

Stefan Hetterich

Zwänge bei Kindern und Jugendlichen

Dein Workbook zu einem
hilfreichen Umgang mit
Zwängen deines Kindes



Inhalt

Kapitel 1 Was sind Zwänge?.....	2
Woran kannst du erkennen, ob dein Kind unter Zwängen leidet?.....	5
Kapitel 2 Wie entstehen Zwänge?	6
Wie wirken Zwänge?	8
Kapitel 3 Was kann dein Kind tun, wenn es Zwänge hat?	9
Arbeitsblatt - Tagebuch:.....	10
So geht Veränderung	12
Gegen-Sätze	13
Kapitel 4 Was kann die Familie tun, um hilfreich zu sein?.....	15
Kapitel 5 Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?	16

Zwänge verstehen und bewältigen

Dein Workbook zum Onlinekurs

Kapitel 1

Was sind Zwänge?

Zwänge sind wiederkehrende Gedanken oder Handlungen. Können diese Zwänge nicht ausgeübt werden, lösen sie eine starke Angst oder Unruhe aus. Betroffene Kinder und Jugendliche können ihre Zwänge nicht kontrollieren oder vermeiden, obwohl sie wissen, dass sie unsinnig oder übertrieben sind. Zum Beispiel müssen sie ständig ihre Hände waschen, bestimmte Dinge zählen oder ordnen, oder sie haben quälende Vorstellungen von Unglückssituationen oder Schmutz.

Zwänge können das Leben deines Kindes stark beeinträchtigen. Sie verursachen einen Leidensdruck, Schamgefühle und nicht selten Konflikte mit der Familie oder den Freunden. Sie können auch die schulische Leistung und die soziale Entwicklung deines Kindes negativ beeinflussen.

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen sind zwei verschiedene Arten von Zwangssymptomen, die oft zusammen auftreten, aber nicht immer.

Zwangsgedanken sind Gedanken, Bilder oder Impulse, die sich aufdrängen und immer wieder in ähnlicher Form wiederholen. Sie sind meist unangenehm, beunruhigend oder peinlich für die Betroffenen. Zum Beispiel haben sie die Angst, sich oder anderen etwas anzutun, etwas Schlimmes zu verursachen oder etwas Unmoralisches zu denken.

Zwangshandlungen sind Handlungen, die die Betroffenen ausführen müssen, um ihre Angst oder Unruhe zu verringern oder um ein befürchtetes Ereignis zu verhindern. Sie sind oft ritualisiert, übertrieben oder sinnlos. Zum Beispiel müssen betroffene Kinder oder Jugendliche etwas putzen, kontrollieren, ordnen oder zählen.

Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.

Jean-Jacques Rousseau

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen haben oft einen logischen Zusammenhang. Die Betroffenen glauben, dass sie durch ihre Handlungen ihre Gedanken neutralisieren oder abwehren können. Zum Beispiel müssen sie sich die Hände waschen, um sich vor einer Ansteckung zu schützen, oder sie müssen ein Gebet sprechen, um eine Gotteslästerung wiedergutzumachen.

Manchmal haben Zwangsgedanken und Zwangshandlungen aber auch keinen erkennbaren Bezug zueinander. Zum Beispiel müssen sie eine bestimmte Zahl von Schritten machen, um eine Katastrophe zu vermeiden, oder sie müssen ein Wort wiederholen, um sich zu beruhigen.

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen unterscheiden sich von normalen Gedanken und Handlungen dadurch, dass sie:

- ungewollt und unkontrollierbar sind
- als sinnlos oder übertrieben erkannt werden
- viel Zeit und Energie beanspruchen
- Leidensdruck und Beeinträchtigung verursachen



Zwänge können bei Kindern und Jugendlichen unterschiedliche Formen annehmen.

Häufige Zwangshandlungen sind:

- Wasch- und Reinigungszwang: Das Kind muss sich ständig die Hände waschen oder duschen, um sich vor Keimen oder Schmutz zu schützen.
- Kontrollzwang: Das Kind muss immer wieder überprüfen, ob es alles richtig gemacht hat, zum Beispiel ob es die Tür abgeschlossen oder das Licht ausgeschaltet hat.
- Ordnungszwang: Das Kind muss alles nach einem bestimmten Schema anordnen oder sortieren, zum Beispiel seine Spielsachen oder Kleidung.
- Zählzwang: Das Kind muss bestimmte Zahlen oder Buchstaben wiederholen oder zählen, zum Beispiel die Stufen einer Treppe oder die Autos auf der Straße.
- Wiederholungszwang: Das Kind muss bestimmte Bewegungen oder Wörter immer wieder ausführen oder sagen, zum Beispiel Lichtschalter an- und ausschalten.

Häufige Zwangsgedanken sind:

- Aggressive Gedanken: Das Kind hat Angst, sich selbst oder anderen etwas anzutun, zum Beispiel jemanden zu verletzen oder zu töten.
- Religiöser Zwang: Das Kind hat Angst, gegen Gott oder seine Religion zu sündigen, zum Beispiel durch blasphemische Gedanken oder Handlungen.
- Sexueller Zwang: Das Kind hat Angst, unerwünschte sexuelle Fantasien oder Impulse zu haben.
- Perfektionszwang: Das Kind hat Angst, Fehler zu machen oder nicht gut genug zu sein, zum Beispiel in der Schule oder beim Sport.



Woran kannst du erkennen, ob dein Kind unter Zwängen leidet?

Zwänge bei Kindern und Jugendlichen sind oft schwer zu erkennen, weil die Betroffenen sich dafür schämen und sie verstecken. Außerdem können einige Zwänge als normale Entwicklungsphasen angesehen werden. Zum Beispiel ist es nicht ungewöhnlich, dass Kinder im Einschulungsalter bestimmte Rituale haben oder auf Fugen achten.

Es gibt aber einige Anzeichen, die auf eine Zwangsstörung hinweisen können:

Dein Kind verbringt viel Zeit mit seinen Zwängen und vernachlässigt andere Aktivitäten wie Schule, Hobbys oder Freunde.

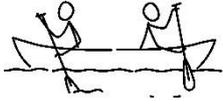
Dein Kind leidet unter seinen Zwängen und empfindet sie als quälend und sinnlos.

Dein Kind versucht erfolglos, seine Zwänge zu unterdrücken oder zu vermeiden.

Dein Kind reagiert gereizt oder aggressiv, wenn es bei seinen Zwängen gestört wird oder wenn jemand seine Regeln nicht befolgt.

Kapitel 2

Wie entstehen Zwänge?



Zwänge haben die Funktion, Ängste oder andere unliebsame Gefühle zu kontrollieren. Diese Ängste können sowohl äußerer Natur sein wie beispielsweise die Angst vor einer Erkrankung, als auch innerer Natur, wie zum Beispiel aggressive Impulse, die aus dem eigenen Inneren kommen.

Aus einer psychoanalytischen Perspektive werden Zwänge als psychische Phänomene betrachtet, die auf unbewussten Konflikten und Abwehrmechanismen beruhen. Menschliches Verhalten wird immer von unbewussten Motiven und inneren Konflikten beeinflusst.

Diese Motive und Konflikte spielen nun auch bei den Zwängen eine Rolle

Kein psychisches Symptom entsteht ohne Grund.

Zwänge werden als eine Form der Abwehr angesehen, die dazu dient, unangenehme Gefühle, Ängste oder Konflikte zu kontrollieren oder zu vermeiden. Wenn unbewusste Impulse oder Wünsche auftreten, die als inakzeptabel oder bedrohlich wahrgenommen werden, können sie nicht direkt zum Ausdruck gebracht werden. Anstatt dessen manifestieren sich diese Impulse in Form von Zwangshandlungen oder Zwangsgedanken.

Ein Beispiel hierfür sind eigene aggressive Impulse, die in der eigenen Vorstellungskraft überproportional stark erscheinen, was dazu führt, dass die Person Angst vor ihrer eigenen Fähigkeit zur Aggression entwickelt. Der Zwang wird nun eingesetzt, um diese innere Bedrohung abzuwehren.

Die Psyche denkt sozusagen: "Bevor ich tatsächlich aggressiv werde, muss ich etwas unternehmen", und dies äußert sich dann in Form von Zwangsgedanken oder Handlungen.

Bei der Entstehung von Zwängen spielen verschiedene Einflüsse eine Rolle.

Einer davon ist die Familie.

Zum Beispiel kann deine persönliche Art und was dir im Leben und in der Erziehung wichtig ist, einen Einfluss auf dein Kind haben. Wenn dir Ordnung wichtig ist, besteht möglicherweise eine größere Wahrscheinlichkeit, dass dein Kind einen Ordnungszwang entwickelt. Es bedeutet nicht, dass du nun absichtlich unordentlich sein solltest. Dennoch kann dies einen Einfluss haben. Ebenso können hohe Erwartungen von euch als Eltern und das Bedürfnis nach Anerkennung und Gefallenwollen eine Rolle spielen.

In vielen Familien ist auch das Bedürfnis nach Harmonie entscheidend. Wenn Konflikte nie „erlaubt“ sind, können eigene aggressive Impulse in der Vorstellung zu einer großen Bedrohung werden.

Dennoch ist es wichtig zu sehen, dass Eltern nicht schuld sind an der Erkrankung des Kindes. Es gibt Risikofaktoren, aber sie sind nicht allein ausschlaggebend. Dennoch kann es hilfreich sein, diese Risikofaktoren genauer zu betrachten und entsprechend gegenzusteuern, wenn du feststellst, dass dieser oder jener Punkt in der Familie bei deinem Kind entscheidend sein könnte.

Ein weiterer Einfluss ist die Biologie.

Studien zeigen, dass Zwänge eher auftreten können, wenn es bereits in der Familie eine Zwangserkrankung gab. Allerdings ist die Frage der Vererbung immer noch offen, da der direkte Einfluss in der Familie ebenfalls eine Rolle spielt. Es wurde festgestellt, dass Betroffene oft einen Mangel an einem bestimmten Botenstoff im Gehirn haben. Daher können bei schweren Zwangserkrankungen Medikamente eingesetzt werden, um den Serotoninhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Auch die Persönlichkeit kann eine Rolle spielen.

Wenn dein Kind von Natur aus ordentlich ist oder eher ängstlich oder ein geringes Selbstbewusstsein hat, kann es empfänglicher für Zwangsproblematiken sein.

Belastende Erfahrungen und Erlebnisse können auch zu Zwängen führen, insbesondere wenn diese in der Phase aufgetreten sind, in der das magische Denken des Kindes eine große Rolle spielt (im Alter zwischen 3-6 Jahren).

Zwänge können aus vielerlei unterschiedlichen Gründen entstehen. Beschäftige dich mit denen, die du beeinflussen kannst.

Wie wirken Zwänge?

- Zwänge führen zu einer Übertreibung der tatsächlichen Gefahr.
- Sie verstärken das Gefühl der eigenen Verantwortung übermäßig.
- Gefühle werden als Zeichen für eine Gefahr interpretiert. Wenn man Angst hat, muss doch etwas Ernsthaftes dahinterstecken, sonst würde man keine Angst empfinden.
- Schlechte Gedanken werden als Anzeichen dafür interpretiert, dass man ein schlechter Mensch ist.
- Schlechte Gedanken und schlechte Taten werden gleichgesetzt. Die Gedanken werden nicht mehr als frei betrachtet, sondern als Vorboten einer bevorstehenden Handlung.
- Schlechte Gedanken werden auf magische Weise mit schlimmen Ereignissen in Verbindung gebracht.
- Zwänge verschwinden oft nicht von allein, da sie auf ihre eigene Art und Weise äußerst effektiv sind.



Kapitel 3

Was kann dein Kind tun, wenn es Zwänge hat?

Um in die Veränderung zu starten, ist es wichtig, dass der Zwang zu einem offenen Thema zwischen dir und deinem Kind wird. Indem sich dein Kind – selbst in Bezug auf seine Zwänge - akzeptiert fühlt, wird es leichter sein, gemeinsam darüber zu sprechen. Es wird erkennen, dass du es voll und ganz annimmst und nicht gegen dein Kind arbeitest, sondern an seiner Seite bist.

Ein erster Schritt, den dein Kind unternehmen kann, besteht darin, den Zwang besser kennenzulernen. Dafür könnte es hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen, in dem die Zwänge festgehalten werden.

Ein Beispiel für ein Tagebuch findest du auf der folgenden Seite.

Dein Kind kann die Zwangssleiter nutzen, um die Intensität von Angst, Anspannung, Ekel oder anderen unangenehmen Gefühlen zu beschreiben. Die Skala reicht von 1 bis 10, wobei 10 für eine besonders starke Angst oder Anspannung steht.

Es kann manchmal sinnvoll sein, neben dem Zwangstagebuch auch ein Vermeidungstagebuch zu führen. Dies ist besonders dann wichtig, wenn du den Eindruck hast, dass viele Zwänge gar nicht auftreten, weil dein Kind erfolgreich Situationen vermeidet, die damit verbunden sind.

Das Tagebuch sollte von deinem Kind möglichst unmittelbar nach der Vermeidung oder der Zwangshandlung geführt werden, damit die Erinnerung noch frisch ist. Es wäre ideal, das Tagebuch über mindestens eine Woche zu führen, um sowohl schulfreie Tage als auch Schultage zu erfassen. Je länger das Tagebuch geführt wird, desto leichter wird es möglicherweise für dich sein, Muster im Zwangsverhalten zu erkennen. Zum Beispiel könntest du feststellen, dass die Zwänge immer montags zunehmen oder an einem bestimmten Tag auftreten, wenn dein Kind beispielsweise Sportunterricht hat.



So sieht das Tagebuch von Tim aus:

Wann und wo tritt der Zwang auf?	Was will der Zwang „sagen“? Was tust du bzw. was vermeidest du zu tun? Was sollen andere tun?	Wie groß ist die Angst / Anspannung (von 0 bis 10)?
Montag, 6.30 Uhr Bad	Über Nacht haben sich garantiert Keime auf den Wasserhahn am Waschbecken und das Waschbecken gesetzt. „Pass auf“. Ich seife meine Hände gründlich ein und wasche sie dann genau 20 Sekunden lang ab.	6
Montag, 7.30 Uhr Haustür	Werde ich Mama und Papa wiedersehen? Was ist, wenn ihnen etwas zustößt? Ich drücke die Türklinke fünfmal und klinge noch dreimal. Dabei bin ich mir nicht sicher, ob ich richtig gezählt habe und muss vorsichtshalber noch zweimal von vorne beginnen. Als Mama kommt, soll sie mir dreimal sagen: „Ich hab dich lieb und alles wird gut.“	8
Montag, 8.30 Uhr Klassenzimmer	Ich darf bei meinen Aufgaben keinen Fehler machen, damit meinen Eltern nichts Schlimmes passiert. Ich strenge mich extrem an.	5
Montag, 10.15 Pausenhof	Max hat sich garantiert nicht die Hände gewaschen, als er am Klo war. Jetzt will er mit den anderen Jungs Tischtennis spielen. Da mach ich mal besser nicht mit. Wenn er Keime mitgebracht hat, stecke ich mich an und am Ende hab ich noch meine ganze Familie angesteckt. Ich spiele nicht mit.	7

So geht Veränderung

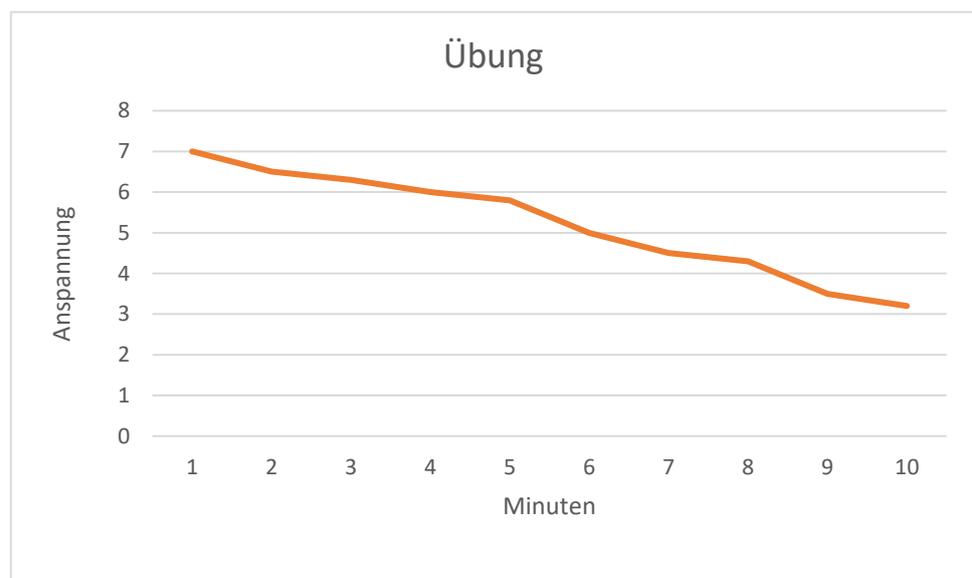
Die primäre Methode, die auch in der Verhaltenstherapie bei Zwängen angewendet wird, besteht darin, sich der Situation zu stellen, die einem so viel Unbehagen bereitet.

Die Behandlung von Zwängen und Ängsten ähnelt sich in vielerlei Hinsicht. Es geht darum, sich der angstauslösenden Situation zu stellen und gleichzeitig die Zwangshandlung zu unterlassen. Bei diesen Übungen ist es völlig normal, dass aus der Sicht deines Kindes beunruhigende Gedanken und Gefühle auftauchen werden. Doch im Laufe der Zeit werden sie kleiner und weniger präsent.

Je häufiger dein Kind die Aufgaben erfolgreich bewältigt und sich den damit verbundenen Gefühlen ohne Ausführung der Zwangshandlungen stellt, desto leichter wird es mit der Zeit werden.

Es ist wichtig, mit einem Zwang zu beginnen, der eine moderate Intensität von Ängsten oder anderen schwierigen Gefühlen hervorruft. Diese moderate Stärke ist entscheidend, damit die Aufgabe nicht zu geringfügig ist und dein Kind tatsächlich stolz auf sich sein kann, aber auch nicht zu überwältigend, um eine Überforderung zu vermeiden.

Lasse dein Kind die Intensität der Angst jede einzelne Minute einschätzen, um selbst zu erleben, wie die Angst im Laufe der Zeit abnimmt.



Gegen-Sätze

Zwänge haben oft die Tendenz, plötzlich an anderen Stellen wieder aufzutauchen und sich zu verändern. In solchen Momenten werden innere Sätze wichtig, die dein Kind dem Zwang entgegenhalten kann.

Es ist wichtig, dass dein Kind diese Gegen-Sätze bereithält, wenn es darauf ankommt. Möglicherweise hilft es auch, wenn es die wichtigsten Sätze auf einer Karte notiert, die es jederzeit zur Hand nehmen kann, um dem Zwang entgegenzutreten und sich nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen.

Doch wo sollte dein Kind anfangen? Hier kommt die Zwangsleiter ins Spiel. Lasse dein Kind auf diesem Blatt die Auslöser für den Zwang nach ihrer Stärke ordnen. Anschließend kann es damit beginnen, sich den Auslösesituationen zu stellen, die klein und bewältigbar sind. Erst wenn es diese Sprosse auf der Leiter erfolgreich erklommen hat und es schafft, sich der Situation ohne Ausführung der Zwangshandlung zu stellen, ist die nächste Stufe auf der Leiter an der Reihe.

Beispiel: Gegen-Sätze von Tim:

Was „behauptet“ der Zwang?	Was sagst du dagegen?
<i>Wenn du nicht gut genug aufpasst, können deine Eltern jederzeit sterben</i>	So ein Quatsch. Natürlich sterben meine Eltern irgendwann, aber ganz gewiss noch nicht heute. Ich darf machen, was mir wichtig ist.
<i>Keime verstecken sich überall. Du kannst dich ganz schnell anstecken.</i>	Weißt du was, Zwang, ich hab meine Haut als Schutzhülle. Das ist der beste Schutz gegen Keime

Gegen-Sätze

Was „behauptet“ dein Zwang?	Was sagst du dagegen?

Kapitel 4

Was kann die Familie tun, um hilfreich zu sein?

Das Wichtigste ist, dass du den Zwang nicht unterstützt. Wenn dein Kind dich einbezieht, musst du nicht mitspielen. Achte darauf, so wenig wie möglich zu tun, um den Zwang deines Kindes zu "füttern". Das bedeutet nicht, sofort komplett auszusteigen und nichts mehr zu tun, was dein Kind in der Auslösesituation von dir benötigt. Aber mache das zum Thema und überlegt gemeinsam mit deinem Kind, welche Unterstützung du für den Zwang weglassen kannst. Du musst beispielsweise nicht immer die gleichen beruhigenden Worte verwenden. An dieser Stelle könntest du ansprechen, dass du auch andere Worte verwenden möchtest, um deinem Kind die benötigte Sicherheit zu geben. Besprecht im Voraus, was sinnvoll ist zu ändern und welche Änderungen du selbst vornehmen möchtest.

Sprich mit deinem Kind darüber, wie es dich in seinen Zwang eingebunden hat und dass du ihm dabei helfen möchtest, den Zwang loszulassen. Deshalb wirst du bestimmte beruhigende Sätze nicht mehr sagen. Wenn ihr das nicht im Voraus besprecht, besteht die Gefahr, dass dein Kind mit der Frage kommt: Liebst du mich nicht mehr? Weil du jetzt nicht mehr auf meine Frage antwortest.

Wenn es jedoch im Voraus besprochen ist, ist es klar, dass du die Zwangsfrage deines Kindes hörst und nicht darauf eingehst. Du kannst antworten: "Wir haben besprochen, dass ich darauf jetzt nicht mehr antworte. Ich möchte deinen Zwang nicht unterstützen."

Schimpfe nicht, wenn es deinem Kind schwerfällt. Der Zwang erschwert es deinem Kind, sich zu verändern. Setze auch nicht zu viel Druck auf die Übungen, aber erinnere beharrlich immer wieder daran.



Kapitel 5

Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?

Zwänge bei Kindern und Jugendlichen können behandelt werden. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser sind die Aussichten auf eine Besserung. Die Behandlung besteht manchmal aus einer Kombination von Psychotherapie und Medikamenten.

Die Psychotherapie der Wahl ist die kognitive Verhaltenstherapie. Dabei lernt das Kind,

- seine Zwänge zu verstehen und zu hinterfragen
- seine Ängste auszuhalten und zu bewältigen
- seine Zwänge schrittweise zu reduzieren und zu überwinden
- sein Selbstwertgefühl und seine Lebensfreude zu steigern.

Manchmal bringt die Verhaltenstherapie jedoch nicht die entscheidenden Veränderungen. Dann ist evtl. ein Wechsel in eine psychoanalytische oder tiefenpsychologische Behandlung sinnvoll. Hier geht es darum, gemeinsam die (unbewussten) Ursachen der Zwänge zu verstehen. Je mehr dein Kind im Spiel oder im Gespräch, die eigenen Zwänge verstehen kann, desto mehr werden sie sich mit der Zeit verändern und nicht mehr erforderlich sein.

Die Medikamente der Wahl sind selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Sie wirken auf den Botenstoff Serotonin im Gehirn und können so die Anspannung und Angst verringern. Die Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden und brauchen einige Wochen, bis sie wirken. Sie können auch Nebenwirkungen haben wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.

**Du bist der wichtigste Mensch für dein Kind.
Mit dir und an dir kann dein Kind wachsen.**

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg als wichtigster Mensch für dein Kind. Kinder brauchen verantwortungs- und liebevolle Eltern, um aus eigenen psychischen Krisen wieder herauszufinden.

Wenn du willst, unterstütze ich dich gerne bei dieser Aufgabe in der [Elternakademie](#).

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Stefan Hetterich". The signature is fluid and cursive.

Dein Stefan Hetterich

Impressum

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
Dipl. Psych. Stefan Hetterich
Rote-Hahnen-Gasse 12
93047 Regensburg

E-Mail-Adresse: stefanhetterich@therapie2go.com
Homepage: www.therapie2go.com

Fotos: stock.adobe.com