Die Psychotherapie bei multiplem Substanzgebrauch

von Christian Mössner

Viele Betroffene leiden unter einem negativen Selbstbild, das durch wiederholte Misserfolge und die Stigmatisierung von Abhängigkeit verstärkt wird. Die Arbeit an einem positiven Selbstkonzept kann helfen, langfristige Veränderungen zu unterstützen.

Menschen mit multiplem Substanzgebrauch bringen oft komplexe Problemlagen in die Therapie mit, die von schwerwiegenden psychosozialen Belastungen bis hin zu komorbiden psychischen Erkrankungen reichen. Zu den spezifischen Herausforderungen gehört die Tatsache, dass verschiedene Substanzen unterschiedliche psychische und körperliche Auswirkungen haben können, welche die Diagnostik und Behandlungsplanung erschweren. Der Wechsel zwischen verschiedenen Substanzen ist häufig mehr als nur ein zufälliges Konsummuster. Er stellt oft einen Versuch dar, mit tief verwurzelten emotionalen oder psychischen Problemen umzugehen. Menschen greifen dabei gezielt zu unterschiedlichen Substanzen, um bestimmte unangenehme Gefühlszustände zu dämpfen oder kurzfristig zu bewältigen. So kann Alkohol beispielsweise zur Beruhigung eingesetzt werden, während stimulierende Drogen wie Kokain oder Amphetamine genutzt werden, um sich energievoller oder leistungsfähiger zu fühlen. Diese Form des Konsums weist auf tief liegende Schwierigkeiten hin, mit Stress und anderen emotionalen Belastungen umzugehen zu können. Es fehlt häufig an stabilen Bewältigungsstrategien oder alternativen Möglichkeiten, negative Erlebnisse zu verarbeiten und zu regulieren. Diese Dynamik verdeutlicht die Notwendigkeit, im therapeutischen Prozess nicht nur den Substanzgebrauch an sich, sondern auch die zugrunde liegenden Ursachen zu adressieren und langfristige, gesunde Strategien zur Emotionsregulation und Stressbewältigung zu entwickeln.

Psychotherapie im Einzelsetting

Im Einzelsetting bietet die Psychotherapie einen geschützten Raum, um diese individuellen Dynamiken zu verstehen und gezielt anzugehen. Ein zentraler Fokus liegt dabei auf der Motivationsarbeit. Viele Klient*innen befinden sich in einer ambivalenten Haltung gegenüber Abstinenz, was eine grundlegende Herausforderung darstellt. Motivational Interviewing (MI) ist hier ein bewährter Ansatz, um Veränderungsbereitschaft zu fördern und langfristige Therapieziele zu entwickeln. Ein weiteres zentrales Thema im Einzelsetting ist der Umgang mit Craving (starkem Suchtdruck). Therapeut*innen können mit Klient*innen Techniken zur Gefühls- und Impulskontrolle erarbeiten, wie z. B. Achtsamkeitsübungen oder alternative Verhaltensweisen, um Substanzkonsum zu vermeiden. Zugleich ist es wichtig, zugrunde liegende psychische Störungen wie Angststörungen, Depressionen oder posttraumatische Belastungsstörungen zu behandeln, die oft eine treibende Kraft hinter dem Substanzgebrauch darstellen. Auch das Thema Selbstwert spielt eine zentrale Rolle. Viele Betroffene leiden unter einem negativen Selbstbild, das durch wiederholte Misserfolge und die Stigmatisierung von Abhängigkeit verstärkt wird. Die Arbeit an einem positiven Selbstkonzept kann helfen, langfristige Veränderungen zu unterstützen. Schließlich kann das Einzelsetting genutzt werden, um schrittweise konkrete Lebensbereiche zu stabilisieren, wie z. B. den Aufbau einer Tagesstruktur, den Umgang mit finanziellen Schwierigkeiten oder die Wiederherstellung belastbarer sozialer Beziehungen. Diese individuell zugeschnittene Herangehensweise ist besonders wertvoll, um den komplexen Anforderungen des multiplen Substanzgebrauchs gerecht zu werden.

Psychotherapie im Gruppensetting

Das Gruppensetting ermöglicht eine therapeutische Dynamik, die im Einzelsetting in dieser Form nicht geschaffen werden kann. Menschen mit multiplem Substanzgebrauch stehen häufig vor dem Gefühl, isoliert oder unverstanden zu sein. Die Gruppe kann hier ein Gefühl von Gemeinschaft schaffen, das stärkend und motivierend wirkt. Insbesondere der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen, fördert ein Gefühl von Normalität und Zugehörigkeit. Ein spezifisches Problem des multiplen Substanzgebrauchs ist, dass die Betroffenen oft unterschiedliche Konsummuster und damit verbundene Probleme haben. Im Gruppensetting können solche unterschiedlichen Perspektiven konstruktiv genutzt werden. Gruppenmitglieder lernen voneinander, wie sie mit Rückfällen umgehen, Craving bewältigen oder schwierige soziale Situationen meistern können. Dieser Erfahrungsaustausch bietet Anregungen für neue Bewältigungsstrategien, die im Einzelsetting allein schwerer zugänglich wären. Die Gruppentherapie kann durch psychoedukative Elemente ergänzt werden, die den Teilnehmenden ein besseres Verständnis ihrer Abhängigkeit und der zugrunde liegenden Mechanismen vermitteln. Themen wie die Wirkung von Substanzen, die Funktionsweise des Gehirns bei Sucht oder Strategien zur Rückfallprävention können hier in einem interaktiven Format behandelt werden. Darüber hinaus kann die Gruppe als Raum genutzt werden, um soziale Kompetenzen zu trainieren. Viele Menschen mit multiplem Substanzgebrauch haben Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, sei es aufgrund von Konflikten, Misstrauen oder Isolation. Rollenspiele und andere interaktive Übungen können helfen, neue Kommunikationsmuster zu erlernen und in einem geschützten Rahmen auszuprobieren. Insgesamt bietet das Gruppensetting eine wertvolle Möglichkeit, die therapeutische Arbeit zu vertiefen, insbesondere indem es den sozialen Kontext der Betroffenen anspricht und sie in ihrer Gemeinschaft stärkt.

Mögliche Themen zur Bearbeitung im stationären Kontext

Im stationären Kontext ergibt sich die Gelegenheit, intensiv und strukturiert an verschiedenen Themen zu arbeiten, die für Menschen mit multiplem Substanzgebrauch besonders relevant sind. Die folgenden Themenbereiche bieten dabei wichtige Ansatzpunkte: Viele Klient*innen haben anfangs Schwierigkeiten, ihre Abhängigkeitserkrankung als solche zu erkennen oder zu akzeptieren. Im stationären Rahmen kann die Auseinandersetzung mit der eigenen Suchtgeschichte und den Konsequenzen des Substanzgebrauchs gefördert werden. Zudem ist Suchtdruck ein ständiges Thema für Menschen mit multiplem Substanzgebrauch. Im stationären Setting können konkrete Strategien zur Rückfallprävention vermittelt und geübt werden, etwa durch Skill-Training, Achtsamkeitsübungen oder das Erkennen von Risikosituationen.

Viele Menschen mit multiplem Substanzgebrauch leiden unter unbehandelten komorbiden psychischen Erkrankungen. Eine behutsame, traumasensitive Therapie sowie die Behandlung von Depressionen und Angststörungen sind entscheidend für eine langfristige Stabilisierung. Methoden wie Stabilisierungsübungen oder Ressourcenarbeit können hier gezielt eingesetzt werden. Besonders hervorzuheben ist die häufige Komorbidität mit Persönlichkeitsstörungen, wie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Diese erfordert spezielle therapeutische Ansätze, da Betroffene oft impulsives Verhalten, instabile Beziehungen und intensive emotionale Schwankungen zeigen. Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) hat sich hier als wirksam erwiesen, da sie sowohl auf die Regulation von Gefühlen als auch auf die Entwicklung von funktionalen Bewältigungsstrategien abzielt. Ein stationäres Setting bietet die Möglichkeit, diese Strategien intensiv einzuüben und Kriseninterventionen zeitnah umzusetzen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil des stationären Aufenthalts ist die Wiederherstellung einer Tagesstruktur. Dazu gehören gemeinsame Aktivitäten, Arbeits- und Ergotherapie sowie die Planung konkreter Schritte für die Zeit nach dem stationären Aufenthalt. Gruppen zu Zeitmanagement und Finanzplanung unterstützen die Klient*innen dabei, ihren Alltag nach dem Aufenthalt zu organisieren. Ein häufig vernachlässigtes, aber essenzielles Thema ist die Frage: „Wer bin ich ohne die Substanzen?“ Klient*innen können im stationären Kontext über ihre Werte, Ziele und Interessen nachdenken. Kreative Ansätze wie Maltherapie, Schreiben oder symbolisches Arbeiten können hilfreich sein, um eine neue Identität zu entwickeln. Auch berufliche Perspektivplanung, etwa durch Bewerbungscoaching, kann Teil des Prozesses sein. Zudem ist der Einbezug der Familie oder des sozialen Umfelds besonders wichtig, da sie eine unterstützende Rolle im Genesungsprozess einnehmen können. Familiensitzungen oder systemische Ansätze helfen, Konflikte zu klären und Erwartungen zu besprechen. Gleichzeitig werden Angehörige sensibilisiert, wie sie die Betroffenen ohne Co-Abhängigkeit unterstützen können. Viele Klient*innen wissen nicht, wie sie ihre Freizeit ohne Konsum sinnvoll nutzen können. Im stationären Kontext können sie neue Hobbys ausprobieren und lernen, welche Aktivitäten ihnen Freude bereiten. Sport, Musik, Kunst oder Naturprojekte fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern tragen auch zur Abstinenzstabilität bei. Durch die Kombination dieser Themenbereiche kann der stationäre Aufenthalt eine umfassende Grundlage für eine nachhaltige Veränderung schaffen.

Psychotherapie und die Förderung von Heilprozessen: Das Konzept der Salutogenese

Psychotherapie zielt nicht nur darauf ab, Symptome zu lindern, sondern auch darauf, umfassende Heilungsprozesse zu fördern. Gerade bei Menschen mit multiplem Substanzgebrauch ist es wichtig, nicht nur die Abhängigkeit zu behandeln, sondern einen grundlegenden Wandel in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden anzustoßen. Das Konzept der Salutogenese, entwickelt von Aaron Antonovsky, bietet hierfür einen wertvollen Rahmen. Die Salutogenese fokussiert sich auf die Frage, wie Gesundheit entsteht und erhalten werden kann, auch unter widrigen Umständen. Zentral sind der Aufbau und die Stärkung eines Kohärenzgefühls, das durch drei wesentliche Komponenten gekennzeichnet ist. **Verstehbarkeit:** Die Betroffenen sollen ihre eigene Lebenssituation, ihre Sucht und die zugrunde liegenden Mechanismen verstehen lernen. Psychoedukation und reflektierende Gespräche helfen dabei, die Komplexität ihrer Probleme zu durchdringen und einen Sinnzusammenhang herzustellen. **Handhabbarkeit:** Ein wichtiger Teil der Therapie besteht darin, den Klient*innen Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit den Herausforderungen ihres Lebens umzugehen. Dazu gehören Strategien zur Bewältigung von Stress, die Förderung von Selbstwirksamkeit und die Fähigkeit, Unterstützung aus dem sozialen Umfeld anzunehmen. **Sinnhaftigkeit:** Vielen Menschen mit multiplem Substanzgebrauch fehlt eine positive Perspektive auf die Zukunft. Im therapeutischen Prozess können Werte und Ziele herausgearbeitet werden, die das Leben wieder sinnvoll und erstrebenswert machen. Dies umfasst nicht nur langfristige Ziele wie berufliche Pläne, sondern auch die Bedeutung kleiner, täglicher Erfolge. Durch die Stärkung dieser drei Bereiche wird es den Klient*innen ermöglicht, ihre eigenen Ressourcen zu mobilisieren und aktiv an ihrem Heilungsprozess mitzuwirken. Die Psychotherapie kann dabei helfen, einen Perspektivenwechsel einzuleiten: weg von einem defizitorientierten Blick hin zu einem Fokus auf Ressourcen und Möglichkeiten.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Psychotherapie bei multiplem Substanzgebrauch ein komplexer, aber durchaus lohnender Prozess ist. Sie bietet die Chance, nicht nur die Abhängigkeit zu überwinden, sondern auch eine nachhaltige Basis für ein erfülltes und gesundes Leben zu schaffen. Indem Therapeut*innen individuell auf die Bedürfnisse und Potenziale der Klient*innen eingehen, können sie Heilungsprozesse fördern, die weit über die Abstinenz hinausgehen. Damit wird die Psychotherapie zu einem kraftvollen Instrument der Veränderung und Selbstermächtigung.

MMag. Dr. Christian Mössner
geboren 1974 in Bad Aussee, Studium der Psychologie und Ausbildung zum Psychotherapeuten, Leiter der Klinischen Psychologie und Psychotherapie der WALKABOUT Therapiestation für Drogenkranke sowie der zugehörigen WALKABOUT Ambulanz Mariahilf des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Graz, Eigene Praxis und Konsiliarpsychologe in der psychiatrischen Sonderkrankenanstalt Neutillmitsch-Gralla sowie im Margarethenhof in Voitsberg. Daneben Vortrags-, Fortbildungs- und Lehrtätigkeit in verschiedenen öffentlichen und privaten Gesundheitseinrichtungen.