

## Vorwort

---

Wir alle kennen harmlose Formen des Zwanges aus unserem täglichen Leben. Wir erledigen Dinge immer in derselben Reihenfolge, hüten uns vor »Unglückssymbolen« wie der schwarzen Katze, ohne die Angelegenheit übermäßig ernst zu nehmen. Wir werden auch gelegentlich von Gedanken belästigt, die uns eigentlich unsinnig vorkommen und die wir dennoch schwer loswerden. Solche Phänomene sind uns vertraut, behindern uns kaum und erscheinen uns weder außergewöhnlich noch fremd. Wer aber das erste Mal mit einem Zwangskranken konfrontiert ist, hat Eindrücke, die eher befremdend sind.

Was Zwangskranke berichten, löst zunächst Erstaunen, ja gelegentlich Unglauben aus. Ein Mann, der als erfolgreicher Manager in der Industrie tätig ist, kann geschäftlichen Besprechungen kaum mehr folgen, weil er unentwegt den entsetzlichen Gedanken hat, der Bürodienner könne beim Ausleeren der Papierkörbe ein »hilfloses Lebewesen« versehentlich in den Abfall befördern und somit unwiederbringlich vernichten. Das wäre dann letzten Endes *seine* Schuld, weil *er* es hätte verhindern müssen. Eine andere Patientin hat Schwierigkeiten, sich irgendwo hinzusetzen oder die Kleidung anderer Menschen zu streifen. Sie ist von der quälenden Angst wie besessen, dadurch mit einer schrecklichen Krankheit, nämlich Tollwut, infiziert zu werden. Später im Gespräch erfährt man, dass sie Ärztin ist, mit großer Kompetenz und viel Engagement eine Klinikstation leitet und mit ihrem Verstand die Möglichkeit einer Ansteckung auf diese Art natürlich völlig ausschließt.

Dies sind zwei Beispiele von sehr schweren Erkrankungen. Dennoch schildern alle von Zwängen betroffene Menschen Ängste, die so ungewöhnlich anmuten, dass man zuerst einmal Mühe hat, sie zu verstehen.

Anteilnahme und Mitgefühl erregen Menschen, die am Leben zu scheitern drohen, allemal. Sie können durch Schicksalsschläge oder eigene Schwierigkeiten den Kontakt zur Realität gänzlich verlieren oder ihr so ausgeliefert sein, dass Angst, Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit sie beherrschen.

Aber wie ist es mit anderen, die sich in wesentlichen Bereichen ihres Lebens so durchsetzen, dass sie eher durch ihre Tüchtigkeit hervorstechen (das ist bei Zwangskranken oft der Fall!), andererseits aber so in einer eigenen Welt gefangen sind, dass man den Eindruck hat, sie führten zwei Leben: eines, in dem sie sich von uns nicht unterscheiden, und ein anderes, dessen Gesetze nur für sie gelten. Diese zweite Welt ist weitab vom Vorstellungsvermögen ihrer Mitmenschen, und sie erleiden darin Wunden, die sie sich scheinbar selbst zufügen.

Können von Zwängen Betroffene ihren Verstand, mit dem sie anderswo so erfolgreich sind, einsetzen, um sich selbst zu helfen? Kaum. Wir glauben zu wissen, dass ihre

Ängste überflüssig sind. Beruhigt sie das so, dass sie die Angst verlieren? Offensichtlich nicht.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir diesen so ernst wirkenden Menschen auch eine gewisse Inkonsequenz vorwerfen. Warnt die Ärztin ihre Patienten davor, sich hinzusetzen? Verfasst der Manager ein firmeninternes Rundschreiben über Vorsichtsmaßnahmen beim Ausleeren von Papierkörben? Sicherlich nicht. Zwanghafte erweisen sich in der Regel als Meister im Verbergen ihrer vom Zwang beherrschten inneren Welt. Sie lassen letzten Endes ihre Umgebung über ihre wahren Motive im Unklaren und leben so nie ganz mit uns. Sie bloß auf diese Widersprüche hinzuweisen würde nichts Gutes bewirken. Die Betroffenen würden uns zurechtweisen und uns entgegnen, dass das alles nicht neu für sie sei. Was wir schwer verstehen, ist, dass der innere Zwang sie so gefangen hält, dass sie ihm unter Umständen ihr ganzes Leben unterordnen müssen.

Letztlich werden sie uns, wenn auch vielleicht mit der nötigen Höflichkeit, so behandeln wie jemanden, der in eine Welt eindringt, dessen Gesetze er nicht versteht. Mit gutem Willen allein oder gar mit Druck ist also niemand von uns in der Lage, einem Zwangskranken zu helfen. Und dennoch bräuchte er so dringend Hilfe.

Wenn ich, Nicolas Hoffmann, beim ersten Erscheinen dieses Buches auf den zwispältigen Eindruck aufmerksam gemacht habe, der sich häufig aus dem Umgang mit Zwangskranken ergibt, so erinnerte ich mich dabei an die Schwierigkeiten, die ich selbst zu Beginn meiner therapeutischen Tätigkeit mit solchen Patienten hatte. Dasselbe gilt für Birgit Hofmann. Aber bald lernten wir die schrecklichen Ängste dieser Menschen und die Einschränkungen, denen ihr Leben unterworfen ist, immer besser kennen und begannen sie besser zu verstehen. Von Anfang an hat uns die gnadenlose innere Logik der Krankheit stark beeindruckt, die diese Menschen trotz aller scheinbaren »Verrücktheit« beherrscht. Wir wollen versuchen, sie aufzuzeigen, um die verschiedenen Formen der Störung besser verständlich zu machen. Vor allem aber wollen wir schildern, welche Therapiemöglichkeiten die moderne Verhaltenstherapie bietet, und wir möchten Ihnen, die Sie unter Zwängen leiden, zeigen, welche Möglichkeiten der Selbsthilfe es gibt und wie Sie beginnen können, Ihre Zwänge abzubauen.

Wir möchten aber auch eine Warnung aussprechen: Wenn Sie unter sehr starken Zwängen leiden, dann wird es Ihnen kaum gelingen, sie mithilfe dieses Buches ganz zu überwinden. In diesem Fall benötigen Sie die Hilfe eines erfahrenen Therapeuten. Wenn Sie es nicht schaffen, mithilfe dieses Buches Ihre Zwänge ganz abzulegen, dann liegt das nicht an Ihnen, sondern in der Natur der Zwänge. Resignieren Sie also nicht, sondern suchen Sie sich Hilfe.

27 Jahre nach dem ersten Erscheinen von *Wenn Zwänge das Leben einengen* erscheint nun eine weitere Auflage im Springer-Verlag. Wir haben dafür einiges gekürzt, weitere Störungsbilder aufgenommen und stellen Ihnen zu allen Störungsbildern neue Übungen zur Selbsthilfe vor, die von uns erprobt worden sind.

Wir hoffen, dass unser Buch damit auch in den folgenden Jahren dazu dient, Ihnen, den Betroffenen, Mut zu machen, und Ihnen vielleicht an der einen oder anderen Stelle das Leben erleichtert.

Zu Dank verpflichtet sind wir Frau Monika Radecki und Frau Sigrid Janke vom Springer-Verlag und unserer Lektorin Frau Dörte Fuchs, die uns sehr unterstützt haben.

**Birgit Hofmann**

**Nicolas Hoffmann**

Berlin, im November 2016



<http://www.springer.com/978-3-662-52849-5>

Wenn Zwänge das Leben einengen  
Der Klassiker für Betroffene - Zwangsgedanken und  
Zwangshandlungen

Hoffmann, N.; Hofmann, B.

2017, XV, 159 S. 3 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-52849-5