betroffenen fürchten, daran sterben zu können.

Der Zwangsgedanke könnte dann sein: *"Oh mein Gott, ich habe mich bestimmt angesteckt und werde krank"*.

Um dieser Angst entgegenzuwirken, geht man sich immer wieder seine Hände waschen. Durch bestimmte Rituale (zählen, putzen, Herd kontrollieren,...) möchten Betroffene die vermeintliche Gefahr abwenden und die Angst reduzieren, die ein Zwangsge-

danke auslöst.

Durch die Zwangsrituale nimmt die Angst oder Anspannung kurzfristig ab, wird dann jedoch zum Selbstläufer und man muss die Handlungen immer wieder ausführen.

Die Betroffenen wissen, dass ihre Handlungen oder Gedanken unsinnig sind, können dagegen aber keinen Widerstand leisten.

Wir alle kennen den Zustand, wenn wir die Wohnung verlassen wollen und dann noch einmal überprüfen, ob der Herd abgedreht ist oder ob wohl alle Kerzen ausgelöscht sind. Von einer Störung spricht man aber erst dann, wenn der Leidensdruck sehr hoch ist und man dadurch im Alltag stark beeinträchtigt ist.

Man muss sich neue alternative Gedanken und Verhaltensweisen aneignen, um der Zwangsproblematik entgegenzuwirken.

Denken Sie an die Autofahrtweise in England. Wenn Sie dort in ein Auto einsteigen würden, müssten Sie sich erst umgewöhnen, da dort Linksverkehr herrscht. Sie müssten sich also angewöhnen, auf der anderen Straßenseite zu fahren. Je öfter Sie das machen, umso mehr nehmen Angst und Anspannung ab, da dieses neue Verhalten für Sie zur Gewohnheit wird.

**In einer psychologischen Behandlung lernt man daran zu arbeiten, dass auch ohne diese Rituale die befürchtete Katastrophe NICHT eintritt.**