

Die Abstinenz als Leistung anerkennen

Marlis Fleckenstein-Heer hat zusammen mit ihrem Mann eine vielversprechende Entwöhnungsbehandlung entwickelt



«Die Arbeit in der Sucht macht demütig», sagt Psychotherapeutin Marlis Fleckenstein-Heer.

Name: Marlis Fleckenstein-Heer
Beruf: Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
Kompetenzen: Geduld, Freude an kleinen Dingen, Humor, Fehlertoleranz, humanistisches Weltbild

JOËL FREI

«Sucht macht oft wahnsinnig einsam», sagt Marlis Fleckenstein-Heer. Die auf Sucht spezialisierte Psychotherapeutin empfängt mich im Eingangsbereich eines unscheinbaren gelben Bürogebäudes gleich hinter dem Bahnhof Lenzburg: Hier ist die Tagesklinik der aargauischen Klinik im Hasel untergebracht. Sie kommt direkt aus einer Gruppentherapie. «Süchtige Menschen ziehen sich zurück, weil sie sich schämen. Es ist darum sehr wichtig, dass sie wieder einen Schritt auf die anderen zugehen und merken: ‹Hey, ich bin damit nicht allein.›»

An Kongressen wird die Suchttherapeutin oft mit einer Mischung aus Bewunderung und Vorurteilen konfrontiert, wenn sie erwähnt, in welchem psychologischen Fachgebiet sie tätig ist. «Die Arbeit in der Sucht macht demütig. Wir befinden uns am Gegenpol einer Welt, die einen glauben lässt, dass man alles schafft, wenn man es nur will.» Süchtige Menschen haben oft sehr schwierige Bedingungen und ihr Vorhaben, sich aus der Sucht herauszukämpfen, gleicht einer Tour de Force. «Selbstoptimierung heisst für sie, ganz kleine Brötchen zu backen und mit ganz kleinen Erfolgen zufriedener zu sein», sagt Marlis Fleckenstein-Heer.

Eine Masterarbeit stellt die Weichen

Die Erkenntnis, dass der Entzug von einem Suchtmittel eine körperliche und psychische Höchstleistung bedeutet, steht im Zentrum eines innovativen Therapieansatzes: der leistungssensiblen Suchttherapie (LST).

Dieses Verfahren wurde von Marlis Fleckenstein-Heer und ihrem Mann, dem Psychologen Martin Fleckenstein, entwickelt. Die beiden haben sich während ihres Psychologiestudiums an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) kennengelernt. Später erarbeiteten sie die LST im Rahmen der gemeinsamen Masterarbeit. Diese Arbeit stellte die Weichen sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich: Heute sind die ehemaligen Kommilitonen verheiratet und arbeiten beide für die Klinik im Hasel – er als Leiter der stationären Therapie in Gontenschwil und sie als Leiterin der Tagesklinik Lenzburg.

Die Leistung würdigen, abstinent zu bleiben

Die Abstinenz vom Suchtmittel wird in der Philosophie der leistungssensiblen Suchttherapie als eine zu erbringende Leistung und nicht als eine Selbstverständlichkeit angesehen. Die Wirksamkeit der LST konnte in einer Pilotstudie an der Psychiatrischen Klinik Königsfelden und mittels einer Studie in der stationären Entwöhnungsbehandlung der Klinik im Hasel nachgewiesen werden. In der Interventionsgruppe der beiden Studien gab es signifikant weniger Rückfälle während der Behandlung als in der Kontrollgruppe.

Die leistungssensible Suchttherapie besteht aus drei Gruppensitzungen. In der ersten Sitzung arbeiten die Teilnehmenden an ihrer Haltung gegenüber der Abhängigkeitserkrankung: Statt sie zu verleugnen oder zu bagatellisieren, geht es darum, sich ihr konstruktiv zuzuwenden. In der zweiten Sitzung steht Transparenz

«Süchtige Menschen ziehen sich zurück, weil sie sich schämen.»

im Vordergrund. Den Teilnehmenden wird aufgezeigt, wie wichtig Ehrlichkeit bezüglich eines Rückfalls für den Therapieerfolg ist. Zudem werden die Betroffenen in einem Rollenspiel darauf vorbereitet, nahestehende Personen über ihre Situation zu informieren und sie zur dritten Sitzung einzuladen. Der Einbezug von Verwandten und Freunden in die Therapie ist von grosser Wichtigkeit: «Wenn ich alleine eine leistungssensible Haltung erarbeitet habe, nützt dies herzlich wenig. Ich brauche ein Umfeld, das ebenfalls weiss, dass Abstinenz eine Leistung ist, und das mich unterstützen und loben kann», sagt die Suchttherapeutin.

Von der Lehrerin zur Suchttherapeutin

Im Jahr 1991 begann Marlis Fleckenstein-Heer das Gymnasium in Zürich. Die Schülerin sah das Elend der offenen Drogenszene auf dem Platzspitz, der international als «Needle Park» Aufsehen erregte. «Seither hat sich sehr viel verändert. Und ich denke, dass die Veränderung in die richtige Richtung geht. Süchtige werden heute weniger stigmatisiert. Man zeigt mehr Verständnis und schaut, was es braucht, damit sie wieder auf Kurs kommen, anstatt sie zu verurteilen.»

Nach der Maturität arbeitete Marlis Fleckenstein-Heer als Schwesternhilfe auf einer geschlossenen Psychiatriestation für ältere Menschen. Man liess die junge Frau selbstständig arbeiten, ohne sie einzuführen – was bedeutet Alzheimer? Was ist Schizophrenie? Ein Sprung ins kalte Wasser: «Das war schon heavy. Ich kann mich heute noch an die Leute dort erinnern.» Später entschied sie sich für eine Ausbildung zur Primarlehrerin. Ein schwieriger Entscheid, der von der Tatsache beeinflusst wurde, dass Marlis Fleckenstein-Heer aus einer Lehrerfamilie stammt: «Mein Grossvater väterlicherseits war Sekundarschullehrer und wollte, dass ich Lehrerin werde.»

Zwar habe das Schulegeben wider Erwarten Spass gemacht. Trotzdem hängte sie nach sieben Jahren den Lehrberuf zugunsten des Psychologiestudiums an den Nagel. Heute blickt Marlis Fleckenstein-Heer mit Wohlwollen auf diesen Lebensabschnitt zurück: «Die Erfahrung, Lehrerin zu sein und vor eine Klasse hinzustehen, war gut.» Das pädagogische Geschick und ihre Durchsetzungsfähigkeit kann sie für die Leitung der Tagesklinik gut gebrauchen, gerade wenn es darum geht, die Regeln, die hier gelten, aufrechtzuerhalten: «Einerseits haben wir viel Mitgefühl für unsere Patientinnen und Patienten. Und gleichzeitig müssen wir unseren Rahmen und die anderen Patienten schützen und auch mal unangenehme Entscheide fällen», erläutert die Suchttherapeutin. Wenn jemand immer wieder rückfällig wird, käme es zum Punkt, wo eine Abstinenzauflage gemacht werde – eine Art Vereinbarung zwischen der betroffenen Person und der Klinik. Wenn die Person sie nicht einhalten kann, sei die Tagesklinik der falsche Rahmen für sie.

Das Selbstmitgefühl stärken

Um solche Fälle zu vermeiden, arbeiten Marlis Fleckenstein-Heer und ihr Mann gemeinsam mit Arbeitskollegin Susanne Di Pietrantonio-Leiberg an einer Erweiterung der leistungssensiblen Suchttherapie. Es handelt sich um eine zusätzliche Sitzung, die das Selbstmitgefühl der Betroffenen, also die Fähigkeit, sich selbst auch in Zeiten des Leids und Schmerzes liebevoll zu begegnen, stärken soll. Die Weiterentwicklung basiere

«Süchtige werden heute weniger stigmatisiert.»

auf neusten therapeutischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus den Bereichen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und menschliche Verbundenheit. Da bekannt sei, dass Schamgefühle einen Rückfall wahrscheinlicher machen, sei Selbstmitgefühl wichtig: «Unsere Leute sind sich selbst gegenüber gnadenlos. Es würde ihnen leichter fallen, abstinent zu bleiben, wenn ihr Selbstmitgefühl gestärkt wird.»

Die Schamgefühle, die an den Süchtigen nagen, führten oft zu sozialem Rückzug: «Einsamkeit ist ein riesiges Thema für unsere Patientinnen und Patienten.» Damit sie nach der Zeit in der Klinik abstinent bleiben können, sei es zentral, dass sie gute Beziehungen aufbauen und sich in die Gesellschaft wiedereingliedern. Neben der Weiterentwicklung ihrer Entwöhnungsbehandlung liegt Marlis Fleckenstein-Heer darum noch ein zweites Projekt am Herzen: Sie möchte in der Tagesklinik ein Café eröffnen, das am Samstagnachmittag von Mitarbeitenden und ehemaligen Patientinnen und Patienten betrieben wird. Ab August wird das unscheinbare gelbe Haus hinter dem Bahnhof Lenzburg zu einem Begegnungsort, wo so manches Stigma, das an süchtigen Menschen haftet, verschwinden könnte. ♦