

Vorwort

Alkoholabhängigkeit ist nach der Depression die zweithäufigste psychische Erkrankung. Dennoch hat es viele Jahre gedauert, bis sie als Indikation ambulanter Psychotherapie in den Psychotherapie-Richtlinien anerkannt wurde. So wie jede PsychotherapeutIn mindestens ein Drittel depressive Patienten hat, müsste sie demnach auch mindestens ein Viertel Patienten mit Alkoholabhängigkeit in Behandlung haben. Dann wäre das erreicht, was notwendig ist, um dieser Erkrankung gerecht zu werden und den betroffenen Menschen die ihnen zustehende Hilfe zu gewährleisten. Doch dem stehen immer noch machtvollen Kräfte entgegen: Das beginnt damit, dass die Verantwortlichen im Gesundheitsbereich immer noch überzeugt sind, dass Alkoholabhängigkeit nur in einer Fachklinik behandelt werden kann. Und kein Alkoholabhängiger will in eine Suchtklinik. Es geht damit weiter, dass alkoholkrank Menschen ihre beschämende Krankheit vertuschen wollen und auf keinen Fall freiwillig in Behandlung gehen. Sie tun das erst dann, wenn offenbar wird, dass sie ohne Behandlung den Rest dessen verlieren, was sie zum Leben brauchen. Deshalb benötigt es die koordinierte Motivationsarbeit von Hausarzt, Angehörigen und eventuell Arbeitgeber. Und zuletzt sind auch Widerstände bei den niedergelassenen PsychotherapeutInnen gegen die Behandlung dieser Menschen vorhanden. Sie mögen diese Menschen nicht. Und einen Menschen, den ich nicht mag, kann ich auch nicht erfolgreich psychotherapeutisch behandeln. Und wenn sie doch bereit sind, einen Patienten in Therapie zu nehmen, dann fehlt ihnen sowohl die störungsspezifische Therapiekompetenz als auch die Erfahrung mit diesen Patienten. Es ist nicht selten, dass ein alkoholkranker Mensch nur wegen Depression behandelt wird und seine Suchterkrankung nicht zum Thema der Therapie wird.

Es gibt zwar sehr gute Fachbücher für Suchttherapeuten. Und es gibt sehr gute Ratgeber für alkoholabhängige Patienten und deren Angehörige. Es fehlt aber eine Brücke zu den »Allgemein-TherapeutInnen«, also zu denjenigen, die alle psychischen Krankheiten behandeln und nicht spezialisiert sind. Das vorliegende Buch will diese Brücke bauen. Es soll aber eine doppelte Brücke sein. Es geht auch darum, den Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mehr in diese Behandlung einzubinden. Schon die Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP, die die Autoren dieses Buches vor fast 15 Jahren zu entwickeln begannen, sollte Psychiater in dem Sinne einbeziehen, dass sie sofort in ihrer Sprechstunde erste systematische Therapieschritte einleiten. Dazu dienten die PKP-Sprechstundenkarten (Sulz et al. 2012a, b). Das Wort kurz ist hier weniger im Sinne von einer kleinen Zahl von Therapiesitzungen gemeint, vielmehr geht es darum, dass in einem 20 Minuten Setting in der Sprechstunde oder in der Krankenhaus-Visite die

notwendige therapeutische Intervention durchgeführt werden kann. Diese Behandlung kann deshalb auch außerhalb der sogenannten Richtlinien-Psychotherapie erfolgen.

Dieses Buch soll PsychotherapeutInnen und Psychiatern die Möglichkeit geben, qualifizierte Behandlungen der Alkoholabhängigkeit durchzuführen. Dies kann als Einzeltherapie und/oder als Gruppentherapie in der Richtlinienbehandlung oder in der Sprechstunde bzw. Visite durchgeführt werden. Eine Kleingruppe mit vier Teilnehmern kann sehr effektiv sein und die Mühe der Einzeltherapie erheblich verringern.

Das Buch enthält die State-of-the-Art-Konzepte der Alkoholismusbehandlung. Diese elementaren Interventionen werden in eine individuelle Fallkonzeption eingebunden. Zentral ist der Aufbau von Therapiemotivation, unter anderem durch die Technik der »motivierenden Gesprächsführung«. Es folgt der Balanceakt zwischen dem Eingestehen der Hilfsbedürftigkeit und der Wahrung des Selbstwertgefühls. Dieser erste Teil der Behandlung mündet in einer tragfähigen therapeutischen Beziehung, die die Basis für die bevorstehende umfangreiche Arbeit ist. Affektregulierung und Steuerungsfähigkeit werden nun stufenweise entwickelt, sodass sowohl eigene Bedürfnisse befriedigt werden können, als auch ein guter Umgang mit zwischenmenschlichen Beziehungen möglich wird. Diese Entwicklungsschritte brauchen Zeit, weshalb eine Kurzzeittherapie nur der Anfang sein kann.

Inzwischen ist auch das Interesse von Fachkliniken für Alkoholabhängigkeit gewachsen. Wir werden immer wieder zu Vorträgen und Workshops eingeladen. Und es wird berichtet, dass unser Konzept von Patienten und TherapeutInnen sehr gern angenommen wird.

Wir bedanken uns bei der Lektorin des Kohlhammer-Verlags Frau Brutler für die sehr gute Betreuung und Begleitung. Und wir bedanken uns bei unseren Patienten, die uns das gelehrt haben, was wir hier weitergeben wollen.

Serge Sulz, Julia Antoni und Richard Hagleitner

im Januar 2020