

Patienten ermutigen und begleiten, sich ihrer Angst zu stellen: zur Expositionstherapie bei Zwangshandlungen und -Gedanken

SGZ Tagung
19.01.2019

Expositionstherapie bei Zwangshandlungen und Zwangsgedanken

- › Bei passivem Vermeidungsverhalten: Situationen, Gegenstände, Personen, Orte o.ä. werden vermieden, wenn sie Zwangsverhalten / Neutralisierungsverhalten auslösen
 - Exposition

- › Bei aktivem Vermeidungsverhalten: zwanghaftes und ritualisiertes Verhalten (motorisch oder verbal/kognitiv), das dazu dient, die auftretenden belastenden Emotionen zu neutralisieren
 - Exposition mit Reaktionsverhinderung

Zweck von Neutralisierungshandlungen

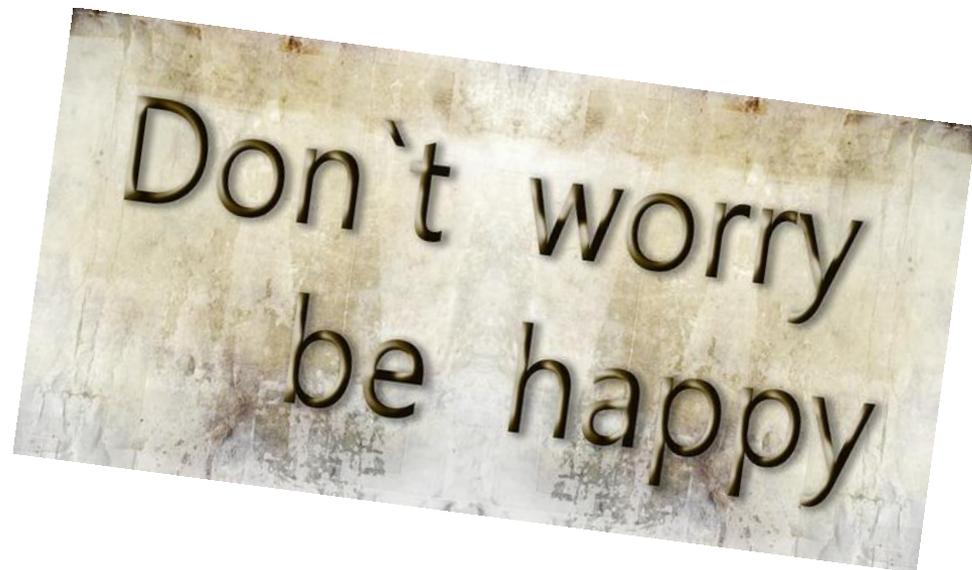
- › Neutralisierungshandlungen dienen in der der Regel:
 - › Der Beseitigung von Spannungszuständen oder von Angst
 - › Der Beseitigung von subjektiv erlebter Gefahr oder Bedrohung
 - › Der Herstellung von Sicherheit und Kontrolle
 - › Dem Versuch, Kontrolle zu erlangen über das eigene Erleben oder über befürchtete Ereignisse
- › Sind also ein Bewältigungsversuch und werden durch die kurzfristige Entlastung, die die Betroffenen erleben, negativ verstärkt.

Ziel der Expositionstherapie

- › Worum es **nicht** in erster Linie geht:
 - › Kognitionen zu beseitigen, oder davon abzulenken
 - › Emotionen zu vermeiden oder zu verändern
 - › Das Erregungsniveau zu senken oder zu habituieren

Häufige Grundannahmen

- Glück ist das Ziel, glücklich sein ist „normal“
- Schmerz (auch emotionaler Schmerz) bedeutet unglücklich sein, Leiden
- Schmerz ist nicht „normal“
- Schmerz muss eliminiert werden!



Alternative Grundannahmen

› Was wenn:

- › Schmerz normal wäre?
- › Zu einem erfüllten Leben dazu gehören würde?
- › Ein erfülltes Leben nicht abhängig wäre von Schmerzfreiheit?
- › Der Kampf gegen den Schmerz das eigentliche Problem ist?
- › Schmerz überall ist und gar nicht vermieden werden kann?



Der Apfel fällt nicht weit vom...

**Denken Sie an eine
Prüfung...**

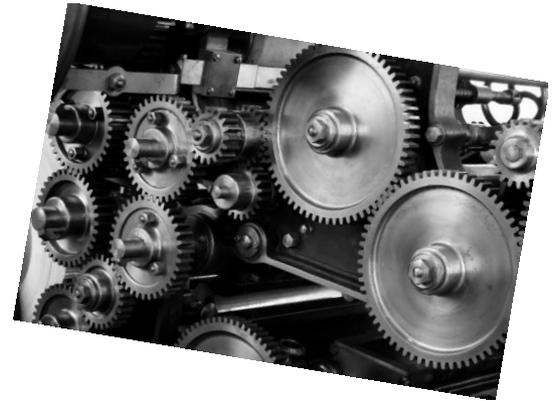


Kontrolle als Problem

- › Insensibilität gegenüber neuen Erfahrungen – Gefühle können dem Verhalten nicht mehr als Orientierung dienen, wenn sie als Inhalt überbetont werden
- › Vermeidung passiert häufig unbewusst
- › Vermeidung verhindert die Entwicklung in Richtung wertorientierten Verhaltens
- › Verstand als Problemlösemaschine
- › Verstärkung statt Abschwächung der Symptome

Erlebnisvermeidung

- › Ist der Kampf gegen unsere belastenden privaten Erlebnisse
- › Ist eine Folge unserer Problemlösebemühungen
 1. Erkennen, dass etwas nicht stimmt
 2. Identifizieren einer Ursache
 3. Antizipieren, was geschehen könnte
 4. Entscheiden, was zu tun ist, und es ausführen
 5. Prüfen des Resultats
 6. Feststellen, was man durch den Vorfall gelernt hat



Um was geht es dann? Ziel der Expositionsbehandlung

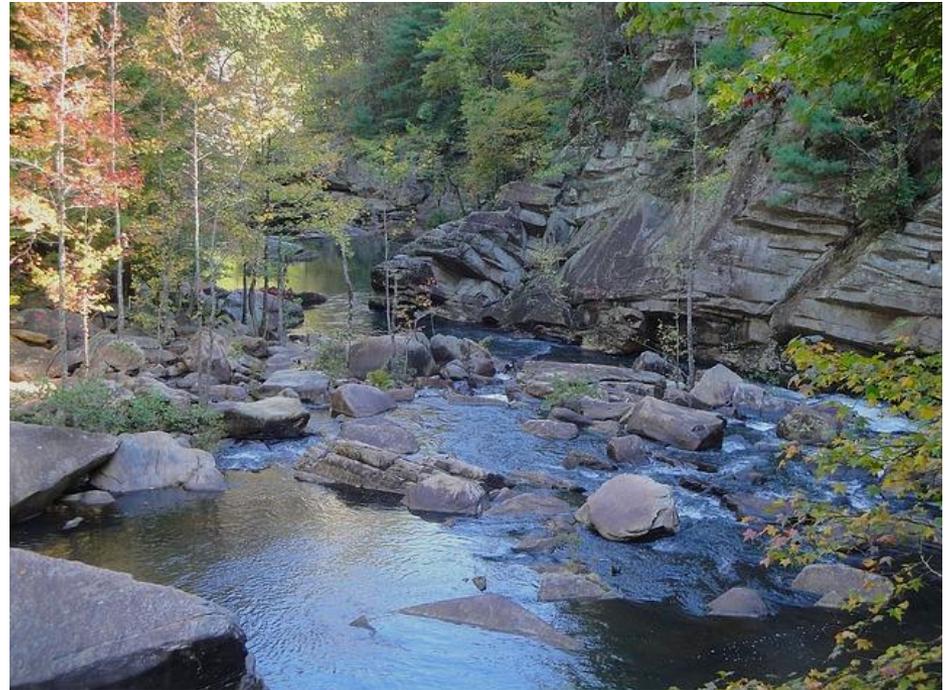
- › Flexibler zu werden
- › Das Verhaltensrepertoire zu erweitern
- › Üben, mit grösserer Bereitschaft und Freundlichkeit auf aversiv erlebte Gefühle zu reagieren, und nicht das zu tun, was uns Gefühle manchmal nahe legen
- › Subtile eigene Erlebnisvermeidung und –kontrolle zu identifizieren, abzubauen und einzustellen
- › D.h. beim Unbehagen bleiben, als erschwerende Bedingung aber nicht als Hindernis erkennen, und sich nicht vom Leben (und von den eigenen Zielen) abbringen lassen.
- › Kontakt aufnehmen zu den eigenen Werten und diese als Grundlage und Orientierung für das Verhalten nutzen (statt Erlebnisvermeidung)

Vorbereitung der Exposition

- › Vor der Exposition: Ziel *richtig* definieren (SMART-Technik)
 - › Gemeinsam mit dem Patienten
 - › Kein Vermeidungs- sondern ein Verhaltensziel
 - › Es ist keine Aufgabe, keine Konfrontation sondern ein Lebenstraining
 - › Ziele sollen wertorientiert gewählt werden; Wenn Patienten keinen Kontakt zu ihren Werten haben, zuerst Wertearbeit:
- › Klarheit über eigene Werte als Grundvoraussetzung für engagiertes Handeln und Bereitschaft, sich der Angst zu stellen (Wofür lohnt es sich?)

Engagiertes Handeln statt Erlebniskontrolle

- › Engagiertes Handeln ist die Fähigkeit, in jeder Situation im Einklang mit den eigenen Werten zu handeln.
- › Das flexible Engagement für eine Handlung und deren Umsetzung ist mindestens genauso wichtig wie das Erreichen eines bestimmten Ziels.



Sinnvolle Ziele setzen



Ziel der Wertearbeit

- › Klären, welche Werte dem eigenen Leben einen Sinn geben (oder in der Vergangenheit Sinn gegeben haben), und zu diesen in Kontakt treten.
- › Verhaltensänderung mit den selbst gewählten Werten verbinden und gleichzeitig den persönlichen automatischen Reaktionen und Erlebnissen Raum geben.

Werte vs. Ziele

› Werte

- › Sind unabhängig von Zielen, bzw. vom Erreichen der Ziele; können daher nicht endgültig „erreicht“ werden
- › Sind relativ stabil über das ganze Leben
- › Beschreiben die Qualität des Verhaltens → Geben konstruktive und konsistente Orientierung
- › Erhöhen die Motivation und Reaktionsflexibilität
- › Ermöglichen pragmatische und flexible Ziele festzulegen
- › Sind frei wählbar

› Ziele

- › Lassen sich unterteilen
- › Können erreicht und dadurch «abgehakt» werden
- › Verändern sich stark im Laufe des Lebens
- › Können Handlungen, Dinge, Erfahrungen, Gefühlszustände sein

Wichtige Lebensbereiche

- › Ehe / Partnerschaft / intime Beziehungen
- › Elternschaft
- › Verwandtschaftliche Beziehungen
- › Freundschaften / soziale Beziehungen
- › Erwerbstätigkeit / Karriere
- › Bildung / Lernen / persönliches Wachstum und Entwicklung
- › Erholung / Musse
- › Spiritualität
- › Gesellschaftliches Engagement
- › Gesundheit / körperliches Wohlergehen

- › Einschätzen auf einer Skala von 0-10:
 - › Bedeutung – Wie wichtig ist mir dieser Wert? Welchen Stellenwert hat er?
 - › Eigenes Engagement, diesen Wert zu leben.
 - › Inwieweit es gegenwärtig gelingt, diesen Wert zu leben.
 - › in Bezug auf die Frage, ob meine derzeitigen Ziele auf meinen Werten basieren.

Ziele wertorientiert setzen



SMART-Ziele

- › **S** – spezifisch
- › **M** – messbar
- › **A** – aktionsorientiert
- › **R** – realistisch
- › **T** – terminiert

Bereitschaft fördern

„Stellen Sie sich vor, Sie stünden auf einem hohen Felsen, von dem aus man in eine tiefe, enge Schlucht schauen kann. In der Ferne, auf der anderen Seite der Schlucht sehen Sie etwas, das Sie sich sehnlichst wünschen. Sie sehen einen Ort, wo Sie wirklich leben könnten, wo Sie (*Wert des Patienten einfügen, z.B.: „mit Ihrem Partner in Kontakt sein und Ihre Liebe zeigen könnten“*). Und Sie sehen auch, dass ein Weg auf die andere Seite der Schlucht führt. Direkt vor Ihnen befindet sich eine alte Hängebrücke. Sie schauen sich die Brücke an, können aber nicht einschätzen, ob man sie wirklich völlig gefahrlos überqueren kann. Vielleicht fehlen ein paar Trittbretter. Vielleicht sieht sie auch ein wenig altersschwach aus. Sie sind sich einfach nicht sicher, ob es ungefährlich ist, die Brücke zu überqueren. Aber auf der anderen Seite befindet sich der Ort, den Sie unbedingt erreichen wollen.

Welche Entscheidungsmöglichkeiten hätten Sie in solch einer Situation?“

Die Hängebrücke-Metapher (Gillanders 2013)



Therapeutische Haltung während der Exposition

- › Beobachten statt verändern zu wollen
- › Inneres Erleben kann sich verändern, muss es aber nicht
- › Auch wir sind bereit, zu akzeptieren. Wir tragen den möglichen Schmerz mit dem Patienten, versuchen aber auch nicht ihn loszuwerden. Eigene Gedanken und Handlungsimpulse wertfrei wahrnehmen.
- › Nach Möglichkeit keine Rückversicherung geben
- › Wenn nötig als Modell „normales“ Verhalten demonstrieren
- › Aufmerksamkeit des Patienten auf momentanes Erleben lenken

Planung der Exposition

- › Umstände genau planen
- › Erarbeiten was der Patient wohl erleben wird. Die Erwartung des Patienten spielt eine sehr wichtige Rolle bzgl. der anschliessenden Bewertung des Trainings.
- › Annehmende, achtsame Haltung vorbesprechen, Bereitschaft für was?
- › Wie sieht Akzeptanz genau aus in der speziellen Situation?
- › Wie umgehen mit Zwangs- oder Angstgedanken?
- › Achtsamkeit während des Trainings.
- › Akzeptanzübung in sensu als Vorbereitung.
- › Sicherheitsverhalten sorgfältig explorieren und so weit wie möglich abbauen.
- › Ev. gemeinsam Protokoll entwerfen und ausfüllen.

Protokoll (Beispiel)

Vor der Übung:

Was ist mein **Ziel**? Was möchte ich erreichen? Was genau möchte Ich tun? *Beschreibung der Übung, der Situation.*

Mit welchem **Wert** möchte ich dabei in Kontakt sein?

Welche bedrückenden **Gedanken, Vorstellungen, Sorgen** und **Emotionen** werden dabei wahrscheinlich auftauchen?

Welche unangenehmen **körperlichen Empfindungen** werde ich dabei voraussichtlich empfinden?

Wie möchte ich mit diesem **inneren Erleben** (Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen) in der Situation umgehen?

Nach der Übung:

Habe ich mein **Ziel** erreichen können?

Was habe ich während der Übung **beobachten** und **wahrnehmen** können? Welche Gefühle und Gedanken kamen auf, und wie bin ich damit **umgegangen**? Was hat mir dabei **geholfen**?

Wie möchte ich **in Zukunft** mit ähnlichen Situationen umgehen? Wann und wie möchte ich **weiter üben** und mich meinen Werten und Lebenszielen weiter annähern?

Möchte ich beim nächsten Mal vielleicht etwas **anders machen**?

Achtsamkeit

- › Der ständige nichturteilende Kontakt zu den innerpsychischen und äusseren Ereignissen, die sich manifestieren, soll gefördert werden.
- › Ziel ist die Entwicklung eines Gewahrseins des gegenwärtigen Augenblicks.
- › Voraussetzung für ein Leben, das sich anhand der eigenen Werte ausrichtet.
- › Kontakt zum Hier und Jetzt untergräbt auch Vermeiden und Kampf.



Achtsamkeit: Erfahrungsbasierte Übungen

- › Achtsamkeitsübungen
 - › Gedanken wie Blätter, die auf dem Fluss treiben
 - › Free experiencing-Übung: Es werden alle Gedanken, Empfindungen, Sinneswahrnehmungen und Gefühle beobachtet
 - › Rosinen-Essen mit allen Sinnen
 - › Atemgewahrsein – der Atem als Anker, uns mit der Gegenwart zu verbinden.
 - › Verbindung mit der Umgebung – achtsames Beobachten unserer Umwelt, auf einzelne Sinne konzentrieren.
 - › Achtsames Ausführen von Alltagsaktivitäten, z.B. duschen, Tee trinken, Zähne putzen etc.
 - › 5 Dinge wahrnehmen mit jedem Sinn: 5 Geräusche, 5 Gegenstände, 5 taktile Empfindungen, 5 Körperempfindungen...

Akzeptanz – eine Definition

- › Ist das Gegenteil von Erlebnisvermeidung

Definition Akzeptanz:

- › Aktives und bewusstes Annehmen privater Ereignisse (Emotionen, Kognitionen, Erinnerungen, Verhaltensimpulse etc).

Definition Bereitschaft:

- › Offenheit dem gesamten eigenen Erleben gegenüber und die aktive und bewusste Entscheidung, sich in eine den eigenen Werten entsprechende Richtung zu bewegen.

Ziel von Akzeptanz

› Ist es:

- › sich von dem Bemühungen um Kontrolle des inneren Erlebens zu lösen,
- › Erlebensbereitschaft als Alternative zur Erlebenskontrolle zu sehen,
- › «die Hände frei kriegen»,
- › sich wieder dem Leben anstatt dem Kampf gegen Gedanken / Gefühle zuzuwenden.

→ Verbesserung der Verhaltensflexibilität

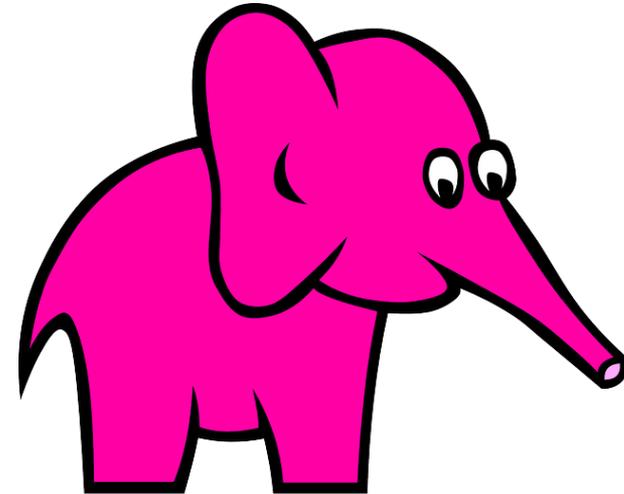


Methode:

- › Untergraben der Erlebenskontrolle um einen Zustand der Offenheit als Grundlage für die folgende Arbeit zu kreieren.
- › Schaffen von Situationen, in denen die Patienten aktiv Bereitschaft üben und entwickeln können (Expositionsübungen)

Akzeptanz statt Gedankenunterdrückung

- › Denken Sie nicht an...
einen rosaroten Elefanten...



- › Paradoxe Wirkung: um sicher zu sein, dass man nicht mehr daran denkt, muss man kontrollieren, ob man noch daran denkt... Und denkt daran!

Akzeptanz statt Gedankenunterdrückung

- › Ball unter Wasser drücken



- › Kontraproduktivität des Versuchs, Gedanken zu unterdrücken, Bereitschaft als Alternative

„Wir könnten das, was Sie mit Ihren Gedanken, Erinnerungen und Gefühlen tun, mit einem Kampf vergleichen, den Sie mit einem Ball in einem Pool austragen. Sie mögen diese Dinge nicht. Sie wollen sie nicht und möchten, dass sie aus Ihrem Leben verschwinden. Deshalb versuchen Sie, den Ball unter Wasser zu drücken, um ihn aus ihrem Bewusstsein zu entfernen. Aber der Ball kommt immer wieder an die Wasseroberfläche, und Sie müssen ihn immer wieder unter Wasser drücken und ihn dort festhalten. Durch Ihren Kampf mit dem Ball halten Sie diesen in Ihrer Nähe, und dieses ganze Bemühen ist ermüdend und ausserdem sinnlos. Liessen Sie den Ball los, würde er in der Nähe wieder an der Wasseroberfläche auftauchen, und das würde Ihnen wahrscheinlich nicht gefallen. Doch wenn Sie ihn dort, wo er wieder auftaucht, eine Weile treiben lassen, ohne sich wieder mit ihm abzugeben, könnte er auf die andere Seite des Pools treiben. Und selbst wenn er das nicht täte, könnten Sie zumindest Ihre Arme frei bewegen und das Schwimmen geniessen, statt Zeit damit zu vergeuden, gegen den Ball anzukämpfen.“

Jepsen, 2012

Akzeptanz statt Leiden

- › Schmerz: gehört zum Leben
- › Leiden: entsteht aus dem Versuch, den Schmerz zu vermeiden



Umgang mit Zwangsgedanken

- › Wenn die Regeln der Sprache eingehalten werden, haben die Worte Macht.
 - › Defusion bedeutet, die Regeln der Sprache so aufzubrechen, dass problematische, nicht hilfreiche Wörter in ihrer Bedeutung abgeschwächt werden.
 - › Defusion hat zum Ziel, nicht die Form, Häufigkeit oder Situationsabhängigkeit von Gedanken zu verändern, sondern ihre unerwünschten Funktionen.

Defusion

- › *Fusion* führt zu Erlebnisvermeidung, weil in fusioniertem Zustand unweigerlich Regeln befolgt werden, die nahelegen, dass diese privaten Ereignisse „bedrohlich“ oder „nicht normal“ oder „ungesund“ sind und daher beseitigt werden müssen.
- › *Defusion* verringert die automatische Wirkung von Sprache auf das Verhalten, sodass andere Quellen der Verhaltensregulierung (Kontakt mit dem Hier und Jetzt, mit den eigenen Werten) genutzt werden können.



Wenn wir mit Gedanken fusioniert sind

Im Zustand der Fusion erscheinen die Gedanken, als wären sie:

- › Wirklichkeit – was wir denken, geschieht tatsächlich hier und jetzt,
- › Wahrheit – wir glauben völlig daran,
- › Wichtig – wir nehmen sie ernst und schenken ihnen unsere volle Aufmerksamkeit,
- › Befehle – wir gehorchen ihnen automatisch,
- › Weise – wir nehmen an, sie wüssten es am besten und folgen ihren Ratschlägen,
- › Bedrohlich – wir verspüren das Bedürfnis, sie loszuwerden, wenn sie angsteinflößend sind.



Macht der Gedanken

Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er ihn nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen ihn. Und was?

Er hat ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von ihm ein Werkzeug borgen wollte, er gäbe es ihm sofort. Und warum sein Nachbar nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen ausschlagen? Leute wie der Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet der Nachbar sich noch ein, er sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's ihm aber wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er "Guten Morgen" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Sie können Ihren Hammer behalten, Sie Rüpel!"

("Anleitung zum Unglücklichsein" von Paul Watzlawick)

Ziel der Defusion

- › die Gedanken als das zu sehen, was sie sind – eben Gedanken –, so dass wir auf diese im Sinne ihrer Zweckmässigkeit hinsichtlich der eigenen Werte reagieren können, statt im Sinne ihrer Bedeutung.
- › Denken und Erleben als fortlaufenden Verhaltensprozess zu verfolgen, statt sie durch den Filter der Bedeutung der jeweiligen Geisteseinhalte zu verstehen.

→ *Auf unsere Gedanken schauen, statt aus den Gedanken auf die Welt zu schauen!*

Defusion

2 Arten von Defusionsübungen

- › Übungen, um zurückzutreten und „dem Verstand bei der Arbeit zuschauen“ (*auf* die Gedanken schauen)
- › Übungen, zur Deliteralisierung der Sprache (Sprache als Laute, Silben, Geräusche, Buchstabenkombinationen etc. mit einem verbalen Sinn).

Übungen zum Beobachten des Denkens als Prozess

- › Der Verstand als Geschichtenerzähler (Harris, 2011)
- › Radiosender
 - › Gedanken wie einem Radiosender zuhören, Programm betiteln
 - › „Angstnachrichtensender“ (Forsyth & Eifert)
- › Ich habe den Gedanken, dass...
- › Gedanken etikettieren
 - › als Gedanken, Bewertungen, Erinnerungen, Zukunftspläne, Gefühle, Empfindungen...
- › Geschichten betiteln
 - › bei sich wiederholenden Gedanken oder ähnlichen Gedanken zum gleichen Thema
- › 3 Gleise unter der Eisenbahnbrücke
- › Gedanken beobachten wie... Autos, die an unserem Haus vorbeifahren...



Übungen zur Deliteralisierung der Sprache

› Milch, Milch, Milch → mit emotional belastenden Begriffen



› Gedanken «verzerren»

› Gedanken mit anderer Stimme sagen (Moderator, Mickey Maus, James Bond...) singen, langsam sprechen etc.

› Fernsehbildschirm

› In Zeitlupe, Bild drehen, rückwärts spulen, Untertiteln

› Werbespot im Fernsehen

Während der Exposition

- › Präsent sein
 - › Merken, was im jetzigen Moment ist.
 - › Wahrnehmen von Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen.
 - › Beschreiben, nicht bewerten
 - › *Ich-Hier-Jetzt*-Perspektive einnehmen
- › Umgang mit Gedanken
 - › bewertende verbal-kognitive Aktivitäten bemerken, ohne sich steuern zu lassen. z.B. furchteinflössend versus gefährlich
 - › „Aussteigen“ aus den Gedanken
- › Werte
 - › Übergeordnetes Ziel vor Augen halten: Warum tue ich das? Wofür lohnt es sich? Wo will ich hin?
 - › Kurzfristige Handlungsziele explizit mit übergeordnetem Annäherungsziel (Wert) in Verbindung bringen
- › Bereitschaft
 - › unangenehmes Erleben annehmen, und Flucht und Kontrolle aufgeben
 - › Veränderungen im emotionalen Erleben wahrnehmen (wellenförmiger Verlauf)
- › Engagiertes Handeln
 - › in der Situation bleiben mit allen inneren Erlebnissen
 - › In der Handlung bleiben, auch wenn der Verhaltensimpuls, das Gefühl oder die Gedanken Vermeidung oder Kampf suggerieren

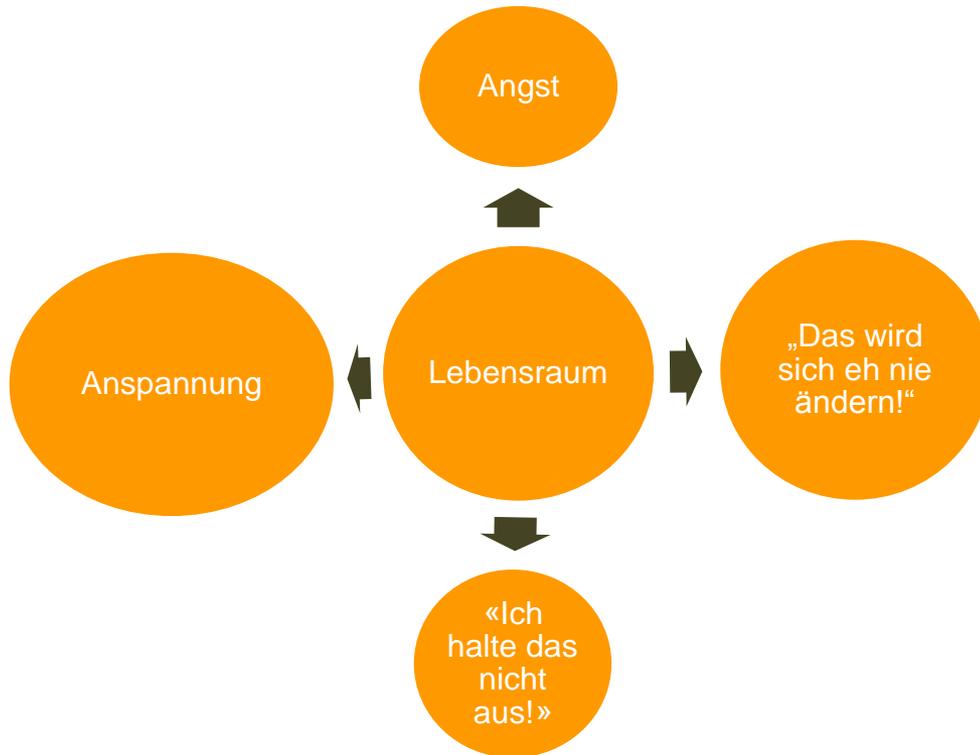
Nach der Exposition

- › Nachbesprechen:
 - › Habe ich mein Ziel erreicht?
 - › Wie ging es mir dabei und wie geht es mir jetzt?
 - › Bin ich meinen Werte näher gekommen?
 - › Bestand zu irgendeinem Moment objektive Gefahr?
 - › Was ist mein nächster Schritt, wie möchte ich weitermachen?
 - › Validierung aller Versuche einer Verhaltensveränderung.

- › Sorgfältige Planung eigenständiger und weiterer begleiteter Expositionen
 - › Was traut sich der Patient/die Patientin zu? Wozu ist er/sie bereit?
 - › Welche Hindernisse sind aufgetaucht und wie können sie überwunden werden?

- › Wichtig: Expositionen im häuslichen Umfeld der Patienten. Eine eigenständige Übertragung ist oft schwierig!

Den Lebensraum ausweiten



Isabell Schumann, Psychologin, Abteilung VTS
isabell.schumann@upk.ch

UPK Basel

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12
info@upk.ch, www.upk.ch



Universität
Basel

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel