

EINE VISION

von Alexandra Jobst



Wer von uns mit einer Zwangserkrankung lebt, weiß es eigentlich ganz genau: Der Weg zurück in die Freiheit führt nicht daran vorbei, er führt mitten hindurch. Durch Expositionen.

In der Klinik werden wir dabei begleitet. Da ist jemand, der uns den Rücken stärkt, uns erinnert zu bleiben, durchzuhalten, nicht nachzugeben. Und dann kommt der Alltag. Ambulante Therapie. Oder vielleicht auch gar keine Therapie mehr. Und plötzlich stehen wir da, mit unserem Wissen, unserem Mut... und unserem Zwang.

Und ja: Theoretisch können wir Expositionen alleine machen.

Praktisch? Sagen wir so: Unser innerer „Fluchtmanager“ ist ziemlich gut in seinem Job. Es gibt diese Situationen, die kennen viele von euch:

Man weiß, was zu tun wäre, aber man macht es nicht. Oder man fängt an... und bricht ab. Oder man schiebt es auf „morgen“. (Spoiler: Morgen ist ein sehr beschäftigter Tag.)

Eine Idee entsteht.

Meine Idee kam tatsächlich ganz unspektakulär, nach einem Workshop in einer Klinik und einem Austausch mit einem Therapeuten. Stellt euch mal Landärzte vor: Große Gebiete, viele PatientInnen, wenig Zeit. Wenn jemand eine „kleinere Versorgung“ braucht, fährt heute oft nicht mehr der Arzt selbst raus, sondern medizinisches Fachpersonal übernimmt das. Und genau da hat es bei mir Klick gemacht.

Warum gibt es so etwas eigentlich nicht für uns? Der Gedanke: **Expositionsbegleitung.**

Wir übertragen das Ganze auf unsere Situation: Wir sind in ambulanter Therapie, oder vielleicht schon darüber hinaus. Expositionen können wir grundsätzlich selbst durchführen. Aber: Es gibt diese „harten Nüsse“. Die Situationen, bei denen wir alleine eher in Vermeidung gehen. Die, bei denen wir jemanden bräuchten, der einfach da ist.

Und genau hier kommt meine Vision ins Spiel: Ein Expositionsbegleiter.

Menschen aus fachnahen Bereichen, z. B. Ergotherapie, medizinisches Fachpersonal oder psychologische Heilpraktiker, die eine zusätzliche Schulung erhalten. Und die uns ganz konkret bei Expositionen begleiten. Nicht als Ersatz für Therapie. Sondern als Ergänzung im Alltag. Als Brücke zwischen „ich weiß wie es geht“ und „ich schaffe es auch wirklich“. Realistisch bleiben, aber groß denken.

Ich bin ehrlich: Wahrscheinlich wird man so etwas (zumindest erstmal) selbst bezahlen müssen.

Aber: Es geht ja nicht um tägliche Begleitung. Sondern um gezielte Unterstützung bei besonders schwierigen Expositionen. Und wenn wir ehrlich sind, wie viel wäre uns ein Stück mehr Freiheit wert?

Wo stehen wir aktuell? Es gibt bereits ein Positionspapier von Hans-Onno Röttgers, das ich sehr unterstütze¹.

Und ich werde alles mir Mögliche tun, um dieses Thema weiter voranzubringen. Gleichzeitig stehen wir noch ganz am Anfang. Denn: Medizinische Versorgung hat (zu Recht!) hohe Schutzanforderungen.

Das bedeutet, es müssen viele Fragen geklärt werden, zum Beispiel:

- Versicherung
- Qualitätsstandards
- Ausbildung der Begleiter

Klingt erstmal nach viel Bürokratie, ist es auch. Aber hey: Wenn wir eines können, dann ist es doch, Dinge auszuhalten, die kompliziert sind, oder? Warum ich euch das erzähle Ich möchte euch mitnehmen. In eine Idee. In eine Vision. Vielleicht wird daraus etwas Großes. Vielleicht dauert es. Vielleicht braucht es Umwege.

Aber eines ist sicher: Wir bewegen uns. Und jede Bewegung, so klein sie auch sein mag, ist ein Schritt raus aus dem Zwang und rein ins Leben.

Ich halte euch auf dem Laufenden. Und ihr seid jetzt quasi von Anfang an mit dabei.

Wenn ihr Fragen habt, Gedanken teilen wollt oder selbst Ideen habt, meldet euch gern:

@: backtoliberty@web.de

Instagram: alex_zu_schneberg

Und bis dahin:

Wenn ihr heute eine kleine Exposition schafft, egal wie klein, dann ist das kein „nichts“. Das ist ein Sieg. **Z**

¹ Anmerkung der Redaktion: Wir freuen uns sehr, dass das Manuskript „Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes von Co-Therapeuten in der Behandlung von Patienten mit Zwangsstörung im ambulanten Setting“ von Hans Onno Röttgers kürzlich zur Veröffentlichung in der „Verhaltenstherapie“ angenommen wurde. In einer der nächsten Ausgaben werden wir auch darüber berichten.

Neues Supervisionsangebot:

„Und wo bleibe ich?“

Online-Supervision für GruppenleiterInnen und ModeratorInnen von Selbsthilfegruppen zu Zwangsstörungen.

Inhalt:

Selbsthilfegruppen sind heute ein unverzichtbarer Baustein unseres Gesundheitssystems. Die Herausforderungen an Selbsthilfegruppen werden immer größer. Mit diesem Angebot möchten wir ModeratorInnen und LeiterInnen ermöglichen, über die Herausforderungen zu sprechen und nach neuen Lösungen zu suchen, um die Arbeit zu erleichtern.

Wer:

Monika Holzer, Soz.-Pädagogin und systemische Supervisorin. Frau Holzer verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung im Selbsthilfebereich bei KISS in Hamburg.



Wann:

Samstag 22.8.2026 und Sonntag 23.8.2026 jeweils von 11 Uhr bis 13 Uhr. Die Veranstaltung ist nur im Block buchbar und die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt.



Kosten:

Werden von der DGZ e.V. aus der Förderung der Krankenkassen finanziert.



Information und Anmeldung:

Antonia Peters

TrichoHH@t-online.de



WIE ICH NACH 50 JAHREN WASCHZWANG ENDLICH DIE RICHTIGE HILFE FAND

EIN BETROFFENENBERICHT

von Margot R., 87 Jahre

50 Jahre lang musste ich unter meinen Zwängen leiden, bis ich im Alter von 80 Jahren endlich an den richtigen Ort kam, wo mir geholfen wurde. Nach vielen Therapien, Coachings und „Methoden“, die nichts gebracht hatten, erfuhr ich nun zum ersten Mal, was ich all die Jahre gehabt hatte und begann in einer Spezialklinik für Zwangsstörungen meinen Weg aus den Zwängen. Mit meiner Geschichte möchte ich euch Mut machen, dass es auch im hohen Alter und nach jahrzehntelangen Zwängen noch Wert hat, eine Verhaltenstherapie mit Expositionen zu machen, um ein befreites Leben zu bekommen.



Margot R. 2023.
Freude, wenn Besuch nach Hause kommt

50 Jahre lang litt ich unter Zwängen

Als ich im Alter von 80 Jahren endlich in einer Spezialklinik für Zwänge war, fand ich zusammen mit meiner Therapeutin heraus, dass alles bei mir wohl schon in jungen Jahren, als ich 25 Jahre alt war, mit starken Todesängsten begonnen hatte. Ich musste mich als junge Frau vor Angst oft sogar in die Arme zwicken, um zu prüfen, ob ich noch lebe. Es war schrecklich. Schon damals war ich drei Monate in einer Klinik. So fing es mit meiner Angst vor dem Tod an.

Ich heiratete, hatte Kinder und einen Beruf und bald gingen die Ängste über in die Angst davor, dass jemand den Tod an sich „kleben“ haben und zu mir in die Wohnung bringen und dort verbreiten könne. Für mich war der Tod etwa so, wie für andere die Bakterien, die sich über Menschen, Gegenstände, ja

sogar Insekten, rasend schnell und unendlich weit verbreiten könnten. Wenn ein Mensch gerade gestorben war und dann jemand vom Friedhof, Krankenhaus, aus der Kirche oder dem Altersheim zu mir kam, hatte ich schreckliche Gedanken und panische Angst, dass er den Tod an seinen Füßen, Schuhen, Händen oder Gegenständen zu mir mitbringen könne und dass nun der Tod bei mir am Boden und überall in der Wohnung verbreitet wird. Ich musste das dann wegputzen - putzen, putzen, putzen! Oder mich duschen, duschen, duschen und danach frische Kleider anziehen. Es war qualvoll. Ich schaffte es schon noch, sonntags in die Kirche zu gehen, musste danach aber jedes Mal die Kleider ausziehen, duschen und frische Kleider anlegen.

Ich hatte auch Angst, dass der Tod an der Türklingel kleben könne. Immer wenn es an meiner Wohnungstür klingelte, bekam ich fast einen Herzschlag, denn ich wusste, dass ich nach dem Öffnen der Tür wieder stundenlang die ganze Wohnung putzen musste. Wenn es sein musste, habe ich schon Leute, zum Beispiel Handwerker, in meine Wohnung gelassen, aber ich habe die Wohnung danach immer stundenlang putzen müssen – und am Ende ist der Tod dann auch gar nicht mehr aus meiner Wohnung weggegangen. Besonders fürchtete ich mich auch davor, wenn jemand in meine Wohnung kam und die Schuhe auszog, weil ich dann immer Gedanken hatte, er könne auf einem Bett gelegen haben, in dem schon einmal jemand gestorben ist. Diese Gedanken gingen immer weiter, bis ins Unendliche!

All die vielen Jahre habe ich fast alles ver-

mieden, was mir Freude gemacht hätte. Ich konnte leider nie auf schöne Ausflüge mitgehen, weil man vielleicht ein Kloster, wo ich den Tod fürchtete, besichtigt hätte. Wenn ich sah, wie andere Menschen in Gesellschaft lachten und sich frei bewegen konnten, war ich immer traurig. Das hätte ich mir so sehr auch für mich gewünscht, doch ich wurde von Gedanken geplagt und hatte Angst vor dem vielen Putzen und Duschen nach solchen Treffen.

Ich habe sehr gelitten, mich geschämt und mir von anderen Menschen Demütigungen wegen meines Verhaltens anhören müssen, was mich sehr verletzte. Dass es bei mir mit dem Tod ungefähr so war, wie wenn jemand große Angst vor Bakterien hat, konnte keiner verstehen, auch nicht die Psychologen, die ich vor meiner Verhaltenstherapie hatte. Ich konnte es nicht anders erklären. Also habe ich im engeren Kreis bald nur noch gesagt, dass ich eine Phobie vor dem Friedhof hatte. Vor meiner Verhaltenstherapie mit Expositionen im Alter von 80 Jahren hatte ich zahlreiche Psychiater und Psychologen gesehen, viele Therapien und Coachings gemacht, „Methoden“ ausprobiert und dafür viel Geld ausgegeben. Nichts hatte etwas gebracht. Ein Jahr vor meinem Therapiebeginn in der Spezialklinik für Zwänge war ich sogar noch mit der Diagnose „Depression“ in einer anderen Klinik, wo sie keine Expositionen mit mir machten. Dort schickten sie mich einfach allein auf den Friedhof, weil ich das jahrelang vermieden hatte, und sagten mir: „Wenn ein Gedanke kommt, einfach ‚Stopp!‘ rufen.“

Wie ich nach 50 Jahren Zwänge endlich die richtige Hilfe fand

Zufällig sah ich Ende 2017 im Fernsehen einen Bericht von einer Frau mit Waschwängen, die zur Therapie in einer Spezialklinik für Zwänge war. Daraufhin bin ich gleich ins Internet und habe unter dem Begriff „Waschzwang“ überall in meiner Nähe eine Selbsthilfegruppe gesucht. Ich hatte Glück! In der Zwang-Selbsthilfegruppe lernte ich endlich andere Menschen mit Zwängen und Elke Atzpodien kennen. Elke gab mir viel Hoffnung, denn sie erzählte, wie sie selbst durch ihre eigene Verhaltenstherapie mit Expositionen in einer Tagesklinik und dann ambulant ihre starken Zwänge überwunden hatte. Wir verstanden uns sofort und sind bis heute in Kontakt und gut befreundet.

Nachdem ich in der Selbsthilfegruppe erfuhr, wie gut eine Verhaltenstherapie mit Expositionen bei Zwängen wirkt, habe ich gleich einen ambulanten Verhaltenstherapeuten aufgesucht, der angeblich auch Zwangsstörungen therapiert. Dieser Psychologe kam aber von Anfang an mit immer neuen Vorwänden, warum er mit mir keine Expositionen machen könne: Er wisse nicht, wie man das abrechnet, und ich müsse wegen meines Alters erst mein Herz untersuchen lassen, denn Expos gingen nur mit einem gesunden Herzen. Nachdem ich mein Herz untersuchen lassen hatte und es gesund war, sagte er, dass er trotzdem keinesfalls für Expos zu mir nach Hause käme. Zu Expositionen mit diesem „Spezialisten“ kam es dann auch gar nicht mehr. Elke und ich haben nämlich zusammen überlegt, dass es für mich am besten wäre, erst einmal in eine Spezialklinik für Zwangsstörungen zu gehen.

Auch durch den Fernsehbericht hatte ich gehört, dass es Kliniken gibt, die auf Zwangsstörungen spezialisiert sind. Zusammen mit Elke schauten wir dann nach den Adressen und ich habe verschiedenen Kliniken angerufen. Die Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee hat mir gleich Prospekte geschickt und alles mit der Krankenkasse geregelt. Ich war erleichtert und sehr dankbar, denn endlich bekam ich die Chance auf die richtige Therapie für meine Zwänge.

Mit 80 Jahren zur Verhaltenstherapie mit Expositionen in der Klinik

Im Alter von 80 Jahren und nachdem ich schon 50 Jahre lang an Zwängen gelitten hatte, begann in der Schön Klinik Roseneck mein neues Leben. In der Klinik sagte keiner, dass eine Verhaltenstherapie mit Expositionsübungen in meinem hohen Alter ein Hindernis und unmöglich sei oder sich nicht mehr

lohne. Im Gegenteil! Hier wurde ich ernst genommen, man gab mir eine Chance, hatte Hoffnung für mich. Auch ich selbst hatte große Hoffnung und wusste schon beim Eintritt in diese Klinik, dass es jetzt „ernst“ wird, dass ich hier „Expo machen“ würde. Das hatte ich von Elke in der Selbsthilfegruppe gehört und auch in dem Fernsehbeitrag gesehen. Darauf habe ich mich dann eingelassen.

Dieser Klinikaufenthalt ist nun sieben Jahre her und ich erinnere mich gut: Beim Eintritt in die Klinik wusste ich, dass die Verhaltenstherapie mit Expos wirkt und so hatte auch ich den sehnlichsten Wunsch, in dieser Therapie nun selbst freier von den Zwängen zu werden.

Meine Therapeutin in der Klinik war sehr nett und kannte sich gut aus. Sie hat viele Expositionen mit mir gemacht, oft auch auf meinem Zimmer in der Klinik. Es war harte Arbeit und ich habe während dieser ersten Expositionen oft „Rotz und Wasser geheult“, da mir so viele Erinnerungen an meine Kindheit kamen. Meine Zwänge könnten durch das ausgelöst worden sein, was ich als Kind im Krieg erlebt hatte. Es brach bei mir richtig von innen nach außen heraus und ich habe der Therapeutin alles erzählt: vom Krieg und wie einsam ich als Kind gewesen war, denn meine Mutter hatte ihre eigenen Ängste und mit sich selbst zu tun wegen meines Vaters im Krieg.

Die Expos fand ich schwer, auch weil ich sie während meiner Zeit in der Klinik immer wieder üben musste. Es war jedes Mal anstrengend, aber letztlich sehr befreiend. Ich denke, dass ich die Kraft für die Expos hatte, weil ich trotz meines Alters noch viele Ziele habe, die ich im Leben erreichen möchte: meine Familie wieder in der Wohnung haben zu können, mich überall mit Menschen zu treffen, zu wandern, reisen und vieles mehr. Ich fand es sehr schön und mir tat es gut, mit meinen Mitpatienten zusammen in der Klinik zu sein. Wir haben auch viel miteinander unternommen. Ich muss immer noch lachen, wenn ich daran denke, wie mich die jungen Menschen an einem Wochenende sogar mit in die Disco genommen haben, wo wir bis spät in die Nacht getanzt haben. Mir hat es sehr geholfen, offen mit den Menschen, denen ich traue, über die Zwänge und Therapie zu reden.

Auch auf die hilfreichen Therapiegespräche mit Herrn Prof. Dr. Voderholzer, dem ärztlichen Direktor der Schön Klinik Roseneck, habe ich mich immer sehr gefreut. Er war so herzlich und verstand nicht nur viel von Zwängen, sondern auch meinen alemannischen Dialekt,

den ich bei ihm reden konnte. Prof. Voderholzer setzt sich auch in der Öffentlichkeit sehr für Menschen mit Zwängen ein. Diese Aufklärungsarbeit finde ich sehr wichtig – denn 50 Jahre sollte niemand auf die richtige Therapie warten müssen.

Nach dem Klinikaufenthalt übe ich weiter und lebe endlich mein Leben

Motiviert durch meine schönen Erfolge in der Klinik, habe ich nach meinem Austritt gleich allein zu Hause oder zusammen mit meiner neuen, engagierten, ambulanten Therapeutin weitergeübt. Diese nette, auf Zwänge spezialisierte Verhaltenstherapeutin kam für die Expositionen sogar mehrmals zu mir nach Hause und wir gingen auch auf den Friedhof und ins Krankenhaus.

Besonders schön ist, einen anderen Menschen in der Nähe zu haben, der das gleiche wie ich hat. Seit meinem Austritt aus der Klinik treffen Elke und ich uns oft. Natürlich haben wir auch schon viel zusammen geübt, zum Beispiel in Kirchen, auf Friedhöfen, im Altersheim, Krankenhaus, in Zügen, Flugzeugen, bei Stadttouren, in Hotels, bei den DGZ-Kongressen in Dresden und Bochum oder einfach in Cafés, wo wir extra mit unseren „Geldfingern“ gegessen haben, um dem Zwang zu zeigen, dass wir mit „Restrisiko“ leben können. Wir haben Spaß an unseren gemeinsamen Expositionen im Leben und an unserer neuen Freiheit.

Ich bin sehr dankbar, wie sich bei mir alles entwickelt hat: durch die richtige Hilfe und weil ich mich im Alter von 80 Jahren noch auf die Expositionen eingelassen habe. Daheim bin ich jetzt befreit und kann mit Freude Besuch empfangen, die Wohnungstür öffnen, ohne immer einen Riesenschreck zu bekommen und danach die ganze Wohnung putzen zu müssen. Jetzt freue ich mich, wenn es klingelt. Ich genieße inzwischen sehr, wenn Menschen, besonders meine Familie, zu mir in die Wohnung kommen, auch wenn sie die Schuhe ausziehen und wenn mein Urenkel am Boden sitzt. Es ist so schön. Wenn nun etwas auf den Boden fällt, kann man es einfach ganz normal wieder aufheben.

Momentan habe ich kaum mit dem Zwang, sondern wegen meines Alters fast nur mit den Schmerzen im Rücken und in den Knien zu tun. Dann kommen mir öfters auch Gedanken, ob das wieder einmal besser wird und wie es wohl weitergeht. Ich möchte ehrlich sein: Wenn die Schmerzen heftig sind und es mir schlecht geht, muss ich sehr aufpassen, denn dann kommen auch wieder mehr Zwänge. Obwohl mir in solchen Momenten Zwangsgedanken kommen, gehe ich