

## Vierhundert Kaninchen (Petry, 1989: S. 197f.)

Die Gruppensitzung (auch in der Einzeltherapie als Ping-Pong-Dialog möglich) beginnt mit der Frage, welches das alkoholische Lieblingsgetränk der heutigen Mexikaner ist. In der Regel ist die Antwort Tequila, d. h. destillierter Agavenwein.

Es erfolgt der Hinweis, dass der Alkohol seine weltweite Verbreitung u. a. seiner vielfältigen Wirkungen und damit Nutzungsmöglichkeiten in verschiedensten situativen Kontexten verdankt. Dies war schon den Azteken bewusst, die für den heute als Pulque bekannten Agavenwein die Bezeichnung octli verwendet, was übersetzt „Vierhundert Kaninchen“ bedeutet, um auf die Vielfalt der Alkoholwirkungen hinzuweisen.

Um zunächst die verschiedenen unmittelbaren **Alkoholwirkungen** bewusster zu machen, wird die Gruppe, die in einem Stuhlkreis angeordnet ist, aufgefordert, eine Geschichte zum Alkohol zu erfinden, indem ein Teilnehmer mit der bekannten Formulierung „Es war einmal...“ beginnt. In der reihum fortzusetzenden Geschichte muss jeder Teilnehmer in der Reihenfolge des Alphabets eine Alkoholwirkung thematisieren. So kann zu Beginn von einem müden Wanderer berichtet werden, der die aufmunternde Wirkung des Alkohols bei einer Rast nutzt, worauf das benachbarte Gruppenmitglied eine Fortsetzung unter Hinweis auf die z. B. beruhigende Wirkung finden muss. Wenn ein Gruppenmitglied keine Alkoholwirkung mit dem entsprechenden Buchstaben findet, kann mit Hilfe aller Gruppenmitglieder durch freie Assoziation, z. B. charmant, cholertisch, couragiert, eine geeignete Alkoholwirkung gefunden werden.

Die Gruppensitzung hat verschiedene therapeutische Funktionen. Zunächst erfolgt eine **Ablenkung** von der Suchthematik. Es ist bekannt, dass Ablenkung die Tendenz zu Gegenargumentationen reduzieren kann (Jonas et al., 2014: S. 237). In diesem Fall wird die Erwartung, dass in der Therapiesitzung problematische Themen zur individuellen Suchtgeschichte angesprochen werden, durch die den Bezug zum Lieblingsgetränk der Mexikaner unterlaufen und damit vorhandene Abwehrhaltungen vermindert.

Entgegen der Erwartung werden nicht negative Folgen der Suchtentwicklung, sondern die positiven Wirkungen des Suchtmittels thematisiert. Auf der Erlebnisebene bedeutet dies, dass die „trockenen“ Alkoholkranken erfahren, dass sie auch in nüchternen Zustand mit Spaß eine Auseinandersetzung mit ihren unter Alkoholeinfluss erlebten Gefühlen führen können. An dieser Stelle kann das Konzept des **zustandsabhängigen Erinnerns und Lernens** als Arbeitsmodell für den Aufbau alternativer Kompetenzen, insbesondere einer verbesserten Gefühlregulation, eingeführt werden. Darunter versteht man den Effekt, dass die in einem bestimmten Zustand, vor allem die unter Drogeneinfluss aufgenommenen Informationen oder erlernte Verhaltensweisen im gleichen Zustand, d. h. unter erneutem Drogeneinfluss, besser als in einem anderen Zustand erinnert und ausgeführt werden können (Weingartner & Faillace, 1971). Praktische Relevanz hat dieser Umstand bspw. für den Umgang mit Prüfungsängstlichkeit. Alkoholranke sind mit diesem Effekt vertraut, da sie in ihrer Suchtkarriere morgendliche Erinnerungslücken (bei welcher Kneipe habe ich gestern mein Fahrrad stehen gelassen) durch den erneuten Alkoholkonsum teilweise aufklären können. Es gilt nun in der Therapie vielfältige über Jahre nur unter Alkoholeinfluss „abgespeicherte“ und damit schwer zugängliche Gefühle in

nüchternen Zustand zu erleben und in einem alternativen Lebensalltag zugänglich machen.

Jonas, K.; Stroebe, W. & Hewstone, M. (2014<sup>6</sup>). Sozialpsychologie. Berlin: Springer.

Petry, J. (1989). Das sozial-kognitive Rückfallpräventionsmodell: Ein gruppentherapeutisches Basisprogramm. In H. Watzl & R. Cohen (Hrsg.). Rückfall und Rückfallprävention (S. 188 – 209). Berlin: Springer.

Weingartner, H. & Faillace, J. (1971). Alcohol State-Dependent learning in Man. Journal of Nervous and Mental Disease, 153(6), 395 – 406.