

Alles Wichtige über Zwangsstörungen wissen, um helfen zu können

Ihre Rolle als Coach verstehen

Der Zwangsstörung mit einem Schlachtplan zu Leibe rücken

Bonuskapitel 1

Nahestehenden Personen durch Coaching helfen, Zwangsstörungen zu überwinden

Wenn man es mit einer Zwangsstörung aufnehmen will, braucht man ein Team, und jedes Team braucht einen Coach – oft mehr als einen. Wenn Sie daran interessiert sind, einem Freund oder Familienmitglied bei der Überwindung einer Zwangsstörung zu helfen, müssen Sie sich darüber klar sein, dass dies kein Gegner für schwache Nerven oder Einzelkämpfer ist, egal wie tapfer man sich auch anstellen mag. Deshalb empfehlen wir in diesem Buch auch kein reines Selbsthilfe-Konzept. Nicht dass sich Leute nicht selbst helfen könnten, aber die Konzentration, den Antrieb und die Unabhängigkeit durchzuhalten, die man braucht, um gegen Zwangsstörungen anzukommen, lässt sich einfacher und wirksamer mit der Hilfe anderer Leute erreichen. Bei den meisten unter Zwangsstörungen leidenden Menschen wird diese Hilfe von einem oder mehreren Therapeuten und unter Umständen Freunden und Familienmitgliedern geleistet. Bei einigen wenigen kommt die Hilfe vielleicht nur von Freunden und Familienmitgliedern, die in die Rolle eines Coaches schlüpfen.

In diesem Kapitel vermitteln wir Ihnen, was Sie wissen müssen, wenn Sie einem Freund, einem nahestehenden Menschen, einem Kind oder einem Verwandten helfen wollen, die an einer Zwangsstörung leiden. Wir beschreiben die Aufgabe, die vor Ihnen liegt. Dazu gehört etwa, herauszufinden, ob Sie die richtige Person für diese Aufgabe sind, und worauf Sie achten müssen. Wir helfen Ihnen, Ihre Coaching-Fähigkeiten richtig einzuschätzen und bieten Ihnen wirksame Coaching-Methoden an.

Was man braucht, um ein guter Coach zu sein

Der Begriff »Coach« (ursprünglich englisch für »Trainer«) ist heutzutage in den Bereichen psychische Gesundheit, Wirtschaft, persönliche Entwicklung und Karriere und körperliche Fitness voll im Trend. Bei dem Wort Coach denkt man an eine Person, die zuhört, beobachtet, Feedback gibt, mit gutem Beispiel vorangeht und Anleitung bietet. Das ist eine gute Analogie zu der Rolle, die ein Freund oder Familienmitglied als Helfer im Kampf gegen eine Zwangsstörung spielen kann. Allerdings gilt es, zwei wichtige Punkte zu klären, bevor wir uns mit den Einzelheiten des Coachings beschäftigen:

- ✓ **Sie müssen kein Profi sein, um jemanden als Coach zu begleiten.** Sie brauchen keinen Berufsabschluss und auch keine Lizenz. Familienmitglieder und Freunde, die sich dazu bereit erklären, die Rolle eines Coachs zu übernehmen, können eine wertvolle Hilfe bei der Umsetzung eines Schlachtplans gegen Zwangsstörungen sein.
- ✓ **Ihre Rolle besteht darin, einen Behandlungsplan umzusetzen – nicht zu entwickeln.** Weil die als Coach handelnde Person kein ausgebildeter und zugelassener psychologischer Psychotherapeut ist, sollte sie nicht für die Entwicklung eines Behandlungsplans zuständig sein. Wir beschäftigen uns in diesem Kapitel damit, wie Sie einem Freund oder Familienmitglied helfen können, einen Behandlungsplan durchzuführen, der in Zusammenarbeit mit einem Therapeuten entwickelt worden ist.

Wenn Sie als Coach etwas bewirken wollen, müssen Sie das Spiel verstehen, das gespielt wird. Konkret heißt das, Sie müssen alles Wichtige über Zwangsstörungen wissen. Da empfehlen wir natürlich dieses Buch, weil es voller Informationen über Zwangsstörungen steckt. Es empfiehlt sich auch, herauszufinden, welche spezielle Art Zwangsstörung die Person hat, die Sie unterstützen wollen. (Lesen Sie dazu Kapitel 2 sowie die entsprechenden Kapitel über spezifische Zwangsstörungstypen.)

Welche Art Zwangsstörung die Person auch hat, die Sie unterstützen wollen, Ihr Coaching wird sich darauf konzentrieren, ihr zu helfen, die Expositionsübungen mit Reaktionsmanagement (ERM) durchzuführen. Wir beschreiben und erläutern ERM in Kapitel 10. Dieses Kapitel sollten Sie also aufmerksam lesen. Es vermittelt Ihnen nicht nur, was ERM ist, sondern bietet auch viele Beispiele und Tipps zur Fehlerbehebung.

Kurz gefasst, geht es bei ERM darum, jemanden Schritt für Schritt immer wieder Auslösern seiner Zwangsstörung auszusetzen. Man fängt bei der sogenannten graduierten Exposition mit weniger angstbesetzten Auslösern an und wählt nach und nach immer schwierigere. Die einzelnen Schritte mögen für einen Laien gelegentlich albern aussehen, aber für einen zwangsgestörten Menschen können sie wie das Matterhorn wirken.

Unter Zwangsstörungen leidende Menschen müssen jeden einzelnen Schritt bewältigen und ihre Expositionstreppe Stufe für Stufe hinaufsteigen. Die Wirkung ist am größten, wenn sie auf einer Stufe so lange aushalten, bis ihr Leidensdruck (wir nennen das den Angstfaktor) nachlässt. Stellen Sie sich beispielsweise vor, Sie helfen Ihrem Freund Wolfgang bei der Bewältigung seines Waschzwangs. Wolfgang hat Angst davor, anderen Leuten die Hand zu

geben, und fühlt sich gezwungen, eine Stunde lang seine Hände zu waschen, wenn er jemandem die Hand schütteln muss. Der erste Schritt auf seiner Expositionstreppe könnte so aussehen, dass Wolfgang jemandem die Hand gibt, der sich gerade seine Hände gründlich gewaschen hat. Anschließend soll er sich eine ganze Stunde lang nicht die Hände waschen. Ihre Aufgabe als Coach besteht darin, ihm dabei zu helfen – wie Sie das richtig machen, erfahren Sie, wenn Sie weiterlesen.

Herausforderungen beim Coaching zwangsgestörter Menschen

Ein guter Coach weiß, auf welcher Seite er steht. Wenn Sie einen Freund oder einen Verwandten coachen, stellen Sie sich auf die Seite dieser Person und arbeiten mit ihr gegen die Zwangsstörung. Das klingt doch einleuchtend, oder?

Manchmal bringen Zwangsstörungen die Betroffenen jedoch dazu, sich so zu verhalten, dass Sie sich als Coach vordergründig so verhalten müssen, als seien Sie gegen die Interessen des Betroffenen unterwegs. Dieser Fall tritt ein, wenn die Zwangsstörung das Denken so beherrscht, dass die Person Angst vor der Behandlung der Zwangsstörung hat und sich dagegen wehrt (in Kapitel 6 finden Sie Beispiele für solche Widerstände).

Als Coach und Helfer möchten Sie natürlich die zwangsgestörte Person mit Feuereifer und Begeisterung gegen ihre Zwangsstörung kämpfen sehen. Ihr intensiver Wunsch zu helfen, kann Sie dazu treiben, Ihren Freund anzutreiben und unter Druck zu setzen, seine Bemühungen zu steigern und härter zu kämpfen. Wenn Sie Anzeichen von Zögerlichkeit und Unentschlossenheit beobachten, verspüren Sie das Bedürfnis, alles Mögliche zu tun, das Zögern aufzubrechen. Ist doch eine gute Idee, oder?

Leider nicht. Psychologen wissen heute, dass die Betroffenen sich umso mehr einigeln und Widerstand leisten, wenn man sie konfrontiert und unter Druck setzt. Es kann sein, dass sie vor solchen »Helfern« flüchten und die Behandlung komplett abbrechen. Wenn Sie also zu viel Druck ausüben, tun Sie am Ende der Zwangsstörung Ihres Freundes einen Gefallen und nicht Ihrem Freund.

Ein Coach coacht niemanden, der nicht gecoacht werden will. Ein Coach wartet darauf, dass jemand seine Dienste in Anspruch nehmen will. Wenn Ihnen Widerstand entgegenschlägt, ist es wichtig, diese Position zu akzeptieren. Sagen Sie Ihrem Freund oder Verwandten, dass Sie bereit sind, zu helfen, wenn er oder sie es will – und keine Minute früher. Sie warten darauf, in Anspruch genommen zu werden.



Je mehr Sie andere Menschen so akzeptieren, wie sie gerade sind, desto eher werden sie die Vorstellung akzeptieren, Veränderungen herbeizuführen.

Feststellen, ob Sie sich als Coach eignen

Nicht jeder ist der geborene Coach. Es mag sein, dass Ihnen Ihr Freund oder Verwandter sehr am Herzen liegt. Trotzdem kann es sein, dass Sie nicht die geeignete Person sind, ihm

4 Zwänge meistern für Dummies

bei der Umsetzung seiner Zwangsstörungs-Therapie zu helfen. Woher wissen Sie, ob Sie ein guter Coach sein können? Die folgenden Aspekte sollten Sie in Betracht ziehen:

- ✓ **Mitgefühl:** Sie müssen sich bewusst machen, dass Zwangsstörungen nicht durch Charakterschwäche oder böswillige Absichten verursacht werden. Zwangsgestörte Menschen leiden wirklich und brauchen einführende Unterstützung (aber keine Beschwichtigungen oder Rückversicherungen).
- ✓ **Humor:** Es hilft in der Tat, wenn Sie mit der Person lachen können, die Sie coachen. Natürlich sollten Sie nicht *über* die Person lachen, sondern vielmehr über die lustigen Augenblicke, die sich ergeben, etwa wenn Expositionsübungen ein wenig albern geraten. Es ist völlig in Ordnung, darüber zu lachen, solange Sie zusammen darüber lachen.
- ✓ **Temperament:** ERM verlangt sehr viel Geduld. Auch die zwangsgestörte Person kann Ihre Standhaftigkeit auf die Probe stellen. Wenn Sie schnell frustriert sind oder Ihre Sicherungen schnell durchbrennen, sollten Sie Ihren Freund oder Verwandten vielleicht lieber von den Rängen aus anfeuern, als auf dem Spielfeld zu coachen.
- ✓ **Zeit:** Coaching braucht Zeit. Im Einzelfall können ERM-Übungen einige Stunden pro Woche verschlingen, und das über mehrere Wochen, oder ein oder zwei volle Tage pro Woche über einen kürzeren Zeitraum. Manchmal müssen die Betroffenen auch jeden Tag ERM-Übungen machen. Vergewissern Sie sich, wie viel Zeitaufwand auf Sie zukommt, und entscheiden Sie, ob Sie das leisten können, ohne es Ihrem Freund oder Verwandten übel zu nehmen.



Denken Sie darüber nach, wie die Rolle als Coach mit Ihrem Leben vereinbar ist. Übernehmen Sie diese Aufgabe nicht, wenn Sie nicht sicher sind, dass Sie genug Zeit und Kraft haben, sie auch durchhalten. Es ist auch in Ordnung, wenn Sie nur ein sympathisierender Zuschauer sind.

Die eigenen Grenzen kennen

Bis vor ein paar Jahrzehnten hielt man Zwangsstörungen noch für überwiegend nicht behandelbar. Selbst heute erweisen sich Zwangsstörungen gelegentlich als höchst therapieresistent. Die Chancen stehen zwar gut, dass die Behandlung zu einer Besserung führt, aber es kann sich schwierig gestalten und viel Zeit und Energie kosten. Laden Sie sich nicht die Verantwortung für den Erfolg oder Misserfolg des Behandlungsplans auf. Wenn Sie das Gefühl haben, zu sehr persönlich beteiligt zu sein, sollten Sie sich vielleicht zurückziehen. Sie sollen nur helfen, nicht die Führung übernehmen. Es ist wichtig, dass Sie sich Ihre eigenen Grenzen bewusst machen. Wenn Sie ständig frustriert sind, ist es Zeit, die Rolle des Coaches abzugeben. Sie können sich immer noch um die Person kümmern oder sie gelegentlich als Zuschauer anfeuern.

Geeignete Coaching-Methoden anwenden

Wenn Sie sich entschließen, die Rolle eines Coaches zu übernehmen, sind Sie unter Umständen Teil eines Teams, das Ihren Freund oder Verwandten, wahrscheinlich einen Therapeuten

und vielleicht noch andere Coachs umfasst. Sie alle werden sich wahrscheinlich zusammenfinden und gemeinsam an der Durchführung des Behandlungsplans arbeiten. Sie können natürlich ein paar eigene Ideen einbringen, sollten sich jedoch darüber klar sein, dass die Entwicklung des Behandlungsplans in der Verantwortung des Therapeuten und der von der Zwangsstörung betroffenen Person liegt.

Wenn Sie sich mit irgendeinem Aspekt des ERM-Plans nicht wohlfühlen, sollten Sie Ihr Unbehagen äußern. Sie müssen sich nicht mit etwas einverstanden erklären, das Ihnen gegen den Strich geht. Es kann sein, dass der Therapeut Fachbegriffe verwendet, auf die Sie sich keinen Reim machen können. Zögern Sie in diesem Fall nicht, nachzufragen – das heißt nicht, dass Sie dumm sind. Gesundheitsprofis vergessen schon einmal, dass sie es nicht immer mit Fachkollegen zu tun haben, und müssen dann daran erinnert werden, dass das nicht jeder verstehen muss.

Die schmutzigen Tricks von Zwangsstörungen erkennen

Als Coach (oder unterstützendes Familienmitglied oder helfender Freund) müssen Sie die Augen auf den Ball richten. In diesem Fall versucht Ihr Gegner (die Zwangsstörung) ständig, Ihnen den Ball abzugeben. Ein Trick der Zwangsstörung besteht darin, einen Coach oder Helfer dazu zu bringen, bei der Durchführung von Kontrollen oder Ritualen zu helfen oder Rückversicherung zu gewähren. Dazu ein paar Beispiele:

- ✓ Ein Vater beschwichtigt seine in abergläubischen Zwängen gefangene Tochter (siehe Kapitel 17) und diskutiert mit ihr. Er erklärt ihr geduldig, dass Zahlen keinen Einfluss auf Ereignisse haben und bestimmte Symbole und Worte keinen Schaden anrichten können. Er fühlt sich bestätigt, wenn sie sich vorübergehend erleichtert fühlt, und erkennt nicht, dass er ihrem Rückversicherungswunsch dadurch nachkommt und so indirekt den Zwang verstärkt, indem er den Zwangsgedanken ständig neue Nahrung gibt.
- ✓ Eine Mutter erklärt sich bereit, für ihren unter einem Waschzwang (siehe die Kapitel 8, 9 und 10) leidenden Sohn die Teller noch einmal zu spülen und die Wäsche noch einmal zu waschen. Die Mutter spielt das Spiel mit, weil sie sieht, wie ihr Sohn leidet, wenn sie es nicht tut.
- ✓ Ein Teenager lässt seine Eltern bestimmte Gebete mitsprechen, bevor er ins Bett geht. Wenn sie es nicht »genau richtig« machen, verlangt er, dass sie die Gebete wiederholen. Die Eltern geben nach, damit ihr Sohn ins Bett geht, ohne sie anzuschreien. Auch diese mitfühlende Geste verstärkt das Zwangsverhalten, sie bringt niemanden weiter, sondern macht die Zwangsstörung nur noch schlimmer.
- ✓ Eine Frau macht sich Sorgen wegen ihrer äußeren Erscheinung. Sie fragt ihren Ehemann immer wieder, ob sie gut aussieht, ob ihre Falten tiefer werden und ob er sie immer noch attraktiv findet. Er möchte, dass sie sich besser fühlt, und versichert ihr jedes Mal, dass er sie schön findet. Er merkt nicht, dass er damit einfach nur die Zwangsstörung seiner Frau weiter nährt.
- ✓ Eine Person befürchtet ständig, das Haus beim Verlassen nicht richtig abgeschlossen zu haben. Sie ruft ihren Partner oder sogar einen Nachbarn an und bittet die

6 Zwänge meistern für Dummies

betreffende Person, nachzuschauen. Eine halbe Stunde später ist die erleichternde Wirkung der Rückversicherung wieder verflogen.

- ✓ Jemand, der immer wieder kontrolliert, ob elektrische Geräte ausgeschaltet sind, bevor er ins Bett geht, bittet häufig ein besorgtes Familienmitglied, noch einmal nachzuschauen. Um des lieben Friedens willen gibt das Familienmitglied nach. Leider hilft das der zwangsgestörten Person überhaupt nicht. Es fördert aber ihre Zwangsstörung. Auch wenn sich die zwangsgestörte Person für kurze Zeit beruhigt und sicher fühlt, kehren die Zweifel schnell zurück und sind stärker als vorher.

Ein Coach darf der unter einer Zwangsstörung leidenden Person nicht helfen, Kontrollen oder Rituale durchzuführen. Darüber hinaus muss er vermeiden, mit der Person zu diskutieren, egal wie vernünftig ihm dieser Gedanke auch erscheinen mag. Zwangsstörungen verschwinden nicht durch Diskussionen – im Gegenteil, sie werden nur noch schlimmer. Mit dem Einverständnis der zwangsgestörten Person kann ein Coach auch den Therapeuten über andere Freunde oder Familienmitglieder informieren, die unbeabsichtigt zur Vertiefung der Zwangsstörung beitragen. Der Therapeut kann dann dabei helfen, Strategien zu entwickeln, die allen Beteiligten helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Mit Güte coachen

Sie haben sicher schon Spielfilme rund um das Thema Sport gesehen, die wirklich gemeine, arrogante Coaches porträtieren – manche haben damit Erfolg und vollbringen ein Wunder. Bei Zwangsstörungen erreicht man als Coach jedoch nur etwas, wenn man jemanden auf der Basis einer von Güte geprägten Grundhaltung unterstützt. Wie man mit Güte coacht, beschreiben wir in den folgenden Abschnitten.

Sich mit Kritik zurückhalten

ERM ist harte Arbeit. Manche Schritte auf der Expositionstreppe verursachen starkes Leiden und Angst. Da wollen zwangsgestörte Menschen ganz sicher nicht anschließend hören, dass sie es nicht richtig gemacht haben. Wir möchten damit nicht ausdrücken, dass Sie nicht ein wenig korrigierendes Feedback leisten können, aber Sie sollten sich sorgfältig überlegen, wie Sie es formulieren. Anstatt beispielsweise zu sagen: »Du hast mit dem Händewaschen keine halbe Stunde gewartet«, könnten Sie sagen: »Du hast 20 Minuten geschafft, das ist gut. Bei diesem Schritt sollte es eine halbe Stunde sein. Ich wünsche es mir sehr und glaube, das kannst du beim nächsten Mal schaffen.«



Die meisten zwangsgestörten Menschen sind ziemlich intelligent, und sie haben nicht darum gebeten, eine Zwangsstörung zu entwickeln. Die Person, die Sie coachen, tut wahrscheinlich ihr Bestes, sich aus dem Würgegriff der Zwangsstörung zu befreien. Kritik nagt an ihrem Selbstvertrauen.

Ermütigen

Es ist nicht nur in Ordnung, sondern sogar hilfreich, Ihrem Freund zu vermitteln, dass Sie daran glauben, dass er sich von seiner Zwangsstörung befreien kann. Eine kleine Dosis

Überzeugungskraft kann ebenfalls Wunder wirken, aber nur, wenn man sie mit Bedacht einsetzt. Sie wollen die betreffende Person ermutigen und ihr helfen, das jeweilige Ziel fest im Auge zu behalten. Wenn aus Ihrer Ermutigung jedoch Druck wird, kann das einem Versuch gleichen, eine steile Haarnadelkurve zu schnell zu durchfahren – da kann man leicht über die Kante gehen.

Keine Entscheidungen treffen

Zwangsgestörte Menschen fragen oft um Rat, was sie tun, wann sie es tun und wie sie es tun sollen – das gehört zu ihrer Zwangsstörung. Als Coach dürfen Sie darauf nicht eingehen. Sie müssen immer daran denken, dass es zu einem guten Behandlungsplan gehört, dass Entscheidungen immer und ausschließlich von der Person mit der Zwangsstörung getroffen werden.

Eine Frau mit aggressiven Zwangsgedanken etwa befürchtet, dass sie in der Öffentlichkeit oder, schlimmer noch, in der Kirche laut Obszönitäten von sich gibt. Ihre Expositionsaufgabe besteht darin, ins Kino zu gehen und sich aktiv auf ihre obszönen Gedanken zu konzentrieren. Es kann sein, dass sie Sie als Coach fragt, ob sie das Kino verlassen soll, wenn ihre Angst zu stark wird. Treffen Sie diese Entscheidung nicht für sie. Es ist in Ordnung, darauf hinzuweisen, dass man sich allgemein so lange einem Auslöser aussetzt, bis der Leidensdruck nachlässt, aber dass jeder Betroffene selbst entscheiden muss, wie lange das ist.

Überraschungen vermeiden und stattdessen um Einverständnis bitten

Als Coach müssen Sie stets daran denken, dass die Behandlung vorhersehbar sein und von der zwangsgestörten Person gesteuert werden muss. Wenn beispielsweise eine Expositionsübung verlangt, dass Ihr Freund sich Motoröl auf den Arm schmiert, sollten Sie ihn nicht damit überraschen, seinen Arm unerwartet mit Castrol zu beträufeln. Sie sollten vielmehr vorher über diese Übung sprechen und die »Drecksarbeit« idealerweise Ihrem Freund überlassen. Wenn er es nicht über sich bringt, es selbst zu machen, und Sie von sich aus *bittet*, es zu tun, können Sie das natürlich machen. Beim nächsten Schritt kann er es dann selbst versuchen.

Darüber hinaus müssen Sie sicherstellen, dass Sie an einem Strang ziehen. Nehmen wir beispielsweise an, Sie arbeiten mit jemandem, der einen Sammelzwang hat. Wenn Sie diese Person zu Hause besuchen, werden Sie wahrscheinlich von stapelweise nutzlosen Gegenständen begrüßt. Nutzlos für Sie, vielleicht, aber wahrscheinlich außerordentlich wertvoll für die Person, die Sie coachen. Halten Sie sich an folgende Faustregel: Lassen Sie die Finger von den banalsten, nutzlosesten Gegenständen, die Sie je gesehen haben, solange Sie nicht die ausdrückliche Erlaubnis dazu haben.



Unter Zwangsstörungen leidende Menschen geben keineswegs ihre Grundrechte auf, sobald sie sich in Behandlung begeben. Ein Coach kann nur dann wirklich eine Hilfe sein, wenn er die Person, der er hilft, entscheiden lässt, wann und wie es weitergeht.

Diskussionen um jeden Preis vermeiden

Jemanden coachen ist eine heikle Sache. Manchmal sperrt sich die betreute Person und erklärt, dass sie nicht in der Lage ist, den nächsten Schritt zu machen. Dabei haben Sie möglicherweise mit angesehen, wie sie recht ähnliche Schritte schon gegangen ist. In einer solchen Situation sind Sie vielleicht versucht, der zwangsgestörten Person klarzumachen, dass sie das eigentlich aus einem anderen Blickwinkel betrachten sollte. Es kommt aber gar nicht darauf an, ob sie das falsch oder richtig sieht. Ein guter Coach lässt sich nicht so ködern. Ein guter Coach sagt einfach: »Du bist dann so weit, wenn du so weit bist. Sag mir einfach Bescheid.« Akzeptieren Sie die Position der Person, der Sie helfen wollen, und drücken Sie dabei ruhig ein wenig Mitgefühl aus.

Sie denken jetzt vielleicht, dass wir von Ihnen verlangen, nie anderer Meinung zu sein als die von Ihnen betreute Person, aber das stimmt so nicht. Wir sagen nur, dass Sie unter allen Umständen eine *Diskussion* vermeiden sollen. Sie können durchaus durchblicken lassen, dass Sie anderer Meinung sind, wenn Sie es subtil machen – entweder direkt oder durch eine Frage. Die folgenden Beispiele sind als Orientierungshilfe gedacht:

- ✓ »Ich höre, dass du das Gefühl hast, nicht weiterzukommen. Natürlich bist du erst dann so weit, wenn du so weit bist. Ich frage mich nur, ob das nicht der Impuls deines zwangsgestörten Gehirns ist. Was denkst du?«
- ✓ »Ich weiß, dass du dich jetzt gerade ziemlich verzweifelt fühlst. Ich wäre an deiner Stelle auch frustriert. Warst du früher schon einmal so verzweifelt und hast später wieder Hoffnung schöpfen können?«
- ✓ »Du hast recht. Im Moment scheint die Zwangsstörung die Oberhand zu haben. Aber ich glaube an dich und nehme an, dass du einen Weg findest, dahin zu kommen, wo du hinwillst.«



Es kommt vor, dass man seine abweichende Meinung noch so positiv formuliert, und der Freund oder Verwandte, den man coacht, dennoch ein Gegenargument liefert. In diesem Fall lassen Sie das Thema am besten fallen und lassen den Therapeuten darauf eingehen.

Das Wort »sollte« vermeiden

Dr. Albert Ellis war ein Psychologe, der seine Karriere praktisch darauf gründete, gegen das Wort »sollte« zu Felde zu ziehen. Seiner Meinung nach gab es nur wenig, was man »sollte« oder »nicht sollte«. Sicher würden viele von uns argumentieren, dass morden, stehlen und missbrauchen auf die Liste der Taten gehören, die man »nicht tun sollte«. Wir haben jedoch im Alltagsgebrauch eine deutliche Neigung dazu, das Wort »sollte« in Zusammenhängen zu verwenden, die eigentlich nicht nach dem harschen, urteilenden Ton verlangen, der dem Wort eigen ist.

Es ist überwiegend möglich, die Funktion von »sollte« durch Worte und Ausdrucksweisen zu erfüllen, die weniger bewertend klingen. Wenn Sie vorhaben, einen zwangsgestörten Menschen zu coachen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Gebrauch des Wortes »sollte« im Auge zu behalten. Versuchen Sie es mit anderen Ausdrucksweisen wie: »Es wäre besser, wenn ...«,

»Ich nehme an, du würdest lieber ...« oder »Es wäre schön, wenn du ...« Wichtig ist jedenfalls, dass Sie der zwangsgestörten Person nicht sagen, wie sie sich fühlen »sollte«, wozu sie bereit sein »sollte« oder was sie tun »sollte«. Werfen Sie einen Blick auf die folgende Liste mit »sollte«-Aussagen und den entsprechenden alternativen Formulierungsvorschlägen:

- ✓ **»Sollte«-Aussage:** Du solltest diese Übung mindestens eine halbe Stunde lang aushalten.
- ✓ **Bessere Aussage:** »Das waren jetzt 23 Minuten. Bleiben nur noch sieben. Probiere mal, ob du es noch ein wenig aushältst.«
- ✓ **»Sollte«-Aussage:** »Du solltest dich nicht so fühlen.«
- ✓ **Bessere Aussage:** »Ich merke, dass dich das aufregt.«
- ✓ **»Sollte«-Aussage:** »Du solltest deine Hände nicht so lange waschen. Sie fangen schon an zu bluten.«
- ✓ **Bessere Aussage:** »Ich weiß, dass es dir schwerfällt, aber es würde dir helfen, wenn du dich an den Plan halten und deine Hände weniger lange waschen könntest.«
- ✓ **»Sollte«-Aussage:** »Du solltest dir nicht dauernd wegen der Zahlen Sorgen machen. Das ist wirklich albern.«
- ✓ **Bessere Aussage:** »Ich nehme an, dass es dir keinen Spaß macht, in diesem Zahlen-Aberglauben gefangen zu sein. Es wäre schön, wenn du ein bisschen länger an dieser Zahlenwiederholungsübung arbeiten könntest.«



Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Ihnen das Wort »sollte« trotzdem gelegentlich herausrutscht. Wir gebrauchen es auch hin und wieder – es ist halt tief in der menschlichen Psyche verankert. Versuchen Sie jedoch, es seltener zu verwenden, und vermeiden Sie ganz allgemein Werturteile.

Schwierige Gefühle im Zaum halten

Jemandem zuzuschauen, wie er gegen seine Zwangsstörung ankämpft, kann schon frustrierend sein. Zwangsstörungen sind weder logisch noch rational. Wenn man mit ansieht, wie sich Leute irrational verhalten, ist man gelegentlich versucht, sie zu schütteln, damit sie zu sich kommen. Man empfindet Ärger, Unmut oder Verzweiflung.

Versuchen Sie, die Tatsache zu würdigen, dass die Person, die Sie coachen, wahrscheinlich so von ihrem Kampf gegen die Zwangsstörung ausgelastet ist, dass sie Ihren inneren Aufruhr nicht versteht. Außerdem verschärfen Sie nur die Situation, wenn Sie Ihren Frust ausdrücken. Wenn Sie sich von Ihren negativen Gefühlen überwältigt fühlen, empfehlen wir Ihnen, den Abschnitt *Die eigenen Grenzen kennen* weiter vorne in diesem Kapitel zu lesen.

Alternativen zur Rückversicherung finden

Im Abschnitt *Die schmutzigen Tricks von Zwangsstörungen erkennen* stellen wir fest, dass Rückversicherungen, Beschwichtigungen und jedes Einknicken gegenüber den Forderungen

der Zwangsstörung den zwangsgestörten Teil des Gehirns nur weiter stärkt. Aber wie schafft man es, einem nahestehenden Menschen, der leidet und inständig um Rückversicherung bittet, *keine* Rückversicherung zu gewähren?

Wahrscheinlich werden Sie es zunächst nicht schaffen, keine Rückversicherungen mehr zu geben. Die meisten hilfsbereiten Menschen sind darauf programmiert, leidenden Menschen Rückversicherung zu gewähren, wenn sie darum bitten. Im normalen Alltag ist das wahrscheinlich auch kein großes Problem. Bei Zwangsstörungen sieht das allerdings anders aus.

Arbeiten Sie mit der Person, die Sie coachen, und dem Therapeuten zusammen an diesem Problem. Jeder muss wissen, dass Sie von nun an anders reagieren wollen. Wir empfehlen Ihnen, eine Liste mit automatischen Antworten zu entwickeln – Antworten, die Sie sich merken und reflexartig geben können. Die folgende Tabelle hält ein paar Beispiele für Bitten um Rückversicherung und Rückversicherungskiller für Sie bereit, an denen Sie sich orientieren können.

Zwangsstörungstyp	Bitte um Rückversicherung	Rückversicherungskiller
Reinigungszwang	Glaubst du, dass dieser Tisch richtig sauber gewischt worden ist?	Es ist immer möglich, dass irgendwo Bakterien zurückbleiben, auch auf diesem Tisch.
Kontrolle und Zweifel	Denkst du, diese Erschütterung war eine Person, die ich überfahren habe?	Denk daran, dass der Therapeut gesagt hat, dass es immer möglich ist, dass du jemanden überfahren hast. Mehr kann ich dazu auch nicht sagen.
Obszönitäten und Scham	Komme ich in die Hölle?	Ich weiß es nicht.
Kontrolle und Zweifel	Findest du mich immer noch attraktiv?	Du weißt, dass ich dir darauf keine Antwort geben kann.
Obszönitäten und Scham	Glaubst du, ich bin schwul?	Das kann ich nicht beantworten.
Aberglaube	Glaubst du, dass dieser Sarg uns Unglück bringt?	Wahrscheinlich.

Tabelle: Bitten um Rückversicherung und Rückversicherungskiller



Sie müssen die Liste mit Ihren Rückversicherungskillern im Voraus planen und vom Therapeuten und der Person, die Sie coachen, kritisch gegenlesen und dann bestätigen lassen. Sie dürfen sie nicht überraschend einsetzen. Achten Sie darauf, dass die Antworten nicht sarkastisch aufgefasst werden können. Besonnenen Humor müssen Sie sich nicht verkneifen, solange Sie respektvoll bleiben.