

Suchtseminar in der Arbeitserziehungsanstalt Arxhof¹

von Andreas Manz

Nachfolgend soll das Konzept des Suchtseminars in der Arbeitserziehungsanstalt Arxhof dargestellt werden. Das Seminar ist für 4 Abende ausgelegt.

1 Absicht, Durchführungsrahmen, Teilnahme

Das Ziel des Seminars soll sein, in unkomplizierter Form Angehörigen von Süchtigen, Mitarbeitern der AEA und deren Bewohner einen Einblick in den Wissensstand über die Sucht zu vermitteln. Das Seminar soll vor allem hintergründiges Wissen vermitteln und hat weniger zum Ziel, in irgendeiner Form Suchtselbsterfahrung oder Interaktionsselbsterfahrung zu betreiben. Solche Bedürfnisse werden durch andersartige Seminare und durch Gruppen- und Familientherapie abgedeckt.

Das Seminar soll in kontinuierlicher Form ein fester Bestandteil der Arxhofarbeit sein. In einem festen Rhythmus sollen die 4 Abende stattfinden. Nach dem letzten Abend soll gleich wieder erneut mit dem nächsten Seminarzyklus begonnen werden. Eine solche Struktur erlaubt es, jederzeit in das Seminar einzusteigen. Möglich ist, ein Seminar zweimal hintereinander oder in einem Abstand von einem halben Jahr erneut zu besuchen. Das Seminar kann in diesem Sinne von den verschiedenen Auseinandersetzungsforen des Arxhofs eingesetzt werden. Mitarbeiter, die neu sind oder die erneut Unklarheiten mit dem Phänomen Sucht haben, können zur Teilnahme am Seminar angehalten werden. Den verschiedenen Familien kann im geeigneten Moment der Familientherapie ein entsprechender Vorschlag unterbreitet werden. Auch die Bewohner, die sich vielleicht in etwas grundsätzlicher Weise über ihre Sucht auch auf dem Niveau des Wissens auseinandersetzen sollen, können zum Besuch eines Seminarzyklus angehalten werden. Somit bietet das Seminar ein Forum, das jedem einzelnen eine Auseinandersetzung mit seinem Wissensstand ermöglicht.

Im Folgenden sollen die Themen kurz umrissen werden, die im Verlaufe des Seminars behandelt werden:

2 Sucht, was ist das?

Das Phänomen Sucht wird von verschiedenen Seiten her beleuchtet werden. Die Komplexität des Phänomens Sucht ist nur durch eine vielschichtige Betrachtungsweise irgendwie auszuleuchten.

Sucht ist eine bestimmte Art der

- Masslosigkeit (Unfähigkeit Mass zu halten, meist konzentriert auf das/die Suchtmittel).
- Schwierigkeit, mit persönlichen Konflikten (Verletzungen, Depressionen, Wut, Leere, aber auch Glück und durchaus positiven Veränderungen) umgehen zu können.

¹ Das Suchtseminar habe ich 1983 gemeinsam mit dem Suchtberater Franz Merz für die Psychiatrische Klinik in Liestal entwickelt und darüber 1985 in der Schweizerischen Ärztezeitung berichtet. Für den Arxhof wurde das Suchtseminar im November 1992 entsprechend weiterentwickelt und über Jahre durchgeführt.

- Interaktion (des Verhaltens in Beziehungen)
- Trockenrausch = spezielle Art der Denkweise des Süchtigen
- Co-Sucht = spezielle Art der Reaktionsweise der Umgebung

2.1 Sucht kann verstanden werden als

- Botschaft an die Umgebung
- Langsamer Selbstmord

2.2 Ursachen der Sucht

- Dispositionsfaktoren, frühkindliche Entwicklung
- Familienstrukturen (Doppelbotschaften, Grenzverletzungen: Befriedigung von eigenen Mangelenerlebnissen, dauerhafte Aggressionen), unsichtbare Bindungen: Geheimnisse, übernommene Elternkonflikte, Familienideale.
- Familientraditionen (Kopieren der elterlichen Verarbeitungsweisen)
- eigene Entwicklung (Erlebnisse ausserhalb der Familie und Verarbeitung der inneren Konflikte)

2.3 Didaktischer Aufbau des Themas "Entstehungshintergründe der Sucht"

- frühkindliche Störung: Der Stellenwert der Sprache - die psychische Geburt des Säuglings: Aufteilung der Welt, Partialgeschehen.
- Familienverhalten: Konfliktlösungsmodelle, Überflutung von Triebimpulsen, Kommunikationsstrukturen.

3 Was soll getan werden?

Von einer Suchtkrankheit ist immer auch ein ganzes System (Umfeld) betroffen. Diese Betrachtungsweise führt nicht dazu, dass das System als Ganzes eine gemeinsame Diagnose und eine gemeinsame Aufgabe besitzt. Jeder Teil des Systems hat eine eigene Dynamik und eine eigene Verantwortlichkeit. Die Betroffenheit der einzelnen Partner wird mit der Absicht aufgelistet, um jeden seine individuelle Geschichte ernst zu nehmen und jeden seine eigene spezielle Aufgabe definieren zu lassen:

3.1 Die Betroffenen

Mit den Betroffenen können die nachfolgenden Themen angesprochen werden. Es sind aber auch die Angehörigen aufgefordert, Ihre Erfahrungen mit den Betroffenen einzubringen.

- Masslosigkeit
- Auseinandersetzung mit der Abstinenz (Entzug, stationäre Therapie, Selbsthilfegruppen). Hier geht es um das Stichwort Entscheidung².

² Entscheidung ist in der Suchttherapie ein sehr wichtiger Begriff und gründet auf der Erkenntnis der Anonymen Alkoholiker, dass gute Vorsätze und Wille (sich zusammenreissen) bei der Sucht wirkungslos sind. Der Süchtige kann sich aber ENTSCHEIDEN, ob er das Notwendige machen will, das zur Abstinenz führt. Diese Fokussierung scheint auf den ersten Blick banal. In der Praxis zeigt sich aber an dieser Entscheidung die Gespaltenheit der Suchtperson und die Schwierigkeit, wirksam damit umzugehen.

- Persönliche Konflikte: Psychotherapie
- Frühwarnsystem: Verstehen des Trockenrauschs und Lernen, die Ankündigungssymptome richtig zu interpretieren und das eigene Verhalten darauf abzustimmen.

3.2 Die Angehörigen

Nun wird die Optik der Angehörigen ins Zentrum gestellt und von allen diskutiert. Folgende Themen können angesprochen werden.

- Hilflosigkeit: Das Erlebnis der Erfolglosigkeit und der eigenen Hilflosigkeit muss differenziert erlebt und gehandhabt werden. Dazu brauchen die Angehörigen fast immer externe professionelle Hilfe. Er kann nicht selber ermessen, ob er handeln oder abwarten soll. Dazu ist er in seiner Betroffenheit viel zu sehr in das Geschehen verstrickt.
- Familiengespräche: Eine grundsätzliche Bereitschaft muss entstehen, nach Möglichkeit sogar ein Bedürfnis, die eigene Persönlichkeit in der Suchtentwicklung des Angehörigen besser verstehen zu lernen. Die Familiengespräche sind auch ein Forum für die Diskussion der sinnvollen Verhaltensweisen.
- Co-Sucht: Es ist unvermeidbar, dass früher oder später eine Dynamik entsteht, die für alle Beteiligten eher destruktiv ist (siehe Papier Co-Sucht)³. Die Dynamik im Fühlen und Handeln muss begriffen werden, so dass solche Dynamiken korrigierbar werden.

3.3 Die Betreuer

Auch die Sicht der Betreuer und die mit ihrer Tätigkeit verwobenen spezifischen Schwierigkeiten sollen thematisiert und von allen beredet werden.

- Hilflosigkeit - Mächtigkeit: Es braucht genügend Erfahrung und eine intensive Auseinandersetzung, um sehen zu können, was bei den jeweiligen süchtigen Menschen oder deren Angehörigen getan werden kann oder ob im Moment nur abgewartet werden kann.
- Der lange Atem: Der Betreuer muss sich eine Sichtweise für das Vorher und das Später im Leben des Süchtigen angewöhnen. Beide Kriterien verlangen, dass die Befriedigung in der Betreuungsarbeit nicht aufgrund des Erreichens eines gewünschten Ziels (das der Süchtige oder die Angehörigen befriedigen soll) gesucht werden kann, sondern dass sich die Befriedigung darauf gründet, die eigene Arbeit recht gemacht zu haben. Dazu braucht es aber eine konkrete Vorstellung, was „recht machen“ heisst.
- Co-Sucht: Auch der Betreuer muss wissen, dass er einer co-süchtigen Dynamik nie und nimmer entfliehen kann. Das Einzige, was er tun kann, ist die Co-Sucht-Dynamik immer wieder aufzuarbeiten. Dazu ist das Gespräch in der Betreuergruppe notwendig.
- Wissen: Es gibt über die Sucht relativ viel zu wissen und es ist relativ schwierig, aus der Literatur eine gute Übersicht zu gewinnen. Vor allem muss er über den Stellen-

³ Andreas Manz 1992a: Zur Diskussion über das Phänomen der Co-Sucht.

wert der Abstinenz, über den Trockenrausch und Co-Sucht-Phänomen sich einiges Wissen aneignen.

4 Die Co-Sucht

Das Suchtseminar ist nun bei einem sehr zentralen Begriff angekommen. Es lohnt sich, hier viel Zeit zu investieren. Denn mit diesem Begriff können die Seminarteilnehmer gut in das Innenleben der Sucht eintauchen und beginnen, ihre Erlebnisse neu zu ordnen. Sie können damit eine Ahnung bekommen, dass es sich lohnen kann, begleitet sich intensiver mit der Sucht auseinanderzusetzen, die ihr Leben seit so vielen Jahren mitprägt (Familien-therapie).

Beim Zusammenleben mit einer süchtigen Person entstehen früher oder später zwangsläufig Verhaltensweisen in der Umgebung, die als unproduktiv oder unangemessen bezeichnet werden müssen. Unvermeidlich gerät das Verhalten von Beziehungspersonen in eine Sackgasse. Sie verhalten sich entweder übertrieben aggressiv, übertrieben unterstützend oder übertrieben abgrenzend. Die Beziehungsveränderung der Bezugspersonen, die sich in unangemessenem Verhalten ausdrückt, wird mit Co-Sucht bezeichnet. Wichtig ist dabei die Erkenntnis, dass das co-süchtige Verhalten unvermeidbar ist. Es ist bei allen engen Bezugspersonen lediglich eine Frage der Zeit, wann und in welcher Ausprägung es auftritt. Verantwortlich für das unvermeidliche Phänomen ist die suchttypische Spaltungsweise der süchtigen Person, die in der meist unbewussten Selbstüberzeugung vom gleichzeitigen Vorhandensein zweier Personen lebt. Die zwei Personen haben nichts miteinander zu tun. Die eine Person betreibt einen Suchtmittelmissbrauch, will sich töten, ist ein armes Schwein, erhebt sich arrogant über die ganze Welt, ist hoffnungslos verloren oder hat die einzig richtige Lebensweise entwickelt. Die andere Person ist reumütig, einsichtig, will ein ganz bürgerliches und angepasstes Leben führen, hat eigentlich kein Problem mit Trinken oder mit dem Suchtmittelmissbrauch, sieht sich völlig integer, kann Kritik bestens ertragen oder ist selbstkritisch. Beide Persönlichkeitsteile werden als Ganzes erlebt und haben für die Umgebung eine eigene Faszination. Sie stellen zwei Seiten der Existenz schlechthin dar, die jeder irgendwo spürt, die aber nur selten radikal ausgelebt werden. Die destruktive Seite bringt die Person und auch die Partner an den Rand des Untergangs. Kontakt zur eigenen Vergänglichkeit, zur eigenen Vernichtung und zur Angst vor dem Weltuntergang wird unbewusst hergestellt. Die konstruktive Seite der Suchtpersönlichkeit, die vor allem bei Alkoholikern häufig sehr ausgeprägt ist, ist faszinierend, lässt Hoffnungen erwecken, ist Symbolträger der Zukunftswünsche und der Versöhnung. Der nichtsüchtige Partner wird immer wieder von der Stärke der konstruktiven Anteile der Suchtpersönlichkeit überzeugt, glaubt an eine bessere Zukunft, glaubt an die Überwindung der riesigen Berge, die in der Vergangenheit im Wege gestanden haben. Aussöhnung, Wiedergutmachung, Hoffnung und das Wegdrängen nagender Zweifel werden selten so stark erlebt wie im Zusammenleben mit einem süchtigen Partner.

Da beide voneinander aufgespaltenen Persönlichkeitsanteile des Süchtigen grundsätzliche Triebe, Ängste und Gefühle ansprechen, ist es für die meisten Menschen unvermeidbar, dass sie bei längerem Kontakt mit einer süchtigen Person in dieses System

eingewoben werden und beginnen, mitzufühlen. Die aufgeworfenen Fragen selber sind existentielle Fragen auch der nichtsüchtigen Person. Lediglich die Art und Weise der Aufspaltung und Bezogenheit der Fragen stammt vom Süchtigen selber. Die sehr starke Ausstrahlung des Süchtigen bestimmt mit der Zeit die Bezogenheit der Triebe zu den Lebensaspekten der nichtsüchtigen Person. Dies geschieht zum grossen Teil unbewusst. Als einziges Mittel, das Mitagieren immer wieder aufzulösen, ist die Bewusstmachung der spezifischen Bezogenheit. Durch bewusste Auseinandersetzung mit den in sich selber empfundenen Partialtriebe und die Rückführung der erkannten Aufspaltung auf die Problematik des Süchtigen selber, ist ein gewisser Schutz vor dem co-süchtigen Mitagieren möglich.

Die durch das Zusammenleben aufgeworfenen Fragen können auch in einer anderen Weise aufeinander bezogen werden, als sie vom süchtigen Partner inszeniert werden. Der nichtsüchtige Partner wird durch die süchtige Art und Weise der Aufspaltungen verführt. Er muss immer von neuem zu sich selber zurückfinden und sich bewusst machen, dass die Empfindungsart des Süchtigen nicht die einzig mögliche ist. Die nichtsüchtigen Partner sind oft depressiv strukturierte Personen, die sich leicht an narzisstisch strukturierte Welten anpassen, von ihnen sogar fasziniert sind und so Gefahr laufen, in ausgeprägter Art und Weise co-süchtiges Verhalten zu praktizieren. Der Süchtige hat ein "leichtes Spiel", mit seiner narzisstischen Ausstrahlung die gemeinsame Atmosphäre zu gestalten und die eigene "Verarbeitungsweise" als die gemeinsame zu definieren.

Wie oben dargestellt, besteht die Therapie des co-süchtigen Verhaltens in der Bewusstmachung des unvermeidbaren Prozesses. Die Eigenreflexion und die Auseinandersetzung mit einer neutralen Person ist eine immerwährende Aufgabe in dem Zeitraum, in dem mit einer süchtigen Person ein intensiver Kontakt unterhalten wird.

5 Der Trockenrausch

Dieser zweite zentrale Begriff der Sucht eignet sich ebenfalls, vertieft behandelt zu werden. Alle Angehörige und Betreuer können mit den in diesem Begriff zusammengefassten Verhaltensweisen etwas anfangen. In der Regel erleben die Diskussionsteilnehmer das Gespräch so, als würden ihnen Schuppen von den Augen fallen. Sie sind sehr erleichtert, dass das Erlebte einen Namen erhält. Betroffene reagieren oft etwas beschämt.

Mit "Trockenrausch" wird ein Verhalten der süchtigen Person bezeichnet, das sowohl in der Katerphase als auch während der Abstinenz auftreten kann. Eine süchtige Person, die weder verkatert noch in irgendeiner Weise körperlich abhängig ist, kann ein Verhalten zeigen, das demjenigen während den gewissen Phasen des Suchtmittelmissbrauchs sehr ähnlich ist.

Folgende Merkmale dieses Verhaltens können aufgezählt werden: *Breitspurigkeit, Selbstüberschätzung, jammern des Verhalten, Missmutigkeit, Nörgeln, schlechte Laune, die kaum korrigierbar ist, einseitige und übertriebene Kritik der Umgebung, eine hohe Verletzlichkeit und ein eingeschnapptes Verhalten, starkes Selbstmitleid.*

Die Gemeinsamkeit des benannten Verhaltens besteht darin, dass die betreffende Person im Kontakt das Verhalten nicht ändern kann. Die zwar trockene, aber in einer Krise steckende süchtige Person ist für die Umgebung nur schwer erreichbar. Entweder werden alle Probleme abgestritten oder eine übergrosse Empfindlichkeit schüchtert die Umgebung ein oder es entsteht sonstwie eine Abkapselung aus einer differenzierten Beziehung. Der Trockenrausch wird als Frühwarnsignal vor einem erneuten drohenden Rückfall verstanden. Es ist für den süchtigen Menschen relativ schwierig, diese spezielle Verhaltensweise erkennen zu lernen und als Frühwarnsymptom ernst zu nehmen. Es ist für ihn aber von grosser Bedeutung, seine veränderte Verhaltensweise als Frühwarnsymptom eines drohenden Rückfalls erkennen zu lernen, damit er mit dem Einschalten von besonderen Vorsichtsmassnahmen angemessen reagieren kann. Dazu braucht er Zeit. Am besten lernt er den Trockenrausch im Kontakt mit anderen trockenen Süchtigen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe erkennen. Als Therapeut kann ich versuchen, mich durch das Suchen des Konflikts zur süchtigen Person „vorzutanken“. Das ist anstrengend und führt meistens zu einem lautstarken Streit und knallenden Türen. Das Erlebnis bleibt dann als Ereignis in der therapeutischen Beziehung haften. Da dem Trockenrausch entweder der nasse Rückfall folgt oder der trockene Süchtige sich ohne Rückfall wieder ausnüchtert, wird die Therapie an diesem Streit nicht scheitern. Das nächste Mal kann eventuell darauf aufgebaut werden.