

Tiefensystemische Suchtbearbeitung

Als der kleine Prinz den Säufer traf, fragte er ihn nach dem Grund seines Trinkens und dieser antwortete, er tue dies, um zu vergessen. Und der kleine Prinz fragte weiter und bekam zu Antwort, weil er sich schäme. Abschliessend, nach weiterem Nachfragen, kam: «Ich schäme mich, weil ich saufe!».

Erklärungsversuche von Sucht sind häufig eindimensional: Persönlichkeit, Krankheit, Gene oder Lebensumstände. Aus der praktischen Suchtbearbeitung wissen wir jedoch, dass nur die Betrachtung des ganzen Menschen – also Biographie, Familie, der alltägliche Umgang mit dem Leben – es erlaubt, Sucht am konkreten Fall zu verstehen. Dann erst lassen sich wirksame Handlungsweisen und therapeutische Möglichkeiten ableiten.

Die Neurobiologie vertieft dieses Verständnis, auch wenn dort häufig der Fokus nur auf dem «süchtigen Gehirn» liegt und nicht auf dem ganzen Menschen. Die Neurobiologen Robinson und Berridge etwa formulieren in ihrer «incentive-sensitization theory», dass Drogen im mesolimbischen System (insb. Ncl. Accumbens) Prozesse auslösen, die dazu führen, dass bei fortschreitendem Konsum die drogenspezifische Wirkung immer schneller ausgelöst wird (Sensitivierung). Hinzu kommen klassisch-konditionierte Lernprozesse, die dem Gesamtkontext des Drogengebrauchs eine quasi überlebenswichtige Bedeutung aus subjektiver Sichtweise zuweisen. So wundert es nicht, dass weder Motivation noch intellektuelle Einsicht allein für eine Genesung von schwerer Drogensucht ausreichen.

Die Arbeit mit Süchtigen zeigt, dass diese nicht nach den Substanzen per se, sondern nach den körperlich fühlbaren Empfindungen süchtig sind, die diese im Körper auslösen. Dies führt zu zwei wichtigen Fragen und Schlussfolgerungen: Um was geht es bei Sucht? Um das Fühlen bestimmter körperlicher Empfindungen. Und wie

sieht der Weg aus der Sucht aus? Lernen, mit diesen Empfindungen gleichmütig umzugehen.

In Zürich setzt das Zentrum für Suchttherapie start again diese Erkenntnisse umfassend und mit Erfolg seit über 20 Jahren um. Der hier entwickelte tiefensystemische Ansatz zeichnet sich besonders dadurch aus, dass etwa die Bereiche Individuum, Peer-Ebene und berufliche Chancen mit der Tiefenbearbeitung von Sucht kombiniert werden. Letzteres wird durch Vipassana-Meditation geleistet, durch die ein neuer Umgang mit der eigenen Empfindungswelt gelernt wird. Sucht ist eine veränderbare Grösse. Darüber hinaus gelang es, die Tiefensystemik in anderen Bereichen wie Führung, Case Management und Arbeit mit Jugendlichen erfolgreich einzusetzen.



Literaturhinweise:

Gürtler, L., Studer, U., & Scholz, G., (2010). *Tiefensystemik. Band 1. Lebenspraxis und Theorie. Wege aus Süchtigkeit finden.* Münster: Mönstein und Vannerdat.

Scholz, G. (2015). *Tiefensystemische Führung und Kommunikation: Humberto Maturana weiter gedacht und gelebt. Lernende Organisation*, 88, 16–29.

WEITERFÜHRENDE LINKS UND KONTAKTE

Dr. Leo Gürtler, info@guertler-consulting.de

www.tiefensystemik.net

www.startagain.ch

www.move-tageszentrum.ch