

Einbindung des 12 Schritteprogramms in den psychotherapeutischen Prozess: Erfahrungen aus der therapeutischen Praxis

Sandra Dick^{*1}

¹ Psychotherapeutische Praxis an der Rummelsbuch, Berlin, Deutschland

* Korrespondenz, E-Mail: sandra_dick@icloud.com

© 2025 Sandra Dick; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Hintergrund

In diesem Beitrag sollen Erfahrungen aus der therapeutischen Praxis in Bezug auf die Einbindung bzw die Ergänzung der strukturierten Schrittarbeit der 12 Schritte Programme berichtet werden. Die Schwerpunkte liegen hierbei einerseits auf den Gewinnen der begleitenden Schrittarbeit zur therapeutischen Arbeit, sowie auf dem Versuch einer begrifflichen Einordnung der jeweiligen Schritte und ihrer persönlichkeitsbezogenen Entwicklungsziele in einen verhaltenstherapeutischen Kontext.

Erläuterungen

In der Arbeit mit Patient:innen mit Abhängigkeitserkrankungen habe ich in meiner Praxis gute Erfahrungen damit gemacht, wenn die Betroffenen parallel im Selbsthilfesystem der 12 Schritte Programme (z.B. AA, NA, Al Anon etc.) strukturiert an den Schritten arbeiten. Hier möchte ich über meine Erfahrungen über die Einbindung der Schrittarbeit in den therapeutischen Ablauf sprechen, sowie mögliche Wirkfaktoren der jeweiligen Schritte aus psychotherapeutischer Sicht benennen (z.B. Akzeptanzförderung; Emotionsregulation; Förderung von Verantwortungsübernahme etc.).

Ergebnisse

Nach anfänglichen Schwierigkeiten Inhalte aus dem Schritteprogramm in die psychotherapeutische Arbeit zu integrieren (z.B. die Etablierung des Begriffes der „Höheren Macht“ bzw. „Gott“ sowie teils radikal anmutenden Wiedergutmachungen im 9. Schritt) konnte eine gemeinsame Sprache gefunden werden. Die begleitende Schrittarbeit zeigte sich dann als Bereicherung sowohl im Hinblick auf die Absintenzaufrechterhaltung als auch auf die Persönlichkeitsentwicklung der Patient:innen. Hinweis: Es werden keine empirischen Daten vorgestellt sondern ich werde auf meine persönlichen Erfahrungen eingehen.

Diskussion und Schlussfolgerung

Eine die Psychotherapie begleitende, strukturierte Schrittarbeit kann bereichernd sowohl im Hinblick auf die Abstinenz als auch auf die Persönlichkeitsentwicklung der Patient:innen sein. Das Finden einer gemeinsamen Sprache sowie eine Reflexion der Wirkfaktoren der Schrittarbeit erleichtern hierbei die Implementierung der Schrittarbeit in den therapeutischen Prozess.

Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

Ich erkläre, dass während der letzten drei Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten.