

**21. Jahrestagung des Fach-
verbandes Glücksspielsucht
26. – 27. 11. 2009, Köln**

**VT-Methoden bei der
Behandlung der
Glücksspielsucht –
Schwerpunkt
Beziehungsstörung**

**G. Beyer und
Dr. Y.J. Kulbartz-Klatt
Psychologische/r
Psychotherapeut/in, Berlin**



Inhalt

Bindung, Beziehung und Beziehungsstörung
– kurze theoretische Einführung-

1. Beziehung zum Thema erheben
2. Beziehungsmuster erlebbar machen
3. Beziehungsmuster (emotional und kognitiv) verändern
4. Beziehungsmuster (verhaltensbezogen) verändern

Normale Beziehung

Beziehungen mit anderen Menschen eingehen zu können, ist eine zentrale menschliche Fähigkeit. Sie ist:

- wesentlich,
- interessant,
- herausfordernd,
- hilfreich,
- erträglich,
- bereichernd,
- wichtig
- notwendig
- anstrebenswert.

Bindung

Die Bindungstheorie von Bowlby (2005) geht von einem grundlegenden Bedürfnis des Kindes nach Geborgenheit und Wärme aus.

Deutliche Unterschiede in der Bindungsqualität lassen sich gegen Ende des ersten Lebensjahres erkennen. Es lassen sich 4 Bindungsformen unterscheiden:

- sichere Bindung
- unsichere-vermeidende Bindung (wenig emotionaler Ausdruck, dadurch wird die soziale Funktion des emotionalen Ausdrucks außer Kraft gesetzt)
- unsicher-ambivalente Bindung (eher negativ getönt, deutliche Dysfunktionalität z.B. „dramatisierter Wunsch nach Fürsorge und Interaktion“)
- desorganisierte Bindung (Kinder zeigen sich u.a. aggressiver, feindseliger, emotional isoliert)



1. Beziehung zum Thema erheben

1a. Karibikreise

Ziel der Übung:

Innerhalb einer Gruppe erarbeiten, daß eine Beziehung immer besteht und von dem Erleben des Verhaltens abhängt

Einsatzmöglichkeit / Indikation: Wenn in der Gruppe Beziehung zum Thema wird oder werden soll

Benötigtes Material:

Tafel und Stifte

Beschreibung der Übung: Gruppe (ggf. konkurrierende Halbgruppen) gehen auf die Reise in die Karibik und geraten dabei auf ein Riff. Die (Teil-) Gruppe zeichnet auf, welche Rolle jedes einzelne Gruppenmitglied bei der notwendigen Rettung übernimmt. Das Arbeitsergebnis wird in der Gruppe besprochen.

1b. Die Metapher von den Emissären

Ziel der Übung:

Entwicklung einer Vorstellung davon, was bei einer Beziehung wichtig sein, wie Beziehung beginnen und gestaltet werden kann

Einsatzmöglichkeit / Indikation: Wenn Beziehung zum Thema wird oder werden soll

Benötigtes Material:

Tafel und Stifte nach der Imaginationsübung

Beschreibung der Übung: Schließen Sie die Augen. Gehen Sie die Zeit 200 Jahre zurück. Stellen Sie sich vor, zwei verfeindete Armeen treffen aufeinander. Statt das Feuer zu eröffnen, wollen Sie miteinander verhandeln. Wer wird ausgewählt, die Verhandlungen zu führen, wie sieht das Verhandlungsgebiet aus, was tun die Verhandlungsführer? Besprechung der Vorstellungen und Überlegungen im Anschluß an die Imagination

1c. Genogramm

Ziel der Übung:

Eigenschaften, die den Personen zugeschrieben werden erkennen, Tabus erkennen, generationsübergreifende Muster und Ressourcen erkennen

Einsatzmöglichkeit / Indikation:

Darstellung von Familiensystemen und Beziehungen

Benötigtes Material:

Große Blätter, bunte Stifte

Beschreibung der Übung:

Über bestimmte Formen der Zeichensprache (u.a. Kreise für weibliche, Vierecke für männliche Personen) werden drei Generationen einer Familie aufgezeichnet (mit Namen, Daten, Herkunft, Beruf, Krankheiten)

Folgende Fragestellungen könnten anhand des Genogramm weiter bearbeitet werden:

Eigenschaften den einzelnen Personen zuschreiben

Beziehungen beschreiben

Herleitung eigener Eigenschaften und eigener Beziehungsmuster



2. Beziehungsmuster erlebbar machen

Modell der doppelten Handlungsregulation

Motivebene

Die wahren, authentischen Motive einer Person werden



Ebene der Annahmen

beim Vorhandensein dysfunktionaler Grundannahmen über sich konterkariert und führen



Spielebene

zu interaktionellen Spielhandlungen, die mittelfristig negative Auswirkungen auf jede Interaktion und damit auf das psychische Gleichgewicht der Person haben müssen.

2a. Filmanalyse

Ziel der Übung:

- Erkennen typischer Beziehungsmuster
- Vergleich eigener mit „filmisch“ dargestellten Problematik

Einsatzmöglichkeit / Indikation:

- Analyse gegenwärtigen Beziehungserlebens

Benötigtes Material:

DVD-Filme, DVD Recorder, Fernseher oder Beamer, Lautsprecherboxen und Leinwand

Beschreibung der Übung:

Fernsehfilm Die Spielerin (Arte) mit Hannolore Elsner
Owing Mahowny mit John Hurt (Kauf DVD)

Typische Szene von Beziehungsverhalten vorspielen. Mit folgenden Fragen in die Bearbeitung gehen: „was ist Ihnen aufgefallen“, „welche Gefühle kommen auf, wenn Sie das so sehen?“, „gibt es Ähnlichkeiten zu ihrem Verhalten und Ihren Eigenschaften?“

2b. Brandenburger Tor

Ziel der Übung: Erkennen, daß sich Beziehung, Kommunikation und eigene Motive in unterschiedlichen und alltäglichen Situationen zeigt, erlebbar wird und sich damit analysieren lassen.

Einsatzmöglichkeit / Indikation:

Aufdecken problematischer Beziehungsgestaltung, Gruppentherapie und Einzeltherapie

Benötigtes Material:

Für jedes Paar, das an der Übung teilnimmt ein Blatt Papier und einen Stift
Tisch oder Schreibunterlage, ggf. Videoanlage

Beschreibung der Übung: Suchen Sie sich einen Partner. Setzen Sie sich gegenüber hin und zeichnen Sie gemeinsam das Brandenburger Tor. Benutzen Sie dazu gemeinsam nur einen Stift. Sprechen Sie keinesfalls bei dieser Übung. Kommunizieren Sie überhaupt nicht miteinander, auch nicht über Zeichen.

Anschließend werden die Übungsergebnisse ausgewertet.

2c. Gruppenleitung durch Klienten

Ziel der Übung: Beziehungsmuster, hierbei v.a. die „leitende Form“ erlebbar machen. Übernahme von Verantwortung und wie ich meine Beziehung sehe und gesehen werden

Einsatzmöglichkeit / Indikation: Aufdecken problematischer Beziehungsgestaltung, Gruppentherapie.

Benötigtes Material: Abhängig vom Thema, das der Gruppenteilnehmer übernehmen wird. Wenn mgl. Videoaufnahme der Gruppensitzung v.a. des Gruppenleiters

Beschreibung der Übung: Voraussetzung ist eine Gruppentherapiesituation, günstig wenn die Teilnehmer sich schon etwas länger kennen z.B. stationäre Therapie. Sie bitten einen Teilnehmer die nächste Gruppensitzung zu „übernehmen und zu gestalten“. Im Anschluß an die Sitzung wird das Beziehungsverhalten in dieser speziellen Situation analysiert. Am Beginn der Analyse wird immer zuerst der „Gruppenleiter“ gefragt „wie er die Beziehungsgestaltung in speziellen Abschnitten der Gruppensitzung erlebt hat“, danach Rückmeldung der Gruppenmitglieder → Wenn mgl. Generalisierung auf alltägliche Erfahrungen

2d. „Und sagst Du nur das Zauberwort ...“

Ziel der Übung: Beziehungsgestaltung und Manipulationsverhalten verdeutlichen

Einsatzmöglichkeit / Indikation:

Gruppentherapie, erlebnisaktivierende Methode als Voraussetzung späterer Veränderung

Benötigtes Material:

Videoanlage

Beschreibung der Übung: Die Gruppe bildet einen Kreis und hat die Aufgabe, die außenstehende Person zunächst nicht hereinzulassen. Der Außenstehende soll sich auf seine Weise bemühen, Zutritt zum Kreis zu bekommen. Variation: Nonverbale Übung
Anschließend: Minutiöse Auswertung anhand der Videoaufnahmen

2e. Bedingungsanalyse

Ziel der Übung:

- Beziehungssituationen analysieren: Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten, Gefühlen, Gedanken und Situationsmerkmalen erkennen

Einsatzmöglichkeit / Indikation:

- Überprüfung zur Introspektionsfähigkeit und Veränderungsstadium

Benötigtes Material:

- Papier, Bleistift
- Kreide, Tafel

Beschreibung der Übung:

Siehe nächste Folien

2e. Beschreiben Sie eine typische / kritische Beziehungssituation

Situation	Organismus	Reaktion (Verhalten, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen)	Konsequenz

2f. Fragebogen zu Persönlichkeitsauffälligkeiten (Oldham, Morris & Hörner, 2007)

Ziel der Übung: Erkennen von eigenen Persönlichkeitsauffälligkeiten, die sich in Beziehungen störend auswirken

Einsatzmöglichkeit / Indikation: Einzeltherapie, Lernen eigene Persönlichkeitsauffälligkeiten zu erkennen und einzuschätzen

Benötigtes Material: Buch: Ihr Persönlichkeits-Portrait von Oldham, Morris & Hörner (Nachdruck 2007)

Beschreibung der Übung: Fragebogen wird ausgewertet und die zentralen Auffälligkeiten auf aktuelle Situationen und Beziehungen übertragen, d.h. mit dem Klienten näher betrachtet.

2f. Fragebogen zu Persönlichkeitsauffälligkeiten (Oldham, Morris & Hörner, 2007)

- Ich bin ein schrecklicher Verzögerer. Ich schiebe Dinge immer bis zur letzten Minute hinaus
- Mein Äußeres ist mir wichtig. Ich verbringe viel Zeit damit, sicherzustellen, dass ich attraktiv aussehe
- Ich bin oft neidisch auf andere
- Auswertung: Selbstportrait-Diagramm mit folgenden Profilen: wachsam, ungesellig, exzentrisch, abenteuerlich, sprunghaft, dramatisch, selbstbewusst, sensibel, anhänglich, gewissenhaft, lässig, aggressiv und aufopfernd

2g. Young Schema Questionnaire

Ziel der Übung: Erkennen von eigenen Schemata (Muster aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen, die das Verhalten steuern)

Einsatzmöglichkeit / Indikation: Einzeltherapie, Lernen eigene Schemata zu erkennen und einzuschätzen

Benötigtes Material: Fragebogen: Young Schema Questionnaire (dt. Überarbeitung): 18 negative emotionale Schemata werden mit 95 Fragen erfasst

Beschreibung der Übung: Fragebogen wird ausgewertet und die zentralen Schemata auf die aktuelle Situation / Beziehungssituation übertragen, d.h. mit dem Klienten näher betrachtet.

Unterteilung der 5 Domänen, die wiederum 18 subdomänen (Schema) beinhalten (Young, Klosko & Weishaar, 2005, S. 260 ff)

Domäne	Schema
I. Abgetrenntheit und Ablehnung	1. Verlassenheit / Instabilität 2. Misstrauen / Missbrauch 3. Emotionale Entbehrung 4. Unzulänglichkeit / Scham 5. Soziale Isolierung / Entfremdung
II. Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung	6. Abhängigkeit / Inkompetenz 7. Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheiten 8. Verstrickung / Unentwickeltes Selbst 9. Versagen
III. Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen	10. Anspruchshaltung / Grandiosität 11. Unzureichende Selbstkontrolle / Selbstdisziplin
IV. Fremdororientiertheit	12. Unterwerfung 13. Selbstaufopferung 14. Streben nach Zustimmung und Anerkennung
V. Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit	15. Negativität / Pessimismus 16. Emotionale Gehemmtheit 17. Überhöhte Standards / Übertriebe kritische Haltung 18. Bestrafen



3. Beziehungsmuster (emotional und kognitiv) verändern

3a. „Komm versetz Dich in meine Lage“

Ziel der Übung: Interesse für eine andere Person entwickeln können, dessen (emotionale) Lage erkennen und nachvollziehen können

Einsatzmöglichkeit / Indikation:

Gruppen- und Einzeltherapie / Aufmerksamkeitslenkung / Erwerb einer basalen sozialen Fähigkeit

Benötigtes Material: kein Material erforderlich

Beschreibung der Übung: Person aus der Gruppe wird in seiner Körperhaltung, seiner Mimik durch ein anderes Gruppenmitglied imitiert. Danach soll der Imitator versuchen, sich in die Gefühle, die Körperreaktion und ggf. die Gedanken des Gruppenmitgliedes hineinzusetzen. Er teilt seine Wahrnehmungen mit. Die wahrgenommene Person vergleicht seine Wahrnehmung mit dem Gehörten. Die Besprechung in der Gesamtgruppe schließt sich an.

3b. Innere Achtsamkeit

Ziel der Übung: Innere Achtsamkeit „Was“-Fertigkeiten.

Einsatzmöglichkeit / Indikation: Einzel- und Gruppentherapie. Erlernen vom Bewusstsein im Alltag um „überschießenden“ Emotionen entgegenzusteuern

Benötigtes Material: keins

Beschreibung der Übung: Setzen Sie sich auf eine Parkbank und betrachten einfach alles. Beobachten Sie, was um Sie herum geschieht. Beschreiben Sie was Sie wahrnehmen. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit nach innen und nehmen Sie wahr, was Sie fühlen. Sagen Sie sich „ich sitze auf einer Parkbank und sehe Menschen, die umhergehen. Vielleicht sagen Sie auch ich bin entspannt. Möglicherweise sagen Sie auch „ich fühle mich angespannt“ Und wenn etwas geschieht, das eine Handlung erfordert, dann tun Sie es. Wenn es z.B. regnet, dann stehen Sie auf und suchen Schutz vor dem Regenund wenn Sie handeln, dann richten sie ihre Aufmerksamkeit auf die Handlung

Nehmen Sie wahr, was Sie tun, was Sie fühlen und was um Sie herum geschieht (mindestens 1 x Tag mind. 15 Minuten)

3c. Training der Emotionsregulierung

Ziel der Übung: Lernen Gefühle zu verstehen, emotionale Verwundbarkeit zu verringern

Einsatzmöglichkeit / Indikation: Einzel- und Gruppentherapie, Erwerb einer basaler emotionaler Fähigkeit

Benötigtes Material: Flipchart, ggf. Video zum aufnehmen

Beschreibung der Übung: Das Gefühl von Freude erleben (sich begeistert fühlen, aktiv und voller Energie sein, Lust haben zu kichern oder zu lachen, Merken, dass das Gesicht warm wird)

Gefühl von Freude ausdrücken (lächeln, einen strahlenden Gesichtsausdruck haben, lebhaft und aufgekratzt sein, jemanden umarmen, über schöne Dinge reden). Auswirkung der Freuden (anderen Gutes tun, liebenswürdig sein, hohe Toleranz für Sorgen, angenehme Dinge des Lebens sehen)

auch für Ärger, Traurigkeit, Angst, Scham und Liebe



4. Beziehungsmuster (verhaltensbezogen) verändern

4a. „Jemanden etwas Gutes tun“

Ziel der Übung: Einüben in eine (unbekannte oder vergessene) soziale Rolle

Einsatzmöglichkeit / Indikation:

Einzel- und Gruppentherapie / Übernahme einer positiven sozialen Rolle

Benötigtes Material: Kein Material notwendig

Beschreibung der Übung: Der Patient erhält als Alltagsaufgabe, an jedem Tag einer anderen Person etwas Gutes zu tun. Dazu wird i.S. des Brainstormings / Brainwritings zusammengetragen, was dies alles sein könnte.

Selbstbeobachtungsprotokoll

Auswertung der Alltagsaufgabe in den darauffolgenden Therapiesitzungen

4b. Emotionen erkennen

Ziel der Übung: a) In Beziehungen schneller und genauer die Emotionen seines Gegenüber zu erkennen b) lernen weniger verhaftet an eigenen Emotionen zu bleiben c) lernen auf Emotionen einzugehen

Einsatzmöglichkeit / Indikation: Einzeltherapie / Gruppentherapie

Benötigtes Material: Buch: Gefühle lesen: Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren von Paul Ekman (2007)

Beschreibung der Übung: Es werden dem Klienten eine Reihe von Gesichtsaufnahmen gezeigt und er soll die dazugehörige Emotionen dazu benennen. Es soll ferner die Merkmale für diese Emotion (im Bereich der Mimik) für sich erarbeiten

4b. Emotionen erkennen



**Zorn,
Verwirrtheit,
Belustigung**



**Angst oder
Über-
raschung**

4c. Kommunikation verbessern

Ziel der Übung: Adäquat Forderungen stellen lernen. Unterscheidung zwischen selbstsicheren/aggressiven und unsicheren Verhalten.

Einsatzmöglichkeit / Indikation: Gruppentherapie, basale soziale Fertigkeiten z.B. bei ängstlich Personen

Benötigtes Material: Flipchart

Beschreibung der Übung: Die Teilnehmer werden gebeten bezogen auf die Stimme, Gestik und Mimik und Inhalt Merkmale von selbstsicheren, aggressiven und selbstunsicheren Aspekten herauszuarbeiten für den Bereich Forderungen stellen

4c. Kommunikation verbessern

	sicher	unsicher	aggressiv
Stimme	laut, klar deutlich	leise, zaghaft	brüllend, schreiend
Formulierung	Eindeutig	unklar, vage	drohend, beleidigend
Inhalt	präzise Begründung; Ausdrücken eigener Bedürfnisse; Benutzung von „Ich“; Gefühle werden direkt ausgedrückt, kompromissbereit sein	überflüssige Erklärungen; Verleugnung eigener Bedürfnisse; Benutzung von „man“; Gefühle werden indirekt ausgedrückt	keine Erklärung und Begründung; Drohungen, Beleidigungen, Kompromisslosigkeit, Rechte anderer werden ignoriert
Gestik / Mimik	unterstreichend, lebhaft, entspannte Körperhaltung, Blickkontakt	kaum vorhandene oder verkrampfte Mimik/Gestik, kein Blickkontakt	unkontrolliert, drohend, wild gestikulierend, kein Blickkontakt oder „Anstarren“

Literatur

- G. Beyer & Y Kulbartz-Klatt (2009):
Verhaltenstherapeutische Methoden in der
Behandlung Glücksspielsucht, fags
- J. Bowlby, A. Hillig & H. Hanf (2008): Bindung als
sichere Basis: Grundlagen und Anwendungen der
Bindungstheorie. Reinhardt, München
- P. Ekman & S. Kuhlmann-Krieg (2007): Gefühle lesen:
wie Sie Emotionen erkennen und richtig
interpretieren. Spektrum-Akademischer Verlag
- St. Fliegel & A. Kämmerer (2009): Psychotherapeutische
Schätze II, Tübingen, DGVT-Verlag

Literatur

M. Hermer & B. Röhrle (2008): Handbuch der therapeutischen Beziehung, Tübingen, DGVT-Verlag

Hintsch & Pfingsten (2003): GSK Gruppentrainingsprogramm zur sozialen Kompetenz, Beltz PVU

C.H. Lammers (2006): Emotionsbezogenen Psychotherapie: Grundlagen, Strategien und Techniken. Schattauer Verlag

M. M. Linehan (1996): Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Persönlichkeitsstörungen. CIP-Medien

Literatur

- J. Oldham, L. Morris & R. Höner (2007): Ihr Persönlichkeitsprofil: warum Sie genauso denken, lieben und sich verhalten, wie Sie es tun. Klotz Verlag
- R. Sachse (2004): Persönlichkeitsstörungen, Hogrefe, Göttingen
- Ullrich & deMuynck (1998): ATP Assertiveness Training Programm, Pfeiffer, Göttingen, Leben lernen 122: 1-3
- J. Young, J. S. Klosko, M. E. Weishaar, T. Kierdorf & H. Höhr (2008): Schematherapie. Ein praxisorientiertes Handbuch. Jungfermannsche Verlagsbuchhandlung