

Liebe Forumsmitglieder,

vor einigen Monaten haben wir eine Befragung durchgeführt, bei der für 15 Ereignisse verschiedene Beurteilungen zu treffen waren. Bei den Ereignissen handelte es sich entweder um positive (z.B. Wahrscheinlichkeit, 50€ auf der Strasse finden), negative (z.B. Wahrscheinlichkeit, Opfer von Gewalt werden), Kontrollzwang-relevante (z.B. Wahrscheinlichkeit, einen Brand zu verursachen) und Waschzwang-relevante Ereignisse (Wahrscheinlichkeit, eine Ansteckungserkrankung zu verbreiten). Zur Teilnahme wurden Menschen mit einer Zwangsstörung, Depression/Angst sowie Menschen ohne entsprechende Probleme gebeten. In 5 Blöcken sollte für die skizzierten 15 Ereignisse jeweils eingeschätzt werden, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass einem solch ein Ereignis *selbst* widerfährt (Block 1), *anderen* Personen desselben Alters und Geschlechts (Block 2), ob es wahrscheinlicher sei, dass einem selbst oder eher anderen entsprechendes passiert (Block 3), wie schlimm oder positiv die zu erwartenden Konsequenzen wären im Falle des Eintritts (Block 4) und wie häufig entsprechende Ereignisse bei den Teilnehmern oder ihren Freunden/Verwandten in der Vergangenheit vorgekommen sind.

Besonders interessiert waren wir, wie sich ein allgemeinspsychologisches Phänomen bei Menschen mit psychischen Problemen verhält, welches „unrealistischer Optimismus“ genannt wird. Hierunter versteht man, dass Menschen, die z.B. Risikogruppen angehören (z.B. Raucher für Krebs) sich bei direkter Nachfrage als genauso gefährdet für z.B. Lungenkrebs betrachten als andere Raucher (dies wurde bei uns über Block 3 gemessen). In getrennten Befragungen (also wie in Block 1 gegen Block 2) wird dagegen die eigene Gefährdung als eher gering erachtet, was einen gewissen Selbstschutz bietet (-> Unglück trifft eher andere als mich).

Wir sind der Frage nachgegangen, ob diese Illusion bei Menschen mit Zwängen eventuell fehlt bzw. sogar ins Gegenteil verkehrt ist (also man hält sich beispielweise für gefährdeter als andere Kraftfahrer, eine Person zu überrollen). Alternativ könnten Zwänge das Produkt früherer Erfahrungen sein, die quasi in die Zukunft fortgeschrieben werden (Block 5; „Unglück kommt selten allein etc.“) oder dass mögliche Konsequenzen von Ereignissen dramatisiert werden.

Die Ergebnisse zeigen, dass Menschen mit Kontroll- und Waschzwang bei direkter Nachfrage (Block 3) keinen Unterschied zu Kontrollpersonen aufweisen bzgl. der eigenen Gefährdung für Kontroll- oder Waschzwang-relevanter Ereignisse. Das heißt ein "vernünftiges" Verhalten. In getrennter Befragung (Block 1 gegen. 2) zeigt sich aber ein deutlicher unrealistischer *Pessimismus*, d.h. die dem Bewusstsein nicht voll zugängliche Befürchtung, dass einen Unheil eher als andere Personen ereilt. Darüber hinaus fanden wir, dass Menschen mit Zwängen sich die Konsequenzen negativer Ereignisse (Einbruch Brand) anscheinend düsterer ausmalen als Kontrollpersonen. Selbstverständlich findet keiner es angenehm, wenn die eigene Wohnung aufgebrochen oder man überfallen wird; solche Ereignisse stellen aber für die meisten Menschen bei näherer Betrachtung keinen Weltuntergang dar. Keinen Anhaltspunkt fanden wir dafür, dass die Grundwahrscheinlichkeiten für entsprechende Ereignisse überschätzt werden. Es handelt sich nicht um kein bloßes Informationsdefizit, welches man durch Schulung beseitigen könnte.

Die Bestätigung dieser Erkenntnisse könnte dazu dienen, in einer Therapie gemeinsam mit den Betroffenen einen möglichen unrealistischen Pessimismus offenzulegen und zu erarbeiten, wieso Betroffene (fälschlicherweise) tief von der größeren eigenen Gefährdung überzeugt. Des weiteren könnte überlegt werden, ob angenommene Horrorszenarien in Realität weniger dramatisch als erwartet sind.

Die Untersuchungsergebnisse beruhen auf Gruppenstatistiken und können selbstverständlich keine Aussage über jeden Einzelfall machen.

Bei Rückfragen stehe ich gerne unter zur Verfügung: moritz@uke.uni-hamburg.de

Herzlichen Gruß, Steffen