

3P (pull, pause, push): Eine Selbsthilfetechnik zur Reduktion des Suchtverlangens

Steffen Moritz & Josefine Gehlenborg; 4.4.2022



Wir haben eine neue Methode namens 3P entwickelt, die in einer gerade abgeschlossenen Studie das Verlangen nach Alkohol um etwas mehr als ein Drittel senken konnte. 3P steht für „pull“ (herausziehen), „pause“ (pausieren) und „push“ (wegstoßen). Die Methode basiert auf dem sogenannten Retraining. Bevor Sie die unten dargestellte Methode ausprobieren, möchten wir Sie darum bitten, sich zunächst ein Video anzuschauen, in dem das Retraining vorgestellt wird; dies dient dem Verständnis der Wirkweise des Ansatzes:

www.uke.de/sucht.

Das Retraining hat sich als wirksam erwiesen, das Verlangen nach Alkohol, hochkalorischen Lebensmitteln und Tabak zu reduzieren (wissenschaftliche Studien finden Sie am Ende des folgenden Links: www.uke.de/retraining). Die Effekte waren allerdings eher klein.

Das veränderte Protokoll (3P) kombiniert das Retraining mit einer Technik namens Entkopplung, mit der körperbezogene Impulskontrollstörungen wie Nägelkauen und Trichotillomanie erfolgreich behandelt werden können (mehr Informationen unter www.uke.de/impulskontrolle). Die kombinierte Variante zeigte sich der Originaltechnik deutlich überlegen.

Durchführung der 3P-Technik

Wahl des „Suchtmittels“:

- Wie bei der ursprünglichen Retraining-Technik sollen Sie sich das/die „Suchtmittel“ nur vorstellen; die Bewegungen werden dagegen real ausgeführt.
- Wählen Sie 2–5 typische „Suchtmittel“ (Glas Wein, Schokoriegel, Zigarette etc.) aus, die bei Ihrem übermäßigen Verlangen eine große Rolle spielen. Die „Suchtmittel“ sollten zwischen den Übungen gelegentlich gewechselt werden.

3P-Technik:

Pull: Stellen Sie sich nun vor, wie Sie Ihr „Suchtmittel“ Richtung Mund führen (nochmals: Objekt nur vorstellen, Bewegung real ausführen). Die Ausführung sollte so nah wie möglich

an der tatsächlichen Ausführung beim Trinken, Naschen, Rauchen etc. sein. Führen Sie die Bewegung dabei ohne die Gefühle aus, die sie üblicherweise begleiten (z.B. Vorfreude, Leidenschaft).

Pause: Ungefähr 10–15 cm vor dem Mund stoppen Sie die Bewegung abrupt (ebenso das mentale Bild, z.B. Glas Wein, Schokoriegel, Zigarette), und zwar etwa so lange, wie es bis zum ersten Schluck/Bissen/Zug dauern würde.

Push: Wie bei der Originaltechnik werfen Sie nun die Hand nach vorne und stellen sich vor (gerne bildhaft und übertrieben), z.B. wie Rotwein die gegenüberliegende Wand bekleckert, Bonbons die Fensterscheibe zerspringen lassen oder die Zigarette die Couch in Flammen setzt. Sie können sich auch einfach vorstellen, wie das innere Bild zerplatzt.

Anlass/Häufigkeit der Durchführung:

Wie in der Originaltechnik gilt auch hier, dass die Übung möglichst dreimal am Tag (am besten einen Smartphone-Timer stellen) bzw. in „Versuchungssituationen“ durchgeführt werden sollte.