Welche Psychotherapie bei welchem Süchtigen? – Dr. Martin Reker

Dr. Reker beschreibt eingangs die Besonderheiten der Behandlung suchtkranker Patientinnen und Patienten. Eine große Herausforderung liege in der Definition der vorliegenden Problematik, die durch die Betroffenen und Therapeutinnen bzw. Therapeuten unterschiedlich eingeschätzt werde. Während die Professionellen stets den Suchtmittelkonsum im Vordergrund sehen, fühlen sich die Betroffenen meist eher durch aktuelle psychosoziale Problemlagen belastet, deren Zusammenhang mit dem Substanzkonsum für sie undeutlich bleibt. Viele Patientinnen und Patienten stünden so der angebotenen Behandlung ambivalent gegenüber. Seelische, soziale und körperliche Einschränkungen seien häufig miteinander verwoben und stellen den Therapeuten vor die Aufgabe, die Probleme unter Würdigung der Sichtweise der betroffenen zu hierarchisieren und zueinander in Beziehung zu setzen. Aus diesen Herausforderungen ergeben sich bestimmte Folgerungen für die Behandlung. So müsse sich der Behandlungsplan nach der Zielsetzung der erkrankten Menschen richten, die Therapeutin oder der Therapeut müsse somit eine zieloffene und veränderungsmotivierende Grundhaltung einnehmen. Die Qualität der Motivation für einen Behandlungsbeginn (Selbst- oder „Fremd“-Motivation) müsse als gegeben akzeptiert werden und könne dann von einer extrinsischen in eine intrinsische Motivation überführt werden. Zudem müssten gemeindeorientierte Konzepte aus der Netzwerkarbeit angewandt werden, welche der Komplexität der Problemlagen gerecht würden.

Im Folgenden schildert Reker Vorüberlegungen bei der Planung einer Psychotherapie für suchterkranke Patientinnen und Patienten. Er betont die interne Validität evidenzbasierter, psychotherapeutischer Methoden und macht gleichzeitig deutlich, dass diese aus pragmatischen Gründen nicht auf die Behandlungsrealität umsetzbar seien. Eine modulare Psychotherapie, bestehend aus funktionellen Therapieeinheiten, biete jedoch die Möglichkeit einer flexibel anpassbaren und in der Realität umsetzbaren Behandlung, die zugleich einzelnen Problembereichen innerhalb eines Krankheitsbildes gerecht werden könne. Die modular ausgerichtete Psychotherapie habe aufgrund ihrer praktischen Anwendbarkeit in den letzten Jahren viel Zuspruch erfahren.

Als nächstes stellt Reker die Frage nach Modulen, die bei einer psychotherapeutischen Behandlung suchtkranker Patientinnen und Patienten benötigt würden. Hierbei bezieht er sich auf die von Hohagen vorgeschlagenen sechs maßgeblichen Aspekte zur Gestaltung einer individuellen, modularen Psychotherapie. Zu Beginn müsse ein Beziehungsaufbau stattfinden, anschließend werde aus der subjektiven Perspektive der Patientinnnen und Patienten mithilfe einer Analyse durch die Therapeutin bzw. den Therapeuten ein Problem bestimmt. Je nach Natur des vorliegenden Problems, würden nun psychotherapeutische Techniken angewandt werden. Handele es sich um eine unveränderbare Problematik, kommen akzeptanzbasierte Techniken zum Tragen. Liege ein veränderbares Problem vor, würden veränderungsorientierte Techniken zum Einsatz kommen. In beiden Fällen müssten motivationale Techniken integriert und anschließend gemeinsam das Maß der Veränderung evaluiert werden.

Weitere bedeutsame Aspekte zur Behandlung suchtkranker Patientinnen und Patienten, die Reker benennt, sind die fünf Wirkfaktoren nach Grawe. Hier werde ebenfalls zunächst auf einen intensiven Beziehungsaufbau wertgelegt. Wichtig sei, dass bedarfsorientiert und nicht angebotsorientiert gehandelt werde. Die Therapeutin bzw. der Therapeut müsse somit der Person entsprechend seine Behandlung gestalten, eine Vertrauensgrundlage schaffen und sich in den Dienst der Patientinnen und Patienten stellen. Als nächstes müssten die individuellen Ressourcen der Patientinnen und Patienten analysiert und gestärkt werden. Beim Prozess der Problemaktualisierung habe in den letzten Jahren eine Veränderung stattgefunden. Bei der Behandlung von Menschen mit einer Suchterkrankung fokussiere man sich nicht mehr ausschließlich auf die Sucht, sondern beziehe auch mit der Sucht in Zusammenhang stehende Probleme ein. Somit werde nicht mehr nur das Symptom behandelt, sondern der Ursprung der Problematik exploriert und in der Therapie aktualisiert. Im Zentrum der Sucht Behandlung stehe die individuelle, motivationale Klärung, bei der Ambivalenzen und Dilemmata thematisiert und die Patientin bzw. der Patient bei seiner Entscheidung durch die Therapeutin bzw. den Therapeuten unterstützt werde. Durch eine individuelle Herangehensweise an die Problembewältigung lernen die Betroffenen den konstruktiven Umgang mit ihren Problemen.

Der Community Reinforcement Approach stellt laut Reker ein wichtiges methodisches Hilfsmittel dar. Die Leitidee dieses Ansatzes sei es, dass Suchtkranke im Substanzkonsum einen Vorteil sehen und jeder Verzicht hierauf zunächst einen Nachteil bedeute. Diese Problematik könne jedoch nur durch einen radikal subjekt-zentrierten Ansatz verstanden und respektiert werden. Im Folgenden könnten dann durch Nutzung der vorhandenen Ressourcen und der professionellen Unterstützungsoptionen Wege gesucht werden, ein abstinentes Leben, ggf. auch einen Konsum nach definierten Regeln auch für den Patienten attraktiver erscheinen zu lassen als ein Leben im Rausch.

Zum Schluss macht Reker die Bedeutung einer individualisierten Psychotherapie anhand von drei Kasuistiken deutlich und wirft noch einmal die Frage auf, welche Psychotherapie bei welchem Süchtigen angebracht sei. Die Problemlage bei suchtkranken Menschen sei vielfältig und am besten nachvollziehbar, wenn der Blickwinkel des bzw. der Erkrankten eingenommen werde. Eine psychotherapeutische Behandlung müsse daher individuell angepasst werden und sich am Motivationsniveau und den vorhandenen Ressourcen der Patientin und Patienten orientieren. Diagnosen seien in diesem Rahmen zunächst zweitrangig, bedeutsamer sei es einzuschätzen, inwiefern ein Suchtmittel in die Autonomie und das Leben des Menschen eingreife. Die Bewältigung vorhandener Problem- und Bedarfslagen müsse im weiteren Verlauf methodenfundiert sein und ein auch für den Betroffenen nachvollziehbares Konzept erkennbar werden lassen. Speziell bei Komorbiditäten sei der Einsatz von störungsspezifischen Methoden essentiell und sollte in eine Therapie von Menschen mit Suchtproblemen integriert sein.