Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 34 (2008)
Heft: 3

Artikel: Der Beratungsansatz nach Isebaert bei der Aargauischen Stiftung Suchthilfe

Autor: Rickenbacher, Regula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-800660

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Beratungsansatz nach Isebaert bei der Aargauischen Stiftung Suchthilfe

Die Aargauische Stiftung Suchthilfe ags bietet mit dem Brügger Modell nach Luc Isebaert einen Beratungsansatz, in welchem kontrolliertes Trinken für die PatientInnen eine Option neben anderen darstellt. Im zweiten Teil des Artikels kommt eine Absolventin dieses Programms in einem Interview zu Wort.

REGULA RICKENBACHER*

Wer den Weg in die Suchtberatung der Aargauischen Stiftung Suchthilfe ags findet, hat vorher meistens schon mehrfach versucht, den Konsum eigenständig zu reduzieren. Dies geschah oft ohne Hilfe von Fachpersonen oder Selbsthilfegruppen. Die Reduzierung erfolgte zwischen langsam bis radikal, wohl durchdacht bis spontan, aufgrund eines sichtbaren Erlebnisses oder einer Unlust auf weiteren Konsum.
In die Beratung kommen die Menschen meistens dann, wenn sie in ihren Selbstheilungsversuchen nicht erfolgreich waren, oder wenn sie durch ihr Umfeld (PartnerIn, ArbeitgeberIn, Sozialdienste etc.) dazu aufgefordert werden. Es ist wichtig, dass die vielfältigen Erfahrungen aus den Selbstheilungsversuchen in der Beratungssituation aktiv genutzt werden. Das Brügger Modell bietet dazu viel Raum.

* Regula Rickenbacher, systemisch-lösungsorientierte Kurzzeittherapeutin MAS, ags Suchtberatung, Metzgergasse 2, 5000 Aarau, 062 822 65 38, aarau@suchthilfe-ags.ch

Wenig Lust auf Abstinenz

Das Eruieren der wirklichen Beweggründe für die Reduzierung des Alkoholkonsums ist oft gar nicht so einfach. Genaueres Nachfragen zeigt, dass die meisten Personen x-fach gehört haben, dass sie jetzt «halt abstinent» sein müssen. Obwohl der Leidensdruck gross ist, bleibt die Motivation für totale Abstinenz häufig enorm klein. Die Gründe sind mannigfaltig: Viele können sich ein Leben ohne psychoaktive Substanzen gar nicht mehr vorstellen. Andere haben schon viele Abstinenzversuche unternommen und sind jedes Mal am hohen Ziel gescheitert, so dass sie nun nicht mehr an seine Erreichung glauben. Wieder andere möchten so unauffällig wie möglich leben und scheitern daran, dass ein Totalverzicht bei gewissen Abhängigkeiten sozial auffällig ist: Wer kann sich heutzutage z. B. eine «PC-Abstinenz» beruflich leisten? Viele dieser Personen möchten so nicht weiterleben und sehnen sich nach einer Veränderung.

Neue Gewohnheiten sollen die alten ersetzen

Isebaert beschreibt die Bedeutung von Gewohnheiten in unserem Leben, indem er aufzeigt, wie wir viele Tätigkeiten ausüben, ohne uns über die einzelnen Phasen des Ablaufs bewusst zu sein, Tätigkeiten die von uns weder eine Entscheidung noch eine aktive Aufmerksamkeit fordern. Ein typisches Beispiel ist das Velofahren. Radfahrer sind sich der einzelnen Bewegungselemente längst nicht mehr bewusst. Sie müssen sich keine Gedanken über das Gleichgewicht machen und auch komplexere Abläufe, wie Aufsteigen, Bremsen, Absteigen etc., gelingen ohne bewusste Aufmerksamkeit. Diese Automation ist notwendig, damit man sich den Erfordernissen der aktuellen Situation zuwenden kann – Verkehrsaufkommen, Zustand der Strasse, Wegfindung, Umgebung etc.
Laut Isebaert sind die Gewohnheiten in unserem Hirn gespeichert, egal ob erlernt oder angeboren (z.T. also auch Reflexe). Der gesunde Mensch kann einerseits zwischen verschiedenen Gewohnheiten wählen und andererseits diese Möglichkeiten erweitern, indem er sich neue Gewohnheiten zu Eigen macht. Bei kranken Menschen sind die Möglichkeiten dazu eingeschränkt. Viele Gewohnheiten sind fixiert und damit die Wahlfreiheit verringert. Auf die therapeutische Praxis bezogen verfolgt Isebaert das Ziel «neue Gewohnheiten zu entwickeln, die in dem Kontext eingesetzt werden können, in dem früher die Sucht auftrat.»[1]

Kontrolliertes Trinken ist *eine* von vielen möglichen neuen Gewohnheiten

Damit kontrolliertes Trinken vom pathologischen Trinken unterschieden werden kann, macht es Sinn, «dass sich die neue Gewohnheit in möglichst vielen Parametern von der alten unterscheidet».[2] Diese Unterscheidung kann sich durch die Getränke- oder Ortswahl ergeben, durch die Häufigkeit, das soziale Umfeld, die Tätigkeit, die während des Trinkens zusätzlich ausgeführt wird oder durch viel subtilere Dinge, die es lohnen, in der Beratungssituation besprochen zu werden, wie z. B. die Kleiderwahl, Stimmung, oder die Vor-Einstellung zum Anlass etc.
Isebaert empfiehlt mit den abhängigen KlientInnen folgende Punkte durchzuarbeiten:

Tätigkeit	Ziel
Trinktagebuch führen	Trinkmengen und -muster erkennen
Cravingtagebuch führen[3]	Erkennen wie das Trinkmuster durchbrochen werden kann Identifizieren von persönlichen Fähigkeiten Klären der Frage, ob medikamentöse Unterstützung notwendig ist
«zulässige Trinkmenge» bestimmen	KlientIn klärt für sich, wann welche Trinkmenge «zulässig» ist
Situationen definieren, in denen getrunken werden darf	KlientIn gibt sich Richtlinien zur Häufigkeit, Uhrzeit, Menge, zum sozialen Umfeld und zum Ort etc.
Rückfall-Prophylaxe	KlientIn wird sich bewusst, welche Situationen, Orte, Stimmungen etc. kritisch sind Was bei einem Rückfall passieren soll Wer allenfalls auf einen Rückfall wie reagieren soll
Alternativen suchen	KlientIn macht sich Gedanken über weitere Alternativen und entscheidet sich noch einmal für den Versuch zum kontrollierten Konsum
Eigener Vertrag schreiben	KlientIn schreibt für sich selber einen Vertrag und hält die besprochenen Punkte fest.

Isebaert propagiert kontrollierten Konsum nicht für alle abhängigen Menschen. Aus seiner Sicht gibt es eine Gruppe von Personen, die besonders rückfallgefährdet ist, «weil sie keine alternativen Gewohnheiten bilden und bei dem ersten Glas keine Strategie haben um nicht mehr weiter zu trinken.»[4]. Trotzdem lässt er ihnen die Option, sich für kontrolliertes Trinken zu entscheiden. Dies im Sinne der Wahlfreiheit und der grösseren Erfolgschance von selbstgesteckten Zielen. Eventuell ist eine therapeutische «Schlaufe» notwendig, damit sich ein Klient, eine Klientin zu einem späteren Zeitpunkt für eine Abstinenz entscheiden kann.

Stabilere Lebenssituation dank kontrolliertem Konsum

Eine Katamnesestudie bei 132 ehemaligen Patienten des St. Johans Hospital in Brügge (Belgien) vier Jahre nach Beendigung der Behandlung ergab einen stabilen Erfolg bei gut 75% der Befragten: 45% tranken nicht mehr, 30% tranken kontrolliert und 26% derjenigen, die anfänglich kontrolliertes Trinken als Ziel gewählt hatten, waren zur Abstinenz übergegangen.[5] Kontrolliertes Trinken war für diese letztgenannte Gruppe eine Zwischenwahl. Somit haben alle befragten Personen vom Angebot des kontrollierten Konsums profitiert.

Erfahrungsbericht

Frau K., leitende Bankangestellte aus einer Vorortsgemeinde von Aarau, Mutter zweier Kinder (12 und 15jährig) und Buchhalterin der Firma ihres Ehemannes trinkt seit Oktober 2007 nach dem eigenen Trinkvertrag.

Frau K, im Frühjahr 2007 haben Sie sich bei der Suchtberatung gemeldet. Können Sie bitte kurz berichten, wie es dazu gekommen ist?
Alkohol gehörte seit langem zu unserem sozialen Leben. Wir haben es genossen, beim Zusammensitzen ein Glas Wein zu trinken und so entspannt in den Abend zu gleiten. Ich habe lange nicht gemerkt, wie sich die Menge schleichend erhöhte. Im letzten Jahr wurde mir dann plötzlich alles zu viel, die Arbeit in der Bank und für den Betrieb meines Mannes, vor allem aber die pubertierenden Kinder. Ich war dauernd im Stress und habe mich schon am Mittag auf den Wein am Abend gefreut. Zunehmend habe ich auch schon am Mittag zu trinken angefangen. Meiner Frauenärztin habe ich davon erzählt, aber die fand es nicht so schlimm. Aber irgendwo in mir wusste ich, dass es so nicht weitergehen kann. Ich habe versucht, weniger zu trinken und das ist mir auch gelungen, doch jedes Mal wenn es besonders hektisch wurde, trank ich wieder mehr Wein... Nach einem besonders schlimmen Absturz habe ich dann allen Mut zusammengenommen und mich bei der Suchtberatung angemeldet.

Sie waren von Anfang an sehr klar in ihrem Wunsch für kontrollierten Konsum. Woher wussten Sie, dass das möglich ist?
Ich habe davon mal in einer Zeitung gelesen. Keine Ahnung warum mir das im Kopf geblieben ist... Ich wollte wieder so trinken wie früher, als Alkohol ein Genuss war. Noch wusste ich ja nicht, dass das kontrollierte Trinken nicht heisst, so zu trinken wie früher... Zudem bin ich oft an öffentlichen Anlässen und will dort beim Apéro nicht auffallen. Ich will nicht immer allen Leuten von meinem Problem erzählen und trotzdem will ich vor mir selber nicht immer Angst haben müssen.

Ich habe Ihren Wunsch aufgenommen und mit Ihnen sofort über kontrolliertes Trinken zu sprechen begonnen...
Ja, das war total überraschend. Ich habe mir vorgestellt, dass ich für mein Anliegen kämpfen muss. Dass das einfach so akzeptiert wurde, habe ich nicht erwartet. Ich habe mir im Vorfeld sogar gesagt, dass ich da nicht mehr hingehen würde, wenn ich nicht kontrolliert trinken dürfe. Es ist lustig, dass ich mir jetzt häufiger überlege, abstinent zu sein, als ich mir das damals vorgestellt habe. Aber eigentlich bin ich immer noch überzeugt vom eingeschlagenen Weg.

Sie haben ja dann selber angefangen, die Trinkmenge zu reduzieren. Was war hilfreich, damit Ihnen das gelungen ist?
Zuerst haben Sie mir überhaupt keinen Druck in diese Richtung gemacht, sondern mich einfach gebeten, das Trinktagebuch zu führen. Ich bin ziemlich erschrocken, wie viel sich da pro Tag «zusammengeläppert» hat. Ich glaube, das war schon ein erster entscheidender Schritt. Etwas kompliziert war dann der andere Zettel [Cravingtagebuch, Anmerkung der Interviewerin]. Es war für mich schwierig einzuschätzen, wie viel Lust ich auf Alkohol habe und wie das wieder aufhörte. Aber irgendwie

Eckdaten FG Kontrollierter Konsum

Die Fachgruppe Kontrollierter Konsum stellt sich vor:
Eine eigene Fachgruppe des Fachverbandes Sucht setzt sich mit dem Kontrollierten Konsum auseinander. Die TeilnehmerInnen kommen aus verschiedensten Institutionen/Beratungsstellen aus der Deutschschweiz und setzen sich folgende Ziele:

- Erfahrungsaustausch über kontrollierten Konsum in Gruppen- und Einzelsettings
- Bekanntmachung verschiedener Angebote und theoretischer Hintergründe
- inhaltliche, didaktische und methodische Auseinandersetzung
- Indikationen und Evaluationen

Die Treffen finden zweimal pro Jahr jeweils von 14.15 bis 16.15 Uhr in Olten statt – neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Anforderungen:
In der Regel Mitgliedschaft im Fachverband Sucht

Ansprechperson:
Regula Rickenbacher, Stellenleiterin ags, Suchtberatung Bezirk Aarau
Metzgergasse 2, 5000 Aarau, Tel 062 822 65 38, aarau@suchilfe-ags.ch

habe ich so entdeckt, dass ich ja auch noch anderes tun kann, wenn es wieder zu viel ist, oder wenn ich sonst einfach so getrunken hätte. Für mich war es hilfreich, dass ich überhaupt keinen Druck gespürt habe. Vielleicht hätte ich sonst getrotzt wie meine Kinder... Irgendwann dann habe ich entdeckt, dass es mir gut tut, regelmässig zu laufen. Sie haben mich ermuntert, mir diese Zeit auch zu nehmen. Ich erinnere mich, dass mich das geärgert hat, weil ich mir nicht vorstellen konnte, wann ich auch das noch in den Tagesablauf einbauen sollte. Sie haben mich dann aber aufgefordert, meine Kinder autonomer werden zu lassen. Das brauchte fast am meisten Mut. Ich war mir sicher, dass «die Welt» sofort untergehen würde, wenn ich mich nicht um alle kümmere. Aber das ist nicht passiert und so gehe ich jetzt regelmässig laufen. In anderen Bereichen tue ich mich immer noch schwer, ihnen mehr Verantwortung zu übergeben oder ihnen mehr zuzumuten.

Nachdem wir auch über verschiedene andere Dinge gesprochen haben, die Sie ändern oder eben gleich belassen wollten, habe Sie Ihren Trinkvertrag aufgeschrieben. Wie war das?
Ich dachte mir, dass das ganz einfach sei, aber als ich mir dann tatsächlich nochmals Rechenschaft ablegen musste, wann ich mir wie viel Wein gestatte, wann ich sicher darauf verzichten will, wurde ich wehmütig. Es war wie Abschied nehmen. Dabei war ich ja in der Situation nicht glücklich, aber ich wurde trotzdem traurig. Ich habe ziemlich lange an diesen paar Sätzen «herumgedoktert»... Aber als ich den Trinkvertrag dann endlich vor mir liegen hatte, war ich richtig froh. In der ersten Zeit stellte sich ein euphorisierendes Gefühl ein. Es war für mich ganz einfach, ihn einzuhalten und ich war richtig stolz auf mich! Ich habe Dinge angepackt, die ich schon seit langem liegengelassen hatte und fühlte mich stark.

Was ist dann passiert?
Vermutlich fühlte ich mich ein bisschen zu sicher. Ich dachte dann nach ca. sechs Wochen, dass ich den Vertrag nun nicht mehr brauche und habe ihn nicht mehr beachtet. Ich habe «Suchtferien» gemacht und die Folge war ein furchtbarer Absturz, so dass ich für den Rest dieser Woche gar nichts mehr trinken mochte. Trotzdem bin ich ganz schnell wieder in das alte Fahrwasser gerutscht. Das war richtig schlimm! Ich habe dieses Mal viel schneller Hilfe geholt und mich wieder bei der Suchtberatung gemeldet. Jetzt versuche ich mich wieder aufzurappeln.

Sie halten sich jetzt wieder an den Trinkvertrag. Was ist jetzt anders?
Ich bin mir viel bewusster, dass ich ihn wirklich einhalten muss, wenn ich erfolgreich sein will. Ich bin nicht mehr so euphorisch. Ich überlege mir jetzt manchmal, ob es nicht einfacher wäre, abstinent zu sein ... ich weiss noch nicht, wie es weitergehen wird.

Aus der heutigen Sicht, würden Sie wieder mit kontrolliertem Trinken beginnen?
Ja auf alle Fälle. Ich wäre ja sonst gar nie so weit gekommen. Ich würde immer noch täglich zuviel Alkohol trinken. Wenn ich jetzt in Gesellschaft bin, weiss ich, dass ich mich nicht daneben benehme. Ich weiss immer, wann ich aufhören muss, um nicht aufzufallen. Im Vergleich zu früher trinke ich ja trotzdem viel weniger und ich bin mir bewusst, dass ich abhängig bin. Ich möchte wieder so weit kommen, wie ich im Oktober war, als ich mich so stark gefühlt habe. Damals habe ich eine ganze Liste aufgeschrieben mit Dingen, die ich noch anpacken will, diese Liste möchte ich wieder hervor nehmen... ■

Literatur

- **Isebaert, Luc (2005):** Kurzzeittherapie – ein praktisches Handbuch. Die gesundheitsorientierte kognitive Therapie. Thieme. Stuttgart/New York.
- **Klingemann, Harald; Carter Sobell, Linda (Hrsg.) (2006):** Selbstheilung von der Sucht. Wiesbaden.
- **Nelle, Agnes-Christine (2002):** Lösungs- und ressourcenorientierte Therapie mit freier Wahl der Ziele Abstinenz oder Kontrolliertes Trinken. In: Suchttherapie. Binad Info 22. 2002 S. 23–34.

Endnoten

1 Isebaert 2005: 143
2 ebd., S. 145
3 Craving bezeichnet das (Trink) Verlangen. Im Cravingtagebuch wird die Lust zu trinken dokumentiert.
4 Isebaert 2005: 145.
5 Nelle 2002: 30