

# Klärungsorientierte Psychotherapie bei pathologischem Computerspielen



Christian Groß  
Sozial- und Suchttherapeut (VDR)  
Klärungsorientierter Psychotherapeut (IPP)  
LWL-Klinikum Gütersloh

**LWL**

Bernhard  
Salzmann  
Klinik



Fachverband  
Medienabhängigkeit e.V.

# Klärungsorientierte Psychotherapie nach Sachse, R. / KOP

- Ursprung in der Klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie nach Grawe
- Weiterentwicklung der Zielorientierten Gesprächspsychotherapie
- Kognitive Schemata und kognitive Umstrukturierung aus KT (nach Beck, 1979)
- Darüber hinaus jedoch auch Betrachtung affektiver Anteile/Schemata
- Übernommen aus GP besonders die Basisvariablen nach Rogers
- Empathie, Akzeptanz, Echtheit und Transparenz zentral im Therapieprozess
- Im Gegensatz zur GP prozessdirektiv, nicht nondirektiv.
- Therapeut steuert den Prozess in hohem Maße
- Methoden der Verhaltenstherapie zum Umstrukturieren von dysfunktionalen Schemata
- Grundsatz: Klären -> Bearbeiten -> Lösen (Klären vor Lösen)
- Ziel: Patient zum Experten seiner Selbst zu machen (Aufhebung der „Alienation“ vgl. Sachse, R.)

# Biografische Schemata

- Durch wiederholte Erfahrungen (positiver/negativer Art) gebildete Grundüberzeugungen betreffend dem eigenen Selbstbild.
- Zum Teil seit dem Kindesalter fest verankert (kognitiv u.o. affektiv)
- Diese Schemata können heute noch im Hier und Jetzt den „State of mind“ der jeweiligen Person determinieren (vgl. Sachse, R.; 2001)
- Sie prägen und beeinflussen in den jeweiligen Situationen das Denken, Handeln und Fühlen der betreffenden Person.
- Dies kann sowohl bewusst, als auch unbewusst stattfinden.
- Kognitive Schemata (meist bewusst/kognitiv abrufbar)
- Affektive Schemata (meist unbewusst/affektiv spürbar)
- „Alienation“ (vgl. Sachse, R.; 2001; KOP)

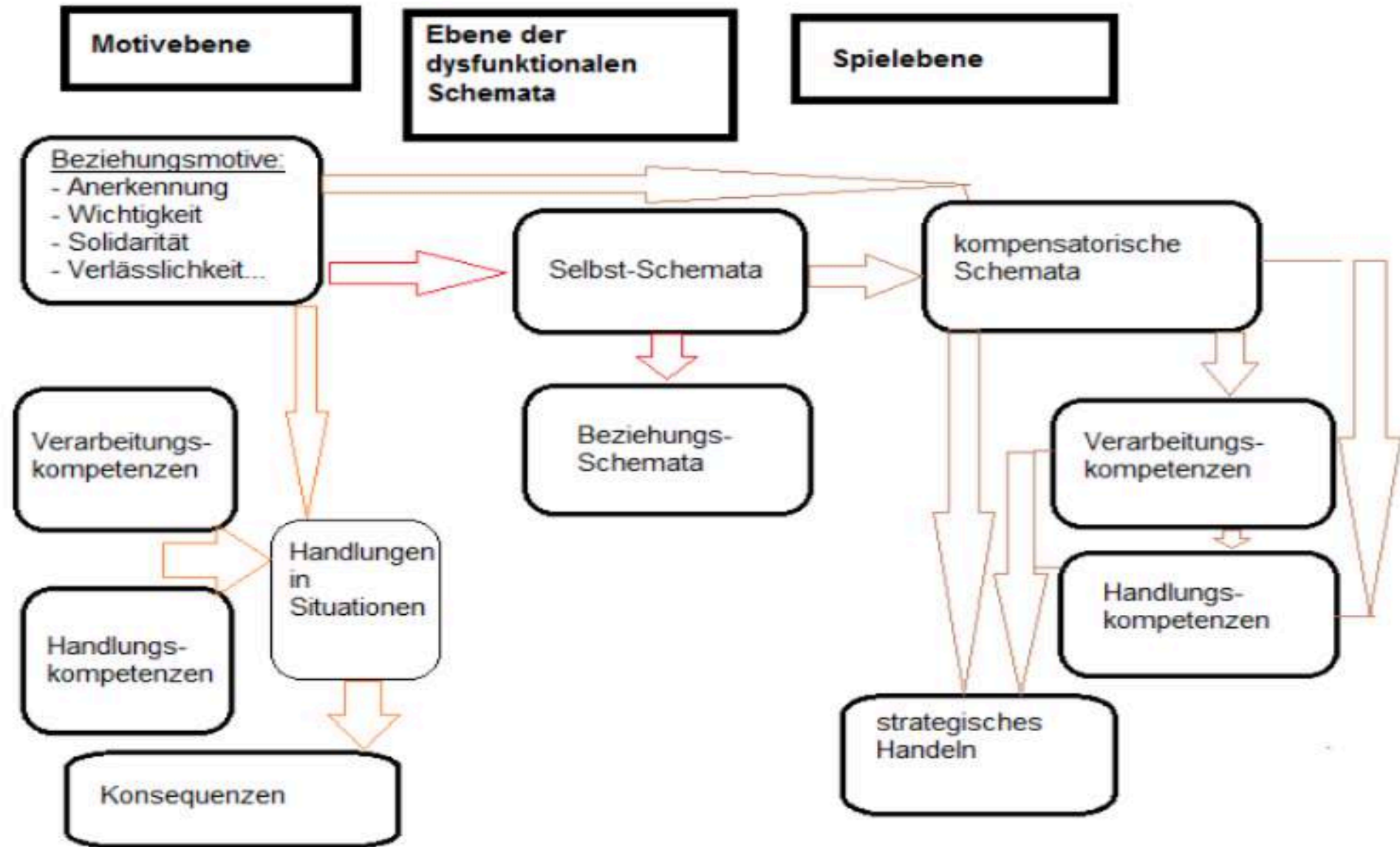
# Selbstkonzepte (SK+ / SK-)

- ➔ Beziehungsmotive (Anerkennung, Solidarität, Verlässlichkeit, Wichtigkeit, Bindung)
- ➔ Handlungskompetenzen (gewohnte Verhaltensmuster / positiv und negativ)
- ➔ Verarbeitungskompetenzen (gewohnte Denkmuster / positiv und negativ)
  
- ➔ Daraus resultierend Entwicklung funktionaler und dysfunktionaler Schemata (Beziehungs-, Leistungs- und Interaktionsschemata)
- ➔ Langfristig Entstehung von Beziehungs-, Leistungs- und Interaktionskonzepten (+ oder -)
- ➔ Diese in der Summe bilden das Selbstkonzept der jeweiligen Person (SK+ oder SK-)

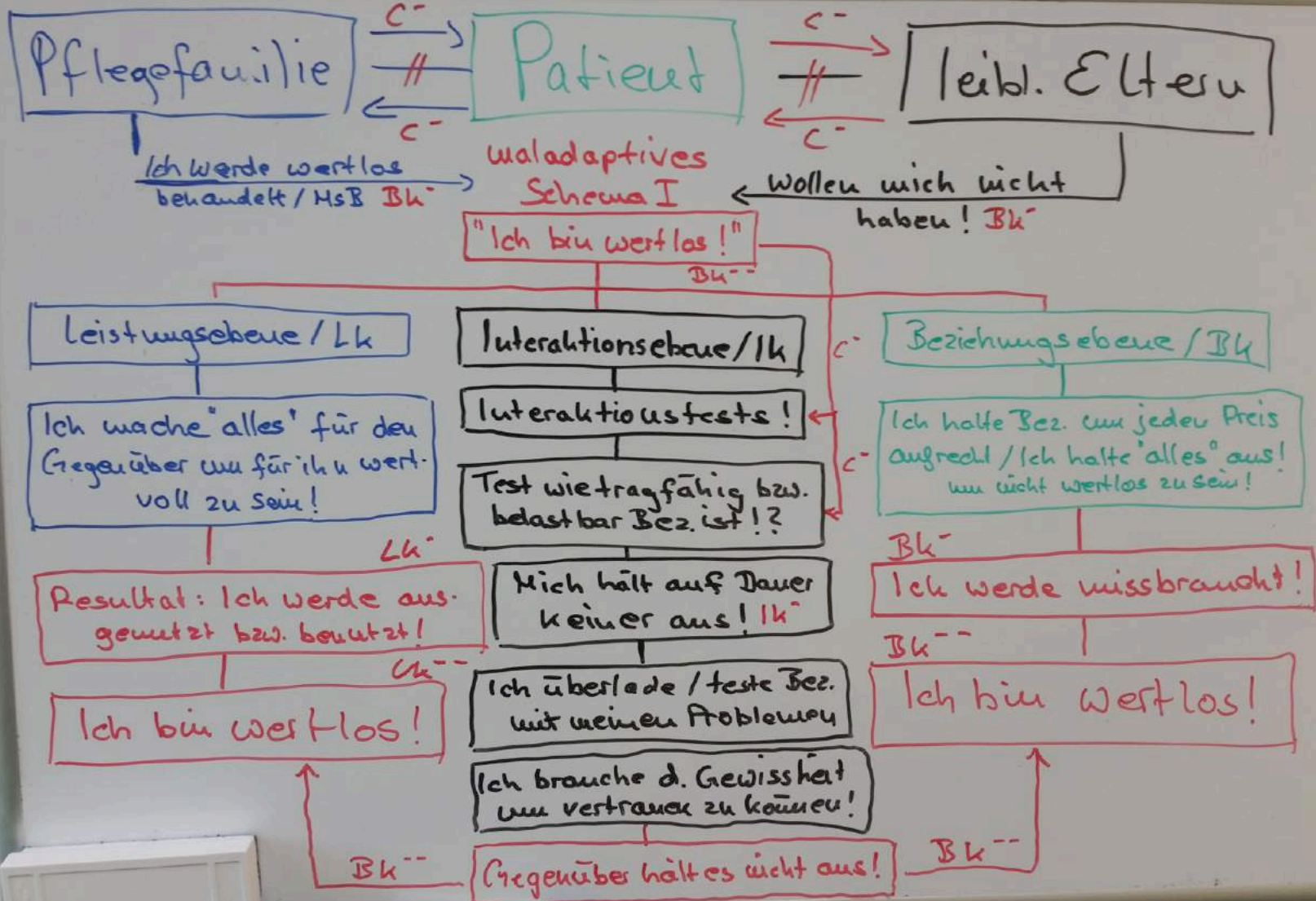
# Kompensation negativer Selbstkonzepte

- ➔ Versuch die frustrierten Motive „um jeden Preis“ doch noch zu befriedigen und das negative Selbstkonzept positiv zu verändern
- ➔ Computerspielen zur Selbstwerterhöhung gegen das Scheitern in der Realität
- ➔ Strategien oft hilflos, verzweifelt bis hin zu manipulativ
- ➔ Starke Suche/Sehnsucht nach Anerkennung, Autonomie, Wichtigkeit und Bindung
- ➔ Kompensatorisches, übersteigertes Selbstbild in der virtuellen Welt
- ➔ Beispiel Schema des narzisstischen Konfliktes (C-H. Lammers) Selbsthass/-abwertung vs. Perfektionismus/Selbstidealisierung
- ➔ Model der doppelten Handlungsregulation (vgl. Sachse, R.)

# Modell der doppelten Handlungsregulation nach Sachse, R.



# Explizierung / Selbstkonzept



# Wahres Ich vs. Kompensatorisches Ich

## Meine inneren Regeln

- Wer vertraut wird verletzt
- Ich werde fallen gelassen
- Gefühle sind gefährlich
- Ich muss immer der Beste sein
- Ich bin nicht wichtig
- Ich stelle mich in Frage
- Ich muss mein wahres Ich verstecken
- Ich darf nur mir vertrauen
- Ich bin Einzelkämpfer deshalb kann mir keiner was anhaben
- Ich darf keine Gefühle zeigen
- Ich brauche keine Hilfe, ich schaffe alles alleine
- Ich muss ständig skeptisch u. misstrauisch sein / bleiben.
- Ich bin stark nach außen
- Keiner schaut hinter meine Fassade
- Wenn wir bloß nicht zu nahe

ausam online !

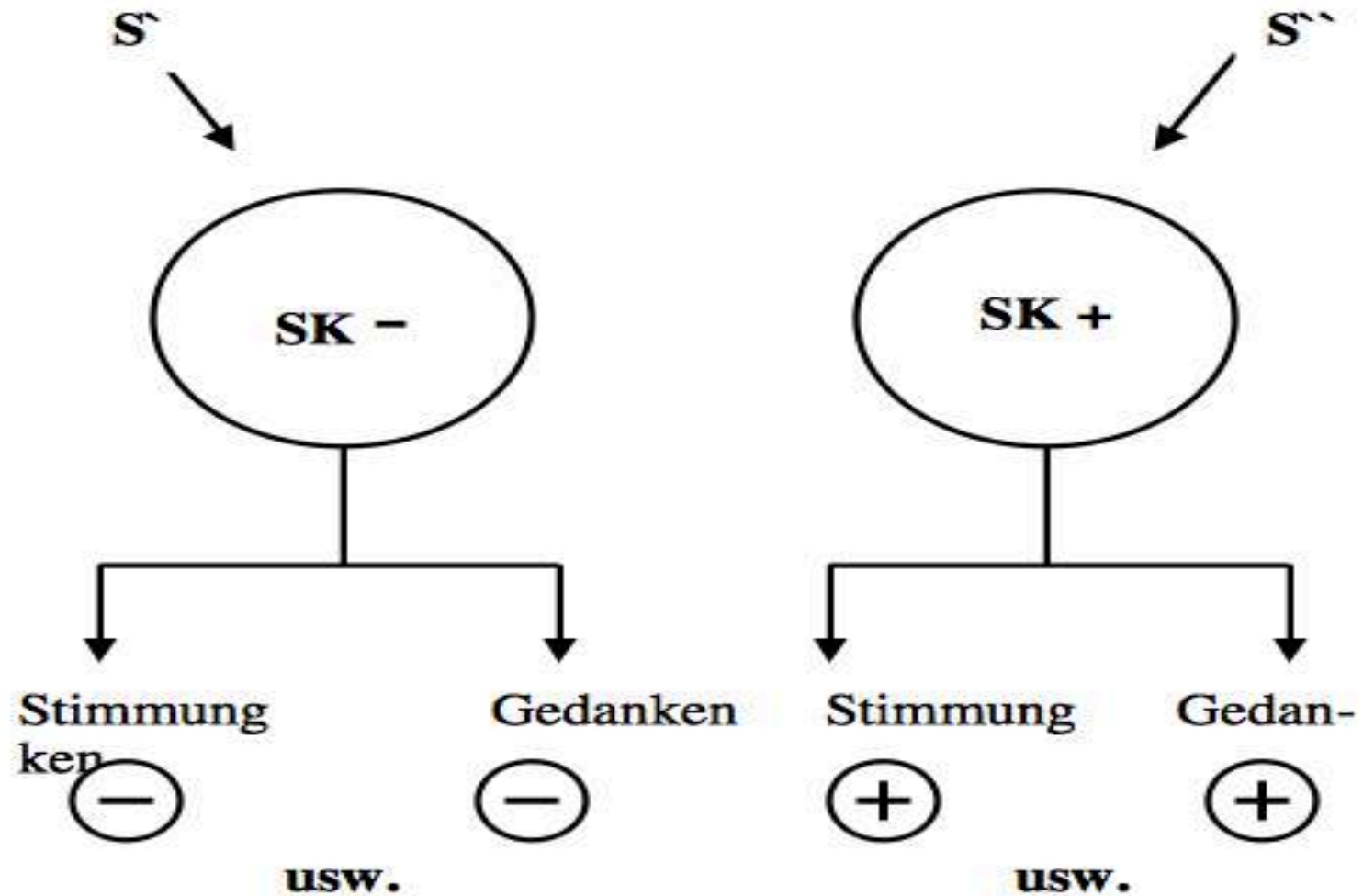


# Der Gamer 2.0





# Doppeltes Selbstkonzept (vgl. Sachse, R.)



# Doppeltes Realitäts-/Identitätskonzept

C. Groß ,2011 (vgl. Reck & Sachse 2003).



# Der pathologische Gamer 2.0

- ➔ Im Selbstkonzept der realen Welt depressiv und häufig sozial ängstlich.
- ➔ Im Selbstkonzept der virtuellen Welt narzistisch und sozial bestimmend.
- ➔ Depressivität häufig beim Suchtmittelentzug episodisch.
- ➔ Soziale Phobie häufig als Symptom fehlender/mangelnder Sozialisation in der realen Welt.
- ➔ **Nachreifungsprozess innerhalb der Therapie**
- ➔ Zum Teil hoher Ehrgeiz/starkes Leistungsstreben in der virtuellen Welt.
- ➔ Starker Drang nach Anerkennung, zentrales Motiv: „Der Beste sein!“
- ➔ Hohes Ressourcenaufkommen im Selbstkonzept der virtuellen Welt.
- ➔ Starke Ähnlichkeit in der Persönlichkeitsstruktur zu path. Glücksspielern.
- ➔ Zukunftsperspektivisch: Gamer & Gambler werden zum „gambelnden Gamer“
- ➔ **Annäherung/Zusammenarbeit FVM & FAGS wünschenswert und sinnvoll.**

# Wichtig für die Behandlung

- ➔ Die Lebenswelten (real und virtuell) des Gamers sind **BEIDE** essentiell wichtig für dessen Behandlung!
- ➔ Verliert der Gamer die virtuelle Welt, verliert er seine gesamte Lebenswelt (evtl. sogar seine Identität). Deutlicher Unterschied zu anderen Suchtformen.
- ➔ Beispiel: Prostitution der realen Identität für die des Alter Ego/Avatars (Herr F.).
- ➔ Das Bewusstsein für die zwei, voneinander unabhängigen Selbstkonzepte (SK-real vs. SK-virtual)
- ➔ IN-Game Wissen um soziale Komponenten, Belohnungs- und Suchtmechanismen, Bedürfnisbefriedigung sowie Bindungskomponenten (sowohl finanziell wie emotional)
- ➔ Wissen um die negativen Folgen von exzessivem Gaming im Real Life (Lebenswelt Familie, Schule/Studium/Beruf, Freundeskreis, Partnerschaft)
- ➔ Wissen um die Faszination, die Möglichkeiten, aber auch die Risiken der Online-Welten
- ➔ Therapeutischer Drive sich selbst ständig mit den Trends der Technik upzudaten

# Ursachen von Medienabhängigkeit

## Die Ursachen finden sich in der Frustration grundlegender Motive

- ➔ Beziehungsverletzungen (Bindungsmotiv)
- ➔ Scheitern an Erwartungen (Motiv der Anerkennung)
- ➔ Ausgrenzungserfahrungen (Motiv der Solidarität)
- ➔ Fehlendes soziales Umfeld (Motiv der Verlässlichkeit)
- ➔ Dauerhafte Konfliktsituationen (Anerkennung & Solidarität)
- ➔ Vereinsamung (Motiv der Wichtigkeit)

*Die dauerhafte Frustration grundlegender Motive führt unweigerlich zu negativen Selbstschemata/Selbstkonzepten.*

# Schemataklärung (Einzelsetting)

## *Die häufigsten kognitiven/affektiven Schemata sind...*

- ➔ „Ich bin ein Versager/Ich bin gescheitert“
- ➔ „Ich bin nicht liebenswert“/„Ich bin nicht ok“
- ➔ „Ich bin nicht attraktiv/Ich bin für andere nicht erstrebenswert“
- ➔ „Ich bin nur wichtig wenn ich Leistung bringe“
- ➔ „Beziehungen sind nicht verlässlich“
- ➔ „Ich bin schädlich für andere“ (toxisches Schema)

## *Zentrale Motive...*

- ➔ Anerkennung
- ➔ Wichtigkeit
- ➔ Verlässlichkeit
- ➔ Solidarität
- ➔ Bindung

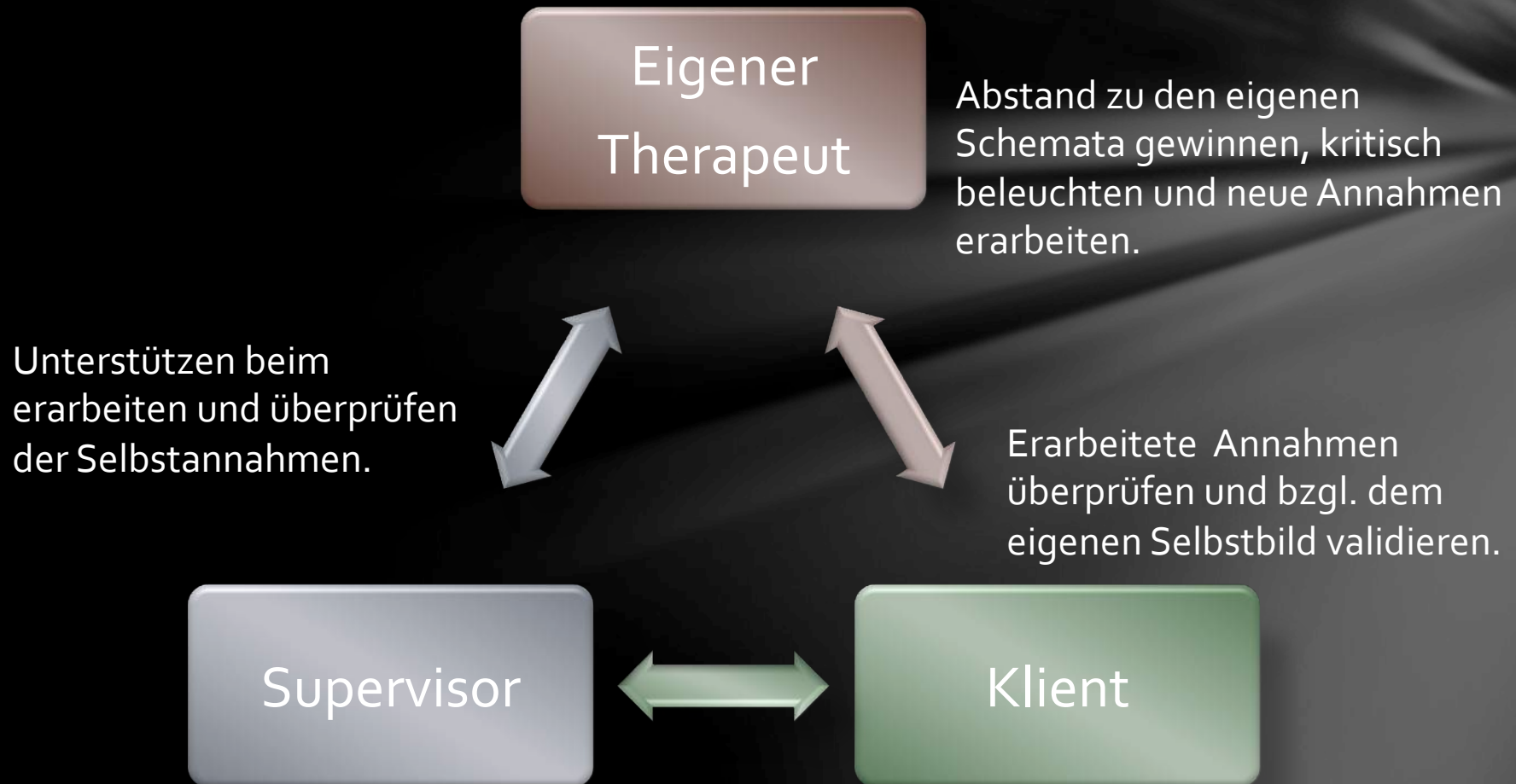


# Schemataklärung II (Einzelsetting)

- ➔ Vertiefende Fragen zu Kernthematiken (Klient als Inhaltsexperte)
- ➔ Grundsatz: Klären vor Lösen!
- ➔ Herstellen eines emotionalen Selbstzugangs (Crossover)
- ➔ Klare Steuerung durch den Therapeuten (Prozessexperte)
- ➔ Explizierung mit Unterstützung des Therapeuten
- ➔ Imaginationsübungen, Familienaufstellungen, Impact Tech.
- ➔ Aufhebung der „Alienation“/Experte seiner selbst werden.
- ➔ Konfrontation mit dem eigenen, negativen Selbstbild
- ➔ Konfrontation mit den zentralen Schemata
- ➔ „State of mind“ erfassen

# Umstrukturierung maladaptiver Schemata

Das Ein-Personen-Rollenspiel (nach R. Sachse)



# Weitere mögliche Übungen

- ➔ Erlebnisorientierte Übungen (Entspannungsschaukel, Vertrauensfall, Blindenführung etc.)
- ➔ Selbstwertübungen/Mitgeföhlübungen, Empathieübungen
- ➔ Selbstwertbecher; Podestübung/Applausübung (Kagerer)
- ➔ Vergebungsbrief, Abschiedsbrief an die virtuelle Welt
- ➔ Schemagruppe (Kombinationen aus Imaginationen, Familienaufstellungen und Schemabearbeitung)
- ➔ Crossover (Kletterpark, Geochaing etc)
- ➔ Erlebnispädagogische Gruppenübungen
- ➔ Selbst- und Fremderfahrung in der Gruppe



**Song PC-Gruppe Florian**



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**LWL**

Bernhard  
Salzmann  
Klinik



Fachverband  
Medienabhängigkeit e.V.