

Implizite Wirkeffekte der stationären Alkoholentwöhnung

Im Rahmen der in diesem Jahr von der Forel Klinik organisierten atf-Tagung im November 2019, die zum Thema «Nichtverbale Methoden in der Alkoholentwöhnung» stattfand, wurden Abhängigkeitserkrankungen vor dem Hintergrund impliziter und expliziter Prozesse diskutiert. Implizite und explizite Prozesse beschreiben voneinander abgrenzbare Formen der Informationsverarbeitung, die in unterschiedlichem Mass an der Entstehung bewusster Entscheidungen und automatisierter Handlungstendenzen beteiligt sind. Während implizite Prozesse unbewusst, automatisiert und emotional gefärbt sind, sind explizite Prozesse bewusst, verbal präsentiert und zumeist logischen Gesetzen folgend.

Abhängigkeitserkrankungen sind wie kaum eine andere Form psychischer Störungen vom Antagonismus beider Systeme geprägt: Während Automatismen und Impulse des impliziten Systems auf Konsum «drängen», versucht das explizite System, einem Konsum durch Willensanstrengung entgegenzuwirken. Die besondere motivationale Herausforderung ergibt sich aus der relativen Dominanz impliziter Prozesse, zu deren Entstehung auch neurobiologische Veränderungen beigetragen haben. So kommt es im Laufe einer Abhängigkeitsentwicklung zu Anpassungsprozessen in verschiedenen Transmittersystemen des Gehirns, die für die Regulierung von Motivation, Lernen und Gedächtnis verantwortlich sind. Die Sensibilisierung dopaminergener Neurone im mesolimbischen System geht mit einer Steigerung des Anreizwerts von Alkohol einher, die auf subjektiver Ebene als übermächtiges Verlangen (Craving) wahrgenommen wird, das mit der Absicht, den Konsum einzuschränken, in Konflikt gerät (Berridge 2016; Stacy 2010; Robinson 2001).

Inzwischen mehren sich Hinweise aus der Forschung, die zeigen, dass eine übermäßige Fokussierung von Absichten zur Störung selbstregulierender Prozesse bis hin zum Zusammenbruch der kognitiven Kontrolle beitragen kann (Erskine 2010; Garland 2012a; Heatherton 2011). Durch ein ständiges Kreisen der Gedanken um den Vorsatz «Ich darf nicht mehr an Alkohol denken» kann eine Absicht sogar ins Gegenteil umschlagen. Wie verschiedene Experimente zur Gedankenunterdrückung (z. B. «Weisser-Bär-Experiment») zeigen, drängen sich «verbotene» Gedanken im Sinne paradoxer bzw. «ironischer Prozesse» (Wegner 1998) fast zwanghaft auf. Eine hohe Absichtsrelevanz kann das Auftreten widersprüchlicher Reaktionen zusätzlich verstärken.

Was lässt sich daraus für die therapeutische Praxis schlussfolgern? Die Abkehr von Zielen und Absichten oder der Verzicht auf eine verbale Vermittlung therapeutischer Inhalte sind sicher keine praktikablen Lösungen – denn Ziele geben die Richtung von Veränderungsprozessen vor, und verbal orientierte Methoden bilden die Grundlage für die Planung von Veränderungen.

Implizite und explizite Methoden

Um einer kognitiven Überkontrolle vorzubeugen, ist vielmehr ein ausgewogenes Verhältnis zwischen impliziten und expliziten Methoden in der Alkoholentwöhnung anzustreben. Die auf der atf-Tagung präsentierten achtsamkeitsbasierten und hypnotherapeutischen Ansätze erscheinen in besonderer Weise geeignet, verbal orientierte Strategien zu ergänzen. Im Rahmen hypnotherapeutischer Verfahren werden Teile des expliziten Systems gezielt «heruntergefahren», um implizite Prozesse zu stärken. Aber auch ein körperbezogener oder handwerklich-manueller Zugang, wie er durch Sport-, Bewegungs- und Ergotherapie gefördert wird, kann ein wirksames Gegengewicht zu den verbal orientierten Verfahren der Psychotherapie bilden.

Ein weiterer impliziter Wirkfaktor dürfte im geschützten Rahmen der stationären Alkoholentwöhnung liegen. Denn die Erfahrung abhängiger Patienten, dass Abstinenz unter kontrollierten Bedingungen möglich ist, trägt implizit zur Erhöhung und zur Stabilisierung der Selbstwirksamkeitserwartung bei. Was dem Patienten anfangs unmöglich erscheint, wird durch den geschützten Rahmen des stationären Settings jeden Tag

erreichbarer. Abstinenz wird so nicht mehr nur als angestrebtes Ziel, sondern als wahrgenommene Zielerreichung und Ausdruck der eigenen Wirksamkeit erlebt. Die Infragestellung der Zielerreichung («Werde ich es schaffen?») wird dabei nach und nach durch Gewissheit («Ich schaffe es») abgelöst. Zusätzlich zu den selbstwirksamkeitsstabilisierenden Effekten einer erfolgreichen Handlungskontrolle dürften bei kontinuierlicher Abstinenz auch lerntheoretische Prozesse der Löschung zur impliziten Vermittlung therapeutischer Effekte beitragen. Gemeinsam ist diesen Prozessen, dass deren Wirkung implizit und damit ohne bewusste Reflexion der vermittelnden Prozesse stattfindet.

Durch die Ergänzung impliziter und expliziter Therapieformen kann es gelingen, Patienten auf ihrem Weg aus der Abhängigkeit optimal zu unterstützen. Denn die Kombination settingbezogener, impliziter und expliziter Wirkeffekte dürfte nicht nur einer kognitiven Überkontrolle vorbeugen, sondern letztlich durch Synergieeffekte auch eine deutliche Steigerung der therapeutischen Effekte bewirken.



Susanne Rösner, Leitung Forschung

Literatur/Quellen

- Robinson TE, Berridge KC (2001). Incentive-sensitization and addiction. *Addiction* 96(1): 103-14.
- Berridge KC, Robinson TE (2016). Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. *Am Psychol*. 71(8): 670-679.
- Stacy AW, Wiers RW (2010). Implicit cognition and addiction: a tool for explaining paradoxical behavior. *Annu Rev Clin Psychol*. 6: 551-75.
- Erskine JA, Georgiou GJ, and Kvavilashvili L (2010). I suppress, therefore I smoke: effects of thought suppression on smoking behavior. *Psychol Sci*, 21(9): 1225-30.
- Garland EL, Roberts-Lewis A (2013). Differential roles of thought suppression and dispositional mindfulness in post-traumatic stress symptoms and craving. *Addict Behav*, 38(2): 1555-62.
- Heatherton TF, Wagner DD (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure, *Trends Cogn Sci*, 15(3): 132-9.
- Wegner DM, Ansfield M, and Pilloff D (1998): The Putt and the Pendulum: Ironic Effects of the Mental Control of Action. In: *Psychological Science* 9(3): 196-9.

Publikationen 2019

- Rösner S, Soyka M (2019). Outcome Assessment in Trials of Pharmacological Treatments for Alcohol Use Disorders: Fair and Strict Testing. *CNS Drugs*. 33(7): 649-657
- Rösner S, Samimi N (2019). Forel Klinik – Alkoholfachklinik mit Behandlungs- und Forschungsgeschichte. *Expert Opinions Neurologie & Psychiatrie*. 1: 20.
- Rösner S, Fleckenstein M (2019). Die Aufrechterhaltung der Abstinenz als motivationale Höchstleistung. *Expert Opinions Neurologie & Psychiatrie*. 1: 22-25.
- Rösner S, Soyka M (2019). Anti-Craving-Substanzen bei Alkoholabhängigkeit. *Expert Opinions Neurologie & Psychiatrie*. 1: 26-28.

Aktuelle Publikationen der Forschung der Forel Klinik

<https://www.forel-klinik.ch/publikationen/>