

Systemische Therapie süchtigen Verhaltens am Beispiel der Alkoholabhängigkeit

Psychotherapeutenkammer Berlin

26. Mai 2021

Dr. Rudolf Klein

Vorbemerkungen

- **Vorsicht!**
- **Eigene Erfahrungen mit Therapien**
- **5 – 10% der Behandlungsbedürftigen erscheinen in Therapie**

Überblick

- 1. Ritualtheoretische Überlegungen**
- 2. Biografische Hypothesen**
- 3. Therapeutische Haltungen**
- 4. Standardeinstellungen**
- 5. Begünstigung von Veränderungen**
- 6. Ein Fallverlauf**

1. Ritualtheoretische Überlegungen

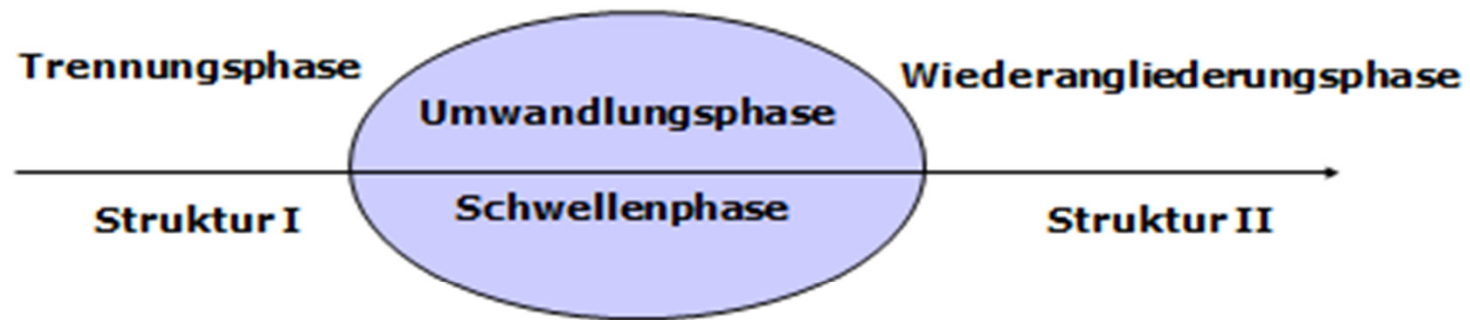
**„Sie hatte zwei unwiderlegbare Gründe,
sich zu Tode zu trinken:**

**das, was geschehen war, und das, was
nicht.“**

(Philip Roth: Sabbath's Theater 1998, S. 12)

Dreiphasenstruktur oder: Ende und Anfang

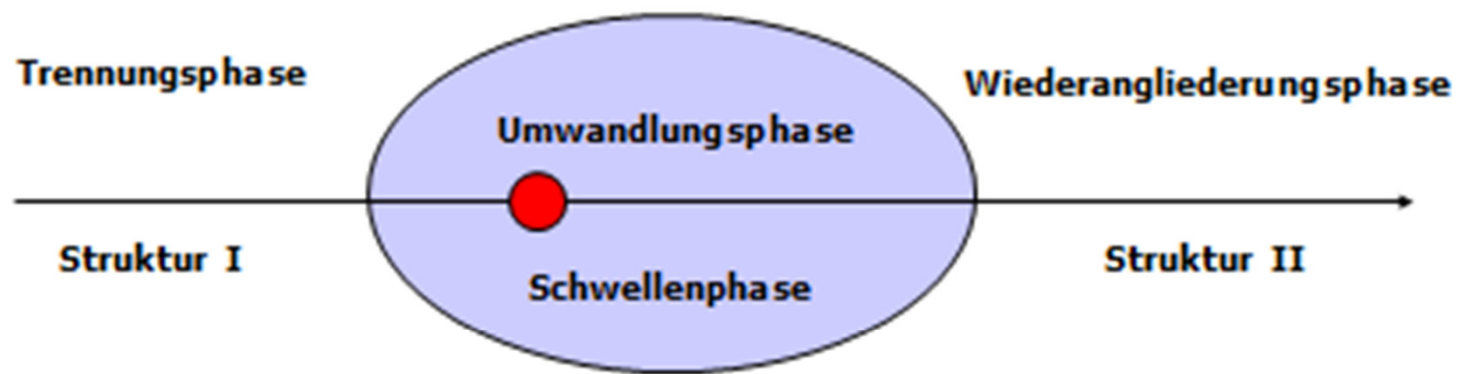
Video 1



**„Rausch reift an Bruchstellen heran: dort,
wo er gebraucht wird.“**

(György Sebastyén)

Muster 1



„Richtig zu trinken begann sie erst, als sie (die Kinder, R.K.) aus dem Haus waren; anfangs trank sie nur, um ihre Stimmung zu heben, dann, um ihr Elend zu vergessen, und am Ende um des Trinkens willen.“

(Philip Roth: Amerikanisches Idyll 1998, S. 447)

Muster 2



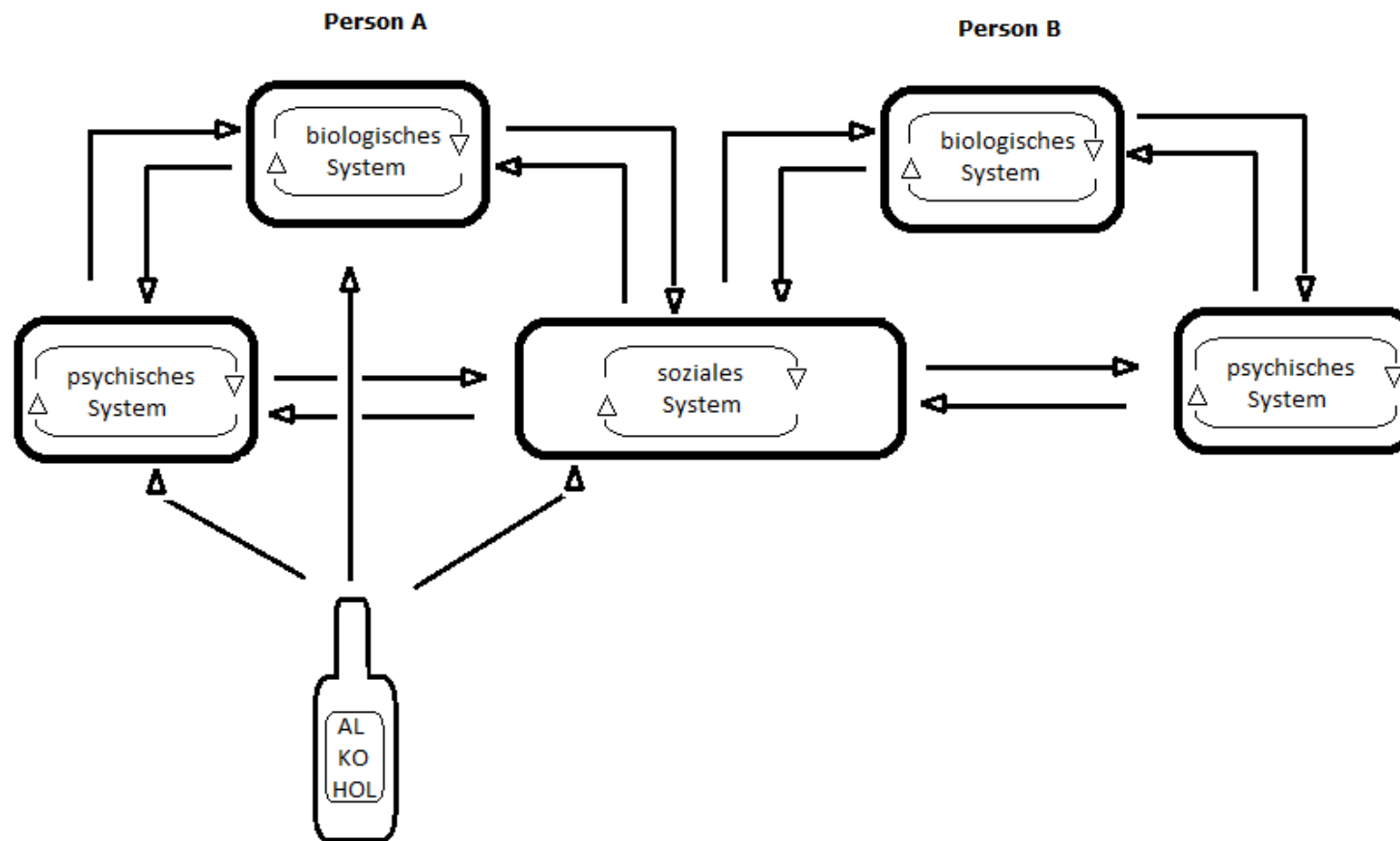
„Ich trinke mich davon.“

(M. Walser: Angstblüte)

**„Wenn mein Mann nichts trinkt, ist er
der beste Mensch der Welt.“**

(Klientin)

Selbstorganisation



2. Biografische Hypothesen

- **Familiäres Klima: Mangelnde Form-Passform-Interaktion**
- **unsichere Bindungen**
- **Coping: Mystifizierung von Selbstwirksamkeit und Hoffnung**

Die Entstehung innerer Konzepten von Selbstwirksamkeit

- **Vor-Stellungen von Kontrolle**

„Wenn ich gut aufpasse und alles richtig mache...“

„Alkoholiker-Stolz“ (G. Bateson)

- **Vor-Stellungen von Sicherheit**

„...bleiben will ich, wo ich nie gewesen bin.“ (T. Brasch)

- **Vor-Stellungen von Unverletzlichkeit**

„Was uns nicht umbringt, macht uns nur härter“

„Einer geht noch...!“

- **Vor-Stellungen von „Normalität“**

„... mit einem Menschen, der noch nie einen Misserfolg erlebt hat, stimmt etwas nicht.“ (T. Ditlevsen)

oder:

Das Unglück, Glück gehabt zu haben: die
Misserfolgsbehinderung

Video 2

Fazit

Süchtiges Trinken stellt eine

- **plausible, jedoch**
- **entgleiste und**
- **selbstorganisierende/selbstorganisierte**

Überlebensstrategie dar

3. Therapeutische Haltung

- **Respektieren und würdigen der Überlebensstrategie**
- **Sie ist als Reaktion auf Trauer, Angst, Scham und subjektiv bewertetes Versagen und Scheitern zu werten**
- **Renaissance von Interesse, Neugierde, Würde, Mut und Verantwortung**

Aber:

- **Berücksichtigung der süchtigen Eigendynamik ...**
- **... mit dem Ergebnis einer „Einschränkung von Wahlmöglichkeiten“ (Isebaert)...**
- **... und den daraus entwickelten „Standardeinstellungen“ in der Therapie von Alkoholismen**

4. Standardeinstellungen



(David Foster Wallace: Das hier ist Wasser)

Standardeinstellungen können sein

- **Kontrollverlust (mangelnde Kontrollfähigkeit)**
- **lebenslängliche Krankheit**
- **Abstinenz als**
 - **Voraussetzung und**
 - **Ziel der Therapie**
- **Abbruch nach drei „Rückfällen“**

Standardeinstellung in der Praxis

Mail vom Mai 2017

„Es geht um meinen Mann, der seit Jahrzehnten täglich Alkohol in Mengen (bis zu 3 Liter Bier oder 1,5 Flaschen Wein, zum Schluss auch 0,5 Liter Schnaps) sowie zusätzlich Cannabis konsumiert. (...) Erst auf massiveren Druck (...) hat er einen Beratungstermin bei der hiesigen Suchthilfe in Anspruch genommen. Wir waren auch letztens zu einem gemeinsamen Gespräch dort.

Für ihn steht fest, dass er keine stationäre Therapie machen will, er hat auch nicht als Ziel, absolut abstinent zu werden, sondern das Trinken zu reduzieren.

Die hiesige Einrichtung erwartet aber eine absolute Abstinenz als Ziel und würde ihn auch nicht in eine ambulante Therapie aufnehmen. Damit würde er mit seiner Zielsetzung keine therapeutische Unterstützung erhalten.“

**Mit diesen Standardeinstellungen besteht das
Risiko,**

- **den Trinker*innen die Fähigkeit zum Wählen abzusprechen**
- **alternative Zielewünsche mit einem Motivationsmangel zu verwechseln**
- **in den Menschen die Trinker*innen zu sehen statt in den Trinker*innen die Menschen**

Können Standardeinstellungen vermieden werden?

- **Nein**
- **Aber man kann wissen, dass es sie gibt...**
- **...und man kann sie und ihre möglichen Auswirkungen reflektieren**
- **Wichtig: Klingemann (2001; 2017); Bischof und Rumpf (2011)**

5. Begünstigung von Veränderung

Überlegungen

- **Erhöhung statt Einschränkung von Wahlmöglichkeiten**
- **therapiebegleitende Zielsuche statt einseitig vordefiniertes Ziel**
- **Geduld statt Beschleunigung: „...und führe uns in der Versuchung“**

- **Offenbarungserlebnisse statt Vernunftgründe**
- **Ertragenskompetenz statt Optimierung**
- **emotionale Feinabstimmung**
- **Interesse und Neugierde**

Existenzielle Fragen

- **Worauf verweist das Trinken bzw. die Berauschung?**
 - **Wollen Sie eher weg von etwas?**
 - **Oder eher hin zu etwas?**
 - **Oder eher beides – was mehr?**
- **Leben Sie das Leben, das Sie leben wollen?**
- **Konnten Sie das schon einmal?**
- **Sehen Sie eine Chance, es wieder zu können?**
- **...**

- **Gehen Sie so mit sich um, wie Sie das möchten?**
- **Ist es Ihnen schon einmal gelungen?**
- **...**

- **Gehen Sie so mit anderen um, wie Sie es möchten?**
- **Wann haben Sie das zuletzt anders gemacht?**
- **Meinen Sie, es gibt gute Gründe, es erneut zu versuchen?**
- **...**

- **Gehen andere mit Ihnen so um, wie Sie es verdient haben?**
- **Was müssen Sie tun, damit andere mit Ihnen so umgehen, wie Sie es verdient haben?**
- ...
- **Sind Sie der Partner sein, der Sie sein wollen?**
- **Sind Sie der Partner, den Ihr Partner verdient hat?**
- **Möchten Sie ein solcher Partner sein?**
- **Könnten Sie es noch werden?**
- ...

- **Konnten Sie der Vater/die Mutter sein, der/die Sie sein wollten?**
- **Könnten Sie der Vater/die Mutter werden, den/die Ihre Kinder verdient haben?**
- **Was müssten Sie dazu tun/unterlassen?**
- **...**

Existenzielle Dimensionen

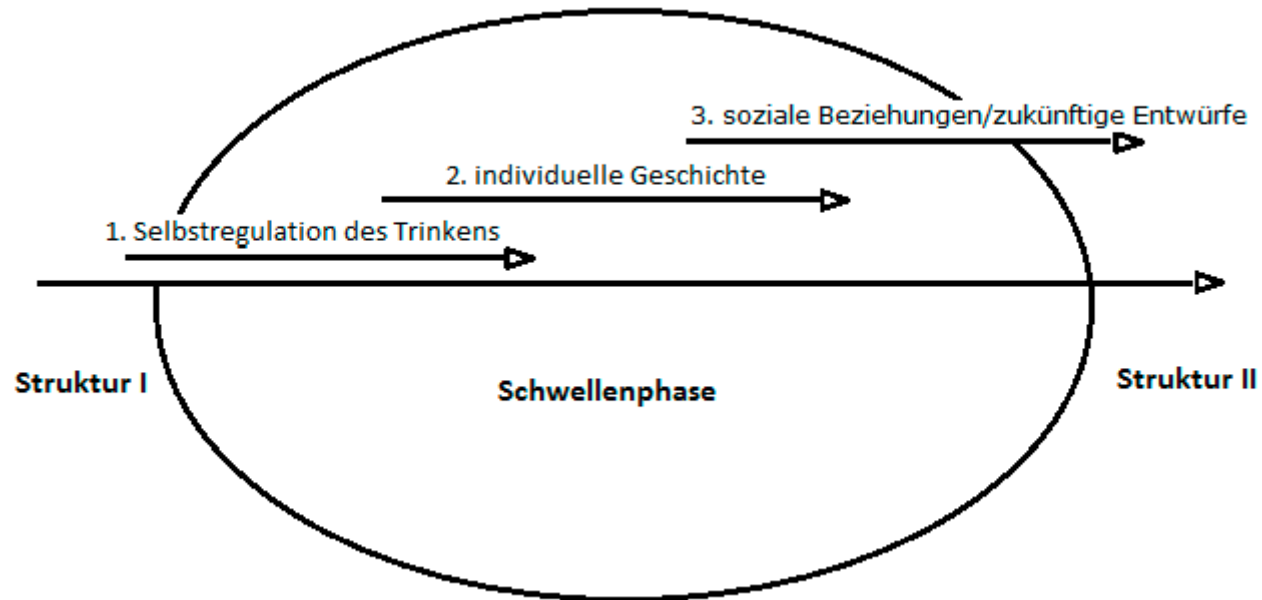
- **Das Zaudern: Von Ambivalenzen und Polyvalenzen**
- **Der Sprung (S. Kierkegaard)**
- **Das Problem der Hoffnung: Wenn Hoffnung blockiert**

"Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal, wie es ausgeht."

(Vaclav Havel; zitiert nach Böschemer: Warum nicht? S. 123)

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass wir Sinn unterstellen und ertragen können, auch wenn wir nicht wissen, wie es ausgeht.

6. Das Dreiphasenmodell



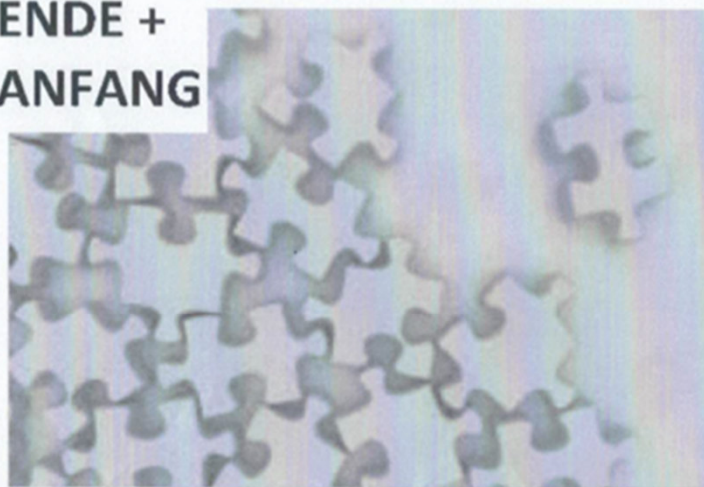
7. Ein Fallverlauf

Die Therapie von Herrn L.

(von 1.2017 bis 12.2018)

26 Sitzungen

**ENDE +
ANFANG**



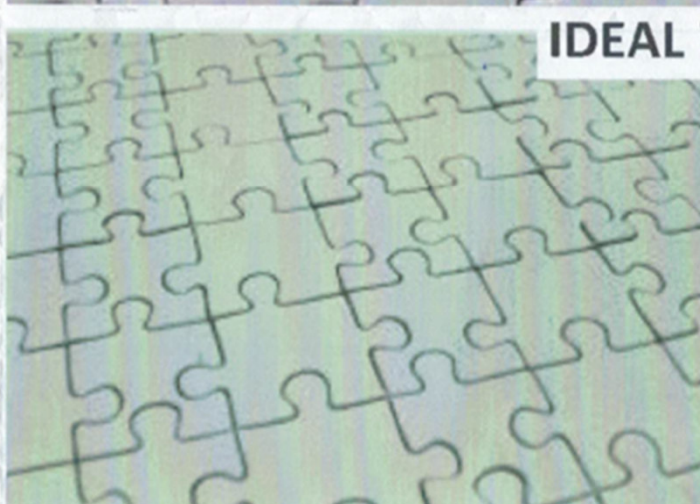
ZIEL



JETZT



IDEAL ?



Ein Mailwechsel mit Herrn L. nach Abschluss der Therapie

Hallo Dr. Klein,

wollte mich (...) noch mal melden, habe Urlaub und schon mal Zeit und Muße für einen „kleinen Nachtrag“. Ich wollte bei unserem letzten Gespräch unbedingt noch die „Möglichkeit für Möglichkeiten“ ansprechen aber die Zeit lief uns (mal wieder) davon.

Sie hatten vor einiger Zeit Kierkegaards „existentiellen Sprung“ und davon abgeleitet die „Möglichkeit für Möglichkeiten“ in die Therapie eingeführt. Das hatte ich zunächst nicht oder nicht „richtig“ verstanden..

Mögliche „Möglichkeiten“ erschienen mir als Duplex, ja unzulässig redundant.

Ich kannte Kierkegaard „nur“ als Religionsphilosophen, teilte seine scharfe Kritik an der Amtskirche, hatte vor Jahrzehnten „Entweder – Oder“ gelesen und nicht verstanden und war erstaunt, dass jemand der nach eigenem Bekunden „mit Religion nichts am Hut hat“ den Kierkegaard ins Spiel brachte.

Rückblickend kann ich sagen: der Däne, sein „Sprung“, die „Möglichkeiten“ und ihre Idee das therapeutisch zu nutzen haben mich seither sehr beschäftigt.

Ich bin mittlerweile zur Überzeugung gelangt, dass die „Möglichkeit für Möglichkeiten“, zumindest für die 2. Hälfte der Therapie, zum Dreh- und Angelpunkt geworden ist und bin mir nicht sicher ob ich noch springe oder den Sprung schon geschafft habe, freilich nicht in den Glauben Kierkegaards, aber eben doch den in ein anderes, „verändertes“ Leben.

Sie wissen, ich liebe Metaphern, deshalb: ähnlich den Fußballkommentatoren (nicht nur denen) hab ich immer „Möglichkeit“ und „Chance“ gleichgesetzt, das ist wohl so nicht richtig.

Denn die Chance ein Tor zu erzielen („Möglichkeit“) setzt in jedem Falle den Ballbesitz („Möglichkeit zur Möglichkeit“) voraus, denn sonst schießt halt keiner ein Tor. Ich hoffe den „säkularisierten“ Kierkegaard nicht allzu falsch interpretiert zu haben. Mir hilft die Sichtweise und ich meine, dass Sie das wissen. Ohne ihre Hilfe wäre mir das wohl so nicht gelungen.

Ich ende dann auch mal mit Kierkegaard (nach einem Kommentar v. Tim Hagemann) „der Sprung (...) ist gegenwärtig, als "das Wagestück des Herzens, in dem ein Mensch sich hinauswagt und alle Klugheit und alle Wahrscheinlichkeit aus den Augen verliert".

Wie wahr. Das hab ich so oder so ähnlich doch schon mal gehört... 😊.

LG M. L.

P.S: Ich hätte gern einen Termin zum Ende nächstes Jahr, als Anker so zu sagen...

Hallo Herr L.,

Donnerwetter. Das war eine tolle Mail. Vielen Dank dafür. Ich fühle mich von Ihnen, was die säkularisierte Interpretation des Kierkegaard'schen Ausdrucks „Möglichkeit für die Möglichkeit“ angeht, komplett verstanden.

Man braucht keinen Gottesbegriff, um das Wagnis, um das es geht, zu verstehen. Und wenn man schon einmal in der Fußballmetapher ist, sollte man auch Sepp Herberger nicht vergessen: Nach dem Sprung ist vor dem Sprung. Es geht ja eben gerade um die Bewegung, den Mut zum Sprung, den Sprung ohne zu wissen, wie er ausgeht.

Und zu diesem haben Sie sich entschieden und ich freue mich, wenn Sie auf diese Bewegung mit Freude, Stolz und Würdigung dem eigenen Mut gegenüber blicken können.

Ob der Sprung schon ausgesprungen ist oder noch etwas anhält, ob ein neuer Sprung noch anstehen wird oder noch etwas auf sich warten lässt. Wer weiß das schon?

Wichtig ist auf jeden Fall, den Mut zum Sprung nicht mit einem banalen Hoffnungs begriff zu verwässern: Dass der Sprung doch bitteschön gut ausgehen möge.

Darum geht es gerade nicht, obwohl ich in Ihrem Fall nichts dagegen hätte. Es geht eher um einen Gedanken, den Vaclav Havel schön formuliert hat (und den ich möglicherweise schon erwähnt habe):

"Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal, wie es ausgeht." (Vaclav Havel; zitiert nach Böschemer: Warum nicht? S. 123).

Ich habe dieses Zitat etwas verändert. Und zwar in:

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass wir Sinn unterstellen und ertragen können, auch wenn wir nicht wissen, wie es ausgeht.“

Ich freue mich, dass Sie einen Ankertermin möchten und biete Ihnen gerne Dienstag, den XX.XX.2019 um 16.00 Uhr an. Es wäre schön, wenn Sie ihn kurz bestätigen könnten.

Nun wünsche ich Ihnen eine gute Zeit, gute Einfälle, interessantes Nachdenken, beste Sinnunterstellungen und einen guten Rutsch (oder Sprung?) ins neue Jahr!

R. Klein

Hallo Dr. Klein,

vielen Dank für Ihre schöne Antwort! Ihre Anmerkungen zum Wesen von „Sprüngen“ und „Hoffnung“ in Anlehnung an Herberger (☺) und Havel finde ich klasse, gewissermaßen Kierkegaard eine Ecke weitergedacht... muss mir wohl noch ein Buch von Ihnen zulegen...

Ach ja, den Termin für Dienstag, XX.XX.2019 um 16:00 Uhr bestätige ich Ihnen gerne. Ich wünsche Ihnen ebenfalls eine schöne Zeit und alles Gute

M. L.

