

ICH MUSS NICHT MEHR ALLES GLAUBEN, WAS MEIN KOPF MIR ERZÄHLT

Verfasserin: anonym

Als meine Zwangsstörung ihren Höhepunkt erreichte, drehte sich mein Leben fast nur noch um Gedanken. Vor allem die Beziehung zu meinem Partner wurde zum Mittelpunkt meiner Ängste. Er war doch immer meine große Liebe, der Mann zu dem ich immer aufblickte, mit dem ich mein Leben verbringen wollte und plötzlich sollte das alles nicht mehr stimmen? Ich analysierte Gefühle, überprüfte meine Liebe, suchte nach Gewissheit und versuchte verzweifelt, Antworten zu finden. Jede Unsicherheit fühlte sich bedrohlich an. Ich wollte endlich wissen, ob meine Gedanken wahr waren oder nicht.

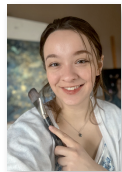
Heute weiß ich: Genau diese Suche nach Sicherheit war ein sehr großer Teil des Problems.

Der Weg aus der Zwangsstörung war für mich kein gerader Weg. Es gab gute Phasen und Rückfälle (einige). Es gab Momente, in denen ich dachte, ich hätte alles verstanden, und wenige Wochen später hatte ich das Gefühl, wieder ganz am Anfang zu stehen. Damals empfand ich diese Rückschläge als persönliches Versagen und als würde ich wieder bei null stehen. Heute sehe ich sie anders.

Jeder Rückfall war enorm wichtig.

Ich bin häufig schnell in zwanghaftes Verhalten verfallen. Ich wollte alles richtig machen, noch dieses Buch lesen, diesen Kurs belegen, diese Expositionen versuchen. Und am Ende waren es die Rückfälle die mir das meiste Wissen gebracht haben. Auch wenn es sich in diesen Momenten nie so angefühlt hat, habe ich gerade in den schwierigen Zeiten unglaublich viel gelernt. Vieles konnte ich nicht einfach durch Lesen oder Verstehen begreifen. Manche Dinge mussten sich erst durch Erfahrungen festigen. Oft habe ich erst Monate später erkannt, was ich in einer Krise eigentlich gelernt hatte.

Die Künstlerin des Titelbildes



Ich bin Sophie Gabrysiak, als freiberufliche Künstlerin tätig, und freue mich sehr darüber, das Titelbild dieser Ausgabe gestaltet haben zu dürfen.

Ich bin selbst jahrelange Betroffene einer Zwangsstörung und seit zwei Jahren in Therapie bei einer Spezialistin für Zwangsstörungen.

Am schwersten war für mich, die Kontrolle loszulassen.

Neben therapeutischer Unterstützung habe ich mich intensiv mit meiner Erkrankung auseinandergesetzt. Mit der Zeit verstand ich immer besser, dass Gedanken nicht gefährlich sind und dass sie keine Handlung von mir verlangen. Ich musste nicht alles analysieren. Ich musste nicht jede Angst widerlegen. Ich musste nicht ständig überprüfen, ob ich noch genug fühle oder ob meine Beziehung „richtig“ ist. Aber das Verstehen dahinter ist genau das was so viel Zeit braucht. Lange Zeit hat mich der Satz „fake it until you make it“ dazu gebracht durch den Tag zukommen. Immer wieder dachte ich, ich fange von neu an, weil ich schon wieder in die hundertste Grübelschleife gerutscht war. Aber dann irgendwann kam der Punkt an dem ich es hab einfach geschehen lassen: Akzeptanz. Ich akzeptierte, dass ich nichts an der Situation ändern kann und zwei Wege vor mir liegen. Entweder ich übe mich in Akzeptanz oder ich gebe dem Zwang mein Leben in die Hand. Und dieser Weg stand nicht zur Wahl! Also lernte ich mit der Unsicherheit zu leben.

Heute sind die Zwangsgedanken nicht einfach verschwunden. Sie tauchen manchmal immer noch auf. Der Unterschied ist, dass ich ihnen nicht mehr hinterherlaufe. Wenn ich merke, dass ich anfangen möchte zu grübeln, versuche ich konsequent auszustiegen. Ich sage mir dann: „Der Zwang kann ruhig reden.“ Er darf da sein. Er darf mir Geschichten erzählen. Aber ich muss nicht mit ihm diskutieren.

Früher hätte ich stundenlang analysiert. Heute zucke ich manchmal mit den Schultern, lache sogar darüber oder mache einen Scherz. Nicht, weil die Erkrankung lustig ist, sondern weil ich

ihm nicht mehr dieselbe Macht über mein Leben geben möchte.

Eine der größten Lektionen der letzten Jahre war für mich, dass Heilung nicht bedeutet, nie wieder Angst oder Zwangsgedanken zu haben. Heilung bedeutet für mich, mich nicht mehr von ihnen bestimmen zu lassen. Heute ist Angstbewältigung etwas „Positives“ für mich. Ein neues Wachstum.

Und vielleicht war ausgerechnet die Zeit mein wichtigster Lehrer. Nicht, weil Zeit allein alles heilt, sondern weil sie Erfahrungen schenkt. Mit jeder überstandenen Krise, mit jeder Angst, die ich nicht mehr bekämpft habe, ist Vertrauen gewachsen. Vertrauen in mich selbst und Vertrauen darin, dass Gedanken eben nur Gedanken sind.

Wenn ich heute jemandem etwas mitgeben könnte, der gerade mitten in einer Zwangsstörung steckt, dann wäre es dies:

Auch wenn es sich nicht so anfühlt, du lernst. Auch wenn du glaubst, wieder am Anfang zu stehen, du lernst. Und selbst die Rückfälle, die sich wie ein Scheitern anfühlen, können sich später als wichtige Schritte auf dem Weg herausstellen.

Ich habe lange geglaubt, ich müsste erst alle Zweifel loswerden, um wieder leben zu können. Heute lebe ich und die Zweifel dürfen kommen und gehen.

Ich muss nicht mehr alles glauben, was mein Kopf mir erzählt. Ich bin weiterhin in meiner Partnerschaft, die seit 10 Jahren anhält. Heute ist die Liebe größer denn je oder vielleicht doch nicht? EGAL! Denn das muss ich nicht mehr rausfinden :).

auf meinem Weg in ein Leben voller Lebendigkeit, Leichtigkeit und Vertrauen.

Falls du auch Betroffene oder Betroffener bist möchte ich dir sagen, dass egal wie hoffnungslos oder dunkel es in dir erscheint, auch deine Seele wieder aufblühen wird.

Ich bin sehr froh, dass ich damals den ersten Schritt gemacht habe und auf die Warteliste bei einer spezialisierten Therapeutin eingetragen wurde. Dank der Therapie bei ihr spüre ich heute wieder so viel Freude am Leben.

ZWEIFELE ICH NUR, ODER IST ES EIN ZWANG? KRITERIEN FÜR ROCD

Von Anne Katrin Külz

Zweifel an der eigenen Partnerschaft kennen viele Menschen. Neben realen Beziehungsschwierigkeiten wird die Unsicherheit oft auch durch Vergleiche mit perfekt inszenierten Liebesbeziehungen in den sozialen Medien geschürt. Insbesondere die einseitige Darstellung glücklicher Momente auf Plattformen wie Instagram führt nicht selten zu unrealistischen Erwartungen von konstanten Liebesgefühlen, anhaltender Harmonie und Leichtigkeit.

Hinzu kommt, dass der Trend zu Selbstoptimierung Ansprüche wecken kann, auch emotional das Beste aus dem Leben herauszuholen. Gelegentlich kann dadurch auch der Partner oder die Partnerin zum „Projekt“ werden, das größtmögliche Erfüllung garantieren soll.

Die Inszenierung einer idealtypischen Partnerschaft in den sozialen Medien kann die Entstehung einer ROCD begünstigen. Nicht immer sind jedoch die Kriterien bereits erfüllt, wenn sich trotz grundsätzlich positiv erlebter Partnerschaft Zweifel ausbreiten.

Die folgenden Überlegungen können keine Diagnose ersetzen, aber ein erster Hinweis dafür sein, ob es sich um „normale“ Beziehungszweifel oder bereits eine zwanghafte Dynamik handelt. Während unter dem ersten Punkt hauptsächlich charakteristische Begleitumstände für ROCD aufgeführt sind, finden sich unter dem zweiten Punkt typische Inhalte einer bestehenden Zwangssymptomatik. Entscheidend für die Diagnose einer ROCD sind jedoch erst die Kriterien unter dem dritten Punkt.

1. Liegen bei mir typische Umstände vor?

Susanne Fricke und Martin Niebuhr (2025) tragen in ihrem Übersichtsartikel zu ROCD häufige Merkmale zusammen, die bei ROCD vorliegen können, jedoch nicht müssen. Dazu gehören beispielsweise folgende Kennzeichen:

- Früher habe ich bereits intakte Beziehungen erlebt
- Die Liebesbeziehung als solche war längere Zeit gut
- Der Zweifelanlass wechselt häufig (z.B. von Intelligenz auf Äußeres des Partners)
- Ich erlebe einen starken Klärungsdruck oder Angst, falsch zu entscheiden



erstellt mit KI

- Die Zweifel sind erstmals in Schwelensituation aufgetreten, in denen sich die Beziehung in Richtung größerer Verbindlichkeit bewegt hat (z.B. Heirat, Kinderplanung etc.)

2. Erlebe ich die typischen Symptome?

Typische Symptome auf gedanklicher Ebene umfassen Inhalte wie

- Wiederkehrende Ängste, dass mit der eigenen Liebesbeziehung etwas nicht stimmen könnte
- Häufige Zweifel an der Liebe der anderen Person, der eigenen Liebe und der gemeinsamen „Passung“
- Aufdringliche wiederkehrende negative Gedanken in Anwesenheit der anderen Person, die gegen die eigene Liebe sprechen könnten (z.B. „sie ist vielleicht zu ungebildet/zu dick/zu dünn/zu selbstunsicher für mich etc....“)

Charakteristische Handlungen betreffen beispielsweise

- Ständiges Überprüfen der eigenen emotionalen Reaktionen, ob sich die Beziehung „richtig“ anfühlt
- Permanentes „Abscannen“ des Alltags nach äußeren Anzeichen für die eigene Liebe oder die der anderen Person
- Ritualisierte Aufzählen von Argumenten, die für die eigene Liebe oder die der anderen Person sprechen
- Rückversicherungen bei der anderen Person zu deren Liebesgefühlen oder zwanghaftes

„Beichten“ eigener Zweifel an der Beziehung

3. Treffen bei mir die internationalen Kriterien zu?

Grundsätzlich gelten für ROCD die gleichen Kriterien wie für andere Zwangsformen. Erst wenn diese erfüllt sind, liegt eine psychische Störung mit Krankheitswert vor:

- Wiederkehrende, anhaltende, aufdringliche und als sinnlos oder übertrieben empfundene Gedanken, Vorstellungen und Impulse über die Beziehung
- Versuch, diese Gedanken zu unterdrücken oder zu neutralisieren, z.B. durch Recherchen im Internet, „Beichten“ gegenüber dem Partner oder Rückversicherungen bei Freunden
- Diese Handlungen werden entweder als unsinnig oder deutlich übertrieben eingeschätzt
- Sie sind zeitaufwändig (> 1 Stunde am Tag) oder verursachen starken Leidensdruck

Literatur:

Informationsseite der International OCD Foundation zu Relationship OCD: <https://iocdf.org/expert-opinions/relationship-ocd/>

Fricke S, Niebuhr M. Zwangsgedanken in Liebesbeziehungen (Relationship Obsessive Compulsive Disorder; ROCD). Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin 2024; 45: 328-340.