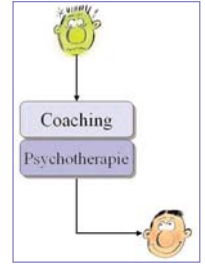


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um „Sucht“. Welche Funktion hat eine Sucht? Bedeutet für Sie Sucht auch nur „Siechtum“ (von dessen Wortstamm der Begriff abgeleitet ist) oder sehen Sie Sucht auch als die Suche nach etwas, vielleicht die Suche nach Glück und Freiheit? In diesem Newsletter geht es darum, wie man es schaffen kann, Suchtverhalten, zum Beispiel Rauchen oder Alkohol trinken, zu verändern und neue Verhaltensweisen zu lernen. Es wird ein Modell vorgestellt, das erklärt, wieso man nicht so schnell Verhaltensweisen verändert und warum Rückfälle eher die Regel als die Ausnahme sind. Es wird aber auch gezeigt, wie sich Menschen motivieren lassen, etwas zu verändern.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Wie schafft man es, Nichtraucher zu werden?

„Langsam wird es Zeit, Rauchen war ja ganz nett, aber auf Dauer geht es einfach nicht. Ich muss dringend aufhören, nämlich bevor ich ernsthaft Schaden nehme.“ Irgendwann beginnt jeder Raucher, sich Gedanken über den Ausstieg zu machen. Rauchen ist eine Sucht, aber das will der Raucher nur ungern wahrhaben. „Ich rauche gern“ bietet die Zigarettenwerbung als Ausrede an und der Raucher nickt dankbar. Aber spätestens wenn man das nächste Mal merkt, wie kurzatmig man schon geworden ist, meldet sich das schlechte Gewissen wieder: Langsam wird es Zeit!

Aber wie? Einfach aufhören, mit eiserner Willenskraft die Macht der Sucht brechen? Hauptsächlich Männer sehen es gern so. 3% schaffen es, 97% rauchen bald wieder, manche erst nach Monaten.

Und was erwartet mich als Nichtraucher? Werde ich überhaupt Nichtraucher oder eher nicht rauchender Raucher? Macht das Leben noch Spaß, oder langweile ich mich vor lauter Vernunft zu Tode? Einfach wird das nicht, schön wahrscheinlich auch nicht. Sieht es wirklich so schwarz aus?

Das Rauchen hat sich über viele Jahre tief im Alltag des Rauchers verwurzelt. Kaum ein Lebensbereich, der nicht vom Rauchen beeinflusst wird. Im Laufe der Jahre hat der Raucher seiner Sucht immer mehr „Aufgaben“ zukommen lassen. Es soll bei Stress aber auch bei Langeweile helfen, macht die Pause schön, schließt das Essen ab, soll die Konzentration erhöhen, fördert die Geselligkeit. Dies alles sind Bereiche, die der Raucher ohne Zigarette nur noch schlecht geregelt bekommt, hier hat die Zigarette ihre „Aufgaben“.

Wer einfach nur aufhört zu rauchen, stellt schnell fest, dass die fehlende Zigarette viele Lücken im Alltag hinterlässt. Schon nach kurzer Zeit kommen die ersten nostalgischen Erinnerungen, „wie schön war das alles, als ich noch geraucht habe“. Auf diese Weise wird in 97% der Fälle der Punkt erreicht, an dem die Sucht über die Motivation siegt: Rückfall!



Nichtraucher wird man nicht, indem man einfach nicht mehr raucht. All die Situationen, die heute fest mit der Zigarette verbunden sind, müssen gründlich „entraucht“ werden. Jede Aufgabe, die heute von der Zigarette übernommen wird, braucht eine Alternative. **Situation für Situation muss von „Raucher“ wieder auf „Nichtraucher“ umgestellt werden.** Eine nach der anderen, von der leichtesten zur schwersten. Wenn die letzte Situation umgestellt ist, hat sich das Thema erledigt. Dann bleiben keine Lücken, die vorher von der Zigarette besetzt waren und man kann sich als Neu-Nichtraucher offen an dem freuen, was man gewonnen hat: Freier atmen, keine Angst vor drohender Krankheit, auch im Alter noch fit sein und das gute Gefühl, die Abhängigkeit besiegt zu haben. Nichtrauchen kann sehr schön sein, wenn man es richtig anfängt.

Diesen schrittweisen Entwöhnungsansatz greift der **KickNic Online-Nichtraucherkurs** auf. Jederzeit können die Kursteilnehmer die professionelle Hilfe von KickNic in Anspruch nehmen, praktisch haben sie ihren persönlichen Berater immer zur Verfügung und sind nicht an feste Kurszeiten gebunden.

Weitere Infos unter www.kicknic.de
Autor: Claus Wagner

Phasenmodell der Veränderung von Trinkverhalten

Wenn man Klienten hat, die zum Beispiel weniger trinken, essen oder rauchen möchte, erlebt man bei diesen oft Phasen von Ambivalenz, Bemühungen und Rückfällen.

Und sicher hat jeder diese Phänomene schon bei sich selbst erlebt, der mit einem bestimmten Verhalten aufhören oder es reduzieren wollte. Erst "rafft" man sich auf, dann strengt man sich eine Zeitlang an, um bei Schwierigkeiten (wieder) zurückzufallen oder aufzugeben.

Ein Modell, welches solche Phänomene gut erklärt, ist das Phasenmodell der Veränderung von Trinkverhalten (nach Prochaska und DiClemente, 1992). Dieses Modell lässt sich ebenfalls gut auf andere Verhaltensweisen übertragen.

Es erklärt zum Beispiel, warum sich manche Personen nicht ändern, obwohl sie es lautstark verkünden (und wollen) oder warum Veränderungen oft nicht aufrechterhalten werden.

Vorphase

In der Vorphase gibt es beim Betroffenen (noch) ein mangelndes Problembewusstsein. Zwar sind schon erste Hinweise auf negative Folgen des Alkoholkonsums sichtbar, aber der Betroffene leugnet oder verharmlost diese. Er täuscht sich dabei auch selbst und ignoriert Anmerkungen von anderen oder wehrt sich dagegen.

Phase 1: Nachdenken

In Phase 1 beginnt die Person über ihr Trinkverhalten und mögliche Veränderungen nachzudenken. Dabei ist sie aber noch ambivalent und unsicher, ob sie etwas ändern möchte. Einerseits sieht sie die negativen Konsequenzen und möchte aufhören; andererseits würde sie auch gern weitertrinken, weil der Konsum durchaus auch positive Aspekte hat.

Phase 2: Entscheidung

Das Nachdenken geht in die Phase der Entscheidung über. Diese (implizite oder explizite) Entscheidung, etwas zu ändern ist sehr wichtig.

Wenn die Person nicht bewusst eine Entscheidung trifft, wird sie ihr Verhalten nur halbherzig ändern und nicht lange "durchhalten". Daher ist es für einen Therapeuten sehr wichtig, dass der Klient bewusst und deutlich eine Entscheidung trifft. Hilfreich dazu ist das Motivationsgespräch (siehe nächste Seite).

Phase 3: Veränderung

Wenn die Entscheidung getroffen ist, beginnt die Phase der Veränderung des Problems. Die Person versucht mit dem Trinken aufzuhören oder es zu reduzieren. Sie erlernt Bewältigungsstrategien, geht in eine Selbsthilfegruppe, zur Beratung oder zur Therapie.

Phase 4: Aufrechterhaltung

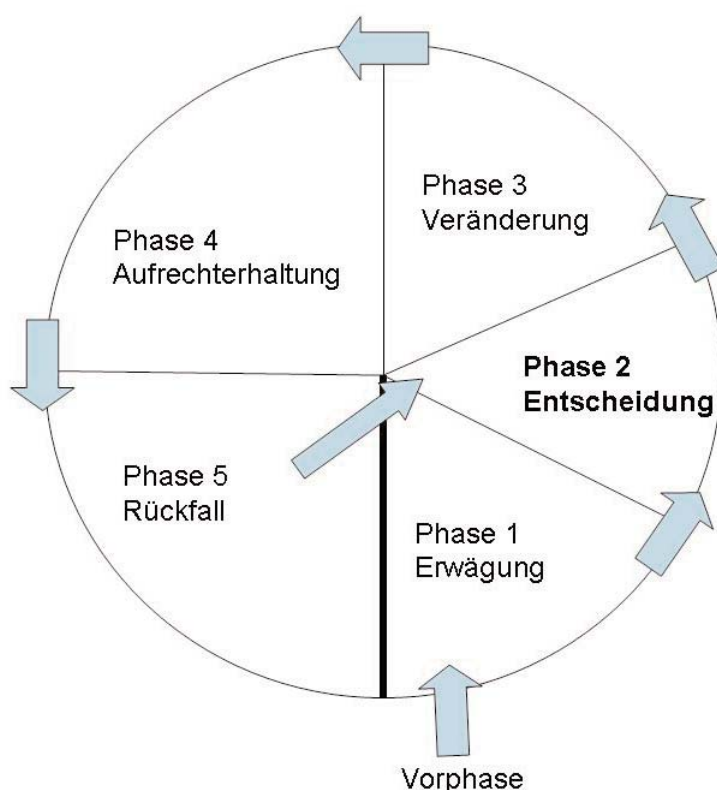
In dieser Phase lebt die Person ohne das Suchtmittel oder konsumiert kontrolliert davon. Sie holt sich weitere Unterstützung in ihrem Umfeld, durch Selbsthilfegruppe, Beratung oder Therapie.

Phase 5: Rückfall

Gerät die Person in eine schwierige Situation oder eine Krise, kann es zum Rückfall kommen. Die Bemühungen werden abgebrochen und die Person fängt wieder an übermäßig zu trinken. Meist empfindet sie hinterher Scham darüber, versagt zu haben, ist demoralisiert und hat wenig Hoffnung, es wieder schaffen zu können.

Risikosituationen sind vor allem unangenehme Gefühlszustände (40%), Trinkaufforderungen (15%), berufliche und private Konflikte oder Probleme (18%), das Austesten der eigenen Kontrolle im Umgang mit Alkohol (13%) und Suchtdruck (5%).

Nach dem Rückfall geht es wieder darum, eine Entscheidung zu treffen, also wieder zur 2. Phase. Dieser Kreislauf wird meist mehrfach durchlaufen, bis es zur stabilen Veränderung kommt.



Das Motivationsgespräch

Das Motivationsgespräch (motivational interviewing) dient dazu, jemanden, der eine bestimmte Substanz missbraucht oder sogar davon abhängig ist, zu unterstützen, eine Entscheidung zu fällen. Damit bezieht sich das Motivationsgespräch auf die Phase 1 (Nachdenken über eine Veränderung) und Phase 2 (Entscheidung) im Phasenmodell (siehe vorherige Seite).

Grundsatz dabei ist, dass der Therapeut nicht die Entscheidung für den Klienten treffen kann (und soll). Das bedeutet, dass die Grundhaltung des Therapeuten darin besteht, gemeinsam mit dem Klienten zu schauen, wie sich dieser entscheiden will.

Klienten sind dabei ambivalent: Es gibt gute Gründe mit dem Trinken aufzuhören (es macht körperliche Schäden, beeinträchtigt oder zerstört Beziehungen und Arbeitsplätze, es kostet Geld usw.); aber es gibt auch Gründe für das Weitertrinken (man fühlt sich dann nicht so schlecht oder sogar ganz gut, man sieht seine Probleme nicht usw.).



Wenn dann ein Therapeut dem Klienten sagen würde: "Sehen Sie doch ein, Sie müssen aufhören zu trinken." dann ignoriert er die positiven Konsequenzen des Trinkens und erzeugt dadurch Widerstand beim Klienten.

Widerstand entsteht dann, wenn der Therapeut vom Klienten verlangt, gegen dessen (aktuelle) Interessen zu handeln!

Davon mal abgesehen, dass niemand ausser der Klient entscheiden kann, was (momentan) das Beste für ihn ist.

Sicher entlastet es auch Therapeuten, wenn sie akzeptieren, dass sie keine Entscheidungen für den Klienten treffen können. (Die Ausnahme ist natürlich bei akuter Eigen- oder Fremdgefährdung.)

Therapeuten können so ohne (selbstgemachten) Druck den Klienten unterstützen, herauszufinden, was kurz- und langfristig das Beste für ihn ist. Natürlich kann sich auch ein Klient entscheiden, so zu bleiben wie er ist und alles zu lassen wie es ist. Der Klient ist auch so okay und Veränderungen brauchen Zeit und Kraft. Und nur der Klient weiß, wann er eine Änderung am besten "tragen" kann. Daher ist das Gespräch auch eher partnerschaftlich als von Experten zu Rezipient.

Die Aufgabe des Therapeuten beim Motivationsgespräch besteht darin, mit dem Klienten 1. dessen Ambivalenz bezüglich einer Veränderung zu erkunden und ihn 2. zu unterstützen, eine Entscheidung für sich zu fällen:

1. Der Therapeut beleuchtet mit dem Klienten nacheinander die positiven und negativen Seiten des Trinkens und einer möglichen Abstinenz.
2. Er formuliert mit dem Klienten konkrete Änderungsziele und Strategien.

Eine **Kurzintervention** im Sinne des Motivationsgespräch (nach Körkel, 2002) würde etwa so aussehen:

1. Ich-Botschaften senden

"Ich würde gern mit Ihnen zusammen schauen..."

2. Widerstand vermeiden

"Ich möchte dabei keinen Druck ausüben, sondern Sie unterstützen..."

3. Erlaubnis einholen

"Sind Sie damit einverstanden?"

4. Argumente für Alkohol - Pro

"Was mögen Sie am Alkohol? Was sind für Sie die angenehmen Seiten?" (etwa 2 Minuten)

5. Aktives Zuhören/ Zusammenfassen

"Was ich verstehe/höre ist..."

6. Argumente gegen Alkohol - Kontra

"Was sind für Sie die weniger guten Seiten am Alkohol?"

7. Aktives Zuhören/Zusammenf.

8. Blick in die Zukunft

"Wie passt der Alkohol in Ihr zukünftiges Leben?"

9. Argumente für Veränderung

"Was wären die positiven Seiten, wenn Sie mit dem Trinken aufhören würden?"

10. Aktives Zuhören/Zusammenf.

11. Argumente gegen Veränderung

"Was würde dagegen sprechen?"

12. Empfehlung

"Ich würde Ihnen empfehlen, weiter über eine Veränderung nachzudenken."

13. Verantwortlichkeit betonen

"Der einzige, der etwas daran verändern kann, sind natürlich letztendlich Sie selbst."

Die Suche nach Freiheit und Glück

Drei Freunde stehen beisammen und unterhalten sich über das Leben.

“Wisst Ihr”, sagt der eine, “in 10 Jahren werde ich 50. Dann möchte ich mich zur Ruhe setzen und das Leben nur noch genießen. Die Kinder sind versorgt, mein Ältester übernimmt meine Firma. Dann möchte ich mit meiner Frau verreisen, die Welt sehen, richtig lange unterwegs sein, Spaß haben, es mir gut gehen lassen. Bis dahin muss ich noch viel arbeiten, um mir alles zu ermöglichen. Doch dann bin ich endlich frei. Dann beginnt endlich das richtige Leben.”

Eine Woche später sagt ihm der Arzt, dass er Krebs hat.

Der andere denkt sich: Mensch, das Leben ist kurz und voller Überraschungen. Das soll mir nicht passieren. Ich werde es besser machen. Ich werde jetzt beginnen zu leben. Nicht später. Ich verkaufe die Firma sofort, ziehe in den Süden, verlasse meine Frau und suche mir eine hübsche junge Freundin. Ich werde all meine Träume jetzt sofort leben, all das, was ich immer schon wollte und mich nicht getraute. Ich werde es jetzt tun.

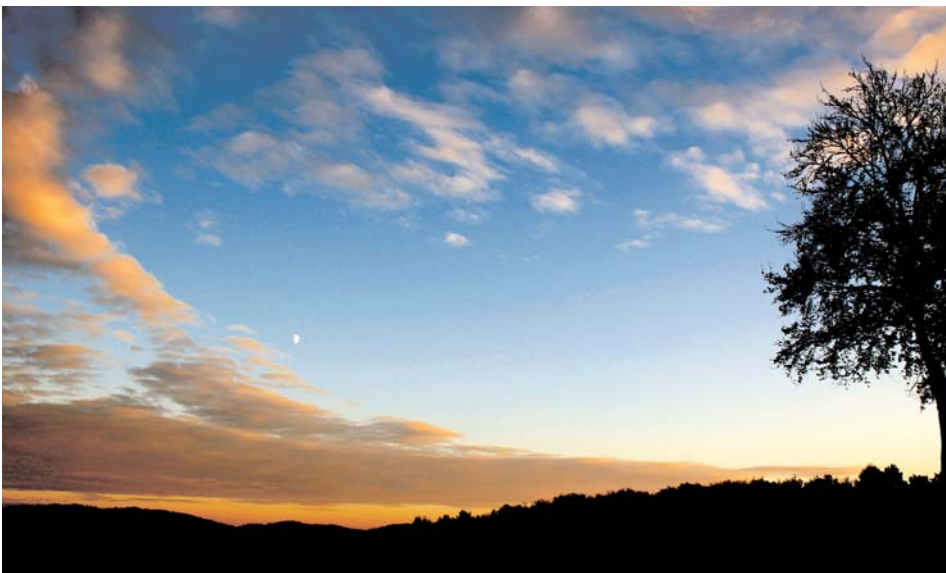
Da kommt ein Bus vorbei und überfährt ihn.

Der dritte Mann hatte dem Gespräch still zugehört und das weitere Geschehene still beobachtet. Er macht einfach weiter wie bisher. Er arbeitet und führt ein ganz gewöhnliches Leben.

Ein anderer fragt ihn: “Sag, hast du nicht Angst, dass dir das gleiche widerfährt, wie deinen Freunden? Willst du jetzt nicht auch dein Leben verändern und es noch besser machen?”

Der Mann lächelt, sieht den Wolken nach und antwortet nach einer Weile: “Ich wüsste nicht, wozu ich anders leben sollte, als ich es bisher tue. Ich wüsste nicht, wohin ich gehen sollte, um etwas zu suchen, was ich nicht ohnehin schon habe. Ich schließe die Augen und finde unendliche Freiheit. Ich schließe die Augen und finde sprudelndes Leben. Ich schließe die Augen und finde immense Zufriedenheit, Erfüllung und Glück. Ich schließe die Augen und finde Wahrheit. Ich schließe die Augen und finde mich. Sag mir, was kann es mehr geben?”

Asmita Pistorius



*“Wunschlosigkeit führt zu
innerer Ruhe.”*

Laotse

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de