

Verlaufsdiagnostik der Rigidität des Ekelerlebens (Chain of Contagion, Ansteckungskettenaufgabe)

Schritt 1: Definieren einer Ekel-/Verunreinigungssituation und erste Einschätzung (p0)

Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, die folgende Imaginationsübung durchzuführen. Stellen Sie sich den Gegenstand vor, den Sie für stark kontaminiert halten. Denken Sie an den einen Gegenstand, den Sie nicht anfassen würden, weil Sie befürchten, sich zu verschmutzen. Stellen Sie sich diesen Gegenstand nun so genau wie möglich vor. Wie sieht er aus? Wie riecht er? Wie würde er sich anfühlen? Lassen Sie nun das Bild verblassen und öffnen Sie Ihre Augen wieder. Klicken Sie auf Weiter, um mit dem Experiment fortzufahren.

Schritt 2. Bewertung von Ekel und Verunreinigung

- (a) Wie kontaminiert/eklig ist das Objekt auf einer Skala von 0 = "gar nicht" bis 100 = "sehr"?
- (b) Würden Sie das Objekt anfassen wollen (1 = "ja"/0 = "nein")?
- (c) Wie unangenehm würde es sich anfühlen, wenn Sie es berühren müssten (0 = "gar nicht" bis 100 = "sehr")?

Schritt 3. Ansteckungskettenaufgabe: Bleistift #1 berührt Objekt (p1)

Schließen Sie nun für einen Moment die Augen und kommen Sie ganz in sich selbst. (...) Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von der Außenwelt auf Ihr eigenes inneres Geschehen. (...) Stellen Sie sich nun das Objekt vor, das Sie gerade visualisiert haben (...). Stellen Sie sich einen neuen, sauberen Bleistift vor und wie dieser Bleistift mit dem Objekt in Kontakt kommt (...) Stellen Sie sich ganz klar vor, dass der Bleistift und das Objekt sich an allen Stellen berühren und nicht nur berühren (...), sondern dass der Bleistift mit dem Objekt vollständig in Kontakt gekommen ist. Und dann kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurück, öffnen langsam wieder die Augen und beantworten, wenn Sie sich bereit fühlen, die nächste Frage.

Schritt 4. Bewertung des Ekels und der Kontamination

- (a) Wie kontaminiert/ekelhaft ist der Bleistift Nr. 1 auf einer Skala von 0 = "überhaupt nicht" bis 100 = "sehr"?
- (b) Würden Sie den Bleistift anfassen wollen (1 = "ja"/0 = "nein")?

(c) Wie unangenehm würde es sich anfühlen, wenn du ihn anfassen müsstest (0 = "gar nicht"; 100 = "sehr")?

Schritt 5. Ansteckungskettenaufgabe: Bleistift #2 berührt Bleistift #3

Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, sich auf die nächste Vorstellungsübung einzulassen. Holen Sie sich das Bild des Bleistifts, den Sie gerade bewertet haben, wieder ins Gedächtnis. Betrachten Sie den Bleistift einen kurzen Moment lang sehr genau. Stellen Sie sich nun vor, dass jemand einen anderen Bleistift aus der Verpackung nimmt und ihn von allen Seiten mit dem soeben bewerteten Bleistift berührt. Stellen Sie sich den Vorgang des Berührens ganz genau vor. Jeder Teil des alten Bleistifts berührt den neuen. Und nun verblasst das Bild des alten Bleistifts und Sie sehen nur noch den neuen Bleistift. Wie genau sieht der Bleistift aus? Wie fühlt sich der Bleistift an? Wie riecht er? Auch dieses Bild verblasst vor Ihrem geistigen Auge. Bitte öffnen Sie die Augen wieder und klicken Sie auf weiter, um mit dem Experiment fortzufahren.

Schritt 6. Bewertung des Ekels und der Kontamination

(a) Wie kontaminiert/eklig/süß ist Bleistift Nr. 1 auf einer Skala von 0 = "überhaupt nicht" bis 100 = "sehr"?

(b) Würden Sie den Bleistift anfassen (1 = "ja"/0 = "nein")?

(c) Wie unangenehm würde es sich anfühlen, wenn Sie ihn anfassen müssten (0 = "gar nicht"; 100 = "sehr")?

Weitere Schritte:

Wiederholen Sie die Schritte 5 und 6, bis Sie dreimal hintereinander den Bleistift Nr. 12 erreicht haben oder eine Kontaminationsbewertung von 0 abgegeben haben.

Auswertung

Nach den Ergebnissen der Studien von Fink-Lamotte et al. (submitted) können wir folgende Schlussfolgerungen für Patient:innen mit Waschzwängen ziehen:

- Im Durchschnitt bewerteten sie die Verunreinigung nicht unter 50 (auch nicht mit Bleistift #12).
- 66 % zeigten keine 75%ige Verringerung des Ekels (Willkürlich gewählter Threshold zur Definition von einer erfolgreichen Veränderung des Gesetzes der Ansteckung).

Wenn also die Antworten der Patient:innen ein solches Muster aufweisen, kann von einer starken Überzeugung vom Gesetz der Kontamination und einem starren (pathologischen) Kontaminationsmuster ausgegangen werden.

Auf der anderen Seite zeigten sowohl die Kontrollgruppen bestehend aus Menschen mit diagnostizierten Angststörungen und ohne psychische Erkrankung:

- im Durchschnitt einen Wert von weniger als 20 ab Stift Nr. 5.
- >90% zeigten eine 75%ige Verringerung des Ekelgefühls.

Wenn die Reaktionen der Patienten ein solches Muster aufweisen, kann also von einer geringen Überzeugung vom Gesetz der Ansteckung und von einem flexiblen Kontaminationsmuster ausgegangen werden.

Literatur:

Tolin, D. F., Worhunsky, P., & Maltby, N. (2004). Sympathetic magic in contamination-related OCD. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35(2), 193-205.

Fink-Lamotte, J., Bieber, H., Jordan, H., & Exner, C., & (submitted). Once in contact, forever contaminated! Introducing a clinically validated imagery- and video-based chain of contagion task for the measurement of disgust and contamination change in experimental research and clinical practice.

Fink-Lamotte, J., & Exner, C. (in prep). Ekelbezogene Störungen. Göttingen: Hogrefe-Verlag (Fortschritte der Psychotherapie).