

Psychotherapeutische Zugänge zu Abhängigkeit und Sucht

Bericht und Kommentar zu einem *Gestalt Theory* Leserinnen-Abend

Thomas Heill-Zusanek (Wien)

Zusammenfassung

Seit 2008 finden in Wien regelmäßig *Gestalt Theory* Lese-Abende statt. Damit sollen Beiträge aus der Zeitschrift *Gestalt Theory*, die sonst für vorrangig psychotherapeutisch Interessierte vielleicht wegen der englischen Sprache oder wegen ihrer Herkunft aus einer anderen Disziplin schwerer zugänglich wären, vorgestellt und im gemeinsamen Gespräch nutzbar gemacht werden.

Der Leseabend Ende April dieses Jahres war dem Thema „Psychotherapeutische Zugänge zu Abhängigkeit und Sucht“ anlässlich eines Beitrags in der *Gestalt Theory* zu den „Sober Houses“ in den USA gewidmet: *A Reciprocal Effects Model for Achieving and Maintaining Sobriety* von William Lapp, Douglas Polcin und Rachael Korcha (*Gestalt Theory* 1/2011). Der Abend wurde von Gerhard Stemberger als Herausgeber und Barbara Veigl-Trouvain als Redakteurin der *Gestalt Theory* geleitet.

Eingangs wird in diesem Bericht wie beim Leseabend der Forschungsbeitrag aus der *Gestalt Theory* vorgestellt, im Weiteren über den Austausch über die gestalttheoretisch-psychotherapeutische Arbeit mit Suchtkranken berichtet. Dieser Austausch stand im Mittelpunkt eines Gesprächs „am runden Tisch“, zu dem Gestalttheoretische Psychotherapeutinnen und -therapeuten eingeladen waren, deren Arbeitsschwerpunkt im Suchtbereich liegt. Davon nahmen teil: Regina Agostini, Helmut Andraschko, Barbara Emnet und Robert Mittasch. Sie alle arbeiten bereits seit vielen Jahren in diesem Bereich.

Sober Houses und Kosten-Nutzen-Rechnungen

Am Beginn des Abends stand eine Einführung Barbara Veigl-Trouvains von der *Gestalt Theory*-Redaktion zu einem Artikel der amerikanischen Forschergruppe um William Lapp (einem früheren Mitarbeiter des gestaltpsychologisch orientierten amerikanischen Wahrnehmungsforschers James R. Pomerantz). Frei würde ich den Titel des Beitrags mit *Ein Modell, das auf wechselseitiger Einwirkung mit dem Ziel beruht, von der Alkoholabhängigkeit frei zu werden und zu bleiben* übersetzen. Der Artikel befasst sich mit der wissenschaftlichen Untersuchung eines Selbsthilfekonzeptes, den sogenannten *Sober Living Houses* (v.a. in Südkalifornien), und der Bedeutung von „Kosten-Nutzen-Rechnungen“ für

die Verhaltensänderung bei den Betroffenen.

Ich lasse im folgenden Kurzbericht den Teil des Beitrags außer Betracht, der sich auf forschungsmethodische Fragen bezieht. Wer sich darüber informieren möchte, kann die deutschsprachige Einführung heranziehen, die von Ernst Plaum im gleichen Heft der *Gestalt Theory* veröffentlicht wurde.

Die Idee der *Sober Living Houses* besteht vereinfacht gesagt in der Annahme, dass Alkoholabhängige leichter von ihrer Abhängigkeit frei werden können, wenn sie zusammen wohnen und leben und sich damit auch wechselseitig im Durchhalten bestärken. Für diese *Sober Living Houses* gibt es unterschiedliche Konzepte. Gemeinsam ist ihnen allen, dass sie für das Zusammenleben die Einhaltung strenger Regeln



fordern. Die *Sober Living Houses* stehen untereinander nur in einer losen Verbindung über ein freies Netzwerk, das als Non-Profit-Organisation konzipiert ist. Wer selbst ein *Sober House* gründen und betreiben will, muss vorher entsprechende Kurse besuchen.

Durch die Art der Gestaltung und Organisation der *Sober Living Houses* soll eine unterstützende Umwelt geboten werden, ein sicherer und gut organisierter Raum. In diesem Raum leben die abhängigen Personen in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter. Die „gemeinsame Gesinnung“ ist dabei das Ziel „trocken“ zu werden (und zu bleiben). Die *Sober Houses* selbst bieten in der Regel keine Therapie im engeren Sinn an (was nicht ausschließt, dass die Bewohner von sich aus an Programmen der Anonymen Alkoholiker oder ähnlichem teilnehmen), therapeutisch unterstützend soll das Zusammenleben selbst sein. Die Teilnehmer müssen für ihren Aufenthalt einen ihnen finanziellen Verhältnissen angemessenen Beitrag bezah-

len. Wer rückfällig wird, muss – zumindest eine Zeit lang – aus dem Projekt ausscheiden. In der Regel wohnt man für etwa ein halbes bis eineinhalb Jahre im *Sober House*. Das Konzept trägt laut Studie häufig dazu bei, dass das Ziel der Abstinenz tatsächlich erreicht wird und auch aufrechterhalten werden kann. Das Zusammenleben in der Gruppe und die wechselseitige Unterstützung verstärken offenbar erfolgreich den Prozess.

Im Mittelpunkt der vorgestellten Forschungsarbeit der Gruppe um Lapp steht allerdings weniger das eigentliche Konzept der *Sober Houses* selbst als vielmehr die Frage, welche Rolle eine Art „Kosten-Nutzen-Rechnung“ beim Betroffenen für das Erreichen des Ziels der Abstinenz spielt. Die Rede ist hier nicht von Finanzen. Gemeint sind hier vielmehr einerseits die psychischen und Verhaltens-„Kosten“, die der Betroffene für seine Abhängigkeit zu „bezahlen“ hat, und andererseits der persönliche (psychische und Verhaltens-)Nutzen, der vom Erreichen und Aufrechter-

halten der Abstinenz zu erwarten wäre. Es wird also angenommen, dass ein Mensch das Ziel der Überwindung der Alkoholabhängigkeit eher erreichen wird, wenn er realisiert, was er von sich hergeben muss und was er gewinnen kann, wenn er sein Suchtverhalten aufgibt und abstinent bleibt.

Eine der Voraussetzungen für die Geltung solcher Überlegungen ist natürlich, dass der Betroffene derartige Kosten und einen derartigen Nutzen überhaupt wahrnimmt und wie er mit einer solchen Wahrnehmung umgeht. Um das festzustellen, wurde schon vor längerer Zeit von anderen Forschern ein Fragebogen entwickelt, der so genannte *Alcohol and Drugs Consequences Questionnaire*, dessen Tauglichkeit die Gruppe um Lapp in ihren Untersuchungen kritisch überprüft. Die damit verbundenen methodischen Fragen nehmen im Artikel viel Raum ein, ich lasse sie hier aber beiseite und verweise nochmals auf den Beitrag von Plaum im gleichen Heft der *Gestalt Theory*. Hinter solchen Ansätzen einer Ko-



Gestalt Theory Lese-Abend in Wien am 29.4.2011 (Foto: Thomas Heill-Zusanek)

sten-Nutzen-Rechnung stecken vorwiegend lerntheoretische (kognitiv-behaviorale) Konzepte. Da die Autorinnen auch Daniel Kahneman erwähnen, der gemeinsam mit Amos Tversky (auch Twersky) die *Prospect Theory* entwickelte, ist anzunehmen, dass auch Lapp et al. sich auf deren Art von Kosten-Nutzen-Rechnung beziehen. Die *Prospect Theory* befasst sich (vorrangig im wirtschaftswissenschaftlichen Kontext) mit der Idee, die im Wirtschaftsbereich gebräuchliche Kosten-Nutzen-Rechnung um den „menschlichen Faktor“ zu erweitern, der als sogenannte *kognitive Verzerrung* (Vermessenheitsverzerrung, Ankerheuristik, Sturheit, ...) aufgefasst wird. In jüngerer Zeit wird von Kahnemann und anderen der Ansatz der *Hedonic Psychology* vertreten, den sie offenbar aus der *Prospect Theory* entwickelt haben: danach geht es dem Menschen entweder darum, eifrig nach Glück zu streben oder Unglück zu vermeiden (der Gedanke ist nicht unbedingt neu – schon im Utilitarismus gab es auch die Richtung des Negativen Utilitarismus).

Gestalttheoretische Bezüge?

Explizite Bezüge zur Gestalttheorie finden sich in der Darstellung und Diskussion der Untersuchung durch Lapp und Kollegen nur spärlich. Auf Koffka wird in sehr allgemeiner Weise beim Thema Wechselspiel zwischen Individuum und Umwelt verwiesen, auf Lewin bei ebenfalls sehr allgemeinen Überlegungen über Veränderungen des Lebensraumes im Zuge der beschriebenen Veränderungen. Weiters wird das Konzept der Selbstwirksamkeit („self-efficacy“) mit einbezogen, das auf den Pionier der kognitiven Verhaltenstherapie Albert Bandura zurückgeht, der selbst wiederum in einem Naheverhältnis zur Gestalttheorie steht (er gehört auch seit den Anfängen

der Zeitschrift *Gestalt Theory* deren Advisory Board an und hat dort auch zu seinem Ansatz der Selbstwirksamkeit publiziert).

Die untersuchte Fragestellung selbst ist psychotherapeutisch natürlich äußerst relevant und es hätten sich dafür durchaus mehr unmittelbare Anwendungen gestalttheoretischer Ansätze angeboten: Was kann einen Menschen dazu bewegen, von einer fixierten Verhaltensweise wieder Abstand zu nehmen, mit der er sein eigenes Leben und das seiner näheren Umgebung schwer belastet? Welche Rolle nimmt in seiner Situation die Wahrnehmung von „Nutzen“ und „Schaden“ seines Verhaltens ein? Wie nimmt er sie überhaupt wahr? Ändert sich sein Verhalten, wenn er sie wahrnimmt? Kommen dabei Abwägungen von „Nutzen“ und „Schaden“ ins Spiel – also Aspekte seiner psychologischen Zukunft? Wie „real“ oder „irreal“ erscheinen ihm diese Perspektiven? Wie verändert das Wahrnehmen dieser Perspektiven seinen Lebensraum und damit die Möglichkeiten einer Verhaltensänderung? Diese und andere Ansätze aus der Lewinschen Feldtheorie liegen thematisch nahe, werden aber in dem Beitrag von Lapp nicht angesprochen, zumindest nicht explizit.

Einer der Befunde der Studie von Lapp und Kollegen ist übrigens der, dass zwischen dem sechsten und dem zwölften Monat eines Aufenthalts in einem *Sober House* bei den Teilnehmerinnen an solchen Programmen offenbar etwas Wesentliches passiert. In dieser Phase scheint sich zu entscheiden, ob sie ihr Ziel erreichen oder nicht. Was dafür maßgeblich ist, dass dies gerade in dieser Phase geschieht, konnten die Forschungsarbeiten allerdings noch nicht klären. Es ist natürlich naheliegend, hier an die „Nichtbeliebigkeit der Arbeitszeiten“ und die „Nichtbe-

liebigkeit der Arbeitsgeschwindigkeit“ zu denken, zwei der „Kennzeichen der Arbeit am Lebendigen“ des Gestaltpsychologen Wolfgang Metzger. Ernst Plaum stellt in seiner Einführung auch einige konkrete weiterführende Fragen in dieser Richtung, die den praktischen Nutzen einer solchen Klärung verdeutlichen.

Anschließende Diskussion zur Studie

Die nachfolgende Diskussion bei diesem Lese-Abend knüpfte zuerst kurz an der Präsentation der Arbeit von Lapp und Kollegen an. Zum Befund der entscheidenden Phase im zweiten Halbjahr wurden andere Studien ins Treffen geführt, die belegen, dass es bei (in einer Einrichtung) untergebrachten Personen meist nach einer Zeit von ca. sechs bis acht Monaten zu einer Hospitalisierung komme. Auch das kann allerdings als Bestätigung des Befundes von Lapp & Co aufgefasst werden: Es kann durchaus so sein, dass dieser Zeitraum besonderes Gewicht hat, wobei es aber eben von den konkreten Umständen (autonieförderndes Selbsthilfeprojekt oder traditioneller Klinikaufenthalt) abhängt, ob es in dieser Etappe dann in die positive oder in die negative Richtung geht.

Die Rolle von „Kosten-Nutzen-Rechnungen“ bei Menschen mit Suchtproblematik wurde im Diskussions-Kreis nur sehr eingeschränkt bejaht. Zumindest in einer expliziten Form käme sie wohl nur bei Personen zum Tragen, die bei einem Ausstieg aus „ihrer“ Droge bereits sehr weit fortgeschritten oder von Anfang an nicht so tief in Abhängigkeit geraten sind. Ein therapeutisches Konzept, das vorwiegend auf derartige Kosten-Nutzen-Rechnungen setzt, käme nach Meinung der Runde unserer Sucht-TherapeutInnen für Süchtige mit einer schweren Abhängigkeit schon des-

halb nicht in Frage, weil es zu stark die kognitive und rationale Seite betone, die bei schwer Drogenabhängigen meist viel zu stark beeinträchtigt ist.

Zum Ansatz der *Sober Houses* selbst fiel das Urteil grundsätzlich positiver aus. So lässt sich aus dem Bericht von Lapp et. al. erkennen, dass mit diesem Selbsthilfeansatz die Autonomie der teilnehmenden Personen offenbar wirksam gefördert wird und auch die Gemeinschaft eine heilsame Wirkung entfaltet. Das entspricht durchaus den Erwartungen, wie man sie auf Grundlage gestalttheoretischer Vorstellungen an das Setzen solcher Randbedingungen stellen würde.

Nach diesen wenigen direkten Bezügen auf den Artikel von Lapp und Kollegen wandelte sich die Diskussion in eine Gesprächsrunde über den Umgang gestalttheoretischer Psychotherapeutinnen mit abhängigen Klientinnen.

Gemeinsamkeiten in der gestalttheoretisch fundierten Arbeit

Unter den Sucht-Therapeutinnen in der Runde stellt sich rasch als gemeinsame Sichtweise heraus, dass für sie Sucht nicht eine spezielle abgrenzbare Erkrankung darstellt, sondern *Auswirkung einer Ursache* ist, dass sie ein *Symptom* für die Situation des Betroffenen und seine Umgangsweise mit dieser Situation ist und als solches nur Teil eines größeren Ganzen.

Wenn ich mir jetzt – während ich schreibe – das Wort „Ursache“ ansehe, bemerke ich, dass dieses Wort und der damit verbundene Zusammenhang vielleicht unglücklich gewählt sind. Sucht können wir wohl nur beschreiben als *Wechselwirkung* zwischen Zusammenhängen, die ein bestimmtes, unverwechselbares Verhalten hervorrufen. „Das Symptom“ ist dabei wohl



© Pedro Salvadore

schon ein Teil dieses Verhaltens und bewirkt, dass sich alle und alles mit ihm befassen (entweder als Basis für Unterhaltungen zwischen „Junkies“ oder zwischen ihnen und ihren Betreuerinnen, oder als Heilungskonzept etc.), statt mit dem, was von grundlegender Bedeutung für die Aufrechterhaltung dieses Verhaltens ist (Entwertung, Herabsetzung, ..., Bedürfnis nach Anerkennung, Aufwertung, Defizite an Wertschätzung, Selbstwert ...) und für eine tatsächliche Bewältigung ihrer Lebensprobleme und damit wahrscheinlich auch ihres Suchtverhaltens. Das Suchtverhalten kann so stark im Vordergrund stehen, zur Figur werden, dass der Hintergrund ganz aus dem Blickfeld gerät. Das behindert die Arbeit aber mehr, als es sie fördern würde. Dementsprechend wird auch – wie die GesprächsteilnehmerInnen übereinstimmend berichten - in der Arbeit mit Abhängigen Wert darauf gelegt, dass sie nicht die Sucht als Krankheit in den Mittelpunkt stellen, sondern ihre tatsächliche per-

sönliche Gesamtsituation in den Blick nehmen (so bin ich *jetzt*, so führe ich *jetzt* mein Leben). Sich dieser konkreten Lebenssituation tatsächlich zu stellen, ist die Voraussetzung für eine Änderung zu einer konstruktiveren Umgangsweise mit sich selbst und dem eigenen Umfeld.

Ein in der Runde immer wieder betonter zentraler Punkt ist dabei die Art der Begegnung in der Arbeit mit den Abhängigen. Dabei wird auch die für die Gestalttheoretische Psychotherapie typische Haltung und Vorgangsweise hervorgehoben, den KlientInnen als Partner zu begegnen, die mit ihnen gemeinsam ihre Lebenssituation urteilslos erforschen (mit ihnen Phänomenologie betreiben) und ihnen behilflich sind, neue Wege für sich zu finden, statt süchtigen Menschen von oben herab vorzuschreiben, wie sie sich zu verhalten und welches Ziel sie zu verfolgen haben.

Daran schloss sich die Frage an, was

denn in diesem Arbeitsbereich eigentlich konkret *heil, geheilt, Heilung* bedeutet. Ist die Klientin dann geheilt, wenn sie keine Drogen mehr nimmt, einer geregelten Arbeit nachgeht und brav Steuern zahlt? Oder ist sie geheilt, wenn sie mit Fug und Recht von sich behaupten kann: „Mir geht es besser, ich komme nun besser mit meinem Leben zurecht“, dabei (z. B. im Rahmen eines Substitutionsprogramms) aber weiterhin Drogen nimmt? Zu letzterer Sichtweise neigten viele der DiskussteilnehmerInnen an diesem Abend. Wobei klar war, dass diese Frage auch eine starke gesellschaftliche Komponente beinhaltet und ein solcher Standpunkt gesellschaftlich nicht so ohne weiteres auf Akzeptanz stoßen würde (und manchmal auch von der Institution nicht geteilt wird, in der die Arbeit mit den Suchtkranken stattfindet).

Es kam auch zur Sprache, dass die konkrete „Droge“ (Heroin, Alkohol, Power-Shopping, Glücksspiel, Arbeit, Computerspiele...) offenbar nicht so maßgeblich für das süchtige Verhalten *an sich* ist, also in gewisser Weise austauschbar sein kann. Allerdings scheint die konkrete Wahl der Droge doch ein gewisser Indikator für die konkrete Lebensproblematik und den gesuchten Ausweg daraus zu sein:

Die Droge kommt zum einen meist als *Ersatz* für etwas ansonsten im Leben Fehlendes zum Einsatz. Die Art der Droge und ihrer konkreten Wirkung kann daher Hinweise darauf geben, was dem Klienten „fehlt“. (In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll, die Untersuchungen Kurt Lewins und seiner Schülerinnen und Mitarbeiterinnen über Bedürfnisse, Ersatzbefriedigung, Sättigung mit in Betracht zu ziehen – siehe dazu auch das Stichwort „Gewohnheit und Sucht“ im Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie in diesem Heft).

Aber nicht nur an Ersatz ist zu den-

ken. Die mit der konkreten Droge angestrebte und erreichte konkrete Wirkung kann auch konkretes Mittel zum konkreten Zweck in der gegebenen Lebenssituation sein, ein als zielführend erlebtes Mittel zur Bewältigung der gegebenen Situation (oft auch durch Vermeidung), ein Mittel zum Lebbar-Machen einer ansonsten als unlebbar erfahrenen Situation (man denke an andere Wege, unlebbar Situationen lebbar zu machen – zum Beispiel die, auf die Heinrich Schulte und Max Wertheimer in ihrer berühmten Studie über die Paranoia hinweisen).

Es kamen auch weitere Aspekte der Arbeit der anwesenden Gestalttheoretischen Psychotherapeutinnen im Suchtbereich zur Sprache, wie etwa die „Outdoor“-Arbeit. Als besonderer Aspekt dieses Arbeitskonzepts wurde angesprochen, dass hier der Psychotherapeut für die Klienten noch deutlicher als bei anderen Arbeitsweisen *Teil des therapeutischen Geschehens als Ganzheit* ist, an dem er aktiv und gleichberechtigt mitwirkt. Dadurch kann es zu einer leichteren Entfaltung der inneren Kräfte und der Wechselseitigkeit des Geschehens für die Klienten und Psychotherapeuten kommen. Auch auf die Rolle körperlicher Interventionen (auch direkter Natur, also körperliche, gegenseitige Berührung) wurde kurz eingegangen – sie sind in diesem Bereich oft schon deswegen sinnvoll, sogar nötig, da Klientinnen nicht selten anders kaum zugänglich sind.

Resümee und Ausblick

Für mich war an diesem Abend nicht nur über Sucht, die *Sober Houses* und Gestalttheorie einiges zu erfahren, sondern auch wieder einmal schön zu erleben, in welchem hohem Maße Gestalttheoretische Psychotherapeutinnen in ihrer Arbeit, zu welchem Themenbereich

auch immer, in ihren Grundhaltungen und grundlegenden Herangehensweisen übereinstimmen, auch wenn es dazu – wie in diesem Fall des Bereichs der Arbeit mit Suchtkranken – bisher kaum eine gemeinsame spezifische Konzeptentwicklung oder Ausarbeitung der relevanten gestalttheoretischen Grundlagen gab.

Einen ersten Anstoß dafür, nämlich gemeinsam eine praxisrelevante *klinische Theorie der Arbeit mit Abhängigen auf gestalttheoretischer Grundlage* voranzubringen, sollte der Diskussionsabend allerdings durchaus geben. Dieser kleine Bericht wird, so hoffe ich, bei den einen oder anderen unserer Leserinnen das Interesse wecken, an dieser Aufgabe mitzuwirken. Die Redaktion von *Phänomenal* lädt dazu jedenfalls herzlich ein.

Literatur

- Lapp, W., M., Polcin, D. L. et. al. (2011): A Reciprocal Effects Model for Achieving and Maintaining Sobriety. *Gestalt Theory* 33(1), 9-25.
- Plaum, E. (2011): Einführung zum Beitrag von Lapp, Polcin & Korcha: A Reciprocal Effects Model for Achieving and Maintaining Sobriety. *Gestalt Theory* 33(1), 5-8.
- Schulte, Heinrich (1924/2002): Versuch einer Theorie der paranoischen Eigenbeziehung und Wahnbildung. In: G. Stemberger (Hrsg., 2002), *Psychische Störungen im Ich-Welt-Verhältnis. Gestalttheorie und psychotherapeutische Krankheitslehre*. Wien: Krammer, 27-48.

Wir weisen unsere Leserinnen auf die einschlägigen Einträge im Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie in diesem Heft hin (siehe Seite 49-52:

- Gewohnheit: Ausführungsgewohnheit und Bedürfnis- oder Triebgewohnheit (Sucht) nach Lewin
- Gebundenheit, figurale und funktionale – nach Duncker
- Einstellungseffekt und Mechanisierung beim Problemlösen – nach Luchins und Wertheimer