

# Suchttherapie durch die Traumabrille

Forscher testen Traumatherapie in der Behandlung von süchtigen Patienten

**Hamburg** (epd). *Die Panik schleicht sich an. Wie eine Schlange. Sie überfällt Lora König (Name geändert) in Situationen, in denen sie sich im Stich gelassen oder verlassen fühlt, aber auch im Alltag. Etwa wenn sie mit dem Auto im Stau steckt und es kein Entrinnen zu geben scheint. »Lange Zeit konnte ich meine Ängste nicht mit dem sexuellen Missbrauch in meiner Kindheit in Verbindung bringen«, erinnert sich König. »Und lange Zeit habe ich meine Panikattacken mit Alkohol und Psychopharmaka kompensiert.« Heute hat sie die Sucht überwunden, dank eines neuen Therapieangebotes.*

Lora König leidet unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Die Alkoholsucht ist eine Folge ihrer Gewalterfahrungen. Irgendwann wurde zwar auch Lora König klar, dass sie Hilfe braucht. Doch die Suche nach dem passenden Angebot bezeichnet rückblickend als »Odyssee«.

Ingo Schäfer, Privatdozent an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätskrankenhaus Hamburg-Eppendorf (UKE), kennt das Problem: »Wenn diese Konstellation vorliegt, fallen die Menschen innerhalb des herkömmlichen Hilfesystems durch die Maschen. Sie merken, dass sich ihre Beschwerden nicht bessern.«

Passende Hilfe will das Programm »Sicherheit finden« bieten, in dem Sucht und Traumafolgen gemeinsam behandelt werden. Das 1999 in Boston entwickelte, niedrigschwellige Angebot will Betroffenen helfen, die Folgen ihrer Traumata besser zu verstehen und auch Bewältigungsstrategien für den Alltag zu erlernen.

Die Wissenschaftler am UKE haben das Programm 2009 ins Deutsche übersetzt. Bisher wird es hierzulande aber nur selten angewendet. Dabei gehen Schäfer und seine Kollegen davon aus, dass »Sicherheit finden« wirksamer ist als bisherige Behandlungen. Um das in einer Studie zu überprüfen, bieten sie »Sicherheit finden« seit 2012 in Hamburg, Essen, Köln, Bielefeld und Hannover an. Die Untersuchung ist eingebettet in ein bundesweites Forschungsprojekt zum Thema »Substanzmissbrauch als Ursache und Folge früher Gewalt« (CANSAS).

Bei dem Programm durchlaufen bis zu sechs Frauen in einer Gruppe 14 Sitzungen. Es geht nicht darum, traumatische Erfahrungen im Detail zu besprechen. Stattdessen stehen Themen auf dem Programm, die bei den Betroffenen besonders problematisch sind wie etwa »Sich vor Gewalt schützen«, »Gute Selbstfürsorge« oder »Um Hilfe bitten«.

Letzteres spielt zwar auch in der regulären Suchtbehandlung eine Rolle. Der Unterschied ist: »Wir betrachten alles durch die Traumabrille«, erläutert Schäfer. Das eröffne den Patienten einen anderen Zugang zu ihren Problemen. Und das schaffe Motivation. Ein weiterer Aspekt sei das Eingehen auf positive Werte:

Warum ist es wichtig, ehrlich zu mir und anderen zu sein? Was bedeutet das für meinen Alltag? Schäfer: »Traumatisierung und Suchterkrankung führen oft dazu, dass Betroffene im Alltag diese Werte verlieren. Die Rückbesinnung darauf ist aber ein wichtiger Schritt zur Genesung.«

Bisher haben 296 Frauen an der Studie teilgenommen. Die endgültigen Befunde sind erst im Frühjahr 2016 zu erwarten. Die Rückmeldungen der Teilnehmer sind aber positiv: »So was habe ich schon immer gesucht« oder »Ich wusste doch schon immer, dass meine Probleme ganz andere Ursachen haben – hier wird das endlich berücksichtigt«, zitiert Schäfer.

Lora König kann das bestätigen: »Am Anfang meiner Therapie wusste ich der Panik nichts entgegenzusetzen. Heute kann ich damit ganz anders umgehen.« »Als suchtgefährdeter Mensch ist man nie sicher«, sagt sie und streicht mit der Hand über einen blauen Schnellhefter, der gefüllt ist mit Unterlagen aus den zurückliegenden Therapiesitzungen. »Aber ich weiß: In Situationen, in denen mir der Boden unter den Füßen wegzukippen droht, habe ich das hier griffbereit. Und vieles davon habe ich wirklich verinnerlicht.«

Annette Woywode ■

Anzeige

Die Leitmesse für mehr Lebensqualität



18. Internationale Fachmesse für  
Rehabilitation, Therapie und Prävention

+++ Rehathechnik +++ Bildung & Beruf +++ Orthopädietechnik +++ Therapie & Praxis +++ Auto, Verkehr & Transport +++ Pflege & Homecare +++ Barrierefreies Bauen & Wohnen +++ Mobilitäts- & Alltagshilfen +++ Freizeit, Reisen & Sport  
 +++ Medizinische Rehabilitation +++  
 Marktplatz Gehirn +++  
 Marktplatz Inklusion +++



VERBAND DER DEUTSCHEN REHABILITATIONSPROFESSIONEN  
Körperliche, Geistige, Seelische und Körpergeistige

MESSE KARLSRUHE

23. – 25. April 2015

www.rehab-karlsruhe.de