

Stephan Konrad Niederwieser

- Praxis in Schöneberg
- Traumatherapeut (aber nicht auf Trauma orientiert!)
 - psychodynamischer Hintergrund
 - neuroaffektiv
 - orientiert auf Selbstwirksamkeit
 - Die Vervollständigung von Affekten
 - Disidentifikation

www.stephan-niederwieser.de

Bezug zum Thema

- Zahlreiche Ratgeber zu schwuler Sexualität
- Erfahrung in Selbsthilfegruppen: 12-Schritte, Counseling (Hero's Journey), NMMNG

Suchtmodell

Welche Voraussetzungen bringt jeder Teilnehmer mit?

- ◉ stoffliche/nicht-stoffliche Süchte (Komorbidität)
- ◉ Sucht/Zwangshandlungen (Etwas bekommen/etwas vermeiden)
- ◉ aufputschende/sedierende Stoffe (Zustand des Nervensystems)
- ◉ Sexuelle Traumatisierungen

Suchtmodell

»Das Gegenteil von Sucht ist nicht Nüchternheit. Das Gegenteil von Sucht ist sich verbunden zu fühlen.«

Johan Hari in seinem TedTalk:

»Everything you think you know about addiction is wrong«

https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong?fbclid=IwAR34Io5WBaki_CWAnGLdx7wZMXLeHLntg9qoZ4w5g@DtistUa2Luv@aNyk

Suchtmodell

Süchte sind »Strategien«, um

- sich auf eine Art zu erleben, von der man glaubt, ohne Drogen nicht dazu fähig zu sein.
- etwas nicht spüren zu müssen, was man ohne Drogen spüren würde.

Suchtmodell

Süchte stehen damit im Dienst von
Verbindung zu und Trennung von:

- anderen
- aber auch zu und von sich selbst
- den eigenen Gefühlen
- dem eigenen Körper
- den erlebten Traumata

Suchtmodell

Die Botschaft der Selbsthilfegruppe sollte daher weniger liegen auf:

- ◉ »Die Drogen sind das Problem!«

Sondern mehr auf:

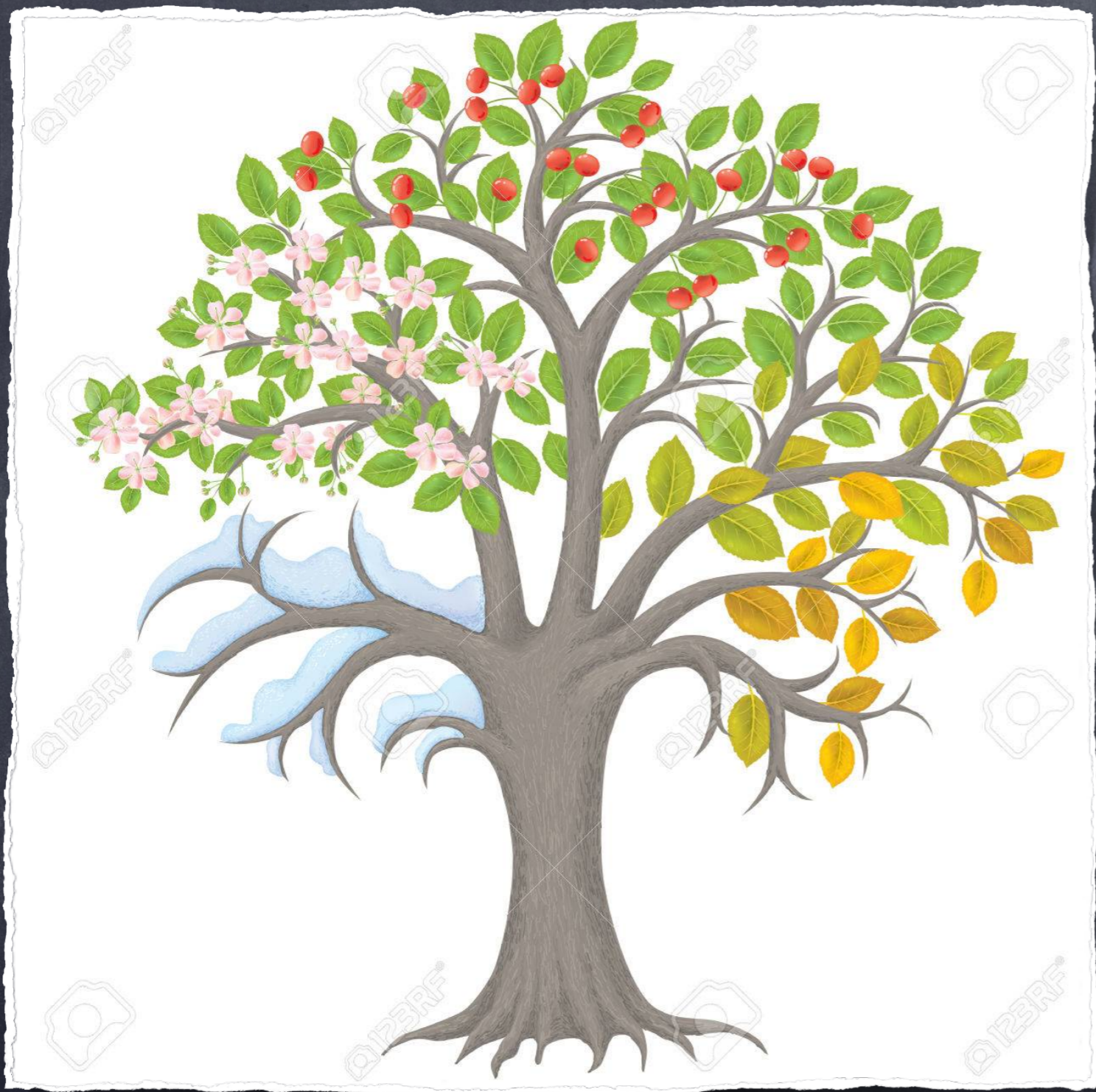
- ◉ »Was hält mich davon ab, mich ohne Drogen gut zu fühlen?«

Denn: Solange die Drogen das Problem sind, sind sie auch die einzige Lösung.

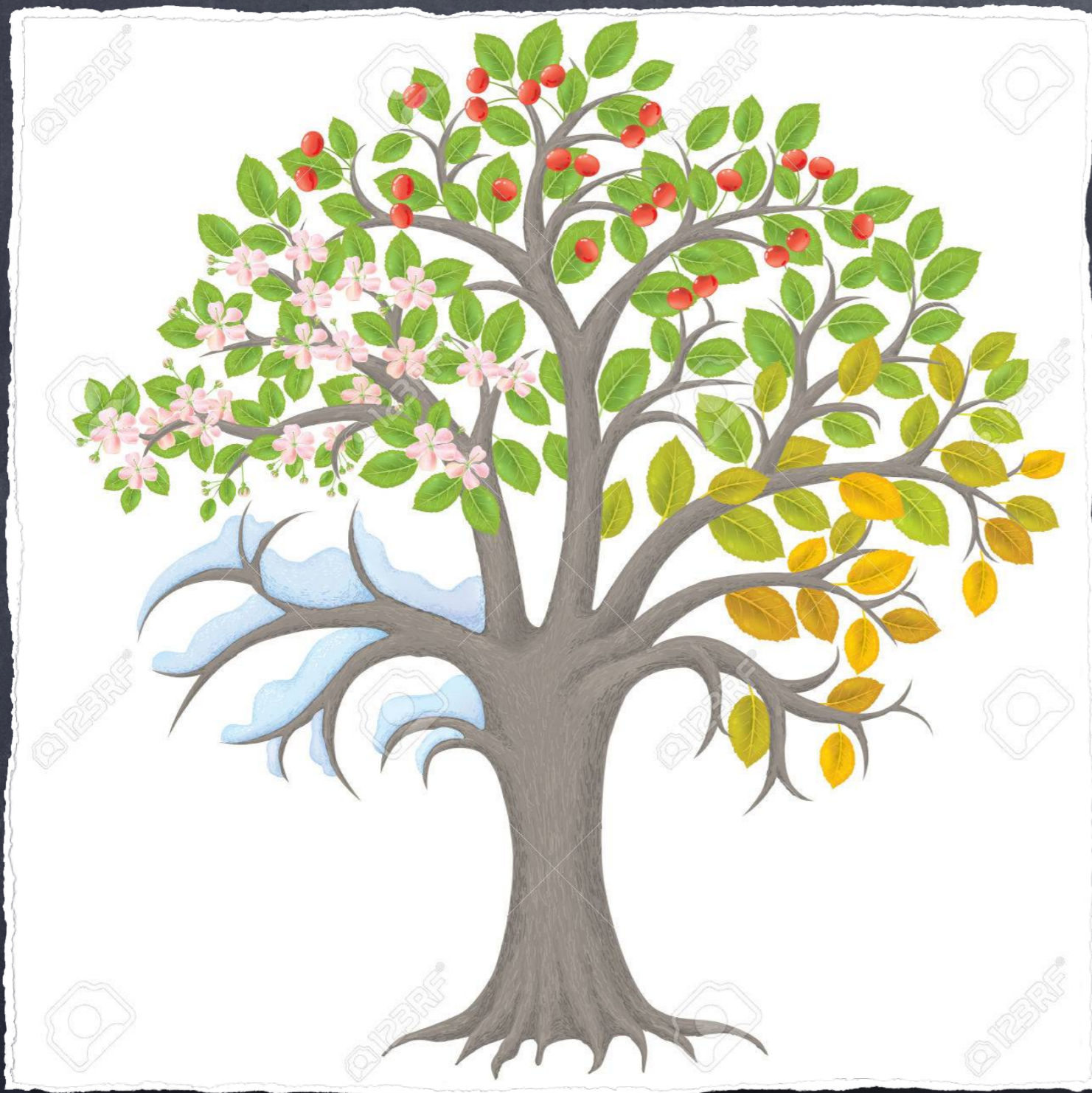
Suchtmodell

Der erste Ansatz sendet die Botschaft: »Du bist hilflos!« (12-Schritte-Programme)

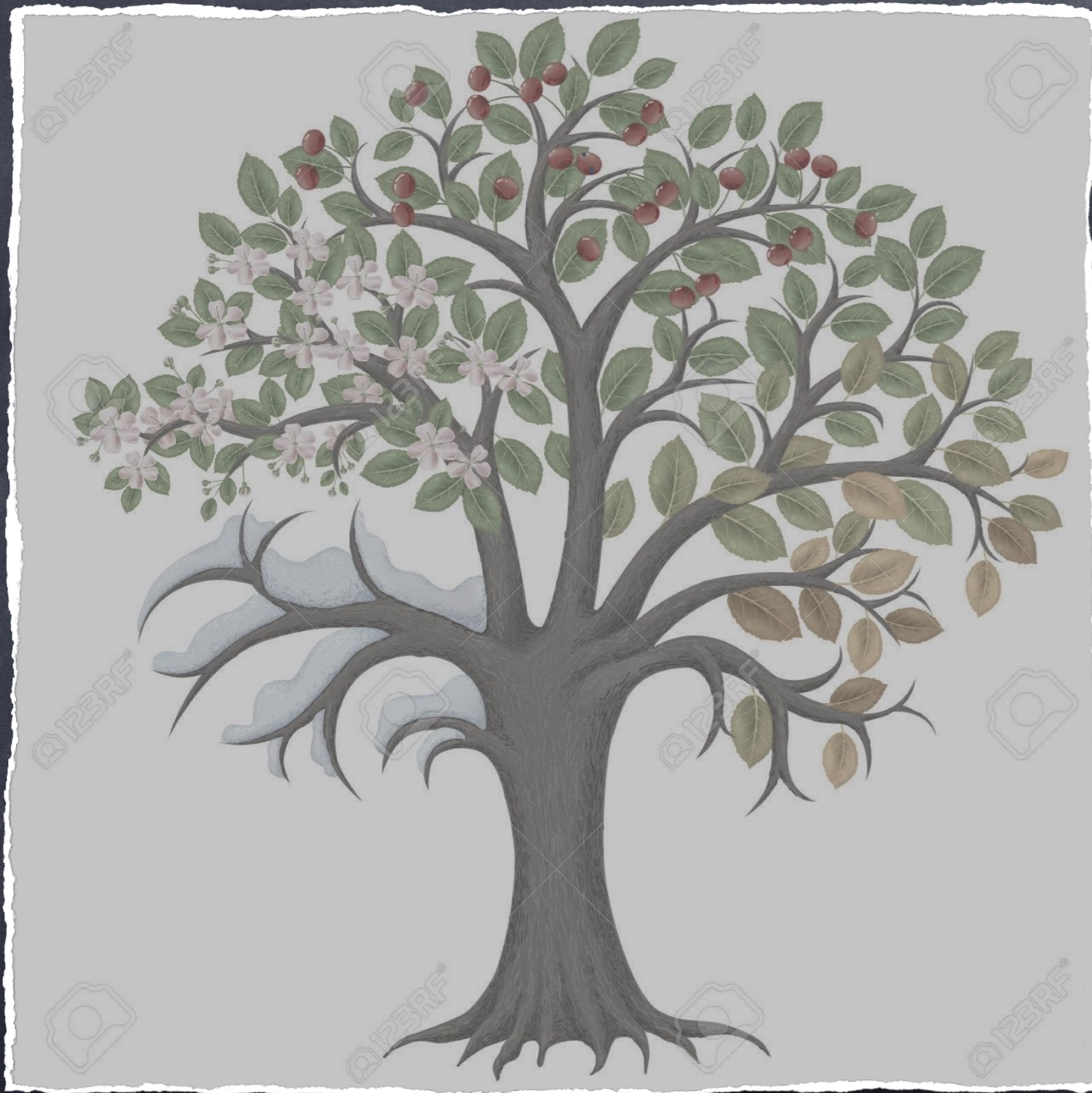
Der zweite setzt auf »Selbstwirksamkeit« und ist damit »empowering«.



Gesunder Nährboden



Aber was passiert, wenn wir in einer toxischen Umgebung aufwachsen?



Toxische Umgebung

»Nahrung«

- Du bist hier nicht willkommen!
- Du bist eine Belastung!
- Du sollst für mich da sein!
- Du darfst nicht dein Leben leben!
- Liebe und Sexualität gehen nicht zusammen!



Toxische Umgebung

»Nahrung«

- Du bist hier nicht willkommen!
- Du bist eine Belastung!
- Du sollst für mich da sein!
- Du darfst nicht dein Leben leben!
- Liebe und Sexualität gehen nicht zusammen!



Strategien

Ich bin nicht okay! => SCHAM

Toxische Umgebung

»Strategien«

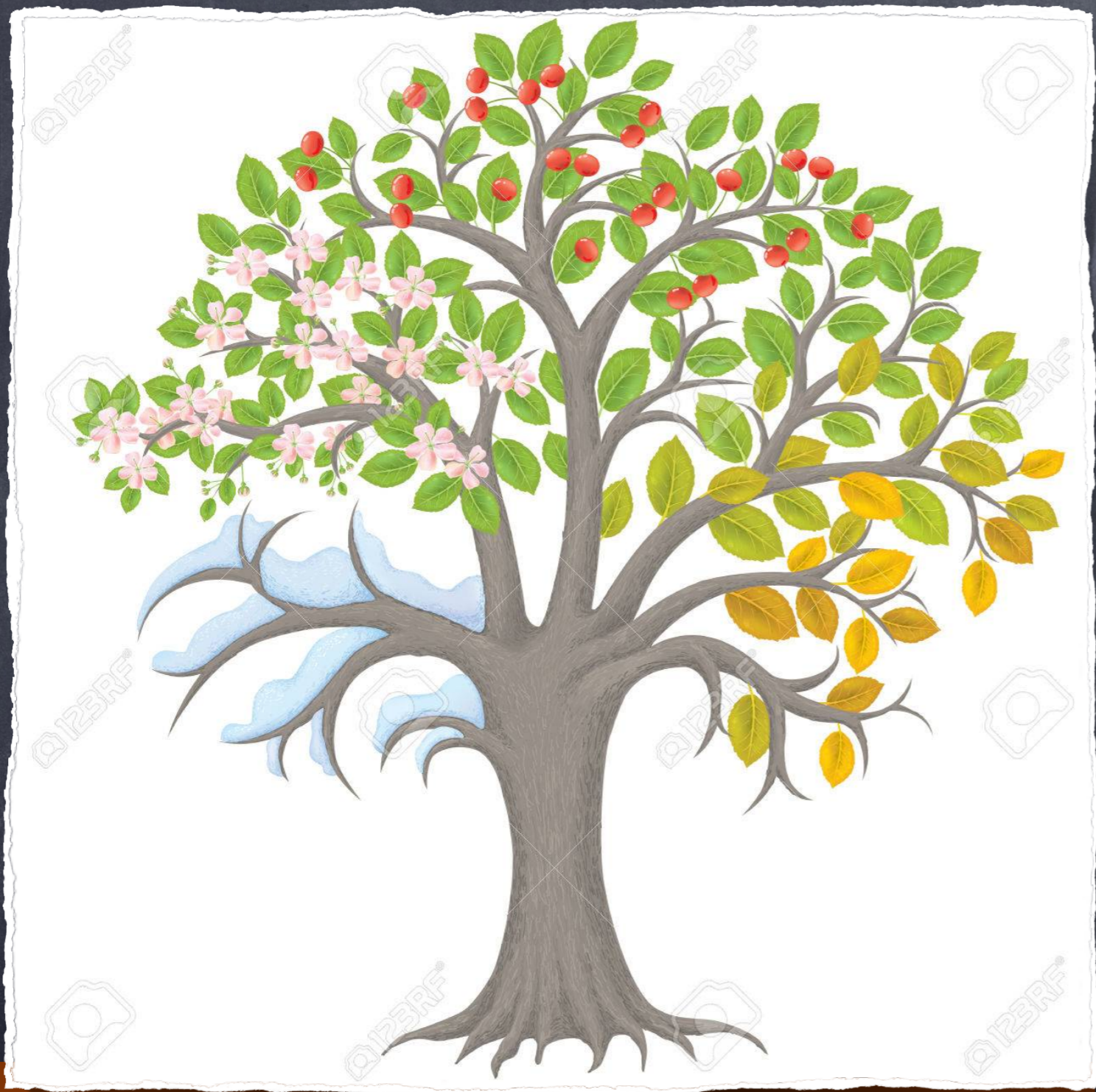
- ◉ Nice Guy-Syndrom
- ◉ Leistung
- ◉ Rückzug
- ◉ Dominanz
- ◉ Sexuelle Hyperaktivität
- ◉ Sucht/Zwänge

»Nahrung«

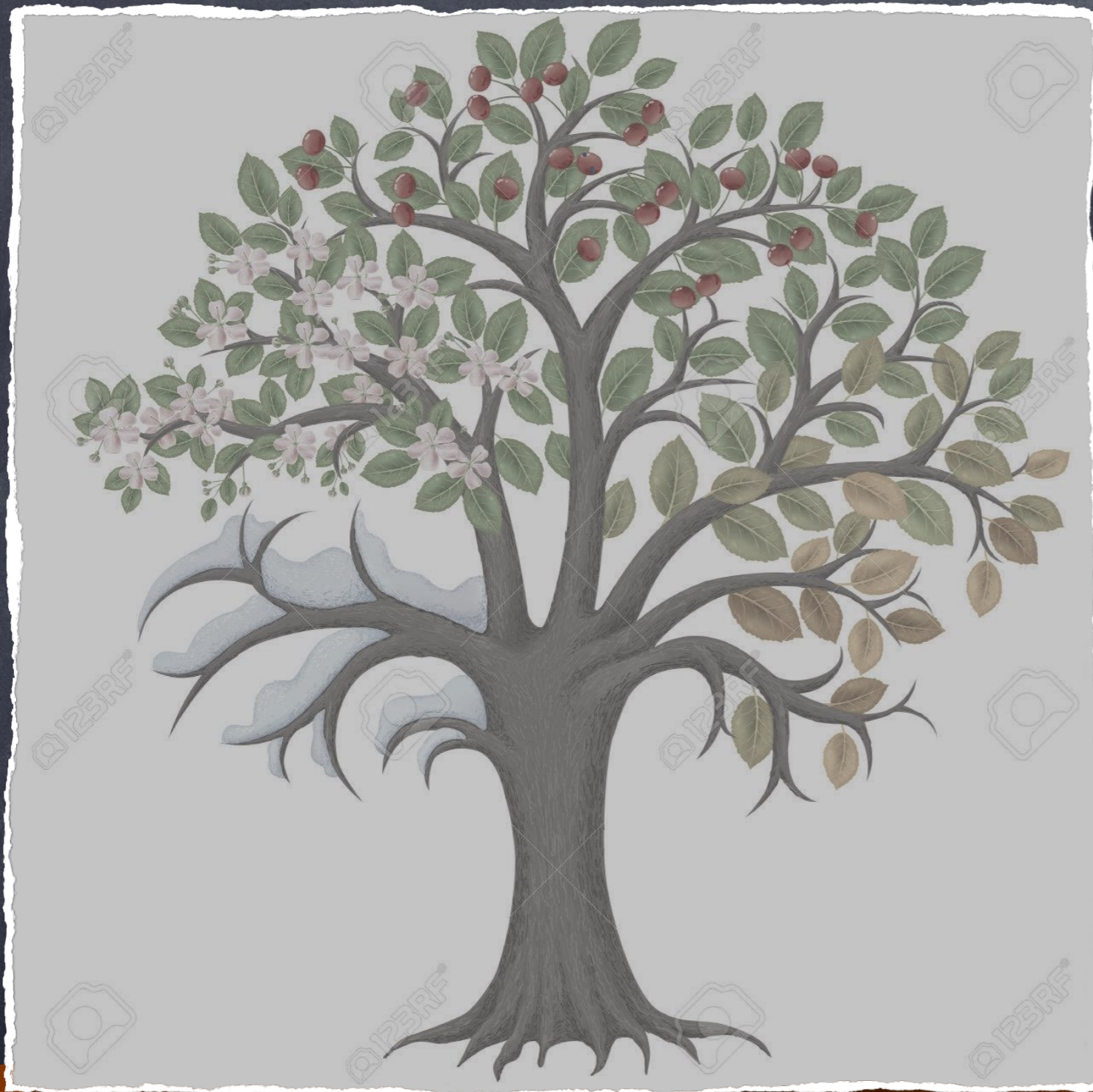
- ◉ Du bist hier nicht willkommen
- ◉ Du bist eine Belastung
- ◉ Du sollst für mich da sein
- ◉ Du darfst nicht dein Leben leben
- ◉ Liebe und Sexualität gehen nicht zusammen

Auf Zielgruppe angewendet

Die Teilnehmer bringen nicht nur diese allgemeinen Voraussetzungen mit, sondern Leben (daten) auch in einem bestimmten Kontext



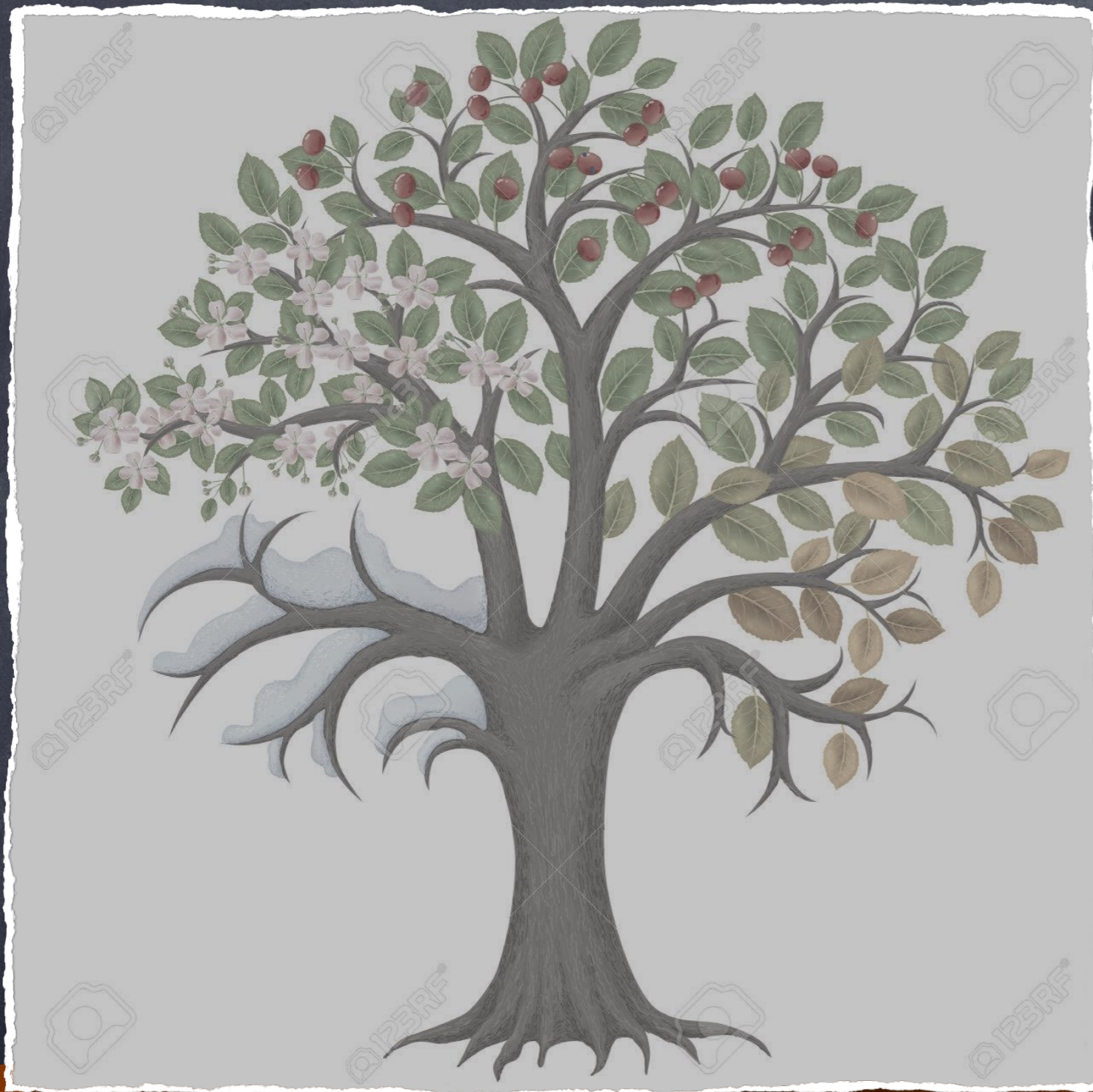
Onlinedating/Szene



Onlinedating/Szene

»Nahrung«

- ◉ Fake Profile
- ◉ Verabredungen gelten nichts
- ◉ Ausgrenzung
- ◉ (Sexuelle) Grenzen werden überschritten
- ◉ Beschämungen/Beleidigungen
- ◉ Ich werde benutzt
- ◉ Menschen werden auf Objekte reduziert
- ◉ Menschen reduzieren sich selbst auf Objekt
- ◉ Liebe und Sexualität werden separat verhandelt



Onlinedating/Szene

»Nahrung«

- ◉ Fake Profile
- ◉ Verabredungen gelten nichts
- ◉ Ausgrenzung
- ◉ (Sexuelle) Grenzen werden überschritten
- ◉ Beschämungen/Beleidigungen
- ◉ Ich werde benutzt
- ◉ Menschen werden auf Objekte reduziert
- ◉ Menschen reduzieren sich selbst auf Objekt
- ◉ Liebe und Sexualität werden separat verhandelt

»Aids-Trauma«



Onlinedating/Szene

»Erfahrungen«

- ⦿ Mangel an Vertrauen, Intimität, Nähe
- ⦿ Verletzungen
- ⦿ Scham
- ⦿ Wut
- ⦿ Spaltung

»Nahrung«

- ⦿ Fake Profile
- ⦿ Verabredungen gelten nichts
- ⦿ Grenzen werden überschritten
- ⦿ Beschämungen/Beleidigungen
- ⦿ Ich werde benutzt
- ⦿ Ich reduziere andere auf Objekte
- ⦿ Liebe und Sexualität gehen nicht zusammen



Ich krieg es nicht hin! => SCHAM

Onlinedating/Szene

»Erfahrungen«

- ⦿ Mangel an Vertrauen, Intimität, Nähe
- ⦿ Verletzungen
- ⦿ Scham
- ⦿ Wut
- ⦿ Spaltung

»Nahrung«

- ⦿ Fake Profile
- ⦿ Verabredungen gelten nichts
- ⦿ Grenzen werden überschritten
- ⦿ Beschämungen/Beleidigungen
- ⦿ Ich werde benutzt
- ⦿ Ich reduziere andere auf Objekte
- ⦿ Liebe und Sexualität gehen nicht zusammen



»Strategien«

- ◉ Süchte/Zwänge, um emotionale Schmerzen nicht zu spüren und Pseudointimität zu generieren.
- ◉ Fitnesswahn
- ◉ Rückzug
- ◉ Beschämung
- ◉ Sexuelle Hyperaktivität

»Erfahrungen«

»Nahrung«

Onlinedating/Szene



Scham über die
Folgen der
Süchte/Zwänge

»Strategien«
Süchte/Zwänge

»Erfahrungen«

Onlinedating/Szene

»Nahrung«



Onlinedating/Szene

Weitere
»Strategien«

- ◉ Beschwichtigen
- ◉ Gutheißen
- ◉ Rückzug

Scham über
Süchte/Zwänge

»Strategien«

Süchte/Zwänge

Erfahrungen

»Nahrung«

Selbsthilfekonzep

Süchte sind »Strategien«, um

- sich auf eine Art zu erleben, von der man glaubt, ohne Drogen nicht dazu fähig zu sein.
- etwas nicht spüren zu müssen, was man ohne Drogen spüren würde.

Selbsthilfekonzzept

Was ist notwendig?

- Containment/Integration von Emotionen, die bisher abgespalten bleiben mussten (Trauer, Wut, Scham, Angst, Selbsthass ...).
- Vervollständigung von Emotionen - soweit notwendig.
- Erkennen der eigenen Wirksamkeit, wie Mangel an Intimität aufrechterhalten wird.
- Disidentifikation von schädlichen Selbstbildern.

Selbsthilfekonzzept

Schritt 1: Duales Gewahrsein etablieren (Achtsamkeit):
sich selbst und seine Reaktionen beobachten lernen.

Schritt 2: Selbsterforschung im Rahmen der SHG, aber
in Kleingruppen von 2 bis 3 Personen im Bezug auf
oben aufgeführte Themen (z.B.: „Was wäre das
Schlimmste, das passieren könnte, wenn du dich in
Kontakt begibst, ohne Drogen zu nehmen?“)

Schritt 3: Austausch im großen Kreis, sodass alle von
den inneren Prozessen jedes Einzelnen lernen.

Selbsthilfekonzzept

Voraussetzungen

- Die Gruppe hat sich „gefunden“, also besteht bereits eine Weile; relative Vertrautheit und Sicherheit.
- Die Gruppe ist geschlossen, verbindliche Teilnahme statt „Ich komme, weil ich nichts besseres vorhabe!“.
- Die Teilnehmer haben den Mut, sich anderen zu offenbaren.
- Sie sind bereit, anderen Betroffenen Raum zu geben, ihnen zuzuhören, mit ihnen zu fühlen, kurz: sich auf sie einzulassen (So wird die Gruppe zum Container).
- Teilnehmer verfügen über die Fähigkeit zur Einsicht. Die Übungen sind nicht geeignet für ausgeprägte Persönlichkeitsstörungen wie NPS oder BPS.

Selbsthilfekonzzept

Gruppenregeln

- ◉ Abstinenz innerhalb der Gruppe: kein Sex, keine Beziehungen untereinander
- ◉ Keiner muss, jeder darf
- ◉ Fokus auf die eigenen Empfindungen und Gefühle und sich damit zeigen
- ◉ Mit offenem Herzen zuzuhören
- ◉ In Resonanz gehen und spiegeln, anstatt Ratschläge, Tipps, Empfehlungen geben - kein „den anderen therapieren“

Selbsthilfekonzert

Begleitung

- Stoffliche Süchte abklären! Evtl. ist geordneter Entzug nötig (Crack!)
- Professionellen Ansprechpartner, der über Reaktionen (Verschlimmerungen) einschätzen kann

Ressourcen



www.stephan-niederwieser.de