



Herzlich willkommen zur Side Lecture

Sucht als kreativer Lösungsversuch der menschlichen Seele

Bernd Zecher

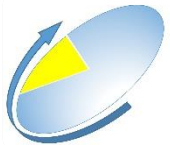
Dipl.Soz.päd. (BA), System. Berater(MFK) und Supervisor (IEF), Eidg. dipl. Coach (SCA)



2022

bis »»

beratung in suchtfragen



*coaching-
individual*

2022

Suchtprobleme Substanzen



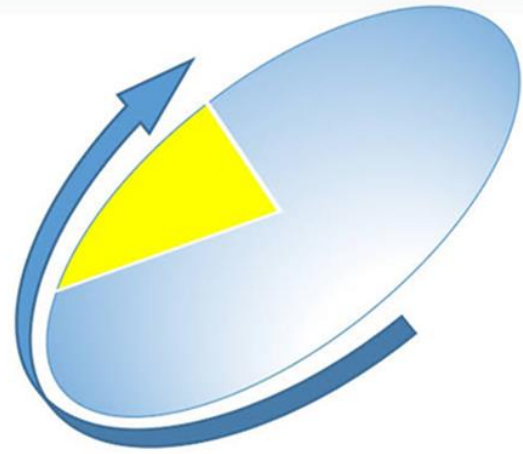
Suchtprobleme Verhalten



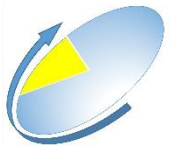
Jeweils Anzahl Klient*innen (Mehrfachnennungen möglich) inkl. Einmalberatungen.

bis »»

beratung in suchtfragen



*coaching-
individual*



*coaching-
individual*

2022

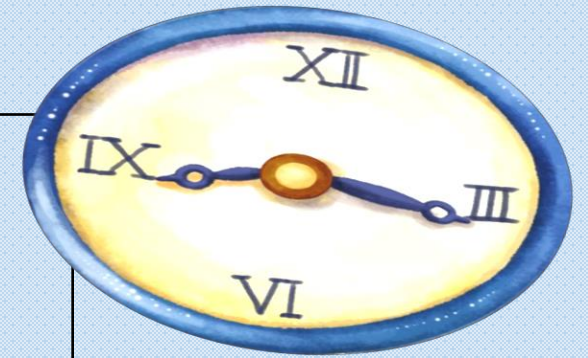
«*Ja* sagen zum Leben heisst auch,
Ja sagen zu sich selbst,
Ja auch zu der Eigenschaft, die am widerwilligsten
sich umwandeln lässt
von Versuchung in Kraft.»

Dag Hammarskjöld
1905-1961

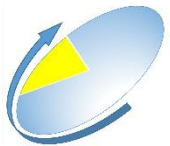


Zeitlicher Ablauf

1. Teil: Was ist Sucht? Austausch zu zweit Fragen?	35'
2. Teil: Andere Behandlungsansätze	10'
3. Teil: Individualpsychologie und Sucht Fragen?	30'
	75'

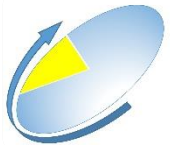


1. Teil: Was ist Sucht? Wie entsteht sie und wie entwickelt sie sich?



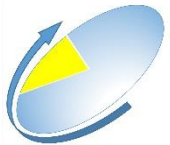
coaching-
individual

2022



coaching-
individual

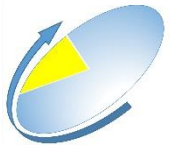
2022



coaching-
individual

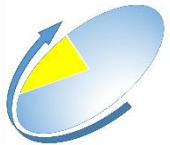
2022





coaching-
individual

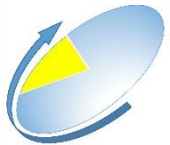
2022



coaching-
individual

2022





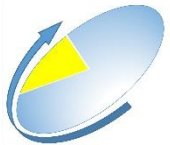
coaching-
individual

2022



coaching-
individual

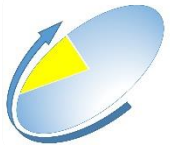
2022



coaching-
individual

2022

Was ist **Sucht**?



*coaching-
individual*

2022

Was ist **Sucht**?

etymologisch

- stammt nicht von **suchen** ab, sondern vom alten mittelhochdeutschen Wort «*siech*» (krank sein)
- heute noch erhalten in: «*dahinsiechen*», im englischen «*sick*» od. im schwedischen «*sjuk*»
- Meyers Konversationslexikon 1888: «*Sucht*» als medizin. Begriff

Eine erste Definition Sucht der WHO 1957:

Sucht ist *«ein Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge und gekennzeichnet durch 4 Kriterien:*

- *unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels*
- *Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung)*
- *psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Drogenwirkung*
- *Schädlichkeit für den einzelnen und/oder die Gesellschaft»*

Unterscheidung in ICD-10 (Krankheitsklassifikation der WHO)

Stoffgebundene Süchte (substanzbezogen)	Nicht-stoffgebundene Süchte (verhaltensbezogen)
<ul style="list-style-type: none">• Als Abhängigkeitserkrankungen definiert und in einer eigenen Kategorie Psychische und Verhaltensstörung durch psychotrope Substanzen zusammengefasst• geordnet nach unterschiedlichen Substanzen und Schweregraden <p>Bsp.: Alkoholabhängigkeitssyndrom oder als Vorstufe einer Abhängigkeit - Schädlicher Gebrauch von Alkohol).</p>	<ul style="list-style-type: none">• nicht als Abhängigkeitserkrankungen definiert, sondern in verschiedenen anderen Gruppen aufgeführt (z.B. unter Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen als Impulskontrollstörungen, als Essstörungen etc.) <p>Beispiele: Pathologisches Spielen, Stehlen (Kleptomanie), Brandstiften, Trichotillomanie (Haare-ausreissen)</p>

Unterscheidung in ICD-10 (Krankheitsklassifikation der WHO)

F10.- Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol

- F10.0 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Akute Intoxikation [akuter Rausch]
- F10.1 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Schädlicher Gebrauch
- F10.2 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Abhängigkeitssyndrom
- F10.3 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Entzugssyndrom
- F10.4 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Entzugssyndrom mit Delir
- F10.5 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Psychotische Störung
- F10.6 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Amnestisches Syndrom
- F10.7 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Restzustand und verzögert auftretende psychotische Störung
- F10.8 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Sonstige psychische und Verhaltensstörungen
- F10.9 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol : Nicht näher bezeichnete psychische und Verhaltensstörung

Aktuelle Kriterien einer Sucht nach ICD-10

Beispiel: Alkohol

- Starker Wunsch od. Zwang, eine bestimmte Substanz einzunehmen



Beispiel Alkohol – eine psychoaktive Substanz («Droge»)

- WHO: «... jede Substanz, die in einem lebenden Organismus Funktionen zu verändern vermag» mit folgenden Eigenschaften
 - bewusstseinsverändernd
 - natürlich, chemisch aufbereitet oder synthetisch hergestellt
 - beeinflussen unser ZNS und damit unser Denken, Fühlen und Handeln
 - Suchtpotential, d.h. können zu körperlicher und/oder psychischer Abhängigkeit führen.

Unterscheidungsmöglichkeit:

- **Illegale Drogen:** Umgang im BetmG geregelt
- **Legale Drogen:** Umgang ab einem gesetzlich festgelegten Alter erlaubt (z.B. Alkohol, Nikotin, Koffein)

Aktuelle Kriterien einer Sucht nach ICD-10

Beispiel: Alkohol

- Starker Wunsch od. Zwang, eine bestimmte Substanz einzunehmen
- Kontrollverlust bzw. verminderte Kontrollfähigkeit



Aktuelle Kriterien einer Sucht nach ICD-10

Beispiel: Alkohol

- Starker Wunsch od. Zwang, eine bestimmte Substanz einzunehmen
- Kontrollverlust bzw. verminderte Kontrollfähigkeit
- Körperliche Entzugssymptome



Aktuelle Kriterien einer Sucht nach ICD-10

Beispiel: Alkohol

- Starker Wunsch od. Zwang (Craving)
- Kontrollverlust bzw. verminderte Kontrollfähigkeit
- Körperliche Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung



Aktuelle Kriterien einer Sucht nach ICD-10

Beispiel: Alkohol

- Starker Wunsch od. Zwang (Craving)
- Kontrollverlust bzw. verminderte Kontrollfähigkeit
- Körperliche Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung
- Fortschreitende Vernachlässigung von Verpflichtungen und Interessen



Aktuelle Kriterien einer Sucht nach ICD-10

Beispiel: Alkohol

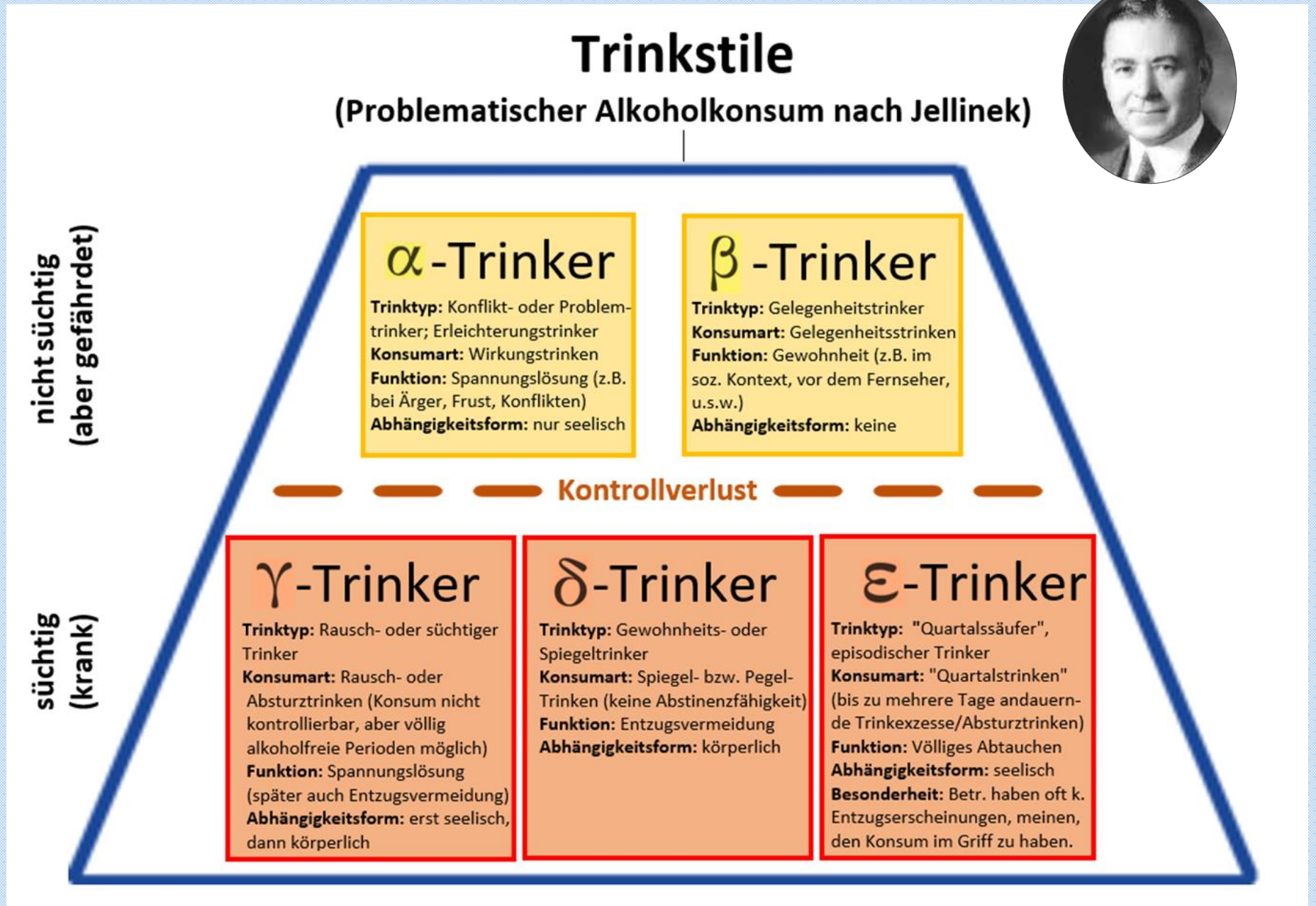
- Starker Wunsch od. Zwang (Craving)
- Kontrollverlust bzw. verminderte Kontrollfähigkeit
- Körperliche Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung
- Fortschreitende Vernachlässigung von Verpflichtungen und Interessen
- Anhaltender Konsum trotz nachweisbarer eindeutiger schädlicher Folgen



Versuch einer Typologisierung



2022



Wie entsteht eine Abhängigkeitserkrankung/eine Sucht?

Bedingungsfaktoren

«Die 3 M's»

Persönlichkeitseigenschaften, Genetik,
Lebensgeschichte

Mensch

Person

Bio-psycho-soziales
Modell

Substanz

Mittel

Umwelt

Millieu

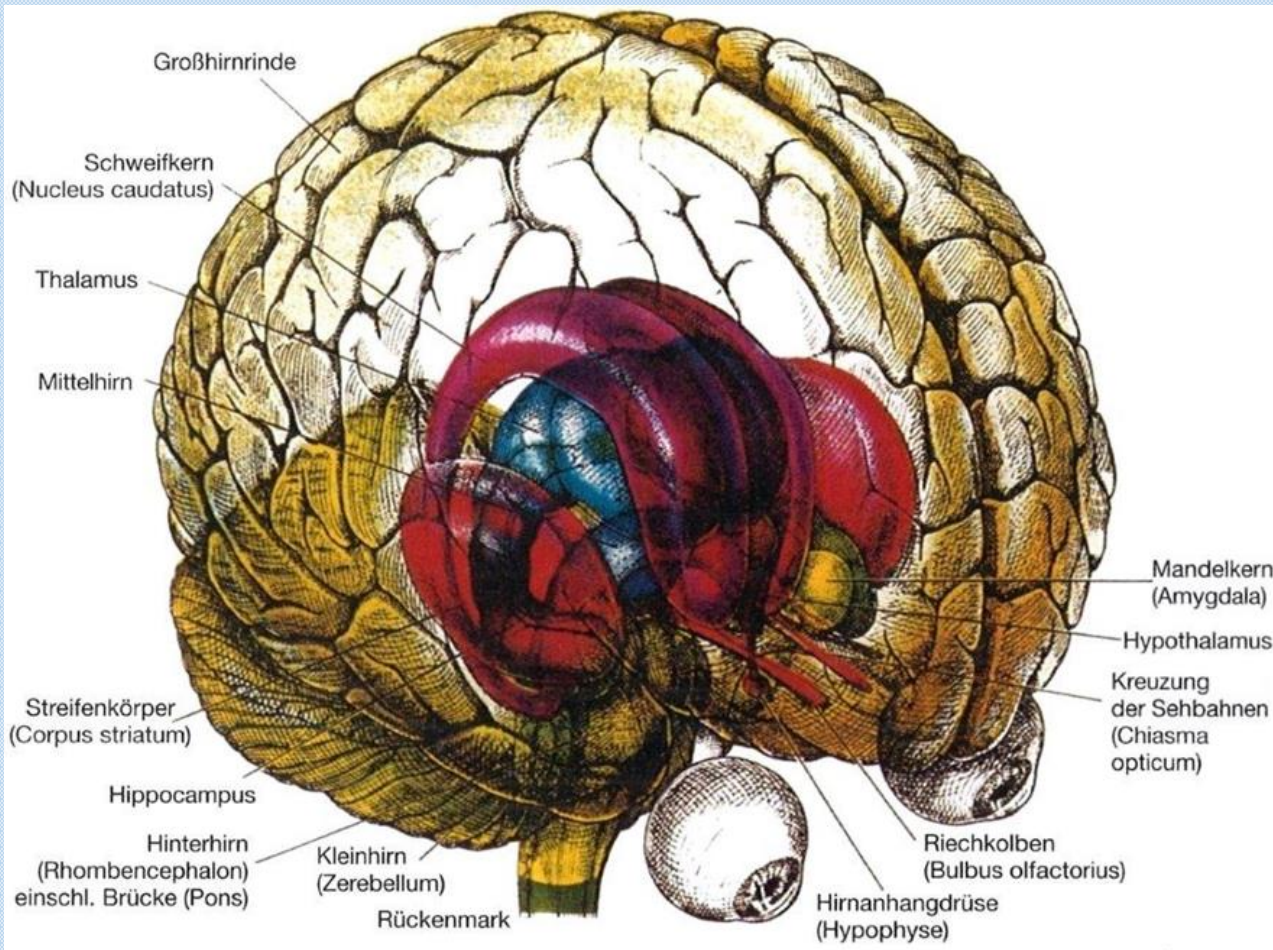
Art der Droge,
Erhältlichkeit,
Wirkung, Image,
Gesetze, Preis,
Werbung

Familie, Freunde,
Vorbilder, Konsum-
verhalten, Schul-,
Arbeits-, Wohnum-
feld, Gesellschaft,



2022

Was passiert bei einer Suchtentwicklung im Gehirn?



Wichtige Faktoren kurz zusammengefasst

- Zugrundeliegender Mechanismus
- Stimulierung des Belohnungszentrums im Mittelhirn
- Gefühl von Glück oder Euphorie
- Bei Wiederholung neurochemische Anpassungsprozesse (v.a. Dopamin)
- Neues biochemisches Gleichgewicht
- Unwohlsein bei Ausbleiben
- Entzugssymptome
- Craving (Verlangen)
- Kreislauf beginnt ...

Suchtentwicklung – ein Prozess

S u b s t a n z m i s s b r a u c h

Abstinenz
und
risikoarmer
Konsum

riskanter
Konsum

problematischer
bzw. schädlicher
Konsum

chronischer
bzw.
abhängiger
Konsum

Gewöhnung + zunehmend missbräuchlicher (funktionaler) Konsum

Suchtentwicklung – ein Prozess



Risikofaktoren (Belastungen)

vs.

Schutzfaktoren (Ressourcen)

Individuelle Faktoren Vulnerabilität

- Alter
- Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen
- fehlende tragfähige Bindung zu den Eltern
- miterlebte Suchtproblematik der Eltern
- niedriges Selbstwertgefühl
- geringe Impulskontrolle
- mangelnde soziale, emotionale, kognitive Kompetenzen
- genetisch bedingte hohe Alkoholverträglichkeit
-

Umweltfaktoren Stressoren

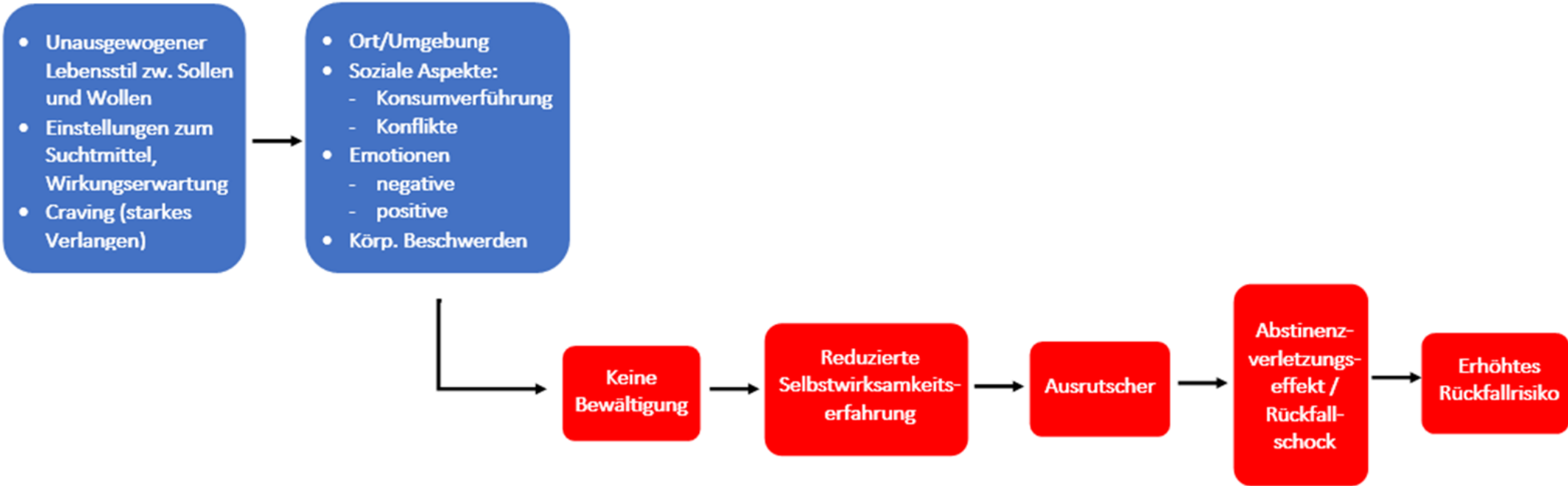
- Situation am Arbeitsplatz oder in der Schule (Stress durch hohe Leistungsanforderungen oder Konkurrenzsituation, ...)
- geringer soz. Zusammenhalt
- mangelnde soziale Kontrolle
- drogenaffines Umfeld
- Zugänglichkeit psychoaktiver Substanzen (Versuchung, Ausgesetzt-sein)
- Beziehungsprobleme
- fehlende Zukunftsperspektiven
- gesellschaftliche, politische Krisen, Krieg, ...
-

Individuelle Faktoren Resilienz

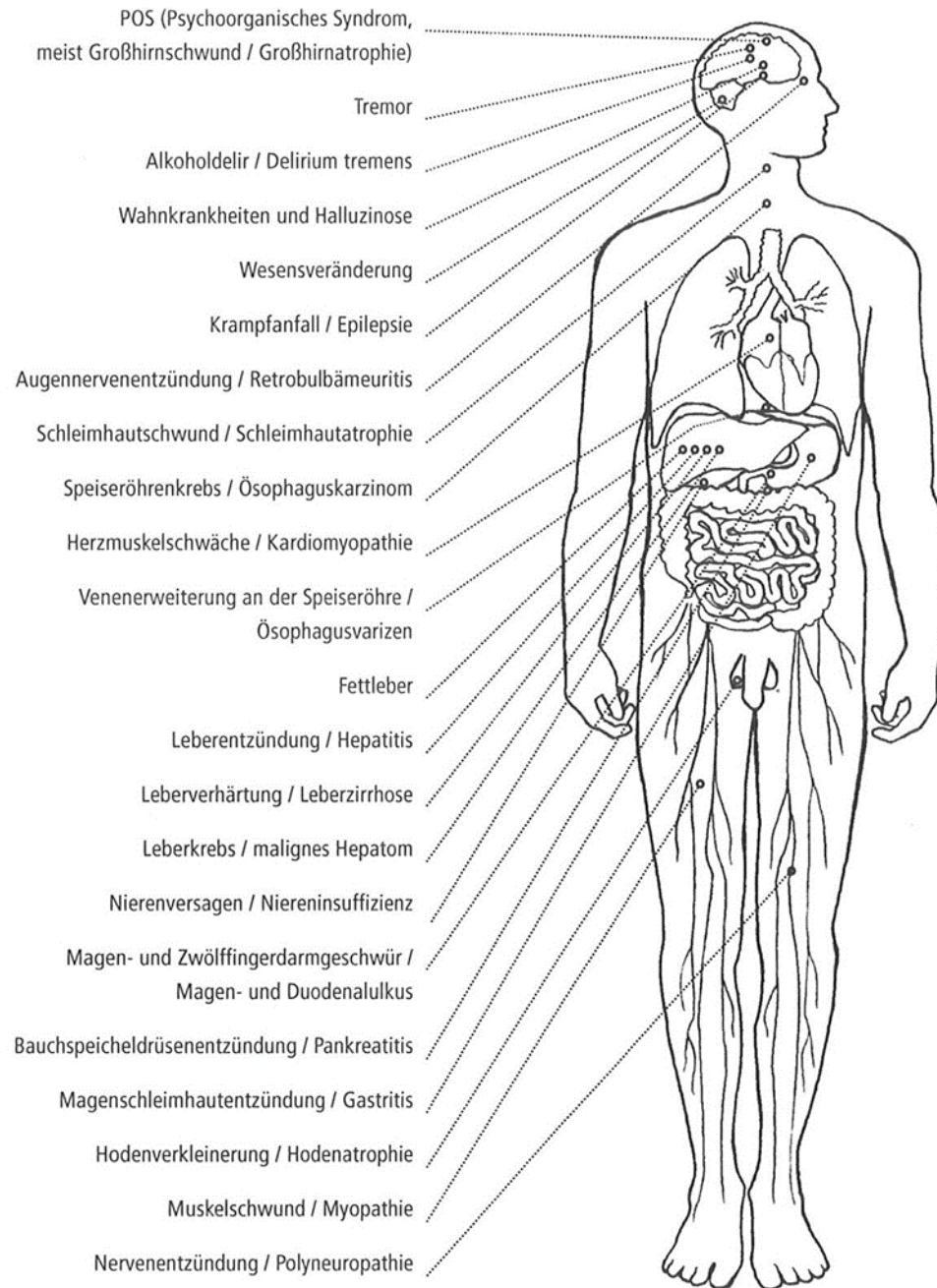
- Alter
- genetische Disposition
- stabiles Selbstwertgefühl
- physische und psychische Robustheit
- tragfähige Bindung zu den Eltern
- Aufgewachsen-sein in regel- und wertebasiertem Umfeld
- ausreichender Spielraum bzw. Übungsfeld zur Bildung von Fehlerkompetenz
- gute Kommunikationsfähigkeit
- hohe Frustrationstoleranz
- Übungsfeld
-

Umweltfaktoren Soz. Unterstützung

- Familie, Partnerschaft
- Freunde, Kollegen
- Freizeit-Umfeld
- Arbeitsplatz
- Wohnsituation/Umfeld
- stabile gesellschaftliche und politische Verhältnisse
- Förderung, Herausforderungen (z.B. durch Vorgesetzte)
- Vorbilder
-



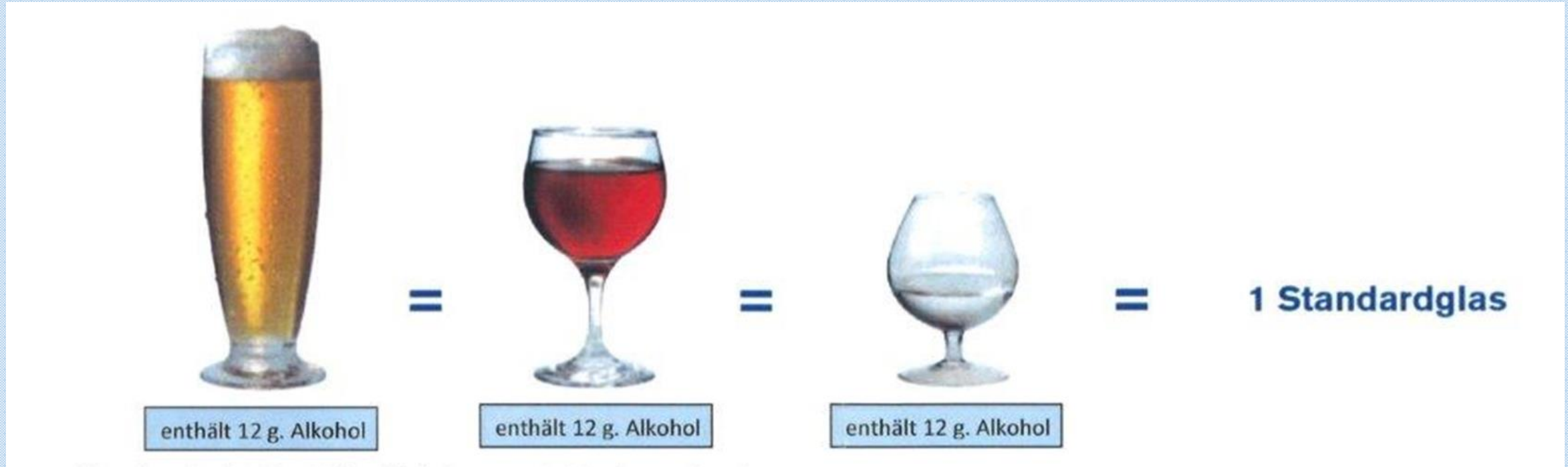
Körperschema der Alkoholfolgekrankheiten



n. Stricker, 1980,
entn. aus:
*Alkoholabhängigkeit
erkennen und
behandeln (Kruse,
Körkel, Schmalz)*

Risikoarmer Alkoholkonsum

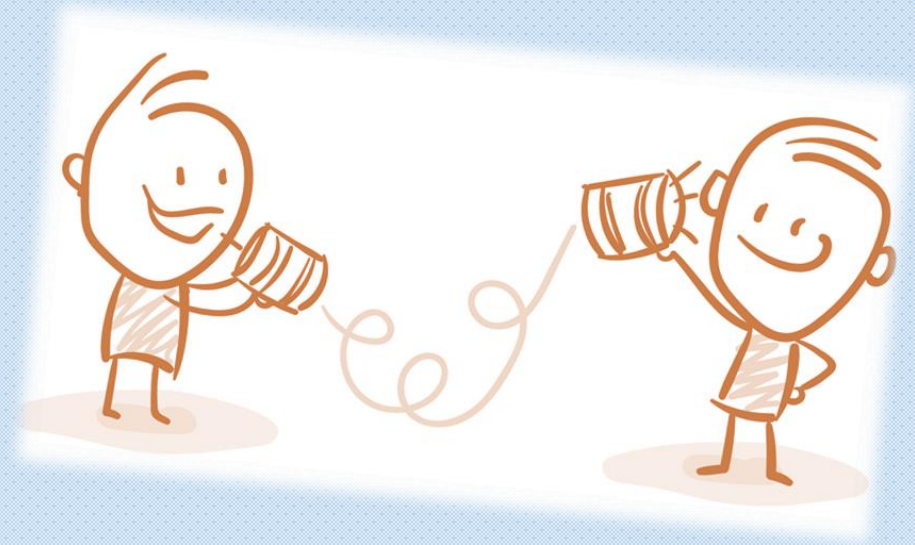
Das Standardglas als Mass für die Trinkmenge



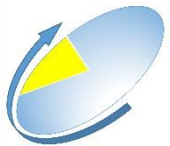
Standardglas: Alkoholmenge, die normalerweise im Restaurant ausgeschenkt wird (3 dl Bier, 1 dl Wein, 2 cl Spirituosen)

Kurzer Austausch in Zweier- oder Dreiergruppen (10')

- Kurze Vorstellung
- Was ist mir aufgefallen oder wichtig geworden?
- Evtl. offene Fragen?



Fragen?



*coaching-
individual*

2022

1. Teil: Was ist Sucht? Wie entsteht sie und wie entwickelt sie sich?
- 2. Teil: Andere Behandlungsansätze bei Suchterkrankungen (≠ IP)**



2022

Andere Behandlungsansätze bei Suchterkrankungen (I)

Verhaltenstherapie		
Erklärungsansätze	Behandlungsziele	Methoden
<ul style="list-style-type: none">• Sucht als Folge ungünstiger oder belastender Lernerfahrungen• Sucht als Resultat fehlerhafter Selbstregulation	<ul style="list-style-type: none">• Erlernte problembehaftete Einstellungen und Verhaltensweisen können und sollen wieder <u>ver</u>-lernt werden.• Es geht um das „Hier und Jetzt“, nicht um Ursachen• Verbessertes Selbstmanagement	<ul style="list-style-type: none">• Identifizieren der problematischen Sucht-Verhaltensweisen• Verhaltensanalyse• Gedankenstopp• Verhaltensmodifikation• Möglichkeiten der Gefühlsregulation (Entspannungsübungen etc.)• Aversionstherapie• Konfrontationsverfahren• AAT• Kognitive VT (Innere Dialoge, ...)•

Andere Behandlungsansätze bei Suchterkrankungen (II)

Systemische Therapie/Familientherapie

Erklärungsansätze	Behandlungsziele	Methoden
<ul style="list-style-type: none"> • Psychische Störungen, also auch Suchterkrankungen, werden im sozialen Kontext, d.h. vor allem den Interaktionen des Betroffenen mit seiner Familie und/oder seinem sonstigen sozialen Umfeld gesehen. Es geht nicht um die Frage, was die Ursache der Störung ist, sondern was sie aufrecht erhält. • Symptom bzw. Symptomträger hat eine Funktion für sein Umfeld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufdecken von aufrechterhaltenden Zusammenhängen der Erkrankung • „Problematische“ Interaktionsmuster unterbrechen • Neue Organisationsprozesse anregen • Wahlmöglichkeiten eröffnen • Ressourcenorientierung • Fokussieren auf „Lösungen schaffen statt Probleme lösen“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Fragen stellen (zirkuläre, reflexive, lineare, strategische, Wunder-Frage, Ausnahmen, ...) • Reframing (Umdeuten) • Symptomverschreibung • Genogramm • Skulpturarbeit (Familienskulptur etc.) • Externalisieren • Reflecting team • Einbezug anderer Mitglieder des Systems

Andere Behandlungsansätze bei Suchterkrankungen (III)

Psychoanalyse		
Erklärungsansätze	Behandlungsziele	Methoden
<ul style="list-style-type: none">• Psychische Störungen (somit auch Sucht) als Anzeichen eines Entwicklungsdefizits und einer unreifen Persönlichkeit als Folge verdrängter (somit unbewusster und unverarbeiteter) Konflikte in der Kindheit und nicht ausgelebter Triebe.• Sucht als Versuch, eine seelische Balance zu finden und bedrohlich empfundene Zustände abzuwehren.• Sucht als Flucht aus Angst vor Abhängigkeit.	<ul style="list-style-type: none">• Auflösung der der Erkrankung zugrundeliegenden, vom Kl. als unerträglich empfundenen, Affekte (z.B. bei Trauma-Opfern)• Bewusstmachung verdrängter Erinnerungen und Konflikte ermöglicht Kl., sich für neue Lösungswege zu öffnen und aktuelle Probleme konstruktiver zu bearbeiten.	<ul style="list-style-type: none">• Angebot einer langdauernden tragenden Abhängigkeit vom Therapeuten als Korrektiv früherer misslungener Beziehungen.• Erzählen und Reflektieren («Freies Assoziieren») des Lebenswegs und Bewusstmachen von verdrängten schmerzhaften Erinnerungen und Konflikten und von Bedürfnissen. Hochkommende Emotionen müssen vom Therapeuten aufgefangen werden.

Andere Behandlungsansätze bei Suchterkrankungen (IV)

... und viele weitere Therapieformen:

Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie,
Schematherapie, Ego-states-Therapie,
Hypnotherapie, Kunsttherapie,
Traumatherapie, Medikamentöse Therapie,
...



Welche Therapieformen sind am geeignetsten?

- **Kein Richtig oder Falsch, sondern:**

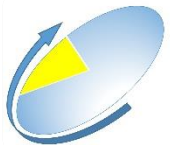
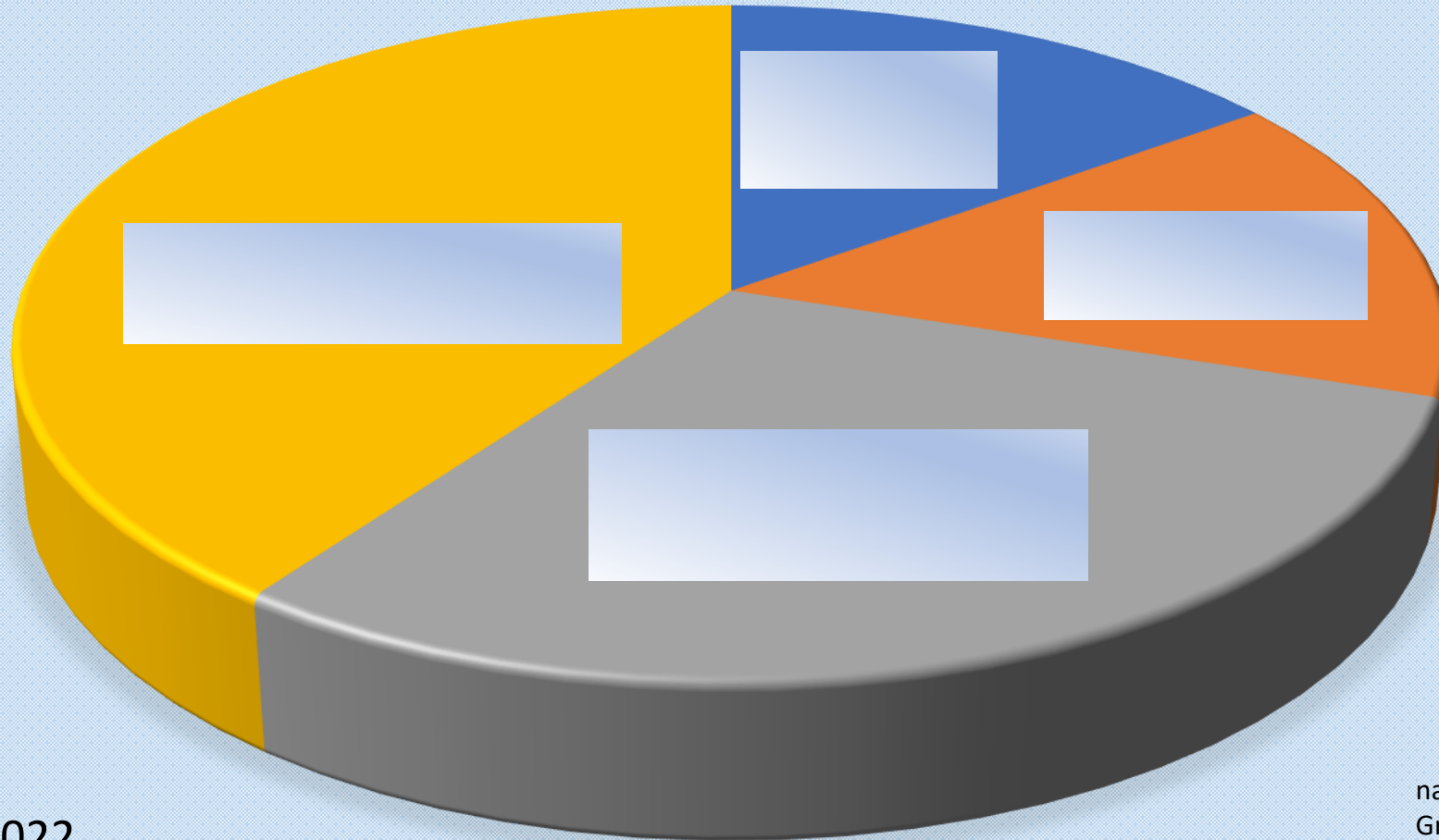
Was möchte der Kl.? Was passt zu ihm?

- ursachen- bzw. vergangenheitsorientiert?
- gegenwartsbezogen
- Spielt das Umfeld (System) eine wichtige Rolle?
- Bauchgefühl
- Kosten?
- Viele Th. arbeiten methodenpluralistisch



Suchtbehandlung – Was wirkt?

Bei allen Therapieformen ist die Frage: Was wirkt?



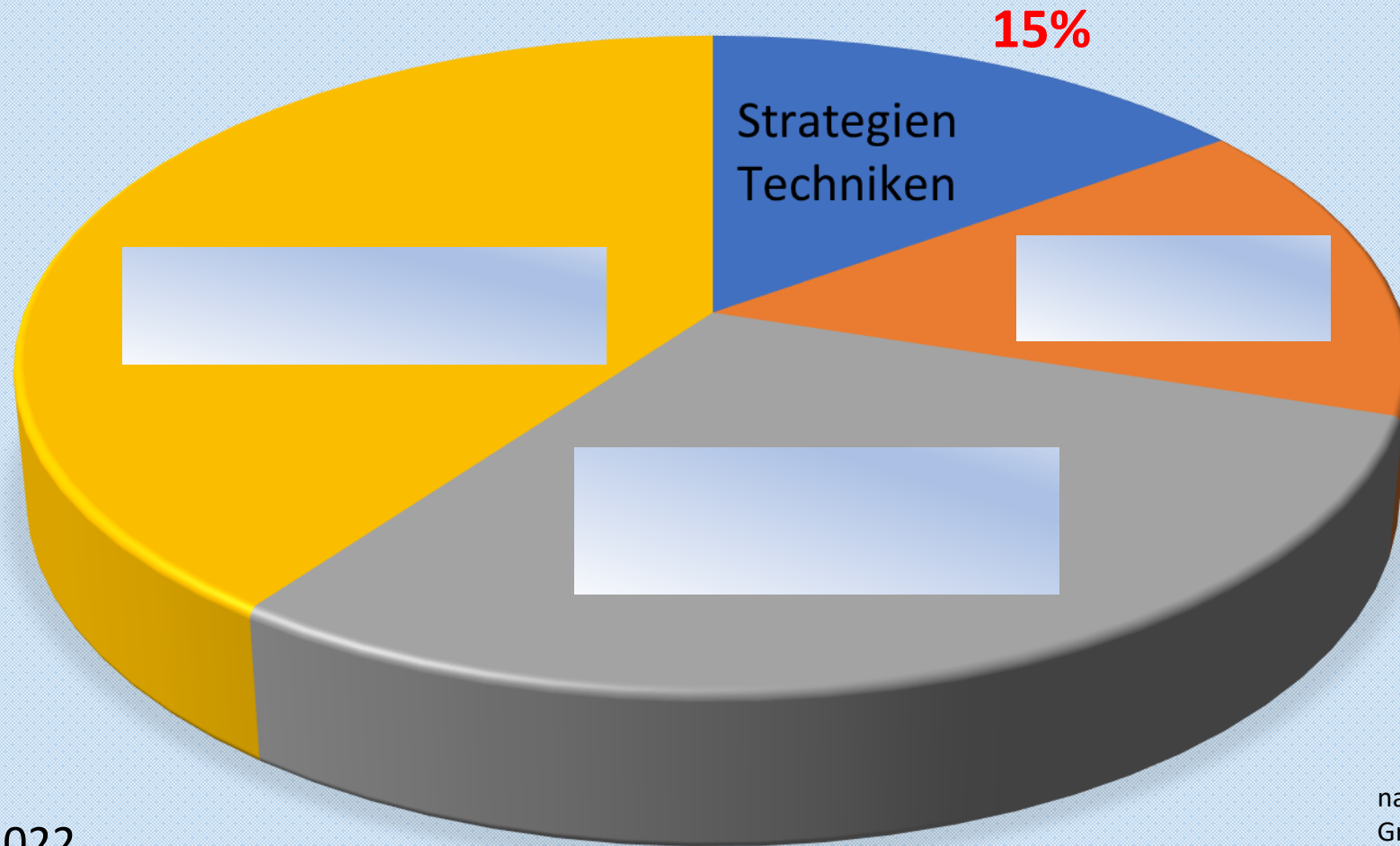
coaching-
individual

2022

nach Studien von
Grawe, Norcross,
Miller u.a.

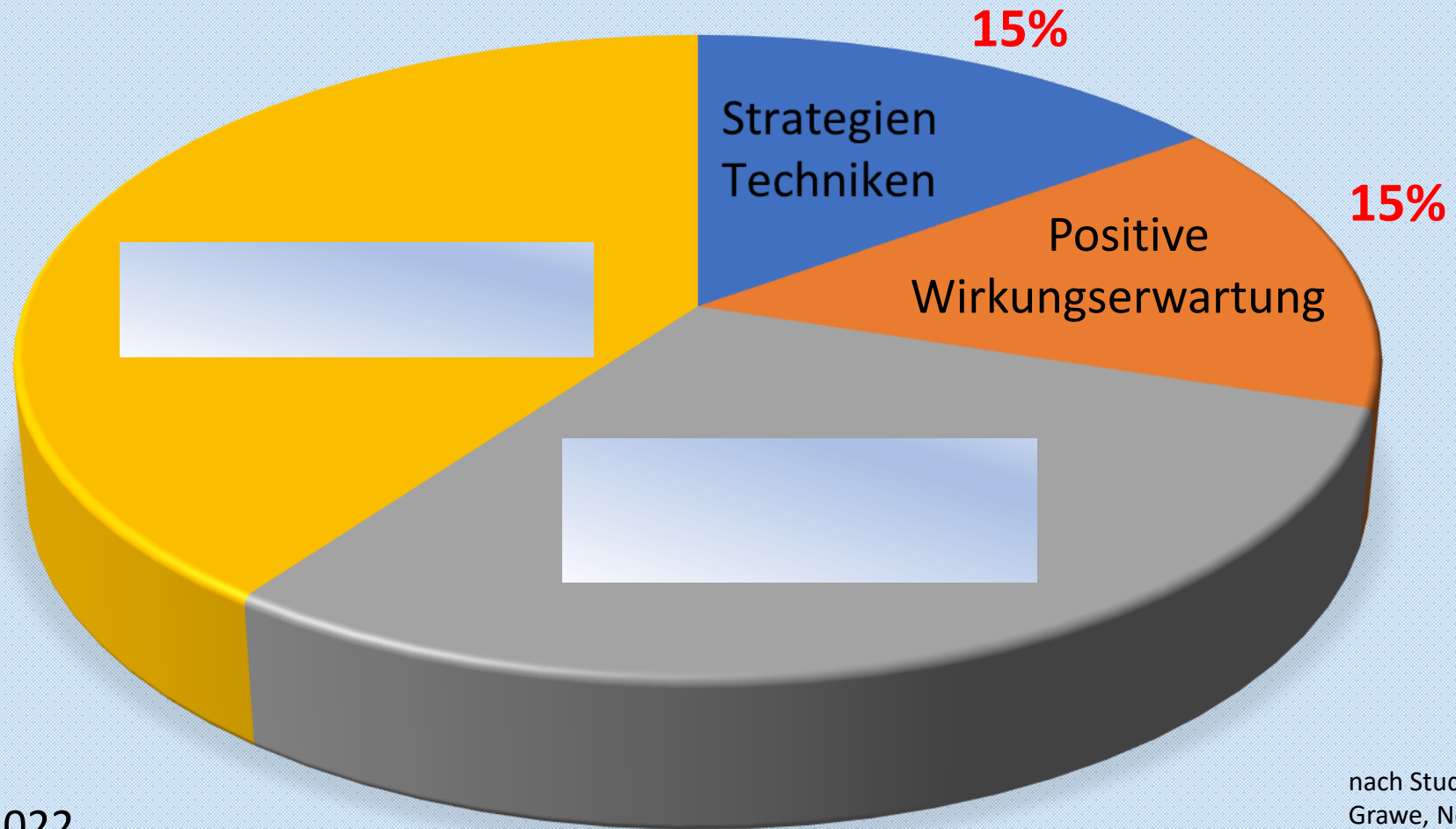
Suchtbehandlung – Was wirkt?

Bei allen Therapieformen ist die Frage: Was wirkt?



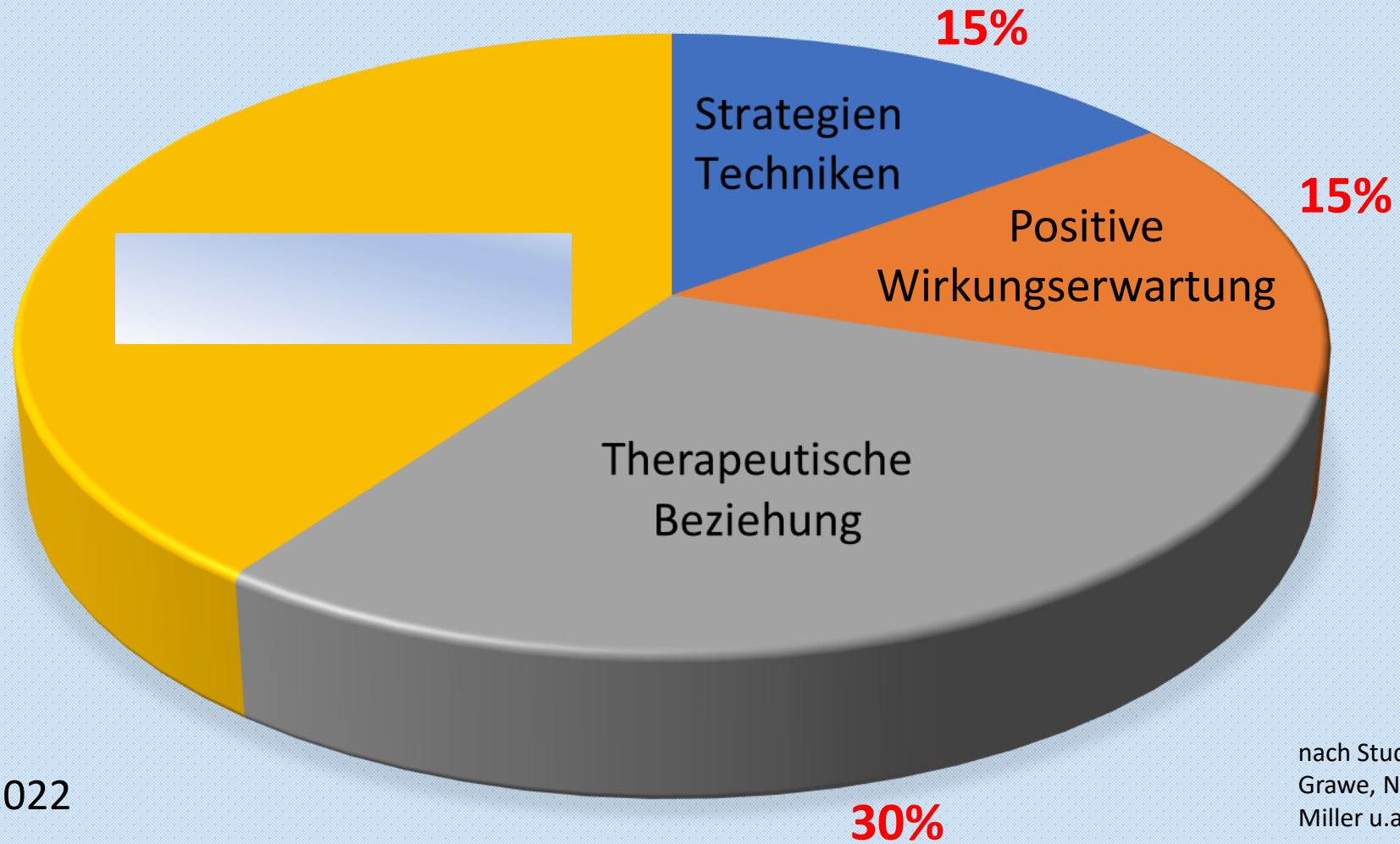
Suchtbehandlung – Was wirkt?

Bei allen Therapieformen ist die Frage: Was wirkt?



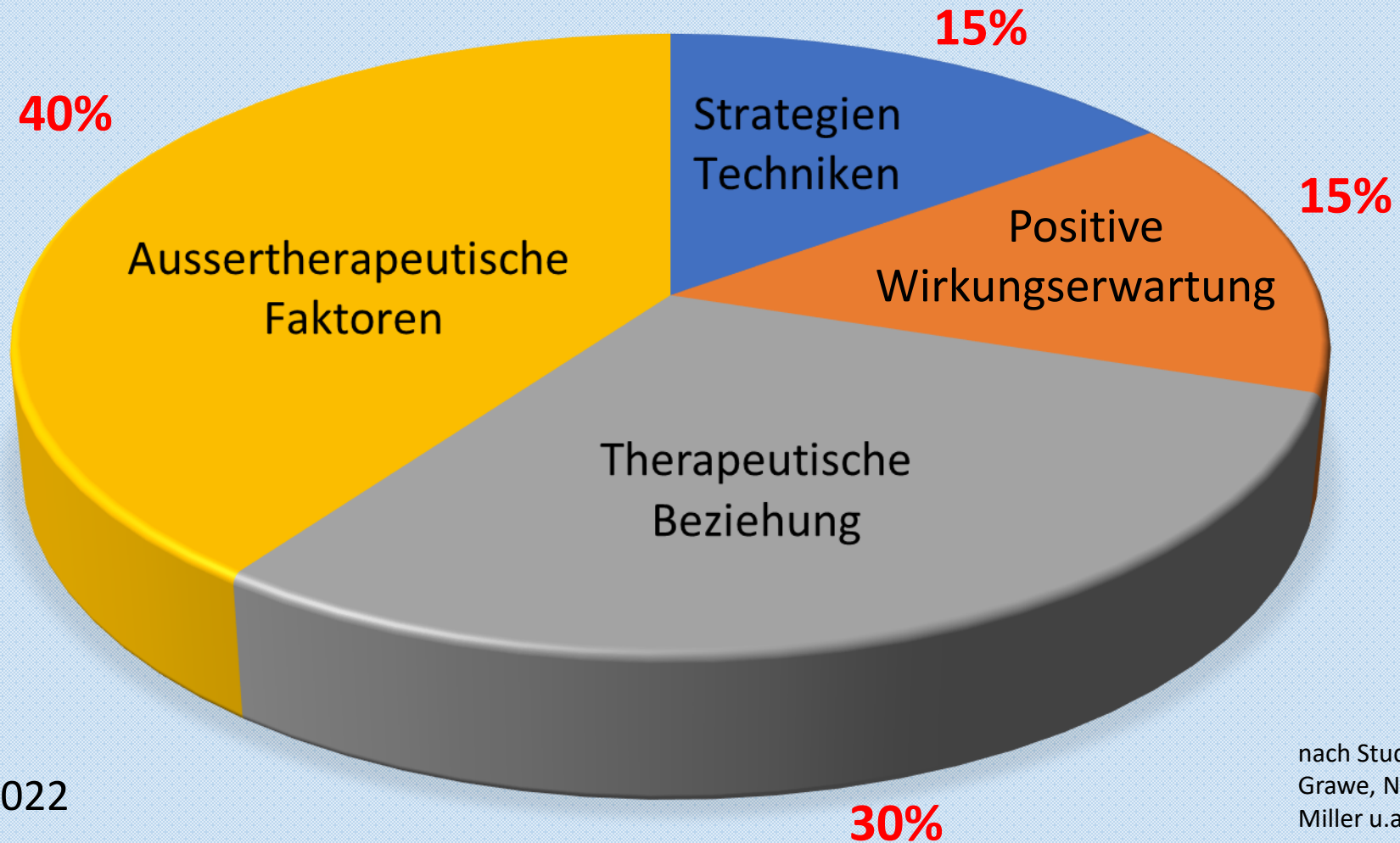
Suchtbehandlung – Was wirkt?

Bei allen Therapieformen ist die Frage: Was wirkt?



Suchtbehandlung – Was wirkt?

Bei allen Therapieformen ist die Frage: Was wirkt?





Klagender



Besucher



Kunde

Kliententypen nach
Steve de Shazer
und Insoo Kim Berg

1. Teil: Was ist Sucht? Wie entsteht sie und wie entwickelt sie sich?
2. Teil: Andere Behandlungsansätze (\neq IP) - kurz
- 3. Teil: Individualpsychologie und Sucht**

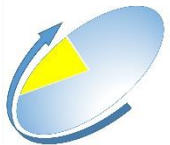


2022



3. Teil: Individualpsychologie und Sucht

1. Einige grundsätzliche Aussagen



coaching-
individual

2022



3. Teil: Individualpsychologie und Sucht

1. Einige grundsätzliche Aussagen
2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)



2022



3. Teil: Individualpsychologie und Sucht

1. Einige grundsätzliche Aussagen
2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)
3. Konkrete Anwendung individualpsychologisch orientierter Suchtbehandlung



Individualpsychologie und Sucht

IP - eine der Hauptrichtungen der Tiefenpsychologie



Sigmund Freud



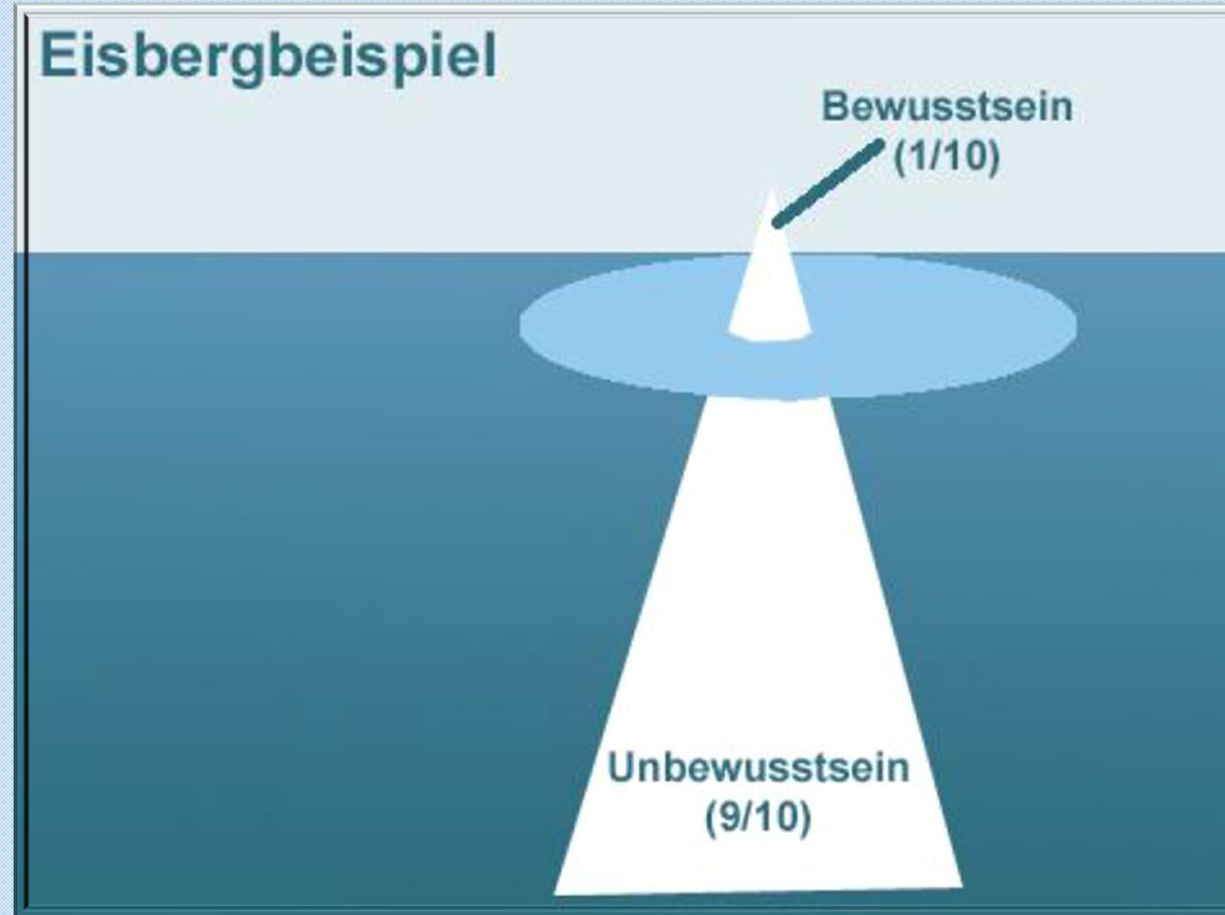
Alfred Adler



C.G. Jung

Individualpsychologie und Sucht

Die Tiefenpsychologie und das Unbewusste



aus:
Human
Encouragement
Institute

Individualpsychologie und Sucht

Beispiele:

Frau J.....

Herr U.

Erscheinung / Problematik , Symptomatik / Familiärer Hintergrund



2022

Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.1 Der Mensch ist einzigartig, ganzheitlich zu verstehen (unteilbar: lat. «individere») und ein Entscheidungen treffendes Wesen

Suchtverhalten ist Ausdruck bewusster und häufig unbewusster Einstellungen und Entscheidungen. Das gesamte seelische Geschehen des Menschen (Bewusstes und Unbewusstes) «individere» zieht an einem Strang».



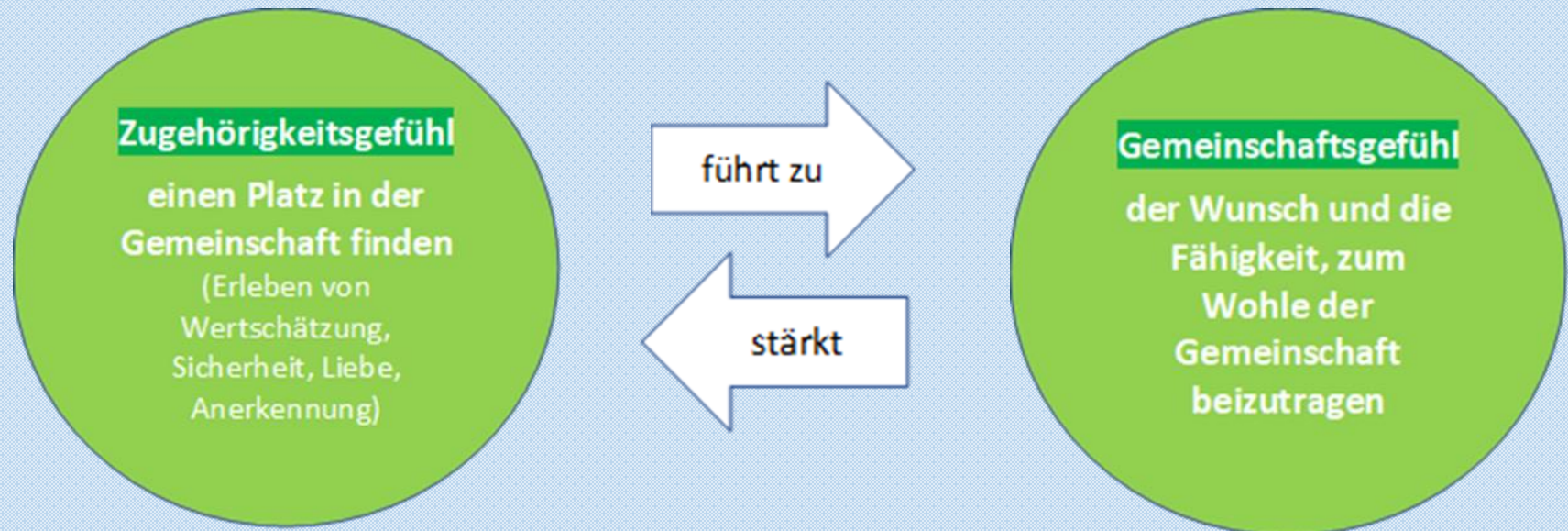
coaching-
individual

2022

Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.2 Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er will sich zugehörig fühlen, seinen Platz finden und «normalerweise» zum Wohle der Gemeinschaft beitragen.



Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.2 Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er will sich zugehörig fühlen, seinen Platz finden und «normalerweise» zum Wohle der Gemeinschaft beitragen.

- Bei süchtigen Menschen besteht häufig ein nur schwach entwickeltes Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl.
- A. Adler sieht für fehlendes Gemeinschaftsgefühl beim Menschen 4 Hauptursachen: Minderwertigkeitsgefühle, Vernachlässigung, Verwöhnung («Verzärtelung»), zu strenge Erziehung

Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

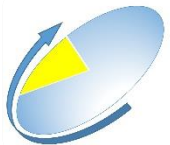
1.3 Das Handeln des Menschen ist zielorientiert (Finalität). Mit seinem Verhalten verfolgt er ein Ziel. D.h. das Ziel erklärt sein Verhalten.

- Zielgerichtet handeln heisst nicht, dass er dies immer auch bewusst tut. Er ist »gedrängt, aber nicht gezwungen«.
- A. Adler: «Es ist sinnlos, Schicksal und Charakter eines Menschen aus Trieben und Reaktionen konstruieren zu wollen, so lange wir das Ziel nicht kennen.»
- Um Menschen mit Suchtverhalten ganzheitlich zu verstehen, ist es wichtig, seine unbewusst verfolgten Lebensziele (seine in den ersten 6 Lebensjahren entstandene Finalität) zu erkennen.

Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.4 Die 5 Lebensaufgaben.



Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.4 Die 5 Lebensaufgaben.

Süchtige Menschen sind entmutige Menschen.

Sie trauen sich die Bewältigung der Lebensaufgaben nicht zu und versuchen, sie durch Suchtverhalten zu umgehen (Ausweichstrategien), Misserfolge zu vermeiden oder eine Ausrede dafür zu haben oder dies durch übersteigertes bzw. unangemessenes Anstrengungsverhalten in bestimmten Bereichen zu kompensieren.

A. Adler spricht vom «neurotischen Arrangement»



Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.4 Die 5 Lebensaufgaben.



Sucht ist deshalb ein kreativer, wenngleich neurotischer Lösungsversuch der menschlichen Seele zur Vermeidung oder Überwindung erfahrener Minderwertigkeit, zur Stabilisierung des Selbstwertes und Sicherung des Selbstbildes.

Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.5 Der Lebensstil

Der Lebensstil als zentraler Begriff der Individualpsychologie bezeichnet die individuelle Art und Weise, wie der Mensch sich selbst, die anderen und die Welt um ihn her wahrnimmt, wie er dies mit seiner angeborenen schöpferischen kreativen Kraft verarbeitet und interpretiert (private Logik) und in seinem Verhalten umsetzt. Er entsteht in den ersten 6 Lebensjahren und ist «die fleischgewordene Reaktion» des Menschen auf seine Erfahrungen in der frühen Phase seines Lebens, die «Grundmelodie», die sein Leben durchzieht.



2022

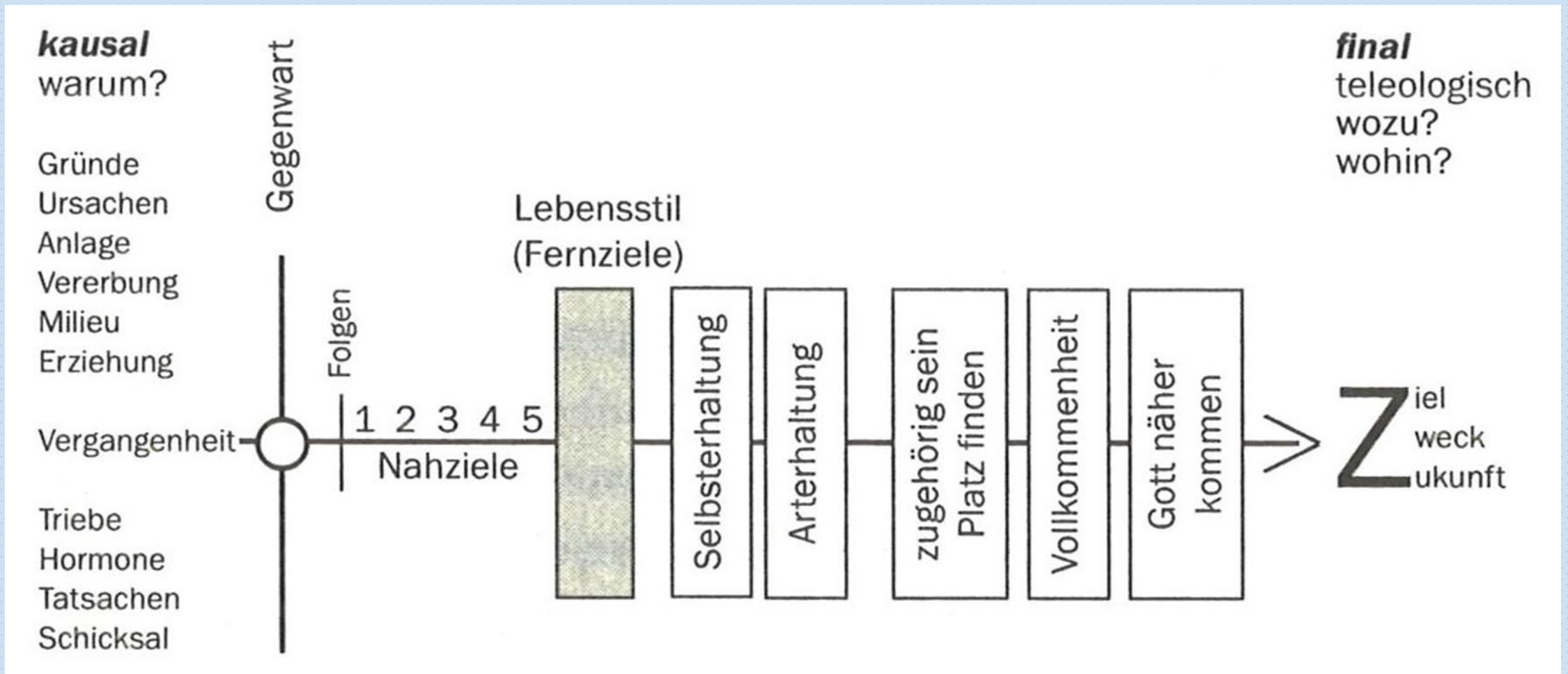
Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.5 Der Lebensstil

- Dabei entscheidet er sich für bestimmte Verhaltensmuster, mit denen er in der Kindheit positive Erfahrungen gemacht hat. Alles dient dabei dem Verfolgen meist unbewusster Ziele, die in den frühen Lebensjahren als lohnenswert empfunden und festgelegt wurden.
- Will ich den Menschen mit seinem Denken, Fühlen und Handeln – auch dem süchtigen Verhalten - verstehen, so muss ich seine Prägungen, seine inneren Leitlinien, sein persönliches Bewegungsgesetz, seine private Logik - **seinen Lebensstil** - erkennen.

Individualpsychologie und Sucht



Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.6 Nahziele (Fehlziele) n. R. Dreikurs

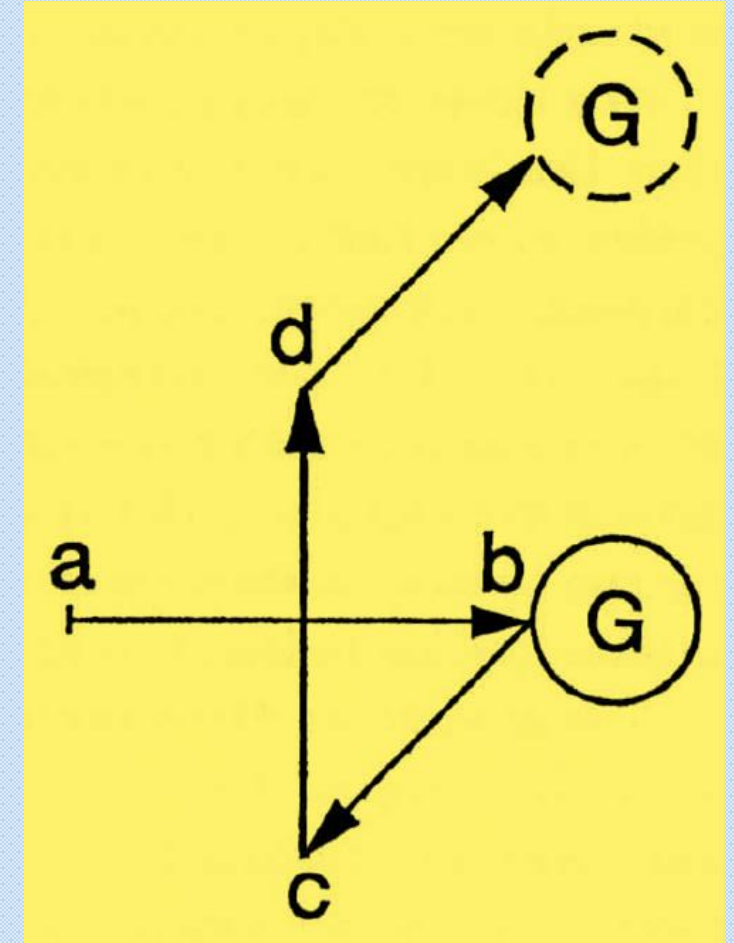
	Nahziel	Verhalten
Grad der Entmutigung ↓	1. Entschuldigung f. eigene Mängel	sich erklären, entschuldigen, rechtfertigen, ...
	2. Überhöhte Aufmerksamkeit	auffallen, prahlen, stören, Opferhaltung, ...
	3. Überlegenheit, Macht	provozieren, zwingen, Rechthaberei, Jähzorn, ...
	4. Rache, Vergeltung	dem anderen schaden, Schadenfreude, ...
	5. Resignation, Rückzug	aus der Situation flüchten, Suizidalität, ...

Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.7 Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben

- A. Adler: *Mensch sein heisst, sich minderwertig zu fühlen.*



Individualpsychologie und Sucht



1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.8 Ausweichverhalten

- Strategien, denen der Mensch sich (unbewussterweise) bedient, um Aufgaben, deren Bewältigung er sich aufgrund aufgrund früherer Erfahrungen nicht zutraut, auszuweichen.
- A. Adler: *«Der Mensch fühlt sich aufgrund seiner frühen Erfahrungen nicht fähig, eine Situation zu meistern und benutzt ein (unbewusstes) Ausweichmanöver. (Neurot. Arrangements).»*
- Hinter allen Ausweichstrategien steckt eine Angst.

Individualpsychologie und Sucht

1. Aussagen zum Thema «Sucht» aus IP-Sichtweise

1.9 Kompensation: Vom  ins  (Modell nach R. F. Antoch)

Über- bzw. Fehlkompensation



Aktiv-konstruktive Kompensation



Resignative Anpassung

Individualpsychologie und Sucht

2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)

Jedes neurotische Verhalten (sei es Suchtverhalten, Stottern, Zwänge, Aufschieberitis, Perfektionismus, Ängste u.v.m.) macht für den Betroffenen privatlogisch einen Sinn. Es dient dazu, ihm unbewusste Ziele zu erreichen (etwas erreichen oder vermeiden.).



2022

Individualpsychologie und Sucht

2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)

Welche Art von Sucht der Betroffene entwickelt, hängt sowohl von äusseren Faktoren ab (Umfeld, Vorbilder, Verführungssituationen, Zugänglichkeit etc.) als auch von dem Nutzen, den sie aus privatlogischer Sicht für die unbewussten Überzeugungen des Betroffenen über sich selbst, die andern, die Welt hat: Es gibt für jeden Menschen die «passende» Sucht. (Kokain: Selbstwertsteigerung
Essstörungen: Lebensthema «Kontrolle»
Alkohol: Der «Alleskönner» ...)

Individualpsychologie und Sucht

2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)

T. Schoenaker zählt in seinem Buch «Ja, aber ...» zu den möglichen Zielen bzw. «Vorteilen» neurotischen Verhaltens : Sich vor Verantwortung drücken, Schutz vor Fehler-machen und Kritisiert-werden, Vermeidung oder Distanzierung sozialer Kontakte, Schonung/In-Ruhe gelassen werden, im Mittelpunkt-stehen/etwas Besonderes sein, Zuwendung bekommen, andere in seinen Dienst stellen.

Individualpsychologie und Sucht

2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)

- Ausweichen vor unangenehmen Herausforderungen

Jugendlicher, der sich vor dem Diskobesuch betrinkt, weil er sich im nüchternen Zustand nicht traut, ein Mädchen anzusprechen, einen "Korb" fürchtet.

«Für welche Situation ist der Patient nicht vorbereitet, so dass er auszuweichen versucht? In einem Gefühl der Unsicherheit wird ein Gefühl der Erleichterung in einem Rauschzustand gesucht.»

A. Adler in Kap. 35 "Rauschgift" des Buches Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie

Individualpsychologie und Sucht

2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)

- Ausweichen vor unangenehmen Herausforderungen

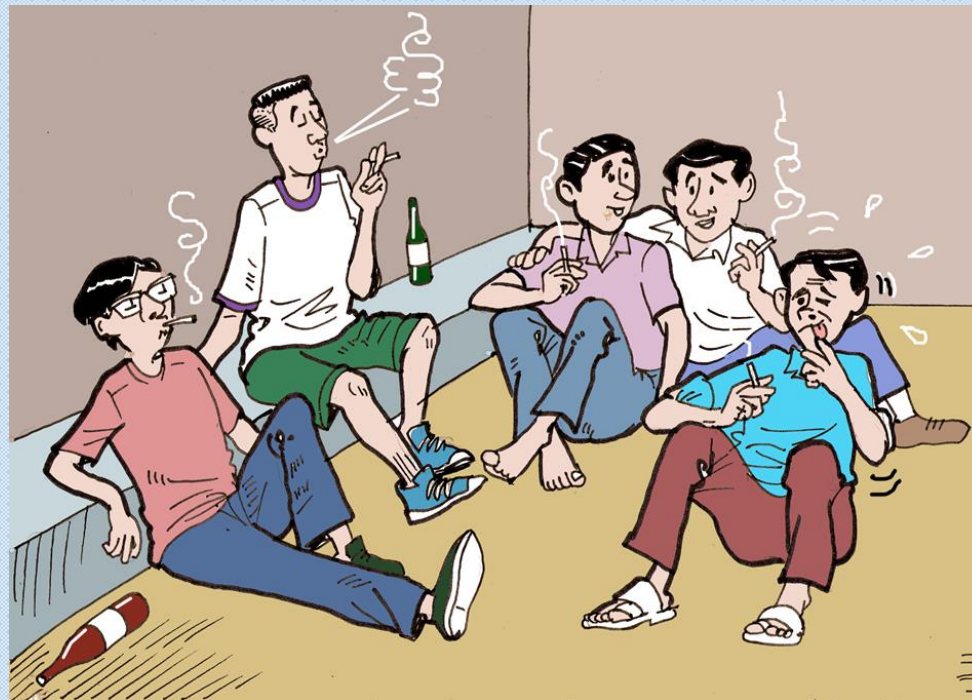
Ein akt. Beispiel aus der Praxis: Herr R. kommt zum vereinbarten Sitzungstermin, den linken Arm dick einbandagiert ...

Individualpsychologie und Sucht

2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)

- Geltung/Bedeutung, Zugehörigkeit erlangen.

Jugendliche, die rauchen, weil sie zur Clique dazugehören wollen.



Individualpsychologie und Sucht

2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)

- Konsum als Rachehandlung

Adler beschreibt Beispiele von Morphium- oder Alkoholabhängigen, die durch ihren Konsum ein "Jammerbild" abgaben, bei dem es sich seiner Meinung nach wohl um Akte der Anklage, des Bestrafens oder der Rache am Ehepartner oder der Gesellschaft handelte.
(«Seht, was Ihr aus mir gemacht habt!»)

Individualpsychologie und Sucht

2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)

- Konsum als Akt der Selbstzerstörung

Die Handlung des Spritzens und die durch den Konsum der Droge hervorgerufenen Folgen

Individualpsychologie und Sucht

2. Beispiele für «Vorteile» von Suchtverhalten (Funktionalität)

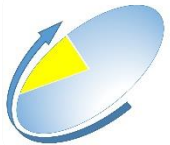
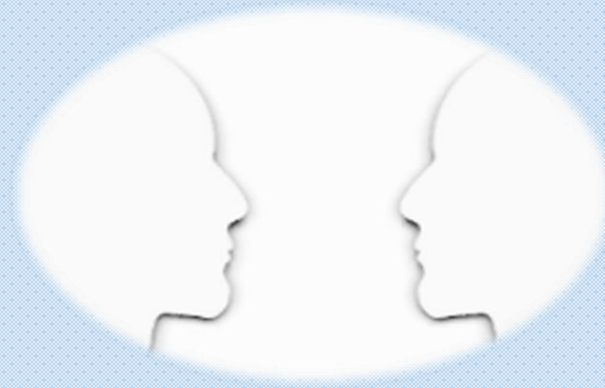
- Vollrausch als Ausbruch aus dem Käfig der Vernunft und des Anstandes

Junger Mann, der im Vollrausch mit Filmriss regelmässig seine zu kurz kommenden Anteile und Bedürfnisse exzessiv auslebt.

Markus Jensch in dem Buch „Angst und Alkohol“ (Rot-Gelb-Grün-Verlag, 1992)

Individualpsychologie und Sucht

3. Individualpsychologisch orientierte Suchtbehandlung



coaching-
individual

2022

Individualpsychologie und Sucht

3. Individualpsychologisch orientierte Suchtbehandlung

Grundsätzliches

- 4 Prinzipien individualpsychologischer Beratung:
Freiwilligkeit - Vertraulichkeit - Gleichwertigkeit - Ermutigung
- 4 Phasen: Beziehung, Psychologische Analyse, Deutung, Neuorientierung
- Grundlage für Lebensstilkorrektur: Erkenntnis des Kl. über sich selbst, den eigenen Lebensstil und welchen Sinn das (von ihm ausgewählte) Symptom, die Störung, für ihn macht.
- Hauptziel: Stärkung und Befähigung zu einer selbstbestimmten und gleichzeitig gemeinschaftsfähigen Bewältigung des Lebens.



Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 1 – Beziehung aufbauen, Auftragsklärung



Phase 1 (Beziehung)

- Therapeutische Beziehung wichtiger als die Methode.
- Verhältnis des Vertrauens u. d. Gleichwertigkeit schaffen (Therapeut als Modell: Mitmenschlichkeit, Mut zur Unvollkommenheit, Ermutigung, themenbez. Sachlichkeit)
- Den **ganzen** Menschen sehen und auf sich wirken lassen.
- Auf verbale und nonverbale Signale achten.
 - Schlüsselworte, roter Faden
 - 90% der Kommunikation wird durch nonverbale Kanäle vermittelt; Wie kommt Kl. herein? Wie verhält er sich? Wo setzt er sich hin? «Ohren verstopfen». (meiner Intuition vertrauen»)

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 1 – Beziehung aufbauen, Auftragsklärung



Phase 1 (Beziehung)

- Um was geht es dem Kl.? Was ist sein Thema? Klaren (konkreten) Auftrag geben lassen und ihn akzeptieren (Präsentiertes Problem meist \neq tatsächliches Problem.)
- Regelmässig nachfragen («*Stimmt Richtung noch?*» «*Anderer Auftrag?*»)
- Das subjektive Leid respektieren, den Kl. jedoch als Schöpfer seiner Situation sehen und Verantwortung bei ihm lassen. (Bin als Berater/Therapeut nicht für seine Heilung oder für seine Fortschritte verantwortlich, sondern dafür, mein Bestes zu tun.)
- Tests und Vorinformationen nicht zu früh! (FB, FKE's?)

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 2 – Psychologische Analyse



Phase 2 (Psycholog. Analyse)

- Wo steht Klient? Ausgangspunkt: Die Lebensaufgaben
- Biographie, Prägungen (Vorbilder u.a. Menschen; weshalb? Lieblingsgeschichten, -bücher, Erfolgsgeschichten, Werte; Was war mir immer schon wichtig?
- Was haben andere an mir geschätzt?
Gruppenzugehörigkeit (wohlgeföhlt?), Krankheiten, ...
- Genogramm der Herkunftsfamilie (Atmosphäre, Stellung in der Geschwisterreihe, Rollen, Grenzen/Überschreitungen?), Regeln, belohntes/bestraftes Verhalten, gezogene Schlüsse, ...); oder Familienphoto zeichnen lassen



2022

(Bereits Föhren eines Reflexions- + Wachstumstagebuchs anregen)

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 2 – Psychologische Analyse



- Suchtverhalten als Ausdruck der erworbenen Zielorientiertheit des Betroffenen verstehen und dessen (erste beiden) Prioritäten erheben, z.B. nach der Theorie der 4 Grundbedürfnisse von Nira Kefir

Phase 2 (Psycholog. Analyse)

Priorität	dahinter steht das Bedürfnis nach
Bequemlichkeit	→ «nicht-Müssen»-wollen
Gefallen-wollen	→ gemocht werden
Kontrolle	→ Sicherheit, Schutz, Ordnung
Überlegenheit	→ Bedeutung haben, der Beste sein-wollen

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 2 – Psychologische Analyse



Phase 2 (Psycholog. Analyse)

- 5 - 7 Kindheitserinnerungen (≤ 8 . Lj.) (*«Königsweg»*)
- Figur-Grund (etwas «hebt sich ab ...»)
- Dichtester Punkt
- Vorherrschendes Gefühl
- Beziehung zum Problemverhalten suchen (Privatlogische Schlussfolgerungen über sich selbst, über die anderen, das Leben und daraus entwickelte Handlungsleitlinien)
- Zusammenhänge mit den eigenen Prioritäten
- Persönlichen Leitsatz (oder 2) erstellen (*«Die Welt ist ... Deshalb muss ich ...!»* *«Weil die anderen..., kann ich nicht ...»*)

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 2 – Psychologische Analyse



- Ausprägung der Symptomatik in der Gegenwart anschauen:

Phase 2 (Psycholog. Analyse)



Individualpsychologie und Sucht

- Thema oder Problem durchrastern (präs. Pr.)
- Wie erreiche ich durch mein Handeln, dass die von mir bewussterweise ungewollten Konsequenzen meines Handelns immer wieder eintreffen.
- Welche Meinung über mich, die anderen, die Welt, bekomme ich dadurch immer wieder bestätigt?
- Welches unbewusste Ziel, welche Finalität könnte dahinter stehen? (tatsächliches Problem)

① Selbstbild/Selbstwert:

- Wie sehen Sie sich selbst in diesem Moment?
- Wie würden Sie sich beschreiben?
- Welche Rolle haben Sie?

⑤ Verhalten/Reaktion

- Was haben sie getan?
Wie haben sie reagiert?
- Wie würden Sie Ihr Verhalten beschreiben?
- Was erreichen Sie in diesem Moment?

④ Ziel/Absichten/Finalität

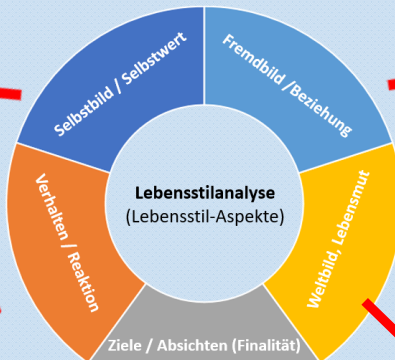
- Was ist in dieser Sit. ihr Ziel?
- Was möchten Sie erreichen?
- Was möchten Sie vermeiden?
- Welche Absicht motiviert Sie?
- **Wozu?**

② Fremdbild /Beziehung:

- Wie sehen und empfinden Sie die anderen in diesem Moment?
- Wie würden Sie die anderen beschreiben?
- Welche Rolle haben sie?
- Sichtwechsel: Wie sieht der andere Sie? Wie würde er sie und Ihre Rolle beschreiben?

③ Weltbild/Lebensmut/Lebensgefühl

- Wie ist in dem Moment für Sie die Welt, die Situation?
(Denken, Empfinden)
- Wie ist Ihr Lebensgefühl?



Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 2 – Psychologische Analyse



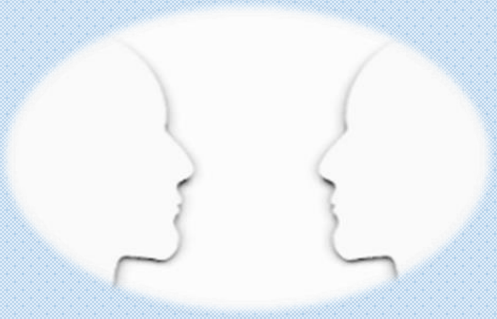
Phase 2

(Psycholog. Analyse)

- Fragen/Klären/Hypothesisieren:
- Wie ist die (Konsum-)Situation? Wie sind die Umstände?
- Ist Kl. alleine oder in Gesellschaft?» Wer genau ist dabei?
- Wie ist die Signalwirkung seines Verhaltens? Was will er mit ihm sagen/ausdrücken? («Ich will nicht!» «Ich kann nicht»! «Hilf' mir!» «Lass mich in Ruhe!» ...)
- Wozu hat Kl. gerade dieses Symptom entwickelt?
- Wozu verhilft ihm das Symptom konkret? D.h. Wozu konsumiert/trinkt/verhält sich Kl. gerade in dieser Situation so?
- Was ist seine persönliche Sackgasse (Not)?

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 2 – Psychologische Analyse



- *«Was wäre das Schlimmste, was Ihnen passieren könnte?»*
- *«Was wäre, wenn .../Was würden Sie tun, wenn Sie von ihrem Symptom befreit wären?»*

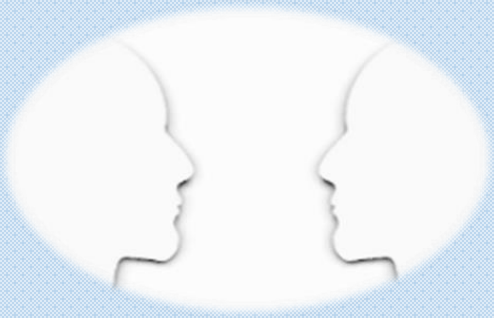
(→ Hinweis auf die Lebensaufgaben, deren Lösung Kl. sich nicht zutraut und die er unter Zuhilfenahme der Symptomatik vermeiden will.)

Phase 2

(Psycholog. Analyse)

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 2 – Psychologische Analyse



Phase 2 (Psycholog. Analyse)

- **Träume**
 - Gibt es wiederkehrende Träume?
 - IP: Träume sind lebensstil-typisch (Beispiel: Affektlogik → z.B. Verbindung von Traumgehalten mit entsprechenden Gefühlen)
- Träume sind eine «*Psychische Aktivität während des Schlafens*» (Lexikon der Psychologie/Spektrum.de)
 - Jeder Mensch träumt (v.a. in den sog. REM-Phasen).
 - Unterschiedliche wissenschaftliche Aussagen zur Funktion (Tagesreste-Verarbeitung; Abspeicherungsvorgänge etc.)

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 2 – Psychologische Analyse



Phase 2 (Psycholog. Analyse)

- **Projektive Methoden:** Wie erlebe ich mich, die Menschen, die Welt als ...
 - Ich bin ein Boot ...
 - Ich bin ein Flipchart ...
 - Ich bin ein Teppich ...
 - Ich bin ein Stuhl ...
 - Ich bin ein (Verkehrs-)Kreisel ...
 - Wenn ich ein ... wäre, wäre ich am liebsten ein ...
(Identitätsübung n. K. Vopel)
- Verbal, schriftlich, zeichnerisch/kreativ, ...

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 2 – Psychologische Analyse



Phase 2 (Psycholog. Analyse)

- **Lebensstil-Dreisatz**

Die konkrete, kurz zusammengefasste und auf den Punkt gebrachte Umsetzung des Lebensstils eines Menschen.

Bestandteile:

(1) Selbstaussage: «*Ich muss ...*»; «*Ich bin ...*»; «*Man sollte ...*»)

(2) Handlung: «*Deshalb mache ich immer wieder ...*»

(3) Resultat: «*Ich werde von anderen ..*»; «*Ich erlebe immer wieder, dass ...*»)

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 3 – Deutung



Phase 3 (Deutung)

- **Deutung der möglichen Zusammenhänge (Zielorientiertheit d. Menschen) anbieten:**
 - Freundlich, ohne Anschuldigung/Überheblichkeit: *«Ich habe den Eindruck, dass ..., aber ich kann mich irren ...»*
 - Nicht auf Veränderung drängen (Machtkampf!). Klüger: Evtl. auf IP als Quelle hinweisen
 - Kl. entscheidet, ob und was er annehmen will.
 - Preis, den der Kl. für sein bisheriges Verhalten bezahlt, deutlich machen.
 - Hat Kl. eigene Erkenntnisse? Inwiefern für ihn von Bedeutung?

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 4 – Neuorientierung (Lebensstil-Korrektur)



Phase 4 (Neuorientierung)

- **Belastende FKE (nach einer Entspannungsübung) bearbeiten bzw. umformen** (evt. ein gezeichnetes Bild neu zeichnen)
- **Wachstumstagebuch regelmässig lesen**
- **Ermutigungsübungen** (Risikosit. ohne das bisherige Verhalten)
- **Entwicklung eines neuen Zielsatzes** (Name, Werte, Fähigkeiten, soziales Ziel). Täglich lesen.
- **Selbstermutigung** (Ermutigungszettel im Alltag) **u. -erziehung**
- **Rituale** (Vergebung, Neues begrüßen, ...)
- **Konkrete erste Schritte planen; Fortschritte anerkennen**
- **Bei «Rückfällen» sich freundlich auf die Schulter tippen und erinnern ...** («Du bist Du, und so wie Du bist, bist Du gut genug!»)
- **Nehmen Sie es ernst, aber machen Sie es nicht so wichtig!**

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 4 – Neuorientierung (Lebensstil-Korrektur)



- Neue (gesunde) Mitte finden

**Phase 4
(Neuorientierung)**

**Persönliche
Fehlüberzeugung**



2022

Individualpsychologie und Sucht

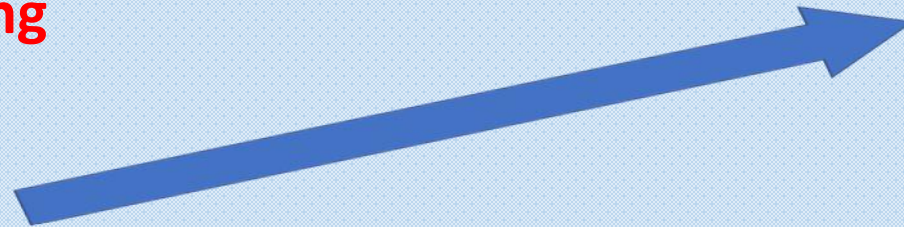
Gedanken zur Anwendung: Phase 4 – Neuorientierung (Lebensstil-Korrektur)



**Phase 4
(Neuorientierung)**

- **Neue (gesunde) Mitte finden**

**Persönliche
Fehlüberzeugung**



Persönliches Ideal



2022

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 4 – Neuorientierung (Lebensstil-Korrektur)



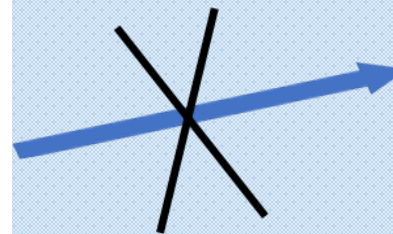
Phase 4 (Neuorientierung)

- Neue (gesunde) Mitte finden

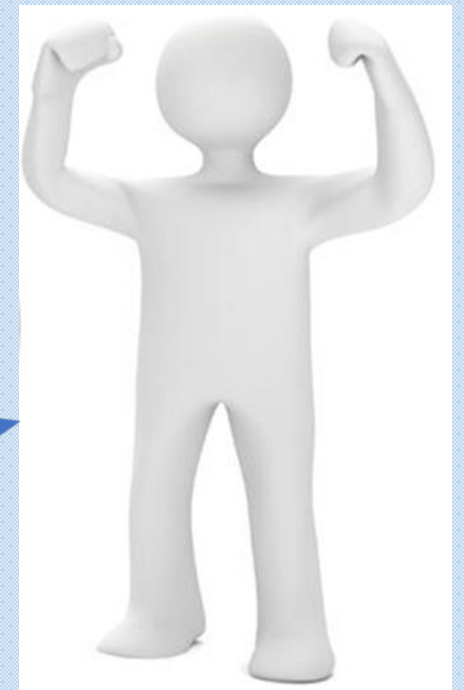
**Persönliche
Fehlüberzeugung**



Gesunde, leb-bare Mitte



Persönliches Ideal



2022

Individualpsychologie und Sucht

Gedanken zur Anwendung: Phase 4 – Neuorientierung (Lebensstil-Korrektur)

- ... und immer wieder: **Ermutigung**

«Du bist Du, und so, wie Du bist, bist Du gut genug!»

«Ich bin als Mensch einmalig, liebenswert und wertvoll – unabhängig von meiner Leistung und der Meinung anderer.»



Phase 4 (Neuorientierung)



Individualpsychologie und Sucht

Abschliessende Bemerkungen zum Thema «Sucht»

1. Das Leben eines Suchtkranken mit den entsprechenden Folgen bzw. Nachteilen ist nicht (in erster Linie) das Ergebnis seines Konsums sondern das Argument, um sein Denken, Fühlen und Handeln bezüglich der Wahrnehmung und Gestaltung des Lebens und seiner Herausforderungen zu rechtfertigen. Jemand formulierte einmal:

«Alkohol ist nicht das Problem – das Problem ist das nüchterne Leben.»

unbekannt

Individualpsychologie und Sucht

Abschliessende Bemerkungen zum Thema «Sucht»

2. **Forscher: Einfluss des Erbgutes auf unsere Persönlichkeitsentwicklung ca. 40 %.**
Therapeut Reinhold Ruthe: «Das Genom schreibt nicht allein das Drehbuch unserer Geschichte. Selbst eineiige Zwillinge können trotz genetischer Identität im Lauf ihres Lebens zu unterschiedlichen Charakteren heranreifen. Man weiss heute, dass nicht nur die ersten Lebensjahre für die Entwicklung der Persönlichkeit entscheidend sind. Die Plastizität oder die Verformbarkeit des Gehirns ist nach neuesten Forschungen riesig. D.h.: Veränderung durch Lernprozesse ist während unseres ganzen Lebens möglich.»

Individualpsychologie und Sucht

Abschliessende Bemerkungen zum Thema «Sucht»

3. Individualpsychologisch orientierte Suchtbehandlung gelingt,
- wenn der Betroffene seine Geschichte und den daraus entwickelten Lebensstil verstehen und akzeptieren kann.
 - wenn er bereit ist, das Risiko einzugehen, auf Vorteile des Suchtverhaltens zu verzichten u. Schritt für Schritt sein Leben und die vor ihm stehenden Aufgaben und Herausforderungen aktiv anzugehen
 - ... und dabei den Humor nicht vergisst!



Individualpsychologie und Sucht

Alles, was dir begegnen wird, ist leider nicht zu vermeiden.

Søren Kierkegaard (1813-1855)



Individualpsychologische Literatur

u.a.

A. Adler: ***Praxis u. Theorie der Individualpsychologie***

R. Dreikurs: ***Grundbegriffe der Individualpsychologie***

T. Schoenaker: ***Ja, aber ...!***

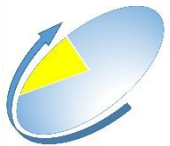
T. Schoenaker: ***Mut tut gut.***

E. Blumenthal: ***Wege zur inneren Freiheit - Theorie & Praxis d. Selbsterziehung***

R. Ruthe: ***Träume - Spiegel der Seele / Krankheiten - Signale der Seele***



Fragen?



*coaching-
individual*

2022