

Eine System-Theorie und -Therapie des Alkoholismus ¹

(frei nach Gregory Bateson, 1971)

1. System:

Gregory Bateson betrachtet aus der Sicht der System-Theorie die Alkoholsucht als fehlgesteuertes erkenntnistheoretisches System. Demzufolge zeigt er folgende Mechanismen auf:

- . Der Alkoholiker kennzeichnet sich durch einen typischen „Stolz“ aus („Ich kann es.....“).
- . Der Alkoholiker praktiziert eine innere Spaltung, indem er sich in eine Person A und in eine Person B unterteilt. „Mit meinem „Willen“ (Person A) kann ich meinen Alkoholismus (Person B) bekämpfen.“
- . Die Angehörigen und viele Helfer unterstützen diese pathologische Spaltung, indem sie ihrerseits an den „Willen“ des Alkoholikers appellieren.
- . Die menschlichen Beziehungen sind oft symmetrisch strukturiert. („Ich bin besser.“ – Konkurrenz – Mithalten, etc.)

2. Anti-System:

Therapie und Selbsttherapie sollen demzufolge auf die Veränderung der pathogenen Prämissen abzielen.

- a) Sie stellt den Alkoholismus ins Zentrum der Identität des Alkoholikers. Die AA erreichen dies durch die simple Aussage: „Ich bin Alkoholiker“. In dieser Aussage ist alles übrige enthalten (Depression, Selbstwertprobleme, etc.).
 - . Der Süchtige stellt seine Machtlosigkeit gegenüber dem Alkoholismus fest (dem „Stolz“ entgegengesetzt).
 - . Die symmetrischen Interaktionen sollen tendenziell in komplementäre mitmenschliche Beziehungen transformiert werden (Weltgemeinschaft der AA; AI-anon und EA, Gruppentherapie, etc.).

3. Therapie als Systemveränderung:

- a) Der Alkoholiker wird häufig aufgefordert (oder fordert sich selbst auf), mit seiner Willenskraft gegen seine Sucht anzukämpfen. Die Folge davon ist häufig, dass sich der Alkoholiker zwar befielt, „stark“ zu sein, sich dann aber die Gefolgschaft verweigert.

Die AA gehen auf dieses Dilemma ein, indem sie sich auffordern, zuerst zu „kapitulieren“ und erst nach diesem ersten Schritt einen zweiten zu unternehmen. Sie stellen also das genaue Gegenteil der heroischen Willensstärke an den Anfang einer Systemveränderung. Die „Kapitulation“ hat nichts zu tun mit der Selbstentwertung während der Kater-Stimmung. Die Kater-Stimmung überwindet der Alkoholiker dadurch, dass er sich seiner „Stärke“ erinnert und insgeheim den nächsten Rausch plant.

- b) Bei Erlangung der Nüchternheit muss darauf hingewiesen werden, dass der Alkoholiker, welcher noch in seinem System gefangen ist, fasziniert über seine „Gesundheit“, wiederum den Weg der „Selbstkontrolle“, der „Stärke“ einzuschlagen gewillt ist. Er muss begreifen, dass gerade darin ein wesentlicher Teil seiner Krankheit liegt (der Alkoholiker versucht wie der Graf von Münchhausen sich an seinen eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen). Der „Wille“ zieht den „Alkoholabhängigen“ aus dem Sumpf (Spaltungsprozess). Ein erster Heilungsschritt besteht darin, diese innere Spaltung aufzugeben, den „Willen“ fallen zu lassen und alle Teilsaspekte seiner Person in der „Alkoholiker-Persönlichkeit“ zu

¹ Erschienen 1971 in Psychiatry Vol 34, dt. enthalten im Buch G. Bateson: Ökologie des Geistes, Stw 1994, S. 400-435)

integrieren.

- c) Der Helfer muss aufpassen, dass er die Spaltung des Alkoholikers nicht verstärkt, sondern unterstützt, indem er ihn zur „Stärke“ und „Willensanstrengung“ auffordert. Er muss wissen, dass sich an den Depressionen, Selbstwertproblemen etc. nur dann arbeiten lässt, wenn dem Alkoholiker Integrationshilfe für seine spaltende Persönlichkeit geboten wird, wenn der Ausdruck der Lebensschwierigkeiten (das Alkoholproblem als Folge von....) ins Zentrum der Identifikationen gesetzt wird. Von der Selbstbetrachtung „Ich trinke Alkohol, weil ich Depressionen habe, wenn ich auf mich aufpasse, werde ich keinen Alkohol mehr trinken“ über „Ich habe ein Alkoholproblem“ zu „Ich bin Alkoholiker“ verringert sich der Spaltungsgrad entscheidend.
- d) Das Bedürfnis der „Macht über sich“ wird im zweiten Schritt der AA dadurch neutralisiert, dass die zur Bekämpfung der Suchtgewohnheiten notwendige Macht an eine „höhere Macht“ delegiert wird. Damit wird ebenfalls die destruktive Persönlichkeitsspaltung eliminiert. Teil A der Person bekämpft nun nicht mehr Teil B der Person.
- e) Die „Überheblichkeit“ des Alkoholikers ist ein markantes Merkmal eines „nassen“ Alkoholikers. Für die Anonymen Alkoholiker ist das plötzliche Aufblühen der Überheblichkeit eines trockenen Alkoholikers pathognomonisches Prodromalzeichen eines sich ankündenden Rückfalles (Trockenrausch). Sätze wie „Ich bin nicht Alkoholiker“ oder „Ich bin nicht mehr Alkoholiker“ oder „Ich kann einen Schluck riskieren, ich kann mässig trinken“ sind viel gehört. Damit wird das „Nichtkönnen“ zurückgewiesen, das Risiko stellt sich für den Alkoholiker als lebenswichtige Herausforderung dar. Im stolzen Selbstgebärden zeigt sich der Spaltungsmechanismus des Alkoholikers besonders deutlich. Schuld und Fehlerhaftigkeit werden nach aussen projiziert. Der Stolz-Mechanismus hat eine zweifache Qualität. Er stellt die endlose Anstrengung dar, „Selbstkontrolle“ zu probieren, mit der unausgesprochenen Absicht zu beweisen, dass Selbstkontrolle ineffektiv und absurd ist. Die unbewusste Absicht ist zweifach begründet. Zum einen kann damit intrapsychisch dem Über-Ich ein Streich gespielt werden, zum anderen kann den übermächtigen Angehörigen bewiesen werden, dass er sich an die hohen Ideale nicht halten wird. Damit wird in gewissem Sinne eine Autonomie gegenüber der eigenen Über-Ich-Instanz beziehungsweise gegenüber den übermächtigen Angehörigen bewahrt und demonstriert.

Für den Helfer liegt in diesem Aspekt eine weitere Gefahr. Er kann im Alkoholiker den Stolz und sein Unabhängigkeitsbedürfnis evozieren. Der Alkoholiker kann oft nur dadurch aus der „Stolz-Spirale“ aussteigen, indem er das pathologische Verhalten bis zu der Schwelle steigert, wo für ihn das Unbehagen zu gross wird und eine Veränderung des Mechanismus möglich wird. Die AA's raten zum Beispiel einem trocken berauschten Kollegen, loszugehen und ein bisschen „kontrolliert zu trinken“ und selbst herauszufinden, welcher Mechanismus ihn die Kontrolle verlieren lässt.

- f) Für den Alkoholiker ist es in gewissem Sinne wichtig, zu dem Punkt zu gelangen, bei dem er sich „am Ende“ fühlt“. Das Tun der Helfer soll nicht beinhalten, den Alkoholiker in quasi sadistischer Art dem Ende unter der Vorstellung näher zu treiben. Der Helfer kann zum vorneherein kaum erkennen, wo das Ende individuell für den betreffenden Alkoholiker ist. Auf der anderen Seite muss der Helfer ertragen können, dass der Alkoholiker zuerst sein eigenes Ende finden muss. Er soll diesen Prozess nicht verhindern, denn darin wird eine Wende möglich. Der Helfer kann beim Alkoholiker nachfragen, ob er das Gefühl des „Ende“'s“, der „Hoffnungslosigkeit“ wahrnimmt. Er gibt ihm dadurch die Möglichkeit, diesen Gefühlen Bahn zu verschaffen. Solche Gefühle beinhalten für den Alkoholiker oft Panik. Nicht die Befreiung von der Panik, sondern das Ziehen von Schlussfolgerungen aus

dieser Situation ist die Aufgabe.

Bateson umschreibt die Natur der Panik in folgenden Worten: „Wir möchten niemanden zum Alkoholiker stempeln, aber Sie können sich schnell selbst diagnostizieren. Gehen Sie in die nächste Kneipe und versuchen Sie, ein bisschen kontrolliert zu trinken. Versuchen Sie, zu trinken und abrupt aufzuhören. Versuchen Sie es mehr als einmal. Sie werden nicht lange brauchen, um entscheiden zu können, ob Sie sich dabei selbst betrügen oder nicht. Es kann einen schweren Kater wert sein, wenn Sie sich Ihre Zustände völlig bewusst werden.“

Das „am Ende sein“ schildert Bateson auf drei Ebenen:

- Der Alkoholiker kämpft mit den Unannehmlichkeiten der Nüchternheit bis zu einem kritischen Punkt, an dem er die Erkenntnistheorie der „Selbstkontrolle“ völlig zugrunde gerichtet hat. Dann betrinkt er sich – weil das System stärker ist als er und er sich ihm ebenso gut ausliefern kann.
 - Er arbeitet wiederholt daran, betrunken zu werden, bis er beweist, dass es ein noch größeres System gibt. Dann begegnet er der Panik, „am Ende zu sein“.
 - Wenn ihm Freunde und Therapeuten gut zureden, kann er nochmals sein instabiles Gleichgewicht erreichen – von ihrer Hilfe abhängig werden -, bis er demonstriert, dass dieses System nicht funktionieren wird und wiederum „am Ende ist“, allerdings jetzt noch tiefer unten.
- g) In der Beziehung des Alkoholikers zu seiner „Flasche“ kämpft er einen imaginären Kampf. Darin symbolisiert er in grober Verzerrung Personen, von denen er abhängig ist und welche er liebt. In betrunkenem Zustand kehrt der Alkoholiker zu einem Gefühl der Ganzheit zurück, er fühlt sich oft sogar als Teil einer Gruppe, erreicht das warme Gefühl, Teil einer homogenen Gemeinschaft zu sein.

Die AA gehen auf dieses Bedürfnis ein, indem sie eine Gemeinschaft von Gleichartigen anbieten und dem Alkoholiker raten, den Kampf aufzugeben, die Verzerrungen und symbolischen Siege sein zu lassen. Die Gemeinschaft ist durch vielerlei Eigenschaften ausgezeichnet, welche einheitsfördernd wirken:

- Gleichartigkeit (alles Alkoholiker)
 - Eine einzige Absicht, die Botschaft zu anderen Alkoholikern zu tragen. Die Gruppe wird dadurch übersichtlich und erfassbar.
 - Demokratie
 - Konkurrenz freie Beziehungen innerhalb und ausserhalb der Gruppe (keine hierarchische Struktur, Anonymität)
- h) Die Demut steht paradox zum Stolz und zur Überheblichkeit, die Anonymität soll das Hervortreten der Selbstsucht unterwandern. Das Gelassenheitsgebet bringt eine Differenzierung in die „double bind“-Qualität des Trinkens, welche einerseits Symbol der Autonomie, der Selbstherrlichkeit und der Auflehnung ist und andererseits Zeichen des Versagens, des Selbstunwertes und der Niederlage darstellt.

4. Zusammenfassung:

Der Alkoholismus wird als ein System verstanden, in welchem pathogene Prämissen vorherrschen. Als zentrale Prämissen gelten die Aufspaltung der Person und die symmetrische Beziehungsstruktur.

Therapie wird als Veränderung dieser Prämissen definiert. Bateson sieht in der Arbeitsweise der AA einen Ansatz, welcher auf nahezu vollkommene Weise auf die Veränderung der pathogenen Prämissen des Alkoholismus abzielt.

- . Im ersten Schritt wird die Einsicht der Machtlosigkeit hingestellt. Dies zielt auf Beendigung des fiktiven „Münchhausen-Machtkampfes“ Wille gegen Alkohol ab.
- . In der Aussage „Ich bin Alkoholiker“ wird die Spaltung der Person aufgehoben. Der Alkoholismus übernimmt das Primat der Selbstdefinition, worin die ganze Problemgeschichte enthalten ist.
- . Durch die Gemeinschaft der AA wird das Bedürfnis nach Wärme und Geborgenheit abgedeckt, welches sonst in der wärmenden Eigenschaft des Alkohols gesucht wird.
- . Die Gemeinschaft der AA ist anonym und ohne Hierarchie strukturiert. Diese Struktur nimmt der Überheblichkeit und der Selbstsucht des Alkoholikers den Wind aus den Segeln.