

Julia Arnhold & Hannah Hoppe
Ausstieg aus Verhaltensüchten
Wie Schematherapie helfen kann



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

JULIA ARNHOLD & HANNAH HOPPE

AUSSTIEG AUS VERHALTENSSÜCHTEN

WIE SCHEMATHERAPIE HELFEN KANN

Mit CD

Junfermann Verlag
Paderborn
2019



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2019
Coverfoto	© Elisabeth – stock.adobe.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Die im Buch enthaltenen Fallbeispiele beruhen auf wahren Begebenheiten, wurden aber zum Zweck der Anonymisierung und zum Schutz der Betroffenen verfremdet und in einzelnen Aspekten abgewandelt.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-870-1

Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.

ISBN 978-3-95571-871-8 (EPUB), 978-3-95571-873-2 (PDF),
978-3-95571-872-5 (MOBI).

„Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.“

(Christian Morgenstern)

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung	13
1. Von der Lust zur Sucht	17
1.1 Wann wird aus einer wohltuenden Aktivität eine ernsthafte Erkrankung?	17
1.2 Wie sich Verhaltenssuchte äußern können	23
1.2.1 Internet- / Onlinesucht	23
1.2.2 (Glücks-)Spielsucht	24
1.2.3 Kaufsucht.....	24
1.2.4 Sexsucht	25
1.2.5 Arbeitssucht	26
1.2.6 Sportsucht	27
1.3 In der Falle – warum wir es nicht lassen können	28
1.3.1 Die Macht der Gefühle.....	28
1.3.2 Wie wir werden, wer wir sind: Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung für das Selbstkonzept	35
2. Ich bin viele: das schematherapeutische Modus-Modell	45
2.1 Wunde Punkte.....	45
2.2 Hilfreiche und problematische Modi.....	48
2.2.1 Die Kind-Modi	48
2.2.2 Die Fordernden und Strafenden Modi.....	52
2.2.3 Die Bewältigungs-Modi	56
2.2.4 Der Modus des Gesunden Erwachsenen	60
3. Die Biologie der Sucht	63
3.1 Abhängigkeit aus Sicht der Hirnforschung.....	63
3.1.1 Das Belohnungssystem.....	64
3.1.2 Neuroplastizität: Unser Gehirn ist veränderbar	65
3.2 Ist Sucht erlernbar?	70
3.2.1 Operante / instrumentelle Konditionierung	70
3.2.2 Klassische Konditionierung	71

4.	Ehrlich sein mit sich selbst	75
4.1	Wo stehe ich? Selbsttests zur besseren Orientierung.....	75
4.2	Zwei Seelen wohnen, ach!, in meiner Brust: Wie umgehen mit Ambivalenzen?.....	90
5.	Die innere Landkarte kennenlernen	101
5.1	Ausflug in die Kindheit	101
5.2	Die eigene innere Landkarte erstellen	107
5.3	Interview mit dem Vampir	115
6.	Die innere Landkarte verändern	121
6.1	Schädigende Modi entmachten und Bedürfnisse befriedigen	121
6.2	Den bekannten Pfad verlassen: der alternative Umgang mit schwierigen Gefühlen.....	127
6.3	Individuelle Veränderungsziele festlegen.....	134
7.	Herr werden über innere Antreiber und Mobber	139
7.1	Innere Bilder aktivieren und verändern: Imaginatives Überschreiben.....	139
7.2	Den inneren Dialog nach außen bringen: Stühledialoge	146
7.3	Ein Bewusstsein für innere Muster schaffen: Erinnerungsobjekte	148
8.	Die Isolation durchbrechen	151
8.1	Achtsam sein und Abstand nehmen von schädlichen Botschaften	152
8.2	Die Biologie der Sucht für sich nutzen	159
8.3	Kontrollierter Konsum und kontrolliertes Verhalten.....	165
9.	Eltern sein für das Impulsive, das Undisziplinierte und das Ärgerliche Kind in uns	171
9.1	Vernachlässigt, benachteiligt oder verwöhnt? – We feel you!	171
9.2	Vernachlässigt, benachteiligt oder verwöhnt? – We parent you!	177
9.3	Was Ihnen Ihre Wut sagen will	182

10. Weitere Hilfsmöglichkeiten	187
10.1 Selbsthilfegruppen	187
10.2 Lebensumstände, Konfliktlösung und Ressourcenstärkung.....	188
10.3 Grenzen der Selbsthilfe	194
10.4 Wie Sie einen Psychotherapieplatz finden.....	198
10.5 Rückfälle	200
11. Partner, Familie und Freunde	205
11.1 Co-Abhängigkeit.....	205
11.2 Wie kann konstruktive Hilfe aussehen?	207
Literatur.....	211
Über die Autorinnen	213

Vorwort

Die Verhaltensweisen, die sich zu einer Verhaltenssucht entwickeln können und als solche dann überhand nehmen im Alltag der Betroffenen, sind Teil unser aller Leben. Mehr noch als bei anderen Störungen von Krankheitswert fällt daher die Abgrenzung zwischen „noch funktional“ und „krankmachend“ schwer und ist oft nur subjektiv bzw. kontextabhängig zu treffen. Für alle Menschen, die schon einmal daran gezweifelt haben (oder von anderen darauf angesprochen wurden), ob sie eine bestimmte Tätigkeit oder Aktivität eigentlich noch „in Maßen“ betreiben, ist dieses Buch eine große Hilfe. Es unterstützt dabei, sich selbst wohlwollend kritisch über die Schulter zu schauen – wie ein guter Freund oder eine gute Freundin. In systematisch aufeinander aufbauenden kleinen Schritten nimmt es den Leser mit auf eine „Bergtour“ in die Welt der Alltagssüchte, begleitet von zwei kompetenten und in verständnisvoller Weise schreibenden Autorinnen. Man spürt, dass Julia Arnhold und Hannah Hoppe wirklich wissen, wovon sie reden (bzw. schreiben). Das zeigt sich besonders in den anschaulichen Metaphern und den zahlreichen konkreten Beispielen.

Der Duden sagt uns, dass „Sucht“ im Alt- bzw. Mittelhochdeutschen ein Synonym für Krankheit an sich ist. Diese Wurzel kennen wir heute noch, z. B. aus der Schwindsucht (Tuberkulose) oder der Gelbsucht. Und tatsächlich kann praktisch jede Tätigkeit süchtig „entarten“, wie es die traditionelle Psychiatrie lehrt. Je leichter ein Verhalten verfügbar und kontrollierbar ist, umso größer ist die Versuchung, diesen leichten Weg zur kurzfristigen Spannungsreduktion und Bedürfnisbefriedigung zu gehen. Und genau da liegt der Ansatzpunkt der beiden Autorinnen: Raus aus dem bequemen „Autopilotenmodus“ und „rauf auf den Berg“, weil dort langfristig die Aussichten besser sind. Sehr zutreffend benennen sie den Preis der Verhaltenssuchte: Die Betroffenen ziehen sich aus den komplexen und schwerer zu kontrollierenden Kontakten mit anderen Menschen in eine „Blase“ zurück, wie in einen Uterus. Dort ist man sicher, aber einsam.

Tatsächlich erscheint süchtiges Verhalten mehr und mehr wie ein gieriges Kind. Man könnte geneigt sein, dem diesem Buch zugrundeliegenden Störungsmodell den Modus eines „gierigen Kindes“ hinzuzufügen. Jeffrey Young, der Begründer dieses Modells, betont aber, dass Kinder nicht gierig, sondern bedürftig seien. Und genau das ist das zentrale Anliegen des Buches: Menschen wieder in Kontakt zu bringen mit ihren grundlegenden emotionalen Bedürfnissen, damit sie die „Warnlampen“ negativer Gefühle wieder wahr und ernst nehmen. Denn nur dann können sie aus der isolierenden Sackgasse ihrer Verhaltenssuchte heraus- und Anschluss finden zu den Menschen auf der „Hauptstraße des Lebens“. Wir Menschen sind als soziale

Wesen angelegt und brauchen die emotionale Resonanz anderer Menschen wie die Luft zum Atmen. Süchtiges Verhalten macht einsam, und Einsamkeit macht krank. Auf den Punkt gebracht ist das der längerfristige Preis des – kurzfristig zweifellos angenehmen, aber immer selbstbezogenen – süchtigen Verhaltens. Zunächst werden in diesem Buch in humorvoller, alltagsnaher und gut verständlicher Weise die Grundlagen menschlichen Verhaltens im Allgemeinen und des süchtigen Verhaltens im Besonderen dargestellt. Da die Autorinnen nie wertend werden, fühlt man sich immer angenommen und verstanden.

Im nächsten Schritt begleitet uns das Buch systematisch von einer selbstkritischen Bestandsaufnahme, die Nachdenklichkeit und Problembewusstsein schafft, über einen Prozess der nüchternen Bilanz der Vor- und Nachteile bis hin zu detailliert beschriebenen praktischen Übungen, die dabei helfen, die Verhaltenssucht abzulegen. So kleinschrittig, dass man kaum vom „rechten Pfad“ abkommen kann. Besonders hilfreich sind dabei die konkreten Übungsanleitungen und Übungsblätter, die teilweise auf der beiliegenden CD auch als Audioanleitung verfügbar sind. Die Autorinnen entwickeln dabei eine beachtliche Kreativität, indem sie z. B. empfehlen, die Stimme der inneren Kritiker aufzunehmen und ihr wirklich einmal zuzuhören, in einen Dialog mit ihr zu treten. Ein Kompliment an die didaktische Kompetenz der Autorinnen!

Mich persönlich freut, dass dabei auch die Ansätze der sogenannten Dritten Welle in der Verhaltenstherapie Berücksichtigung finden. Sie helfen, eine gute Balance zwischen einer veränderungsorientierten und einer akzeptierenden Haltung zu finden. Zu große Anstrengungen führen rasch in eine Verkrampfung. Da viele Menschen mit Suchttendenzen zur Ungeduld und Impulsivität neigen, schmeißen sie die „Brocken“ schnell hin. Das Buch atmet durchgängig diesen „Spirit“ einer solchen guten Balance, der wohlwollende Eltern ebenso wie gute (Schema-)Therapeuten auszeichnen. Die Lesenden bekommen somit eine Ahnung, was sie in einer Psychotherapie erwartet, falls sie mithilfe dieses Buches nicht ausreichend erfolgreich im Umgang mit süchtigen Tendenzen sein sollten. Damit ist allen gedient: denjenigen, denen das Buch selbst bei der Befreiung von dem sie „aussaugenden Suchtdämon“ helfen soll, denen, die als Angehörige oder Freunde wichtige Anregungen im Umgang mit den Betroffenen bekommen möchten, und auch denen, die darüber nachdenken, sich professionelle Hilfe zu holen und eine Behandlung optimal vorbereitet beginnen wollen.

Dr. med. Eckhard Roediger im Frühjahr 2019