

Stefan Jirkovsky

# Süchtiges Trinken – eine Heldenreise?!

„Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde das Hilflose, das von uns Hilfe will.“

Teil 2

In meinem ersten Artikel (siehe Jirkovsky (2018)) habe ich Ansätze systemischer Therapie bei Personen mit süchtigem Trinken in das Narrativ der Heldenreise integriert. Ich habe skizziert, wie Suchtdynamiken mit dem Narrativ der Heldenreise aufbereitet werden, so dass diese in Entwicklungsdynamiken übergehen können.

Der vorliegende Artikel kann als Fußnote zum ersten Artikel verstanden werden, mit dem ich zum Kontext problematischen Trinkens eine mögliche Dramaturgie der Heldenreise aufzeige, ausgewählte Methoden anführe und mit einer kurzen Fallgeschichte ergänze.

Für eine vertiefende Auseinandersetzung mit dem Ablauf und der Methodik der Heldenreise möchte ich z. B. auf Rebillot, Paul & Kay, Melissa (2016), Franz Mittermair (2009), Stephen Gilligan & Robert B. Dilts (2013) und Lindemann, Holger (2016) verweisen.

## METHODE

Die nachfolgende Beschreibung kann als Orientierung dienen, ein Anliegen eines Klienten mit der Methode der Heldenreise aufzubereiten. Das Anliegen soll als ein Entwicklungsthema beschrieben werden können, was prinzipiell auf vielen Therapie- bzw. Beratungsthemen zutrifft. Den Grad der Metaphorik („Fantasy-Sprache“ vs. „Business-Sprache“) gilt es dabei so zu wählen, dass sie für den Klienten anschlussfähig ist. Nicht jeder Klient kann mit dem Begriff Held bzw.

Heldin etwas anfangen und soll demnach mit dem Begriff nicht überfordert werden. Wie bereits im ersten Artikel erwähnt kann die Entwicklungsreise auch ohne den Begriff Held auskommen. Im Rahmen des Erstgesprächs ist es hilfreich, auf Formulierungen und Metaphern zu achten, die das Narrativ der Heldenreise anschlussfähig machen. Ich versuche schon hier, die Aufmerksamkeit des Klienten auf einen Entwicklungsprozess zu lenken, bei dem auch eine Weigerung bzw. eine „noch-nicht-Haltung“ dazugehört. Beispiele aus Buch und Film sind hilfreich, um das Narrativ der Heldenreise zu veranschaulichen. Eine Sammlung möglicher Referenzgeschichten sind bei Lindemann (2016, S. 51ff.) zu finden bzw. gibt es auch auf Youtube einige kurze Impulsclips dazu.

In einer Doppeleinheit lässt sich die Heldenreise mit dem Klienten gut skizzieren. Die Chronologie der Phasen der Heldenreise lassen manche Klienten annehmen, dass sämtliche Stadien in dieser Ordnung durchlaufen werden müssten. Hierzu sei erwähnt, dass die Stadien im Beratungsprozess flexibel verwendet werden können. Häufig reicht es aus, nur bestimmte Phasen zu nützen, wenn sich das Anliegen und die angenommene Entwicklungsaufgabe dort lokalisieren lassen. Ein Entwicklungsschritt kann z. B. ausreichend gut im Rahmen der Phasen *Bewährungsprobe* bis *Belohnung*, hier etwa mit dem Ambivalenz-Coaching zwischen *Ruf*, *Weigerung* und *Aufbruch* bearbeitet werden. Die Visualisierung bzw. nur die Verwendung der Meta

pher kann in einigen Fällen schon ausreichen, um wichtigen Themen zu konkretisieren bzw. Entwicklung in Bewegung zu bringen.

Die Heldenreise kann als Visualisierungstechnik bzw. erweitert mit einem erlebnisorientierten Zugang, wie z. B. mit einer auf Abschnitten begehbaren Timeline oder vertiefenden Interventionen, angeboten werden. Ob die Heldenreise eine Visualisierungstechnik bleibt oder sich zu einer Timeline-Arbeit entwickelt, entscheidet sich nach Anliegen, Fallverstehen und Kontext. Der assoziierte Zugang, bei dem der Klient die ausgelegte Timeline auf ausgewählten Strecken betreten kann bietet auch die Chance, Erfahrungen aus dem intuitiv-emotionalen und Körperwissen abzurufen.

Bei beiden Varianten ist die Markierung einer Metaposition im Raum hilfreich, um den Wechsel zwischen assoziiertem und dissoziiertem Erleben zu ermöglichen. Diese Metaposition ergibt sich häufig schon aus dem zugewiesenen Sitzplatz im Therapieraum. Der Klient entwickelt aus dieser Erzählposition die Eckpunkte seiner Heldenreise, welche mittels Moderationskarten, Symbolen und Bildern auf dem Boden aufgelegt werden. Zur Visualisierung nütze ich ein Seil und orientiere mich an einem kreisförmigen Prozess. Alternativ lässt sich die Heldenreise auch als Linie im Therapieraum anhand der drei Phasen des Übergangsrituals (nach A. van Gennep), wie im vorhergehenden Artikel dargestellt (vgl. Abb. 3, Jirkovsky (2018)), nutzen.

Zu jeder Phase der Heldenreise werden die elementaren Aussagen, Ressourcen bzw. Hindernisse visualisiert (siehe Bild). Ergibt sich ein Prozess, der sich über mehrere Einheiten hinweg erstreckt, erhält der Klient eine Kiste, in der Symbole, Karten und Bilder aufbewahrt werden. Durch den wiederholten Aufbau der Heldenreise zu Beginn einer Einheit, wird der Klient wieder auf den Prozess eingestimmt und beginnt dabei meist schon Erfahrungen, die zwischen den Einheiten stattgefunden haben, zu reflektieren.

## EIN MÖGLICHER THERAPIEPROZESS

Im Folgenden möchte ich den Ablauf einer Heldenreise zum Thema ‚problematisches Trinken‘ skizzieren. Anhand von ausge-

wählten Impulsfragen (in Anlehnung an Klein (2014) und Lindemann (2016)) und einer Auswahl an Interventionen entwerfe ich eine mögliche Dramaturgie und erweitere sie mit ausgewählten Inhalten einer Fallgeschichte.

Beispiel aus der Praxis: *Frau H.<sup>1</sup> ist 47 Jahre alt und Mutter von drei Kindern im Alter von 18 bis 26 Jahren. Sie lebt in einer Partnerschaft, wobei ihr Lebensgefährte nicht der leibliche Vater der Kinder ist. Ihre Berufsbiografie ist brüchig und seit einigen Jahren hat sie nur kurzfristige Jobs angenommen. In den letzten Jahren kam es zu einigen Krankenhausaufenthalten wegen süchtigem Trinken und depressiver Symptomatik. Ihre Wohnung ist vermietet, sie wohnt bei ihrem Freund, fühlt sich dort aber nicht zu Hause. Somatisch beschreibt sie häufig Verspannungen im Hals- und Schulterbereich sowie*



Die Heldenreise als Timeline

*deutliche Anzeichen von Gastritis. Das Trinken von Frau H. kann als ein episodenhaftes Rauschtrinken mit längeren abstinenter Phasen beschrieben werden. Stationäre Aufenthalte nutzte Frau H. dazu, ihr Trinkverhalten zu verändern, was ihr über unterschiedlich lange Phasen auch immer wieder gelang.* Die beschriebene Trinkdynamik kann nach Rudolf Klein (vgl. Klein (2014), S. 74ff.) anhand von ritualtheoretischen Überlegungen als „Grenzproblem“ beschrieben werden. Der Klient stellt die ‚gewohnte Welt‘ in Frage, hält sie jedoch durch das süchtige Trinken und dessen Auswirkungen aufrecht, was zu einer Stagnation von Entwicklungsschritten führen kann. Die partnerschaftlichen, familiären und beruflich-sozialen Einbindungen erscheinen von außen meist geordnet.

Hinweise, dass eine Anpassung in der gewohnten Welt erfolgen müsste, sind für den Klienten meistens bereits spürbar, werden aber aus unterschiedlichen Gründen noch nicht als Veränderungsimpuls genützt.



**MAG. STEFAN JIRKOVSKY** ist Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (SF); Lehrtherapeut an der Ia:sf, Therapeut bei AST Wien; Lehrveranstaltungen im PP der Universität Wien, der Donau-Universität Krems und dem VPA

1. In der Anfangsphase der Zusammenarbeit steht die Erkundung der gewohnten Welt und ein möglicher Ruf nach Veränderung im Fokus der Aufmerksamkeit. Manchmal bieten Klienten in der Problembeschreibung schon den Beginn einer sprachlichen Externalisierung des Themas ‚Trinken‘ an mit dem Teile der Heldenreise gut verknüpft werden kön-

<sup>1</sup> Name und Hinweise, die zu einer Identifikation der Person führen könnten, sind anonymisiert.

nen, wie z. B. „Das Teufelchen auf der Schulter flüstert mir zu ...“. Dies kann später im Sinne einer positiven Externalisierung genützt werden, um eine Bedürfnisdynamik, die das Trinken möglicherweise mitbedingt, erfahrbar zu machen. Gelingt es, in der ersten Phase schon den Ruf einer Veränderung zu differenzieren, kann es hilfreich sein, der Entwicklungsreise einen Titel zu geben. Dieser Titel kann sich an einem Buch oder Film orientieren oder individuell entwickelt werden.

Zur Prozessdokumentation erweist sich das Führen eines ‚Reisetagebuchs‘ als nützlich. In der Anfangsphase kann das Reisetagebuch auch um eine Skalierung, z. B. ‚Spannung‘ oder ‚Frust‘, ergänzt werden, mit welcher der Klient beobachten lernt, ab wann es zu einem auffälligen Trinken kommt und welche Vorboten wahrnehmbar sind. Ziel ist es, dass der Klient von Anfang an wieder Möglichkeiten entdeckt, selbst auf sein Trinkverhalten einzuwirken.

**Impulsfragen:** „Was könnte für Sie in Ihrem aktuellen Alltag nicht mehr passen? Welche Anzeichen bzw. Vorboten einer möglichen Entwicklung konnten Sie bereits wahrnehmen? Wenn Sie diesen Vorboten eine Stimme geben könnten, was würde diese Ihnen zuflüstern? Sind Sie mit Ihrem aktuellen Alltag zufrieden oder wollen sie ihn verändern? Was beunruhigt Sie, an Ihrer Art zu trinken? Glauben Sie, dass eine Änderung an Ihrer Art zu trinken zur Beruhigung ausreicht oder stehen auch andere Bereiche der gewohnten Welt vor einer Veränderung? Wer würde in Ihrer aktuellen Situation zuerst sagen: „Verändere etwas, sonst...!“? Sind es eher innere oder äußere Stimmen, die Sie zu einem Aufbruch auffordern? Angenommen es stünde ein Entwicklungsschritt in Ihrem Leben an, welchen Titel könnte dieser haben? Was könnte aber auch so bleiben, wie es ist?“

**Erlebnisorientierte Interventionen:** Um die Dynamik der gewohnten Welt und den Ruf sinnlich erlebbar zu machen, kann hier z. B. mit Sandbildern gearbeitet werden. Als Aufgabe ist es z. B. möglich, für den ‚Ruf der Veränderung‘ den Klienten auf Symbolsuche zu schicken.

**Praxisbeispiel:** Als Anliegen formuliert Frau H., herausfinden zu wollen, warum es ihr nicht gelingt, ihr Ziel der Abstinenz langfristig aufrecht zu erhalten. Bezüglich ihres Trinkverhaltens strebt sie eine stabile Abstinenz an: „Ich möchte das Trinken endlich für immer hinter mir lassen können.“ Frau H. kann sich das wiederkehrende süchtige Trinken rational nicht erklären.

Als weiteres Thema formuliert sie ein diffuses Gefühl von „nicht ankommen zu können“. Sie fühle sich häufig hilflos bzw. wie gelähmt, sich für sich einzusetzen. Im Rahmen einer Visualisierung von Phasen der Abstinenz und Trinken über das letzte Jahr hinweg, formuliert Frau H. vorsichtig, dass es ihr meist zu viel geworden sei, sie sich eingeschränkt und unter starker Spannung gefühlt habe. Die Hypothese, dass ihr

Trinken bisher eine notwendige und noch wichtige Regulationsfunktion hat, ist für Frau H. anschlussfähig und ebnet den Weg, über eine mögliche anstehende Entwicklung zu sprechen. Dass ihr bisheriges Trinkverhalten im Sinne einer Entwicklungsreise noch wichtig ist, motiviert sie, sich dem Thema mit Neugier zu widmen. Den Ruf des Abenteurers benennt sie als: „Welche Rolle spiele ich in meinem Leben?“

Als Schatten in der gewohnten Welt beschreibt Frau H. u. a. eine Krise in der Selbstbeziehung: „Ich mag mich nicht, wenn ich so trinke.“ Als weiteren Schatten benennt sie Sorge um ihre Partnerschaft, die immer wieder in die Krise kommt und fast schon vor dem Aus steht. Als einen ‚äußeren Herold‘ kann der Mann von Frau H. beschrieben werden, der die Beziehung in Frage stellt. Als einen ‚inneren Herold‘ kann ihre Krise in der Selbstbeziehung genannt werden: „Ich möchte mich im Spiegel anschauen können.“

Um die Dynamik, die sich um das Trinken verdichtet, aufzuzeigen, wähle ich das Familienbrett und lasse ‚das Trinken‘ sowie den ‚Ruf der Veränderung‘ als weitere Figur aufstellen. Im Rahmen der Aufstellung wird Frau H. bewusst, dass sie sich unfrei und emotional verpflichtet fühlt, Leistung in der Familie zu erbringen und dabei ihre Bedürfnisse zurückstellt. Der Alkohol wird als verlässlicher Partner beschrieben, sich etwas Leichtigkeit und Spontaneität zu erlauben. Das daraus resultierende Verhalten wird in der Familie aber als überzogen und verstörend bewertet und nicht als ernstzunehmender Entwicklungsversuch erlebt. Die Distanz der Familie in einer Trinkphase löst Verlustängste und verstärktes Trinken aus. Die durch das Trinken leidlich gewonnene Autonomie kann somit nicht als Entwicklung genützt werden.

Im Rahmen der Imagination eines ‚Sehnsuchtsortes‘ wird Frau H. das starke Bedürfnis nach Leichtigkeit und Lebendigkeit deutlich. In der Nachbesprechung formuliert sie: „Ich kann dort kindisch sein und mich schmutzig machen.“ Nach dieser Imagination beginnt sie, diese sinnlichen Erfahrungen im Alltag zu beobachten bzw. erfahrbar zu machen (z. B. sucht Frau H. einen Spielplatz auf und schaukelt dort ausgiebig) und findet einige Symbole zum Thema ‚Lebendigkeit‘.

2. Die erste Auseinandersetzung mit einer möglichen Weigerung kann, wie bereits im ersten Artikel erwähnt, mittels der „Einfachen Problem-Lösungs-Balance“ von R. Klein (siehe Klein (2014), S. 104ff.) eingeleitet werden. Bei dieser Auseinandersetzung werden unterschiedliche Seiten einer Veränderung erfahrbar gemacht. In der Sprache der Heldenreise könnte man diese Seiten wie folgt beschreiben: „Der Schatten in der gewohnten Welt“, „Der Ruf der Veränderung“, „Die Belohnung“ oder „Die Bewährungsproben: Der Schatten im Licht“. In dieser Phase werden innere und äußere Dynamiken fokussiert, die eine Entwicklung noch boykottiert.

**Impulsfragen:** Wer in der aktuellen Situation könnte es Ihnen schwer machen, sich auf dieses Abenteuer einzulassen? In

welchen Situationen ist diese Art zu trinken eventuell noch wichtig? Was müssten Sie womöglich befürchten, wenn Sie sich auf eine Veränderung einlassen? Was wäre ein möglicher Grund, sich für eine ‚Nicht-Veränderung‘ zu entscheiden? Welche unerwünschten Auswirkungen könnten Sie hinsichtlich einer Änderung Ihres Trinkverhaltens zurückhalten? Für welche Herausforderungen (Fokus: Bewährungsproben) bräuchte es andere Strategien?

**Erlebnisorientierte Interventionen:** In dieser Phase kann mit einer Externalisierung der ‚Suchtseite‘ begonnen oder mit der ‚Weigerung‘ auf Symbolenebene, z. B. mittels Sandbild, weitergearbeitet werden.

Beispiel: Als Schatten im Licht einer möglichen Veränderung benennt Frau H. vorrangig die Herausforderung, ihre Bedürfnisse verhandeln zu müssen und die damit verbundenen Trennungsängste: „Ich müsste hierbleiben und verhandeln.“ In der Vergangenheit sei sie in diesen Momenten mit ihrem „zweiten Freund Alkohol“ auf Tour gegangen. Weiters beschreibt sie die Angst, eine schlechte Mutter zu sein, wenn sie mehr Autonomie entwickeln würde. Dies führt häufig zu einer Übernahme altersadäquater Aufgaben ihrer Kinder.

An diesem Punkt der Reise ist der Sprung in die Erfahrungslandschaft der Belohnung wichtig, da neben dem Ruf der Veränderung auch die Belohnung ein wichtiger Grund ist, sich auf das Abenteuer einzulassen. Gerade bei Trinkdynamiken kann der Ruf der Veränderung eher noch ein ‚weg von...‘ als ein ‚hin zu...‘ sein. Der Fokus auf mögliche Belohnungen fokussiert klar ein ‚hin zu...‘.

**Impulsfragen:** Welche Erfahrungen konnten Sie schon beobachten, für die sich die Änderung Ihres Trinkverhaltens bereits gelohnt hat? Welche zukünftigen Belohnungen könnten noch auf Sie warten? Wer würde sich noch mit Ihnen freuen? Was würde auf einer Urkunde womöglich stehen, nachdem Sie Ihre Reise erfolgreich abgeschlossen haben?

**Erlebnisorientierte Interventionen:** Das Gesundheitsbild (nach Harry Merl), das mit Farbkarten und Symbolen als Erinnerungshilfe erweitert wird. Damit kann der Klient die Belohnung für die Entwicklung sichtbar bei sich haben. Zur Konkretisierung kann die Wunderfrage zu einer vertiefenden Erfahrung der Belohnung beitragen.

Praxisbeispiel: Als Belohnung ihrer Reise benennt Frau H., u. a. eine erfüllende Beziehung führen und wieder einen Job, der ihr Spaß macht, annehmen zu können. Der Hauptfokus liegt auf der Erfahrung von mehr Lebendigkeit und Autonomie in ihrem Leben.

3. Nachdem die Auseinandersetzung mit möglichen Belohnungen stattgefunden hat, kann es wichtig sein, den Fokus auf die Begegnung mit Mentoren und Begleitern zu legen, damit der Held sich auf die Reise einlassen kann. Die Helden werden in dieser Phase mit notwendigen Gegenständen und Gaben ausgestattet, die sie für ihre Bewährungsproben brauchen könnten.

**Impulsfragen:** Kennen Sie Personen, die eine ähnliche Reise schon hinter sich haben? Wer oder was könnte Sie aktuell noch unterstützen? Was könnte Ihnen ein wichtiger Begleiter mit auf diese Reise geben? Wenn Sie an Ihre vergangenen Heldenreisen denken, was war damals eine wichtige Unterstützung und was könnte davon heute wieder wichtig werden?

Nachdem die Auseinandersetzung mit möglichen Belohnungen stattgefunden hat, kann es wichtig sein, den Fokus auf die Begegnung mit Mentoren und Begleitern zu legen, damit der Held sich auf die Reise einlassen kann. Die Helden werden in dieser Phase mit notwendigen Gegenständen und Gaben ausgestattet, die sie für ihre Bewährungsproben brauchen könnten.

**Erlebnisorientierte Interventionen:** Mittels eines Soziogramms oder einer Familienskizze können wichtige Begleiter ausfindig gemacht werden. Als Gaben können sämtliche Methoden zur Musterunterbrechung und Emotionsregulation betrachtet werden, z. B. Klopftechniken, Skills-Arbeit, Methoden aus dem Spektrum ‚Achtsamkeit‘, Zentrierungsübungen und Nüchtern-Atmen (Sarah Bowen (2012)). Diese Phase kann durch die Imagination eines ‚Sicheren Ortes‘ mit der Installation eines Helferwesens (Innerer Mentor) begleitet werden. Praxisbeispiel: Als einen wichtigen Mentor beschreibt Frau H. einen guten Freund, der ebenfalls ein auffälliges Trinken hinter sich lassen konnte. Dieser konnte über zirkuläre Fragen als Berater eingebunden werden. Im Rahmen einer berührenden Imagination betreffend möglicher ‚Helferwesen‘ erscheint Frau H. ihre Mutter, die an den Folgen süchtigen Trinkens verstorben ist. Diese wünscht ihr, dass sie auf sich besser achtgeben soll, sie habe es nicht geschafft.

Als wichtiges Hilfsmittel, um mit Suchtdruck umzugehen, entdeckt Frau H. für sich die Klopftechnik PEP (Bohne (2018)). Sie kann sich dadurch schneller beruhigen und auf Zeit setzen. In einer späteren Phase ermöglicht dies Frau H., sich mit der externalisierten Suchtseite („Suchtdämon“) neu abzustimmen.

4. Die Überschreitung der Schwelle kann im Sinne eines Prozesses gesehen werden. Diese Phase beschreibt die Grenze zwischen der gewohnten und der unbekannteren Erfahrungswelt. Als Schwellenhüter werden Personen aber auch andere Elemente der Reise beschrieben, die den Helden von einer Entwicklung abbringen wollen.

**Impulsfragen:** Woran würden Sie merken, dass Sie die gewohnte Welt verlassen müssen? Was sollte so bleiben, wie es ist? Was müssten Sie zurücklassen? Wem könnte eine Veränderung auch schwerfallen?

**Erlebnisorientierte Interventionen:** Bei einer möglichen Stagnation bietet sich die Arbeit mit Bodenkern zwischen den Polen ‚Veränderung und Nichtver-

änderung an, um wichtige Themen der Selbstbeziehung, die eine mögliche Veränderung boykottieren (siehe hierzu Klein (2014), S. 116ff.), zu bearbeiten. Den Phasenübergang zwischen unerwünschtem und erwünschtem Erleben lässt sich mit der Methode der „Problem-Lösungs-Gymnastik“ (nach Gunter Schmidt) sehr gut aufbereiten.

**Beispiel:** Zu diesem Thema reflektieren wir die Herausforderung, mit ihrem Partner im Gespräch zu bleiben, um unterschiedliche Bedürfnisse zu verhandeln. Als Schwellenhüter kann u.a. ihr Mann betrachtet werden, der mit der aufstrebenden Autonomie und dem Selbstbewusstsein ein Problem haben könnte. Das Paar beginnt trotz allem, sich die Frage zu stellen, welche gemeinsamen Aktivitäten wieder möglich sind und welche auch jeder für sich machen könnte.

5. Im Rahmen der Bewährungsproben kann eine positive Externalisierung des ‚Suchtseite‘ (‚Suchtdämon‘) genützt werden, um sich mit einer möglichen Aktivierung des Trinkmusters zu beschäftigen. Spätestens hier sollte die Substanz ‚Alkohol‘ von dem ersehnten Erleben (‚Sucht als Sehnsuchtsdynamik‘) sprachlich getrennt sein. Die ersten Anzeichen der Einladung zu einem Problemtrinken könnten dann den Charakter einer Erinnerungshilfe bekommen, eventuell zu wenig fokussierte Bedürfnisse im Leben wieder mehr zu berücksichtigen. So wie Rainer Maria Rilke treffend formuliert: „Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde

das Hilflose, das von uns Hilfe will.“ (Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter).  
**Impulsfragen:** Was sind mögliche Stolpersteine, was aber auch wichtige Meilensteine auf Ihrem Weg? Woran würden Sie merken, dass sich wichtige Herausforderungen ankündigen? Woran würden Sie merken, dass sich der ‚Suchtdämon‘ wieder bei Ihnen meldet? Worauf könnte Sie ein möglicher Vorfall diesmal hinweisen? Mit welchen biografischen Themen müssten Sie sich auseinandersetzen, damit es mit Ihnen gut weitergehen kann?

**Erlebnisorientierte Interventionen:** Die Methode der Externalisierung des ‚Suchtdämons‘ in der Metaphorik der Heldenreise ist in dem Buch „Dem Dämonen Nahung geben“ (Tsültrim, Allione (2009)) zu finden.

Sämtliche Varianten der Timeline-Arbeit bieten sich ebenfalls an, um biografische Erlebnisse, die in einer emotionalen Verbindung mit einer möglichen Trinkdynamik stehen, zu bearbeiten.

**Praxisbeispiel:** In der Zeit der Zusammenarbeit kommt es zu einem impulsiven Trinken, das nach einem Tag wieder beendet werden kann. In dieser Phase setzten wir die bisherige

Externalisierung der ‚Suchtseite‘ fort. Frau H. verdichtet die Erfahrung, dass der ‚Suchtdämon‘ sie möglicherweise auf die Lebendigkeit in ihrem Leben hinweisen möchte. Im Rahmen einer Auseinandersetzung mit emotionalen Erfahrungen (Affektbrücke) kurz vor dem problematischen Trinken, wird Frau H. deutlich, dass das problematische Trinken auch im Zusammenhang mit biografischen, emotionalen Erfahrungen steht. Sie war häufig Zeuge konfliktreicher Situationen ihrer Eltern. Als Aussage formuliert sie es folgendermaßen: „Wenn ich nicht brav bin, dann eskaliert es.“ Sie reflektiert dazu, dass sie als Kind auf wichtige Bedürfnisse verzichtet habe, um nicht weitere Sorgen in die Familie zu bringen. Ihr aktueller Wunsch nach mehr ‚kindlicher‘ Lebendigkeit in ihrem Leben, hat bei dieser Arbeit ihre emotionale Begründung erhalten.

6. Die Belohnungen können während des gesamten Prozesses kontinuierlich gesammelt und mittels Symbolen visualisiert werden. Die hilfreichen Erfahrungen zwischen den Einheiten werden hinsichtlich einer bereits erlebten Belohnung reflektiert.

**Impulsfragen:** Welche Vorstellungen einer Veränderung haben Sie und welche Vorteile könnte diese Entwicklung für Sie haben? Welche Person werden Sie eher sein können, wenn Sie die wichtigsten Meilensteine dieser Entwicklung abgeschlossen haben? Wofür hat sich die Entwicklung schon ausgezahlt? Wie könnten Sie sich für die gelungenen Bewährungsproben belohnen? Welche weiteren Belohnungen könnten noch folgen?

## In der Phase des Rückweges und der Integration in den neuen Alltag müssen die gewonnenen Erfahrungen und Bewährungsproben verankert und mit Bezugspersonen neu verhandelt werden.

7. In der Phase des Rückweges und der Integration in den neuen Alltag müssen die gewonnenen Erfahrungen und Bewährungsproben verankert und mit Bezugspersonen neu verhandelt werden.

**Impulsfragen:** *Was wird im neuen Alltag anders sein und was kann so weitergehen wie bisher? Welche Auswirkungen könnte die Veränderung auf Ihre aktuelle Situation haben? Was müssten Sie tun, damit der neue Alltag einkehren kann? Welche Personen in Ihrem Umfeld sollten Sie jetzt schon mitberücksichtigen? Wer würde sich am meisten über diese Veränderung freuen und bei wem könnte sie auf Unverständnis stoßen? Wie werden Sie dann darauf reagieren, damit Ihre Entwicklung gut weitergehen kann?*

**Erlebnisorientierte Interventionen:** Um den Gesamtprozess zu reflektieren, bietet sich an, den Entwicklungsprozess als Geschichte aufzuschreiben. Alternativ eignet sich auch eine Collage, bei der die Vernetzung der neuen Erfahrungen oder der gesamte Prozess kreativ visualisiert wird.

**Praxisbeispiel:** *Frau H. beginnt mit ihrem Partner mehr und mehr Gemeinsamkeiten zu entdecken und unternimmt auch eigenen Aktivitäten. Sie trifft sich z.B. mit Freundinnen oder geht alleine spazieren. Gegen Ende unserer Zusammenarbeit – nach über 17 Einheiten – beginnt Frau H., sich für Teilzeittätigkeiten, die mit der Natur (z.B. Gärtnerei) in Verbindung stehen, zu bewerben. Zudem beschreibt Sie, dass sie ihre Töchter bei gewissen Entscheidungen berät, aber z.B. bei Behördenwegen allein gehen lässt.*

Ich hoffe mit dieser Ergänzung zu meinem ersten Artikel, die Methode der Heldenreise im Kontext problematischen Trinkens noch um eine praktische Facette angereichert zu haben.


## LITERATUR

- Allione, Tsültrim (2009). Dem Dämon Nahrung geben. Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung. München: Arkana
- Bowen, Sarah, Chawla, Neha, Marlatt, G. Alan (2012). Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit: Das MBRP-Programm. Weinheim: Beltz
- Jirkovsky, Stefan (2018). Systemische Notizen. Lehranstalt für systemische Familientherapie. Wien: Eigenverlag
- Klein, Rudolf (2014). Lob des Zauderns: Navigationshilfen für die systemische Therapie von Alkoholabhängigkeiten. Heidelberg: Carl Auer
- Lindemann, Holger (2016). Die große Metaphern-Schatzkiste – Band 2: Die systemische Heldenreise. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag
- Mittermair, Franz (2009). Neue Helden braucht das Land. Wasserburg am Inn: Eagle Books
- Rebillot, Paul, Kay, Melissa (2016). Die Heldenreise: Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung. Wasserburg am Inn: Eagle Books
- Gilligan, Stephen, Dilts, Robert B. (2013). Die Heldenreise – Auf dem Weg zur Selbstentdeckung. Paderborn: Junfermann Verlag.

## MEDIADATEN:

### Medieninhaberin und Herausgeberin:

Lehranstalt für systemische Familientherapie der Erzdiözese Wien für Berufstätige, 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 3a, Tel. (01) 478 63 00, Fax (01) 478 63 00-63, www.lasf.at, Kontakt: office@la-sf.at

 OCERT Qualitätsrahmen für die Erwachsenenbildung in Österreich

### Systemische Notizen:

Fachzeitschrift der Ausbildungseinrichtung la:sf für Studierende, Absolvent\*innen, Interessierte: Fachspezifikum systemische Familientherapie, Zeitschrift für systemische Familientherapie, systemische Praxis und Forschung

**Für den Inhalt verantwortlich:** Dir. DSA<sup>in</sup> Ina Manfredini

**Redaktion:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Iris Seidler, DSA<sup>in</sup> Brigitte Lassnig

**Redaktionsassistent:** Melitta Kubista

**Lektorat:** Mag.<sup>a</sup> Denise Rigaud, MA

**Gestaltung, Produktion:** Peter Manfredini

**Druck:** MDH Druck, Wien

**Druckauflage:** 750

**Erscheinungsweise:** 3x jährlich (März, Juni, November)

**Redaktionsschluss 2019:** 27. Mai, 28. Oktober

**Abonnementpreise:** Für Studierende im Semesterbeitrag inkludiert, für Absolvent\*innen der la:sf € 12,-, für Interessierte € 16,- für drei Ausgaben, bei Auslandsversand verrechnen wir das Porto zusätzlich. Die Abo-Verlängerung erfolgt mit Einzahlung des Jahresbeitrages. Erlagscheine dafür werden jeweils der Novemberausgabe der Fachzeitschrift beigelegt.

**Anzeigenpreise:** 1/1 Seite € 110,-, 1/2 Seite € 55,-, 1/4 Seite € 28,-

**Copyright:** Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Lehranstalt für Systemische Familientherapie der Erzdiözese Wien für Berufstätige. Nachdruck, auch auszugsweise, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine rechtliche Gewähr geleistet und keine Haftung übernommen werden.