

Störungen der Selbstkontrolle

Resümee

Wider den erhobenen Zeigefinger

Mehr locker-flockig als angestrengt arbeitend hatte die Ärztin von uns beiden ihr neues Team gefragt, welchen Themenwunsch es für ein kommendes PiD-Heft vielleicht hätte. Schon auf halbem Weg in die Herausgebersitzung hatte das Handy geklingelt und eine langjährig erfahrene Oberärztin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, hatte sich mit dem Titel „Impulskontrollstörungen“ zu Wort gemeldet, verbunden mit dem Nachsatz: „Da kommen jetzt immer mehr ...“ So kam es zur Konzeption dieses Heftes unter dem Titel „Störungen der Selbstkontrolle“.

Das, was zu Beginn durchaus sehr heterogen und teilweise wenig übersichtlich erschien, nahm langsam Gestalt an. Schließlich ist es mit dem Engagement der Autoren gelungen, Ihnen all das zur Verfügung zu stellen, was Sie nun bereits gelesen oder vielleicht auch nur überflogen haben. Dieser Ausgangspunkt ist uns deshalb wichtig, weil wir annehmen, dass ihn viele von Ihnen kennen: Ein Patient oder eine Angehörige stellt sich mit der Frage vor, ob auch XY behandelt werde. Die gedankliche Schublade von „zu viel von etwas“ geht auf, die erste interne Antwort lautet oft „schon wieder so etwas“ – und ebenso oft „eigentlich fühlen wir uns mit dieser Thematik nicht so wirklich sicher...“

Wer kennt es nicht selbst?

Möglicherweise auch in Abhängigkeit (!) davon, wie spezialisiert man selbst dieses Thema im eigenen beruflichen Kontext bearbeitet, werden gleichzeitig Nähe und Distanz zu „normalpsychologischem Verhalten“ deutlich: Wer von uns hat nicht schon selbst einmal dieses Thema „zu viel von etwas“ gehabt und es anschließend als „nicht gut für sich“ befunden? Wer von uns hat nicht schon einmal – Neujahr ist ja solange noch nicht her – den Vorsatz, „das nicht wieder zu tun“ verletzt und dabei das Gefühl einer Niederlage gegen den oft beschworenen „inneren Schweinehund“ davongetragen?

Haben der Mensch, der sich einen Tag ohne Laufen nicht vorstellen kann, und der, der sich einen Tag ohne sein Handy nicht ausmalen mag, mehr Gemeinsames oder mehr Trennendes in dem Problem, das beide zum Therapeuten führt? Ist Glückspiel eher mit Abstinenz zu begegnen als Sexualität? Immerhin könnte man fantasieren, dass sexuelle Abstinenz beim Kasinobesuch leichter herzustellen sei ...

Therapieangebote jenseits von Vorurteilen

In der Zusammenfassung dieses Heftes ist vermutlich davon auszugehen, dass auch bei Abhängigkeiten, die nicht an Substanzen gebunden sind, grundlegende Veränderungen im motivationalen System unserer Patienten vorliegen und dass es hier um neurobiologische Defizite geht. Therapieangebote, die nicht die Vorurteile „krank, also nicht verantwortlich“ oder „ nicht ausreichend motiviert“ bedienen, sondern ausgehend von einer subjektiven Bedürfnislage Menschen mit ähnlichen Themen zusammenführen, dürften daher gute Chancen haben, von Betroffenen in Anspruch genommen zu werden und möglicherweise erfolgreich zu sein. Oder, um es klarer und alltagspraktischer zu formulieren: „Lust machen auf Veränderung, und diese Veränderung wieder in die eigene Selbstkontrolle zu integrieren“ ist vermutlich ein wesentlicher Schlüssel zur Behandlungsdhärenz. Darüber hinaus scheint es aber auch um den Aufbau und die Wiedergewinnung einer Sensibilität für übliche verstärkende Konsequenzen eines Alltagsverhaltens zu gehen, sodass Genuss wieder möglich wird, ohne sich selbst und anderen mittel- und langfristig Schaden zufügen zu müssen.

Was im stationären Setting hierzu entwickelt wurde, kann, an ambulante Bedingungen adaptiert, sehr hilfreich sein auf dem Weg, eher ein „ ja“ als ein „oh je“ zu denken, wenn uns Menschen mit Störungen der Selbstkontrolle anfragen.

Gewohnheiten auf den Prüfstand stellen

Mehr als andere Themen fordern Beeinträchtigungen der Selbstkontrolle auf der Patientenseite aber auch unsere eigene Haltung heraus, mit Begrenzungen umzugehen. Schon mit dem ersten Kontakt geht es um die immer wieder ausgesprochene Einladung und Ermutigung, „Gewohnheiten“ zu hinterfragen und über das „wie viel?“, „wie lange?“ und „wie oft?“ bis hin zum „warum überhaupt?“ nicht nur zu philosophieren, sondern sie auf den Prüfstand zu stellen – und, wenn irgend möglich, nicht mit einem erhobenen Zeigefinger, sondern mit anerkennender Bewunderung diesem Schritt gegenüber.



Bettina Wilms

Michael Broda