

Modul 6: Überschätzen von Gefahr

Menschen mit Zwangsstörungen überschätzen oftmals die Wahrscheinlichkeit von Gefahren. Gründe für Fehleinschätzungen sind unter anderem:

- ▶ Fehlende oder zu wenige Informationen
 - Beispiel: Einige Eltern übertreiben aus Sorge die Wahrscheinlichkeit von Gefahren, um ihre Kinder zur Vorsicht zu erziehen (z.B. Brandgefahr, wenn Lampen nicht ausgestellt werden)
→ Dies kann erhöhte Ängste bei Kindern begünstigen!
- ▶ Unrealistischer Pessimismus
 - Das persönliche Risiko in vielen Themenbereichen (z.B. generelles Erkrankungsrisiko) wird von Menschen mit Zwängen oft größer eingeschätzt als bei anderen Personen
- ▶ Negative Zukunftssicht
 - Von einem negativen Ereignis wird auf zukünftige Ereignisse geschlossen: „*Ein Unglück kommt selten allein - was einmal passiert ist, wird immer wieder passieren*“
 - Es werden also überzogene oder gar falsche Schlüsse gezogen
 - Das kann Vermeidungsverhalten begünstigen
- ▶ Katastrophisieren
 - Die Konsequenzen negativer Ereignisse werden meist düsterer ausgemalt als von gesunden Menschen
 - Die Befürchtungen werden nicht zu Ende gedacht: Sie fürchten immer das Schlimmste und führen bereits beim ersten Aufkommen von Angst und Unruhe Zwangsrituale durch

Was können Sie tun?

- ▶ Denken Sie Ihre Befürchtungen einmal bis zum Ende
- ▶ Durchdenken Sie die Konsequenzen Ihrer größten Sorge (z.B. auf der Arbeit einen Fehler zu begehen). Viele Befürchtungen erscheinen bei Lichte betrachtet nicht so verheerend wie zunächst angenommen

Ziel: Machen Sie sich schlau!

- ▶ Sie sollten immer alle Aspekte einer Ihrer Befürchtungen betrachten, also nicht nur auf die negativen Konsequenzen fokussieren, sondern auch beruhigende Fakten berücksichtigen
 - Holen Sie entsprechende Informationen ein. Schlagen Sie in seriösen Quellen nach, welche Faktoren gegen Ihre Befürchtung sprechen
 - Informieren Sie sich nicht nur über den worst-case, sondern auch über positive Ausgänge einer Situation

- Überlegen Sie sich alternative Erklärungen
- Wenn Sie eine Wahrscheinlichkeit für ein Ereignis finden, beachten sie auch die Gegenwahrscheinlichkeit

Übung 1: Füllen Sie die Tabelle mit eigenen Beispielen aus.

Zwangs- befürchtung	Geschätzte Wahrscheinlichkeit?	Neue Information, Rechercheergebnis	Alternative Gedanken und Gegenwahrscheinlichkeit
<i>Sich mit HIV anzustecken</i>	<i>Viele Menschen sterben an HIV – es muss also sehr wahrscheinlich sein, daran zu erkranken und dann auch zu sterben</i> <i>Vielleicht 30 %</i>	<i>Die große Mehrheit der Menschen erkrankt nicht an HIV</i> <i>Lebenszeitprävalenz < 1%</i>	<i>Die Wahrscheinlichkeit nicht zu erkranken beträgt über 99%</i> <i>Die Sterblichkeitsraten bei HIV sinken jedes Jahr</i> <i>Es gibt keinen Hinweis dafür, dass ich krank sein könnte</i>

Wie wahrscheinlich ist das befürchtete Ereignis?

- ▶ Viele Betroffene mit Kontrollzwängen schätzen dies viel zu hoch ein
- ▶ Man kann die tatsächliche Wahrscheinlichkeit statistisch annähernd bestimmen. Dazu muss man die Einzelwahrscheinlichkeiten für die notwendigen Vorbedingungen des Ereignisses verknüpfen
- ▶ Das geschieht mathematisch durch Multiplikation

Beispiel: Einbruch in der eigenen Wohnung

- Die Gefahr, dass in eine Wohnung jemals versucht wird einzubrechen, liegt statistisch (hoch angesetzt) bei ca.10 %
- Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie die Tür nicht abgeschlossen haben und niemand zu Hause ist, ist eventuell höher: vielleicht 20 %
- Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Einbrecher ihre Gegend genau an diesem Tag aufsucht, beträgt hoch angesetzt vielleicht ebenfalls 20 %
- Dass er nun ausgerechnet Ihr Haus/Ihre Wohnung auswählt ist bei hoher Schätzung vielleicht zu 40% wahrscheinlich

Um die Wahrscheinlichkeit zu berechnen, dass morgen ein Einbrecher in Ihre Wohnung einbricht, müssen sie nun diese Einzelwahrscheinlichkeiten multiplizieren und somit ist dieses Ereignis zu **0,16%** wahrscheinlich!

$$(0,1[10\%] \times 0,2 [20\%] \times 0,2 [20\%] \times 0,4 [40\%]) = 0,0016$$

Übung 2:

Wahrscheinlichkeitsketten berechnen

Identifizieren Sie Faktoren, die für ein befürchtetes Ereignis zusammenkommen müssen. Jeder Einflussfaktor hat eine bestimmte Wahrscheinlichkeit von 0,01 (= 1%) über 0,5 (= 50%) bis zu 1 (= 100%) und ist mit anderen Faktoren zu multiplizieren. Jeder weitere Faktor/Bedingung verringert die Eintrittswahrscheinlichkeit beträchtlich.

Befürchtetes Ereignis	Jeweilige Wahrscheinlichkeit
Bedingung 1:	_____ % = _____
Bedingung 2:	_____ % = _____
Bedingung 3:	_____ % = _____
Bedingung 4:	_____ % = _____

Bedingung 5:	_____ % = _____
Das Produkt ergibt sich aus der Multiplikation (x) der oben stehenden Zahlen: $0, ___ \times 0, ___ \times 0, ___ \times 0, ___ \times 0, ___ = 0, ___ (0,5 \text{ bedeutet z.B. } 50\%)$ Das entspricht _____ %.	

Überschätzung erkennen und berücksichtigen

- ▶ Befragen Sie doch einmal vertraute Personen und vergleichen Sie deren Meinung mit Ihrer eigenen Einschätzung
- ▶ Bedenken Sie immer, dass Sie eventuell dazu neigen, die Wahrscheinlichkeit für ein negatives Ereignis viel zu hoch einzuschätzen
- ▶ Berücksichtigen Sie, dass viele einzelne Faktoren gleichzeitig zusammentreffen müssen, damit ihre schlimmste Befürchtung eintreten würde
- ▶ Dies ist in der Regel sehr, sehr unwahrscheinlich

Exkurs: Grübeln

Viele Menschen mit Depressionen aber auch mit Zwangsstörung berichten über endloses „Grübeln“, „Brüten“, oder „sich Sorgen machen“. Besonderheiten des Grübelns sind folgende:

- ▶ Inhaltlich:
 - Grübeln über das „Warum?“ (z.B. Gründe für Erkrankung)
 - Grübeln über vergangene, das bereits eingetretene Ereignisse
 - Grübeln über das Grübeln
- ▶ Art und Weise:
 - Beim Grübeln ist es schwer ein Ende zu finden, wir drehen uns im Kreis (sich ausbreitende „Endlosschleifen“)
 - es besteht die Gefahr der „Betriebsblindheit“
 - es gibt selten eine „Lösung“ (Unterschied zum Probleme lösen)
 - folgt selten eine Handlung (Unterschied zum Pläneschmieden)
 - ist das Denken oft abstrakt, allgemein und unkonkret

Grübeln ist nicht dasselbe wie Nachdenken!

Übung 3:

Überlegen Sie sich eine Strategie, die Sie anwenden möchten, wenn Sie grübeln, wie beispielsweise eine Körperübung.

Welche Strategie hilft Ihnen, Ihr Grübeln zu unterbrechen?

Notizen

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

Andere Notizen:
