

Alkohol ist nicht das Problem - das Problem ist das nüchterne Leben

Die Bedeutung der psychosozialen Lebensstilanalyse für die Verkehrstherapie

1. Einleitung

Schon bevor ich den Satz, den ich als Titel dieses Vortrages gewählt habe, als Credo des Intensivseminars der IVT-Hö in Ebrach kennengelernt habe, hat er als Arbeits-Prinzip meine Tätigkeit als Verkehrstherapeut für alkohol-, drogen- und punkteauffällige Kraftfahrer bestimmt. Das ist wohl kein Wunder, denn meine beiden bisherigen Arbeitgeber, von 1991 bis 2000 die AFN (Gesellschaft für Ausbildung, Fortbildung und Nachschulung e.V) und seit 2000 die IVT-Hö (Individualpsychologische Verkehrstherapie - Höcher), haben ihre gemeinsamen Wurzeln und Schwerpunkte in der Individualpsychologie Alfred Adlers. Zentral in dieser therapeutischen Arbeit ist die Auffassung, dass der Konsum von Drogen - so wie jede andere Auffälligkeit auch - einen Versuch darstellen könnte, eine ganz woanders liegende Störung zu beheben.

2. Beschreibung der psychosozialen Lebensstilanalyse

Die Bemühungen, diese Störung ausfindig und damit bearbeitbar zu machen, ist die Aufgabe der psychosozialen Lebensstilanalyse. Als Ausgangspunkt dienen hierfür zumeist die frühesten Kindheitserinnerungen des Klienten. Zum einen gilt für die Individualpsychologie, dass die Ausformung des Lebensstiles - der individuellen Antwort auf die Anfragen des Lebens - im Alter von vier bis fünf Jahren abgeschlossen ist (und nachher nicht mehr ohne große Not - oder mit gewaltigem Aufwand - verändert wird). Zum Zweiten schaffen es Erinnerungen nur dann – jahrzehntelang - der Überlagerung durch neue Eindrücke, der Löschung und Verdrängung zu entgehen, wenn sie von immenser Bedeutung sind. Was aber ist für einen Menschen wichtiger, als die Verwirklichung der eigenen Lebensziele? Die Vermutung, dass es sich bei frühen Erinnerungen um wesentliche Bestimmungsstücke des individuellen Lebensstils handelt, liegt also zumindest sehr nahe. Zumeist müssen diese Prozesse aber verdeckt dargestellt und erinnert werden – immerhin handelt es sich (wohl nicht nur) bei neurotischen Ausprägungen des Lebensstils um nichts weniger als den Plan, die größte erlebte Entmutigung, die mächtigste Angst in Schach zu halten.

Der individualpsychologisch geschulte Verkehrstherapeut nähert sich den Berichten über diese Erinnerungen mit Respekt und höchster Aufmerksamkeit. Gelingt es nämlich, hier - zusammen mit dem Klienten - ein aushaltbares Bild der eigenen Lebens-Geschichte zu entwickeln, wird Platz geschaffen für die Ermutigungen, die Herausforderungen des erwachsenen Lebens mit erwachsenem Verhalten anzugehen.

Die aus der Bearbeitung der frühen Erinnerungen abgeleiteten Hypothese müssen – auch damit der Klient folgen kann – anhand der weiteren Lebensgeschichte abgeglichen, manchmal ergänzt, ausgefeilt und sicherlich auch immer wieder korrigiert werden.

3. Meine Begegnung mit der Lebensstilanalyse

Kennengelernt habe ich die Lebensstilanalyse bei einem verkehrstherapeutischen Ausbildungsseminar bei Dr. Jensch. Er bat uns schlicht, eine Kreuzung zu zeichnen (genau diese Technik wird auch heute noch bei der Ausbildung der Avanti-Moderatoren beim TÜV Nord eingesetzt). Anhand dieser Bilder – und mit seiner zupackenden Unterstützung - entstand verblüffend schnell ein deutliches, für alle nachvollziehbares Gerüst des „Woher komme – Wer bin – Wohin strebe ich?“ eines jeden Ausbildungskandidaten. Noch heute habe ich mich als Fahrradfahrer vor Augen, der zu Füßen eines gewaltigen Berges steht. So empfand ich damals tatsächlich mich und den Lebensweg, den ich vor mir sah: Mit ungeeigneten Hilfsmitteln vor schier unlösbaren Aufgaben.

Diese – ernüchternde – Erkenntnis hat mich tief beeindruckt, mich auf die Suche nach meinen Stärken begeben lassen – und mich von der Methode der Lebensstilanalyse restlos überzeugt.

Seit zehn Jahren wende ich die Lebensstilanalyse selber an, anfangs mit Kreuzungen, dann mit dem Startpunkt einer Verkehrsauffälligkeit oder mit den frühesten Erinnerungen. Und immer wieder finde ich den Satz von Alfred Adler verblüffend bestätigt, dass ein „Psychologe ... anfangen (kann), wo er will, er muss immer wieder zu demselben Ergebnis kommen, er muss den durchgreifenden Faden finden, der alle Symptome durchläuft“ (Adler 1974 S. 32). Immer wieder war ich beeindruckt davon, welche klaren und für den Klienten wegweisenden – manchmal bahnbrechenden – Erkenntnisse sich in kurzer Zeit ableiten lassen.

4. Fallbeispiel

So auch bei dem Klienten S. Der Klient ist Mitte fünfzig, Arzt in einer Gemeinschaftspraxis und nebenher in einer Klinik tätig. Er ist gepflegt, macht einen bemühten und zurückhaltenden Eindruck. Beeindruckend ist seine häufige Redewendung: „Das ist nicht so einfach.“ Damit drückt er einerseits seine vorsichtige Skepsis aus, andererseits meint er damit, dass er sich bestimmten Herausforderungen schlicht nicht gestellt hat.

Eine Trunkenheitsfahrt mit über 2,1‰ führt in direkt in die Arme der Polizei - er war zu einem Unfall gerufen worden. Eine solch leichtsinnige, unüberlegte Handlung widerspricht seiner vorsichtig/abwägenden Lebenshaltung fundamental, scheint geradezu als der Gegenentwurf. Hier drängte sich ein ganz anderes Bedürfnis an die Oberfläche des Handelns, ein Auftrumpfen: „Ihr könnt mich alle mal!“

Seine zu allen anderen Gelegenheiten seines Lebens vorherrschende Sichtweise der Welt, man müsse ja überall aufpassen, es lohne sich ja doch nicht, etwas zu riskieren, dominiert dann auch die Therapie.

Zu einer dramatischen Wende kommt es erst, als der Klient die Bedeutung einer Erinnerung aus seiner Kindheit zu erfassen beginnt. Ein Onkel habe ihm damals eine Pflanze „noli me tangere“ (Rühr-mich-nicht-an) gezeigt und demonstriert, wie diese Pflanze sich bei der leisesten Berührung zusammenklappt.

Allmählich wird ihm klar, dass er sein eigenes Leben genauso gestaltet hat. Er erlebte sich überall als zarte Pflanze, die Berührungen als Bedrohung einschätzt und zurückzuckt, erst nach langer Zeit die Fühler wieder herausstreckt.

Wenn er in seinem erwachsenen Leben dann wieder einen Tag durchlitten hatte mit vielen kleinen Niederlagen und Demütigungen, die er aushielt und herunterschluckte, zog er sich abends auf seine Wohnzimmercouch zurück, trank Bier und Cognac und inszenierte den Tag für sich neu - mit sich selbst als glorreichem, strahlenden Sieger.

Nachdem er diese Erkenntnis aus seiner Lebensgeschichte abgeleitet hat, beschließt er, systematisch den Weg aus seinem Schneckenhaus zu erproben. Er macht freche Bemerkungen zu einer jugendlichen Clique im Zug, setzt sich auf der Arbeit gegen Bevormundung und Ungerechtigkeiten zur Wehr - und beschließt, aus der Einzeltherapie in die Gruppe zu wechseln.

5. Bedeutung der psychosozialen Lebensstilanalyse in der Verkehrstherapie

Bei drei großen Anbietern von verkehrstherapeutischen Maßnahmen in Deutschland spielt die Lebensstilanalyse eine - unterschiedlich - große Rolle. Bei der AFN und der IVT-Hö bildet sie das Handlungsgerüst des behandelnden Therapeuten, bei den Avanti-Maßnahmen der TÜVs ist sie ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung der Moderatoren und fließt als Hintergrund in die konkrete Arbeit mit ein. Damit kann man sagen, dass die Lebensstilanalyse neben verhaltenstherapeutischen Modellen die am weitesten verbreitete systematisch angewendete Methode in der Verkehrstherapie ist. Das ist sicher kein Zufall. Neben historisch-personellen Gründen liegt es vor allem an der leichten Handhabbarkeit des Instruments und daran, dass hier der Klient schnell und überzeugend quasi als Co-Therapeut in seine eigene Analyse mit einbezogen werden kann. Alfred Adler selber betont sehr häufig den „common sense“, dem sich die individualpsychologische Arbeit erschließen kann und sollte. Das gelingt bei der psychosozialen Lebensstilanalyse in ganz besonders überzeugender Weise.

6. Alkohol ist nicht das Problem - das Problem ist das nüchterne Leben

Insbesondere läßt sich mit den Bezügen zu einer Zeit, in der der Klient ja noch keinen Alkohol konsumiert hat, schnell aufzeigen, dass gerade frühe Störungen in der Entwicklung zu einem Gemeinschaftswesen problematische Folgen zeitigen, die schon das Kind versuchen muss zu lösen. Dass diese Lösungsversuche dann neue Schwierigkeiten (ich nenne sie „Kriegskosten“) zwangsläufig mit sich bringen, ist eine weitere Ableitung aus der Lebensstilanalyse, die sich psycho-logisch erfassen läßt. Den Alkohol als eine dieser Lösungen (oft nicht einmal die schlechteste) zu betrachten, kann - in der häufig von Widerständen der Klienten beschwerten verkehrstherapeutischen Arbeit - sowohl Entlastung bedeuten als auch für den Betroffenen Platz schaffen für alternative Lösungsversuche.

Bei der IVT-Hö wird die psychosoziale Lebensstilanalyse mit zwei Schwerpunkten eingesetzt. In der regelmäßigen wöchentlichen Arbeit in Kleingruppen oder Einzelgesprächen bildet die Lebensstilanalyse nach dem Motivationseinstieg und der Bearbeitung von Alkoholvor- und Deliktgeschichte einen Schwerpunkt. Als wesentlicher Bestandteil füllt die Arbeit an der Lebensstilanalyse das sogenannte Intensivseminar in Ebrach, dem „Filetstück“ einer verkehrstherapeutischen Maßnahme bei der IVT-Hö. Hier wird in 40 Gruppensitzungen für jeden Teilnehmer der 8-9-köpfigen Kleingruppe ein roter Faden seines Lebens erarbeitet. Teilnehmer, die aus Ebrach wieder in die dezentral angebotenen Begleitmaßnahmen zurückkehren, berichten häufig geradezu euphorisch von Durchbrüchen, Erkenntnissen und Entscheidungen (einer sprach gar von einem neuen Leben, das jetzt für ihn beginne). Da die Ebrach-Woche in aller Regel nach der Hälfte oder zwei Dritteln der Maßnahmedauer liegt, bleibt noch genug Zeit, um diese kompakten und intensiven Erlebnisse in den Lebensalltag zu integrieren. Zumeist bestätigen sich die Neuerungen, die in Ebrach abgeleitet worden sind, hervorragend. Es ist wirklich manchmal ein neues Leben, das jetzt mit einem klaren Blick angesteuert werden kann. Zurück bleibt alter Ballast aus unangemessenen an sich selber gestellten Überlegenheitsforderungen, die ja so viel Überforderungen, Kränkungen, Ent-Täuschungen und Frust mit sich gebracht haben, dass der Rausch (sei es durch Alkohol, Drogen, Geschwindigkeit aber auch Spielsucht, Sexsucht, Arbeitssucht etc.) geradezu als eine verlockende Oase in der öden Alltagswüste aufgeschienen ist. Inzwischen sollte auch die Bedeutung des Titels als Programm meiner verkehrstherapeutischen Arbeit klargeworden sein. Nicht die Oasen in der Wüste sind das Problem und die Lösung liegt **nicht** darin, die Oasen abzusperren, weil das Wasser schlecht ist. Die Lösung kann nur darin bestehen, die Alltags-Wüsten wieder zu bewässern und fruchtbar zu machen. Ich danke Ihnen.

7. Der Autor

Dipl. Psych. Dietmar Lucas
Psychologischer Psychotherapeut
Fachpsychologe für Verkehrstherapie BDP
Verkehrspsychologischer Berater (§ 4 Abs. 9 StVG, 71 FeV)
Regionalleiter der IVT-Hö® Köln für das Münsterland und Ostwestfalen
Seit 1992 als Verkehrstherapeut tätig.
In dieser Zeit hat er mehr als 800 Klienten betreut und wieder „auf die Straße gebracht“.

Dipl. Psych. Dietmar Lucas begann direkt nach dem Diplom 1991 eine Ausbildung zum Verkehrstherapeuten bei der AFN Köln und arbeitete dort ab 1992 bis zum Jahre 2000 als Moderator von Rehabilitationskursen und Verkehrstherapeut für Gruppen- und Einzelmaßnahmen. Drei Jahre lang (1994 - 1996) arbeitete er außerdem in einer Praxis in Münster mit Verkehrspsychotherapie-klienten. 1999 erhielt er die Approbation als Psychologischer Psychotherapeut und die Anerkennung als Verkehrspsychologischer Berater. Seit 2000 ist er Lizenznehmer der IVT-Hö® in Münster, seit 2002 auch in Ostwestfalen-Lippe. Er wurde als Fachpsychologe für Verkehrspsychologie (BDP) und als Verkehrspsychologe/Verkehrstherapeut IPIP zertifiziert.

8. Literatur

Alfred Adler: Die Technik der Individualpsychologie I. Die Kunst, eine Lebens- und Krankengeschichte zu lesen. Frankfurt 1974