

LösungsParkour

WENN LÖSUNGEN ZEIT BRAUCHEN (CHRONISCHE THEMEN)

In Suchtkontexten erleben wir oft: wiederkehrende Muster und Themen, langsame Entwicklungsprozesse, „Schleifen“ und Rückfälle (statt linearer Fortschritte), hohe Ambivalenz, komplexe Belastungssituationen (Sucht und Folgen, Soziales, Freizeit, Tagesstruktur, Arbeit, Finanzen usw.). **Das macht Veränderungsprozess anspruchsvoll.**

Destruktive Schlüsse können sein (seitens Patient:innen und Behandelnde):

- Immer wieder dasselbe = es gelingt nichts
- Es klappt nicht gleich = hat es keinen Wert, Behandlung hilft nicht, Ich bin nicht gut genug
- Rückfall = Scheitern, Zurück auf Feld 1, das darf nicht passieren

Annahmen zu Veränderungsprozessen, die für chronische Themen oft nicht zutreffen:

Logische Annahme

Realistische, lösungsorientierte Sichtweise

Start → Lösung → Ziel

Prozesse verlaufen zirkulär und schrittweise, nicht linear. Umwege gehören dazu und sind Zeichen von Entwicklung.

Lösung gefunden = Umsetzen

Umsetzung erfordert Mut, Zeit und Vertrauen. Manche Schritte brauchen vorher Erfahrungen, Stabilisierung. „Lösungen“ bestehen oft zuerst aus dem schrittweisen Erkunden neuer Möglichkeiten (emotional, gedanklich,...).

Kaputt = Reparieren

„Flicke nicht, was (nicht) kaputt ist.“ Präsenz und Halt sind oft wertvoller als grosse Interventionen.

Je schneller, desto besser

Tempo anpassen und kleine Schritte würdigen. Veränderung kann winzig, und gerade deswegen wertvoll sein.

Motivation ist da

Motivation schwankt, Ambivalenz ist normal. Neugier und Exploration fördern, ist wichtig. Wo ist Energie drin?

Wiederholung = Stagnation

Wiederholungen zeigen, dass das Thema wichtig ist, sie sind Teil des Veränderungsprozesses. Wiederkehrende Chronische Themen ≠ Stillstand, sondern Fortschritt in kleinen Schritten.

Therapie = Fortschritt

Therapie schafft Beziehungs- und Erfahrungsräume, in denen Erleben, Aushalten und Selbstwirksamkeit wachsen können. Was heisst Fortschritt wirklich? Erfolgsansprüche überprüfen.

Grundgedanke: Bei chronischen Themen geht es weniger um klassische „Problemlösung“, sondern mehr um Zuversicht, Konstanz, Beziehung, Präsenz, Stabilität, Tempoanpassung und Würdigung der aktuellen Erfahrung.



LösungsParkour

WENN LÖSUNGEN ZEIT BRAUCHEN (CHRONISCHE THEMEN)

Erfolgsfaktoren jenseits von „Probleme wegmachen“

- Stabilität & Beziehung: Sicherer Rahmen erfahren > *Holding Environment* (siehe unten)
 - Innere Beweglichkeit: Flexibles Reagieren erkunden, neue Perspektiven ausprobieren
 - Themen besprechbar, aushaltbar, neu erlebbar/interpretierbar machen
 - Möglichkeitsräume erweitern & Wahlfreiheit steigern
 - Erfahrung sammeln & Selbstwirksamkeit stärken
 - Dranbleiben als Fortschritt deuten (z.B. regelmässige Termineinhaltung)
- > *Beziehungs- und Erfahrungsräume schaffen = Kern der Behandlung, Beratung & Therapie*

Konzept des „Holding Environment“

(D. W. Winnicott): Eine verlässliche, sichere Umgebung ermöglicht es Menschen, neue Erfahrungen zu machen, schwierige Gefühle auszuhalten und Veränderungen auszuprobieren, ohne überwältigt/überfordert zu werden.

Sicherheit und Stabilität

- Patient:innen erfahren: „Hier werde ich gehalten, nicht fallen gelassen.“
- Physische, emotionale und soziale Sicherheit sind Grundvoraussetzung für Veränderung

Raum für Experimente und Lernen

- In diesem sicheren Rahmen können Patient:innen neues Verhalten ausprobieren, ohne Angst vor sofortigen negativen Konsequenzen zu haben

Emotionales Aushalten

- Belastende Gefühle, Rückfälle oder alte Muster können getragen werden, ohne dass Patient:innen überfordert werden durch Fortschritts-Druck
- Therapie wird möglich, weil Angst & Stress schwinden und Vertrauen & Perspektiven wachsen dürfen

Begegnung und Rahmenbedingungen als Wirkfaktoren

- Klinik, Gruppe oder Bezugspersonen sind eine haltende Umgebung/Sicherheit (strukturierter Tagesablauf, kontinuierliche Bezugspersonen, Entspannung, soziale Kontakte, Feedback, Grenzen, Anerkennung usw.)

Ziel: Sicherheit bieten, während Gehirn, Gefühle und Verhalten sich an neue Abstinenz-Strategien gewöhnen.



LösungsParkour

WENN LÖSUNGEN ZEIT BRAUCHEN (CHRONISCHE THEMEN)

Lösungs- und ressourcenorientierte Interventionen

- Skalierungsfragen: Kleine Fortschritte sichtbar machen
Nicht: „Wie geht es auf die 4?“
Sondern: „Was macht die 3 überhaupt möglich? Was stabilisiert?“
- Wenn-Dann-Pläne: Konkretes Handeln in Risikosituationen verankern
„Wenn ich Lust auf Alkohol bekomme, dann ...“
- Ressourcenexploration / Ausnahmen: Eigene Fähigkeiten bewusst machen
„Gestern als es besser war, was haben Sie da anders gemacht oder anders gedacht?“
- Milieugestaltung / Holding Environment: Sicherheit, Stabilität, Erfahrungsraum bieten
„Wir bleiben in Verbindung – egal, wie es gerade läuft.“
- Geduld ohne Resignation: Tempo des Gegenübers respektieren
„Wir gehen Schritt für Schritt, in Ihrem Rhythmus.“
- Zutrauen: Veränderung für möglich halten, ohne Druck
„Ich glaube, dass Veränderung in Ihnen wirkt – auch wenn wir sie noch nicht sehen.“
- Nicht-Wissen-Können aushalten: Begleitende:r sein, nicht Lösungsmachende:r
„Ich weiss noch nicht, wie es genau weitergeht – wir probieren es gemeinsam.“
„Lassen Sie uns schauen, was sich zeigen wird.“
- Rückfallanalyse als Feedback: Rückfall verstehen, nicht beschämen
„Rückfälle sind zwar unangenehm, aber ganz normal. Die Frage ist, was man daraus macht. Was lernen Sie daraus?“
- Rituale & Tagesstruktur: Stress reduzieren, Stabilität erhöhen
„Wie entspannen Sie sich?“
„Wann fühlen Sie sich so sicher, dass Sie sich alles zutrauen würden?“
- Minimalinvasiv & präsent: Kleine, machbare Schritte, keine Überforderung
„Was könnten Sie 1% anders machen?“
«Wäre der kleinste, nächste Schritt, den wir finden könnten? Gibt es keinen kleineren?»
- Wertschätzung: Eigenen Erfolgsdruck reflektieren und relativieren
„Dass Sie zu jedem Termin kommen, schätze ich sehr.“

Praktische Techniken: Timeline, Seitenmodell

