

Rezension

Heidemarie Müllner-Sari

Frank Gauls: Verhaltenssuchte personzentriert verstehen und behandeln.

München: Ernst Reinhardt Verlag, 2024, 159 Seiten. ISBN: 978-3-497-03273-0. (D) EUR 29,90 / (A) EUR 31,50 / (CHF) EUR 44,90

Der Autor gibt in diesem Buch einen kompakten und gleichzeitig differenzierten Überblick über die als Verhaltenssuchte summierten süchtigen Verhaltensweisen. Dabei wird zunächst auf die Einordnung der Diagnosen eingegangen: Abweichend vom ICD-11, wo stoffungebundene Süchte (allerdings nur Glücksspiel und pathologisches Spielen von digitalen oder Videospielen) in die Kategorie der Suchterkrankungen aufgenommen sind, werden in der Fachwelt auch „Sex-, Kauf-, Arbeits- und Sportsucht“ dazu gezählt, weil sie die diagnostischen Kriterien stoffgebundener Suchterkrankungen erfüllen.

Das personzentrierte Verständnis und die Behandlungsgrundlagen werden allgemein und im Besonderen zu Glücksspielsucht, Internet-, Online- und Mediensucht (Gaming, Streaming, Surfen), Sex- und Kaufsucht ausgeführt. Beeindruckend dabei sind die Genauigkeit und Gründlichkeit in der Darstellung der jeweiligen Verhaltenssucht. Wie bei den stoffgebundenen Süchten kann das multifaktorielle „Suchtdreieck“, das Zusammenspiel von Biologischem, Psychologischem und Sozialem, als Entstehungsgrundlage herangezogen werden.

Ebenso liegt dem biopsychosozialen Modell von Gesundheit und Krankheit das Zusammenspiel der Beeinträchtigung von körperlichen, sozialen und psychischen Faktoren zugrunde. Bei Abhängigkeitserkrankungen treten demnach Störungen der Körperfunktionen und -strukturen, der Aktivitäten und der Teilhabe am Leben auf. Zu Ersterem zählen die Funktionalität u. a. von Organen, dem Denken, der emotionalen Stabilität, dem Selbstwertgefühl oder der Wahrnehmung. Beeinträchtigte Aktivitäten können in Hinblick auf Ausbildung, Arbeit, Körperpflege, soziale Kontakte oder medizinische und kulturelle Angebote auftreten. Die verminderte Teilhabe an Lebensbereichen betrifft soziale Beziehungen, den Erhalt von Ausbildung, Arbeit, Wohnung, Betätigungen in der Freizeit oder das Maß an Erholung.

Als weitere Verständnisgrundlagen führt der Autor die möglichen Zusammenhänge von Sucht mit Migration, Traumatisierung und Männlichkeit aus. Statistisch untermauert werden diese Faktoren als belastende/traumatisierende Hintergründe

angesehen; damit verbunden ist ein deutlich höheres Risiko, süchtiges Verhalten zu entwickeln, da Selbstwert, Identität, Bindungsverhalten, Affektregulation und Copingstrategien der Betroffenen beeinträchtigt sind. Suchterkrankungen stellen die häufigste psychische Störung bei Männern dar. Ursächlich werden u. a. Leistungsstreben, Dominanz, Stärke, Mut, Risikobereitschaft, Rationalität und Gefühlskontrolle benannt. Dem stehen eher der Schwäche zugeordnete Qualitäten wie Fürsorge, Beziehungsfähigkeit, Körperbewusstsein, Hygiene, Entspannung, Geschmack und Genussfähigkeit als nicht (vollständig) symbolisiertes Erleben gegenüber.

Damit wird auch herausgearbeitet, wovon ein personzentriertes Verständnis der Suchterkrankungen geprägt ist: Durch Suchtmittelkonsum/süchtiges Verhalten kommt es zur Pseudobewältigung von Inkongruenzen und Förderung von sekundären Inkongruenzen, die durch das Suchtverhalten entstehen. Somit liegt ein Hauptaugenmerk auf der Abstinenznotwendigkeit. Der Autor führt hier das Ampelmodell ein, das Verhalten in unerwünscht, gefährlich und unproblematisch einstuft. Obwohl es den Typus des Suchtkranken nicht gibt und Komorbiditäten in der Regel auftreten, lassen sich Zusammenhänge mit Depression, Angst- und Persönlichkeitsstörungen erkennen.

Anhand von Glücksspielsucht, Internet-, Online- und Mediensucht, Sexsucht und Kaufsucht führt der Autor aus, wie die der jeweiligen Verhaltenssucht typischen Phänomene, Epidemiologie, Diagnosekriterien, Behandlungsverlauf und Besonderheiten, Folgen und ursächliche Zusammenhänge zu differenzieren sind, bzw. sich Übereinstimmungen ableiten lassen. Exemplarische Fallvignetten veranschaulichen eindrücklich das Ausgeführte. Deutlich wird, dass sich die Personzentrierte Psychotherapie in hohem Maße eignet, Klient*innen mit zugrundeliegenden Beziehungs-/Bindungsstörungen (welche bei Personen mit Verhaltenssuchten häufig vorzufinden sind) zu begleiten.

Glücksspiel zeichnet sich durch einen hohen Grad an Zufälligkeit, Geld zu vermehren oder zu verlieren, aus. Motivierend ist der Kick, gewinnen zu können, und damit vorhandene

Inkongruenzen zu überdecken. Mögliche Folgen sind Verlust von Interessen und Hobbies, Lügen, Streit in und Verlust von sozialen Kontakten, der Familie, Verschuldung, Verlust der Arbeit, Kriminalität und Suizidalität. Die Besonderheit stellt hier das Geld dar: Einerseits unterstützt es das Selbstbild erfolgreich, umgänglich, stark und fröhlich zu sein, andererseits entsteht dadurch die Inkongruenz, wenn sich Schulden anhäufen und die Miete nicht bezahlt werden kann, dies nicht zu sein. Der Realitätsbezug geht verloren, da Geld zu Spielgeld wird und keinen tatsächlichen Wert (mehr) besitzt. Im Sinne der Abstinenznotwendigkeit können durch Selbstsperrungen von Spielzügen, Blockierungssoftware und der Übergabe der Geldverwaltung die zugrundeliegenden Inkongruenzen spürbar und behandelbar werden.

Innerhalb der Internet-, Online- und Mediensucht erläutert der Autor zunächst die Schwierigkeiten um die Begriffsklärung: Da ein Nutzungsverhalten im Vordergrund steht, und das Internet an sich nicht süchtig machen kann, wird in der Folge vorgeschlagen, eben das gestörte Nutzungsverhalten zu benennen. Hinzu kommt, dass Glücksspiel-, Computerspiel- und Kaufsucht sowohl online als auch offline umzusetzen sind. Aus der Fülle der Möglichkeiten werden Gaming, Streaming und Surfen aufgegriffen und idealtypische Aspekte herausgearbeitet. Als Besonderheit fallen Realitäts- und Identitätsdiffusion von Klient*innen auf; die Trennung von realem Leben und Spielwelt gelingt zunehmend weniger oder gar nicht. Die durch die Rollenübernahme hervorgerufenen Größenfantasien lassen sich nur im Spiel aufrechterhalten. Damit wird eine der wesentlichen Schwierigkeiten aufgezeigt, nämlich jene, Klient*innen mit fragilem Selbst, das von Zweifel und geringem Selbstwert geprägt ist, zu begegnen.

Bei der Sexsucht, als „Störung der Impulskontrolle“ im ICD-11 aufgenommen, wird die Beziehungsproblematik deutlich sichtbar: Sexualität wird verdinglicht, um Spannung abzubauen. Biografischer Hintergrund von Klient*innen sind häufig dysfunktionale Familiensysteme, Missbrauch und/oder Verlassenheitserfahrungen. Beziehungserfahrungen im Sinne der Bezoogenheit, des Verständnisses und der Unterstützung, konnten kaum oder gar nicht gemacht werden. Daraus können Minderwertigkeitserleben, Selbsthass und bis hin zu Suizidalität

resultieren. Als dominante Inkongruenz lässt sich jene zwischen Selbstbild und Selbstideal beschreiben: wertlos, unsicher, unbedeutsam versus besonders, einzigartig, grandios. Von Therapeut*innenseite ist eine Offenheit gegenüber dem Thema Sexualität und ihren vielfältigen Aspekten nötig.

Kaufsucht, ebenso als „Störung der Impulskontrolle“ im ICD-11 angeführt, ist gekennzeichnet von aus dem Drang motivierten Kaufen von Prestige fördernden Objekten, um zu präsentieren, sich darin/damit zu zeigen. Es lässt sich ein Selbstkonzept von hoher Anpassung und Funktionalität, v. a. hinsichtlich des Darstellens eines perfekten Bildes nach außen, beschreiben. Kaufsüchtige wollen gesehen und anerkannt werden. Autonomie- und Selbstbehauptungswünsche, Ärger und Wut müssen abgewehrt werden. Zu den Besonderheiten in der Behandlung zählen die Bearbeitung von Bagatellisierungstendenzen, Schuld- und Schamgefühlen und das Thema des Geldmanagements. Das Horten kann als Unterkategorie davon angesehen werden.

Abschließend stellt der Autor Erfahrungen durch und mit Personenzentrierter Gruppenpsychotherapie vor. Dabei werden die Möglichkeiten des Personenzentrierten Ansatzes als Beziehungstherapie verdeutlicht und die unterschiedlichen Lebenswelten Betroffener der jeweiligen Störungsbilder klar herausgearbeitet.

Dem Autor ist es gelungen, eine detaillierte Übersicht der Verhaltenssüchte zu geben. Umfassende epidemiologische Belege, das Spezifizieren und Vergleichen von Diagnosekriterien, Komorbiditäten, Inkongruenzbeschreibungen und Behandlungsbesonderheiten der jeweiligen Verhaltenssucht sind differenziert betrachtet. Fallbeispiele veranschaulichen und geben die Behandlungsrealität wieder, damit ist das Buch eine wertvolle Bereicherung der Literatur zu Suchterkrankungen.

Mag.^a Heidemarie Müllner-Sari

Personenzentrierte Psychotherapeutin, Ausbilderin des FORUM. 22-jährige Tätigkeit als Psychotherapeutin im stationären und ambulanten Bereich einer Suchteinrichtung. Arbeitsschwerpunkt Sucht und frühe Selbstkonzeptentwicklungsstörungen. Wien.