

Besser miteinander zurechtkommen



zurecht kommen



„Wir werden leiden,
werden schwierige Momente
durchmachen, werden viele
Enttäuschungen erleben,
doch all dieses erweitert
unsere Erfahrungen.
Und wenn wir es geschafft haben,
kommen wir gestärkt heraus
und sind stolz und selbstbewusster.“

(Paolo Coelho)

Besser miteinander zurechtkommen

Wer hätte nicht den Wunsch mit Menschen, die er liebt oder die in seiner nächsten Umgebung leben, gut auszukommen, mit ihnen in gutem Einvernehmen zu sein? Und wer hätte nicht ganz persönliche Vorstellungen von gegenseitigem Verständnis und von Fairness? Solche Idealvorstellungen sind nicht immer leicht zu verwirklichen, schon gar nicht, wenn sich einer in der Familie aufgrund einer psychischen Erkrankung recht auffällig verändert hat. Die bisherige Balance gerät ins Wanken, und Unsicherheit tritt an ihre Stelle.

Leben in der Familie verlangt jedem ein gewisses Maß an Anpassung, Toleranz und Kommunikationsbereitschaft ab. Die unterschiedlichen Temperamente und Interessen unter einen Hut zu bringen bedarf gemeinsamer Absprachen und gegenseitiger Rücksichtnahme, und das ist unter Umständen ein ganz schön hartes Stück Arbeit. Gelingt es, erlebt man ein intensives Gefühl der Geborgenheit dabei und fühlt sich gut aufgehoben in der Lebensgemeinschaft mit allem, was dazu gehört an Alltag, Freud und Leid.

Gefühle ins Gleichgewicht bringen

Die krankheitsbedingt ungewohnten Verhaltensweisen des geliebten oder nahestehenden Menschen verunsichern alle Beteiligten und erzeugen eine angespannte Atmosphäre. Das bisher im Gleichgewicht befindliche Verhältnis von Geben und Nehmen, von Tole-



ranz und intoleranter Ungeduld, von Grenzen respektieren und vertrautem Sich-Nahekommen sind verwischt oder scheinbar ganz verlorengegangen. Wiederholte Grenzüberschreitungen können seelisch verletzen. Sie strapazieren die Toleranz der Angehörigen, führen zu Missverständnissen, Schuldzuweisungen und gekränktem Rückzug des psychisch Erkrankten aus der Gemeinschaft oder haben, schlimmstenfalls, gesundheitliche Folgen für für ihn.

Besser miteinander zurechtkommen kann man lernen, indem man gewisse Regeln beachtet. Ja, man muss es lernen, gerade wenn man mit einem psychisch kranken, nahestehenden Menschen zusammenleben oder ihn betreuen will. Für psychisch kranke Menschen spielt die Familie, allgemeiner ausgedrückt, das engere soziale Umfeld, eine wichtige Rolle für seine gesundheitliche Stabilisierung.

Bücher sind gut – Erfahrungen sind besser

Alles, was wir in Büchern lesen oder was von professionellen Helfern in der Psychiatrie empfohlen wird, ist: gelassen bleiben, keinen Stress machen, keinen Druck ausüben und nicht überfordern. Alles das ist richtig und hilfreich. Für viele Angehörige ergibt sich daraus die indirekte Forderung, immer nachgeben zu müssen, immer geduldig sein, Verantwortung übernehmen und Unstimmigkeiten ausbügeln zu müssen, alles zu verzeihen und zu ertragen, was an Veränderungen und einschneidenden Beeinträchtigungen auf sie zukommt. Nein sagen kommt in ihrem Vokabular nicht vor.

Am Anfang ist es ganz selbstverständlich, dass Sie alles andere zurückstellen und nur für den Kranken da sein wollen.

Am Anfang einer psychischen Erkrankung, wenn die Diagnose feststeht und die Schwere der Erkrankung den Angehörigen bewusst wird, ist es ganz selbstverständlich, dass sie alles andere zurückstellen und mit ihrer ganzen Kraft und Liebe

für den Kranken da sein wollen. Die Verunsicherung, die eine psychische Krankheit für das nahe Umfeld mit sich bringt, versetzt die Angehörigen in große Angst vor eigenem falschen Verhalten dem

Mit zunehmender Dauer der Erkrankung wirkt sich die einseitige Rücksichtnahme negativ auf alle Familienmitglieder aus. Erkrankten gegenüber. Um das zu vermeiden, sind Angehörige häufig überaus fürsorglich, mitfühlend und nachsichtig. Mit zunehmender Dauer der Erkrankung wirkt sich die einseitige Rücksichtnahme negativ auf alle Familienmitglieder und die ganze Familienatmosphäre aus. Eines schönen Tages müssen die betreuenden Angehörigen feststellen, dass es so nicht weitergehen kann: sie selber sind überfordert, die Familie droht auseinanderzubrechen, und zu allem Überfluss scheint der Erkrankte dennoch immer mehr an Selbständigkeit und Eigenverantwortung zu verlieren.

Selbstbestimmung und Gemeinschaftsbewusstsein – zwei Seiten einer Medaille

Nun fällt es den Angehörigen leichter, mal nein zu sagen, und immer öfter fragen sie sich, ob sie nicht ein Recht haben, Regeln und Abmachungen mit dem Erkrankten zu treffen. Ja, auch in der Beziehung zu einem psychisch kranken Menschen empfiehlt es sich, über die Umgangsweisen und über erforderliche Rücksichtnahmen und Wünsche gemeinsam zu sprechen. So kann ein ausgeglichenes Verhältnis von Selbstbestimmung und Gemeinschaftsbewusstsein entstehen. So finden Angehörige eine Balance zwischen dem Wunsch nach einem eigenen Leben und dem Gefühl, immer für den Erkrankten bereitstehen zu müssen. Die individuelle Lebensqualität aller Beteiligten profitiert davon.

Um besser miteinander zurechtzukommen, ist es erforderlich, Absprachen zu treffen, die das Recht jedes Familienmitglieds auf



Freiraum und Selbstbestimmung regeln und die die Verantwortlichkeiten innerhalb der Gemeinschaft festlegen. In der Fachsprache nennt man solche Absprachen „Grenzen setzen“. Kam man bisher ohne ausdrückliches Grenzsetzen miteinander gut zurecht, so klappt es mit der Einhaltung von räumlichen, physischen oder psychischen Grenzen seit dem Auftritt der psychischen Erkrankung nicht mehr ganz – eher immer weniger.

Und je mehr die alte Harmonie innerhalb der Gemeinschaft verloren geht, umso größer wird der Wunsch nach ihr.

Der 1. Teil dieser Broschüre beschäftigt sich mit dem Thema „Grenzen setzen und Absprachen treffen“ .

Grenzen zu setzen im Zusammenleben mit psychisch kranken Menschen ist nicht nur machbar und erlaubt, sondern für alle Beteiligten – auch für den Rekonvaleszenten – eine Notwendigkeit, um im seelischen Gleichgewicht zu bleiben. Voraussetzung ist, dass die gegenseitigen Erwartungen angesprochen und gemeinsam besprochen werden

Der 2. Teil ist der Gesprächsführung oder verbalen Kommunikation gewidmet, da es sehr darauf ankommt, in welcher Art und Weise, zu welcher Zeit im Krankheitsverlauf diese Gespräche geführt werden, und viel hängt auch vom Kommunikationsstil ab.

In einer Krise sind Veränderungen jeglicher Art möglichst zu vermeiden. Daher verbietet es sich von selbst, gerade schwierige Themen, wie es die Umgestaltung von Verhaltensweisen nun mal sind, in einer Krise anzugehen.

Grenzen setzen

Der Begriff „Grenzen setzen“ könnte den Eindruck erwecken, als wäre einzig und allein beabsichtigt, jemanden in seine Grenzen zu verweisen, jemanden auszugrenzen, er klingt nach Strafe. Das Gegenteil ist der Fall.

Grenzen zu setzen bedeutet, ein Geländer zu schaffen, an dem das psychisch kranke Familienmitglied entlang gehen kann, das ihm Halt gibt, wenn er selbst nicht die Kraft hat, den geforderten und gewollten Weg zu gehen. Ihm dabei behilflich zu sein, ist geradezu eine Aufgabe für betreuende Angehörige. Sie tragen damit zu seiner Stabilität und seinem Wohlbefinden bei. Für das wiedererstarkende Selbstbewusstsein gibt es nichts Schlimmeres, als wenn der Betroffene sich schämen müsste für unorthodoxes Verhalten

Grenzen setzen kann aber auch heißen, sich selber abgrenzen, sich zu schützen vor übergroßer Belastung. Sich abgrenzen ist weder Liebesentzug noch Hilfeverweigerung, sondern Selbstschutz. Wer verantwortlich mit sich selbst umgeht und zeigt, dass er sich und seine Gesundheit achtet, dem wird auch Achtung entgegengebracht. Der sicherste Weg, die Liebe, das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Gemeinsamkeit zu zerstören, ist, sich als Angehöriger nicht abgrenzen zu können, d. h. alles viel zu nah und zu ausdauernd an sich herankommen zu lassen.

Grenzen setzen kann aber auch heißen, sich selber abgrenzen, sich zu schützen vor übergroßer Belastung



Grenzen setzen hat auch etwas damit zu tun, die eigenen Grenzen anzuerkennen und zu respektieren. Den Helden spielen oder sich als den nimmer müde werdenden, stets bereiten Begleiter anbieten, hält niemand über längere Zeit durch.

Die große Sorge von Angehörigen beim Setzen von Grenzen, welche das gemeinsame Zusammenleben betreffen, sind mögliche schlimme Folgen für den Krankheitsverlauf. Und dann ist da noch die Angst vor eigenen Schuldgefühlen, davor, nicht geliebt zu werden, zu missfallen oder den anderen zu verletzen.

Und dann ist da noch die Angst vor eigenen Schuldgefühlen, davor nicht geliebt zu werden oder den anderen zu verletzen.

Diese Sorgen sind unbegründet. Das Treffen von Vereinbarungen mit dem psychisch kranken Familienmitglied zeigt ihm, dass er Ernst genommen wird und dass ihm Vertrauen geschenkt wird, sie auch einhalten zu können. Voraussetzung dafür ist, gewisse Grundregeln beim Verabreden von Grenzen zu beachten.



Regelung durch verbindliche Absprachen

Als erstes geht es um die gemeinsame Überlegung in der Familie, was alles durch verbindliche Absprachen geregelt werden sollte, damit der psychisch erkrankte Angehörige mit dem Rest der Familie relativ konfliktarm zu Hause leben kann.

Alle Familienmitglieder setzen sich zusammen und einigen sich auf Alltagsverhaltensweisen, die es zu beachten und einzuhalten gilt. Bevor Grenzen gesetzt werden, müssen sich die Familienmitglieder fragen, ob sie fähig sein werden, sie durchzusetzen, auch ohne Druckmittel einsetzen zu müssen.

Renate sammelt alles, was ihr unter die Finger kommt. Und überall in der Wohnung lässt sie diese Sachen herumliegen. Beim Heimkommen fällt dann noch der Mantel an der Haustür zu Boden, die Schuhe fliegen in die Ecke. Keiner mag mehr Freunde mit nach Hause bringen, weil jeder sich schämt für die Unordnung.

Die Familienmitglieder setzen sich zusammen und machen Renate klar, dass sie es so nicht mehr aushalten. Renate willigt ein, den Eingangsbereich und das Wohnzimmer von ihren Sachen zu verschonen.

Unterscheidung treffen zwischen nur unliebsamen und unerträglichen Verhaltensweisen

Es wird eine Prioritätenliste erstellt, auf welcher an erster Stelle steht, was die Familie am meisten belastet und die Einzelnen an der Erfüllung ihrer Alltagsaufgaben beeinträchtigt. Zwingende Gründe sind, wenn der Fortbestand der Familie gefährdet ist oder gesundheitliche Folgen für jemanden zu befürchten sind.

Die unter starker Negativsymptomatik – Rückzug, Interesselosigkeit, Inaktivität usw. – leidende Sophie vernachlässigt ihre Körperhygiene und liegt Tag und Nacht mit Tagkleidung im Bett. Für die anderen Familienmitglieder ist der von ihr ausgehende Schweißgeruch unerträglich. Wenn Sophie an gemeinsamen Aktivitäten, wie Essen, Kartenspielen, Fernsehen oder Spaziergängen, teilnehmen will, muss sie vorher duschen und frische Wäsche anziehen.



Rechtzeitig Grenzen setzen

Unerträgliche Verhaltensweisen über lange Zeit zu akzeptieren und dann auf dem Höhepunkt der Spannung sie abändern zu wollen, ist für den psychisch Kranken unzumutbar.

Außerdem, wenn die Nerven der Angehörigen bereits bloß liegen, führt das nicht selten zu maßlosem Kritisieren. Das ist für alle schädlicher als Grenzen setzen. Folglich, Grenzen setzen, sobald etwas Vereinbartes nicht klappt oder Kränkungen geschehen.

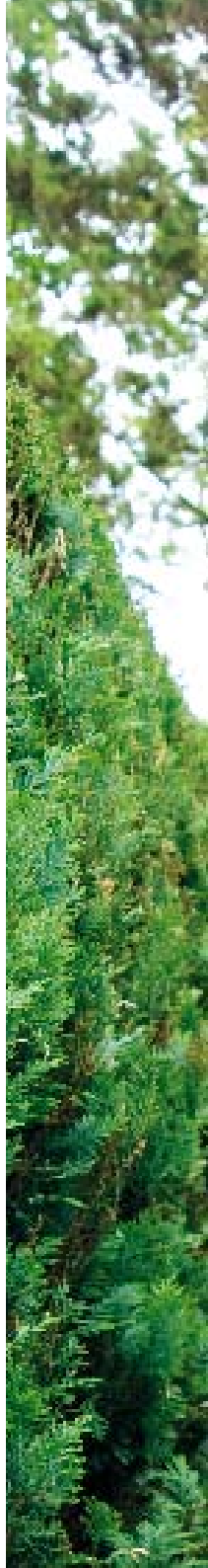
Der Tag-Nacht-Rhythmus ist bei Fritz krankheitsbedingt gestört. Nachts ist er meist ruhelos und ruft öfters nach Mitternacht bei den Eltern an. Die Eltern fühlen sich durch diese Anrufe gestört, weil sie aus dem Schlaf gerissen werden. Bevor die Eltern gereizt und ablehnend mit dem Sohn telefonieren, ist es sinnvoll, zu vereinbaren, dass der Sohn bis spätestens 22 Uhr anrufen muss, weil die Eltern anschließend das Telefon lautlos stellen.

Grenzen setzen kennt keine Altersgrenzen

Auch wenn es naturwidrig erscheint, einen älteren Menschen auf sein die Gemeinschaft beeinträchtigendes Verhalten hinzuweisen, ist es ratsam, ihm rechtzeitig zu sagen, was unerträglich ist und was die anderen von ihm erwarten.

Seit Karin an einer starken Depression leidet, lässt sie in der ganzen Wohnung auch tagsüber die Jalousien geschlossen. Ihr gleichaltriger Lebensgefährte möchte an seinen freien Wochenenden Tageslicht zumindest im Wohnzimmer haben.

Er zögert, weil er sich geniert, seiner fünfzigjährigen Partnerin solch eine simple Sache sagen zu müssen. Er darf sie nicht nur darauf hinweisen, dass dies für seine Erholung und sein Wohlbefinden notwendig ist, sondern hilft ihr auch damit. Sie kann sich nun entscheiden zwischen dem dunklen Schlafzimmer und der Helligkeit im Wohnzimmer und stellt u. U. sogar fest, dass Tageslicht auszuhalten ist.



Offen besprechen, wem die Grenzen nützen:

dem Betroffenen selbst, allen Familienmitgliedern oder einem Einzelnen.

- Grenzen können für alle hilfreich sein.
- Ständige Grenzüberschreitungen übersteigen die Belastungsgrenzen aller Familienmitglieder. Es ist notwendig, das dem psychisch Erkrankten zu sagen und daraus die Folgerung zum Regelaufstellen zu ziehen.
- Es ist wichtig, die Bedürfnisse der Familie zu berücksichtigen. Der Kranke muss lernen, damit zu leben, dass seine Bedürfnisse nicht immer im Zentrum stehen.

Wenn Manfreds Depression wieder mal zunimmt, will er beim gemeinsamen Abendessen jedes Mal über sein schlechtes Befinden reden. Seine drei jüngeren Geschwister leiden darunter.

Die Familie kann mit ihm vereinbaren, dass sich der Vater jeden Abend eine halbe Stunde für ihn Zeit nimmt und z. B. mit ihm spazieren geht. Während des Essens haben aber alle Kinder die Möglichkeit, sich mit den Eltern zu unterhalten. Diese Grenze nutzt allen Familienmitgliedern. Die gesunden Geschwister müssen nicht das Gefühl haben, dass sie nicht interessant sind, der kranke Manfred hat eine feste Zeit für sich, und die Eltern können sicher sein, dass sie allen Kindern gerecht werden.

Klare Grenzen ohne ausführliche Diskussionen

Lange Diskussionen, in denen erklärt wird, WARUM die Grenzen nötig sind, und WIE sich jeder bei diesem Thema fühlt, sind zu vermeiden.

Eine direkte Feststellung der Art: „Das ist nicht akzeptabel“ ist einer ausführlichen Diskussion vorzuziehen. Eine solche Kommunikation ist klarer und man läuft weniger Gefahr, Stress hervorzurufen.

Paul hört manchmal Stimmen. Er lässt in der Nacht seine Stereoanlage laut laufen, um diese Stimmen zu übertönen. Die Eltern haben lange Stunden damit verbracht, die Begründungen ihres Sohnes anzuhören, warum er in der Nacht Musik hört, und haben ihm anschließend lang und breit erklärt, dass dies keinen Sinn ergebe.

Es wäre wertvoller gewesen, wenn die Eltern einfach gesagt hätten, in der Nacht solle es im Haus keine Musik geben, weil alle schlafen. Der Kauf von Kopfhörern könnte Paul helfen, die Abmachung einzuhalten.





Sehr präzise Forderungen stellen

Klipp und klar die erforderliche Abmachung formulieren. Klare, kurze Sätze benutzen, ohne gleichzeitig Fragen unterzumischen, und keine „Wenn-Sätze“ verwenden. Ausführliche allgemeine Regeln und lange Höflichkeitsfloskeln verwässern das Eigentliche. Aufgrund der geringen Motivation des erkrankten Familienmitglieds ist u.U. immer wieder eine Erinnerung notwendig.

Die Mutter sagt zu ihrem an einer Schizophrenie leidenden Sohn: „Ich wünsche mir, dass am Abend bei meiner Heimkehr von der Arbeit nicht noch das schmutzige Geschirr von Deinem Mittagessen auf dem Wohnzimmertisch steht.“



Geduld haben und ermutigen

Darauf gefasst sein, dass die Grenze nicht automatisch respektiert wird. Es braucht oft längere Zeit bis eine einmal eingefahrene Verhaltensweise verändert werden kann. Das Umstellen von Verhaltensmustern ist für jeden immer mühevoll. Man muss u.U. Wochen und Monate die Einhaltung der Grenze im Auge behalten, ehe sie respektiert wird.

Thomas ist 25 Jahre alt und leidet unter Medikamenten- nebenwirkungen. Diese machen ihn innerlich unruhig. Um die Spannungszustände besser aushalten zu können, raucht er viel. Die Eltern haben mit ihm gemeinsam die Abmachung getroffen, dass er nur in seinem eigenen Zimmer rauchen kann, nicht aber in den gemeinsam genutzten Räumen.

Thomas fällt es sehr schwer, beim Fernsehen im Wohnzimmer auf seine Zigaretten zu verzichten. Jeder Tag, an dem er es schafft, zum Rauchen in sein Zimmer oder auf den Balkon zu gehen, ist ein Erfolg und sollte von den Eltern anerkennend kommentiert werden. Es wird einige Wochen dauern, bis es ihm zur Gewohnheit geworden ist, gar nicht mehr im Wohnzimmer zu rauchen.

Nicht mit negativen Folgen drohen

Vor dem Gespräch über die Notwendigkeit einer Abmachung, sollte überlegt werden, ob es für das erkrankte Familienmitglied realistisch ist, sie einhalten zu können. Ist das nicht zu erwarten, sollte lieber mit einer niedrigeren Forderung begonnen werden, als durch Drohungen Druck zu machen.

Ebenso ungünstig würden sich Rücknahme der Abmachung und „Kapitulation“ auswirken.

Klaus vergisst häufig, seine Tabletten zu nehmen, und sein Vater will nicht immer kontrollieren müssen. Es kann sinnvoll sein, sich in der Apotheke einen Dispenser für die ganze Woche zu besorgen, in den die Tabletten einsortiert werden.

Dieser Dispenser liegt bei den Mahlzeiten mit auf dem Tisch, und so wird Klaus automatisch an die Einnahme erinnert. Eine Drohung, wie „Wenn du deine Medikamente nicht nimmst, musst du wieder in die Klinik“, lässt sich dadurch vermeiden.



Zusammenarbeit mit Fachleuten kann hilfreich und notwendig sein

Bei Zweifeln, ob das Grenzsetzen zum gegebenen Zeitpunkt und zu einer bestimmten Angelegenheit angebracht ist, oder wenn das Bedürfnis nach Unterstützung besteht, sollten vorher Fachleute hinzugezogen werden. Auch die Gegenwart einer neutralen Person bei dem Gespräch ist hilfreich. Die Situation kann dadurch entspannt werden. Hierfür bietet sich auch die Unterstützung und der Kontakt mit gleichbetroffenen Angehörigen an. Profitieren Sie von deren praktischen, oft langjährigen Erfahrungen und von einem Besuch in einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe!

Die 37-jährige Marie neigt in psychotischen Krisen zu übermäßigem Alkoholkonsum. Wenn sie zu viel getrunken hat, wird sie ihren Mitmenschen gegenüber verbal ausfällig. Zur Zeit befindet sie sich in stationärer psychiatrischer Behandlung. Sie äußert ihren Eltern gegenüber den Wunsch, dass sie nicht mehr in die betreute Wohngemeinschaft zurückkehren möchte, sondern wieder ins Elternhaus einziehen will. Die 70-jährigen Eltern fühlen sich mit der Betreuung ihrer Tochter zu Hause überfordert. Es ist sinnvoll, in einem gemeinsamen Gespräch mit Marie und der Ärztin zu klären, warum eine Rückkehr ins Elternhaus nicht möglich ist. Und ein Gespräch mit anderen Angehörigen hilft den Eltern, diesen Entschluss durchzuhalten.





Kommunikation

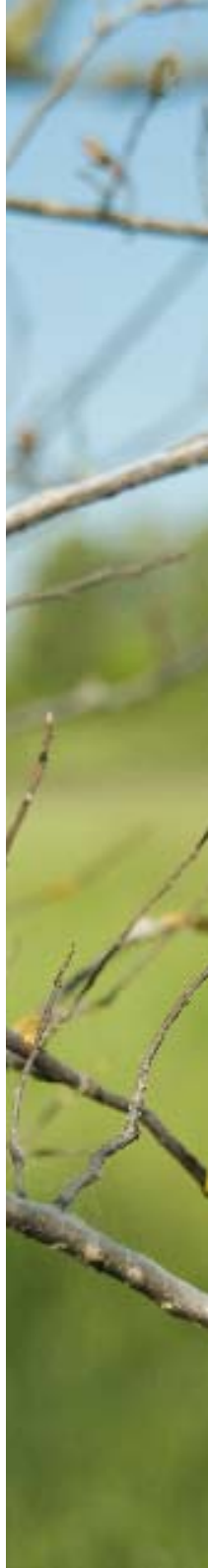
Wenn Menschen sich begegnen, nehmen sie einander wahr und nehmen immer, auch ohne es direkt zu wollen, Kontakt miteinander auf, indem sie unbewusst oder bewusst „Signale“ aussenden. Sie begrüßen sich mit Worten oder mit Handgeben, sie sprechen miteinander, oder sie senken den Kopf und gehen sich aus dem Weg, wenn ihnen jemand entgegenkommt, sie tauschen Sachinformationen aus oder Gefühle.

Unter menschlicher Kommunikation versteht man alles, was sich Menschen untereinander an Botschaften geben. Dahinter steckt das Bestreben, sich verständlich zu machen, etwas mitzuteilen oder sich abzugrenzen. Man signalisiert, ob man freundlich, ablehnend oder gelangweilt ist. Der zwischenmenschliche Umgang miteinander wird durch Kommunikation erst möglich. Sie regelt Nähe und Distanz und ermöglicht, Abmachungen zu treffen.

Kommunikation kann ihre Tücken haben

Eine psychische Erkrankung macht das Sichverständigen zwischen den von der Krankheit Betroffenen und ihren Angehörigen nicht eben leichter. Aufgrund der krankheitsbedingt veränderten Wahr-

Man kann nicht nicht kommunizieren —
nehmung werden ausgesandte Botschaften, wie Mimik, Körpersprache und gesprochene Botschaften, manchmal anders verstanden, als sie gemeint sind. Sich zuwenden kann beispielsweise vom psychisch Erkrankten als zu nahe kommen, eine zur Begrüßung ausgestreckte Hand als Bedrohung empfunden werden. Umgekehrt



verstehen Angehörige so manche Geste des erkrankten Familienmitglieds nicht so, wie sie von ihm gemeint ist.

Was für die Körpersprache gilt, trifft auch auf das gesprochene Wort zu. Zwischen Menschen, die sich nahe stehen, kann das falsche Wort, das Wort mit der falschen Betonung oder zur falschen Zeit, zu Verwirrung und schlimmstenfalls zu seelischer Verletzung führen. Gespräche bestehen aus Reden und Hören. Aber was hört der andere aus dem heraus, was ich sage?

Wir kommunizieren bei der Unterhaltung nicht nur mit Worten sondern ebenso mit Bewegungen, Pausen, Lächeln, Blicken, Mimik, Lachen, Tränen usw. also mit „Körpersprache“. Angehörige erwerben sich zwar im Laufe der Zeit Erfahrungen auch bezüglich der Gesprächsgestaltung mit ihren psychisch kranken Familienmitgliedern. Diese Erfahrung erlangen sie jedoch in der Regel erst nach vielen gelungenen oder auch nicht gelungenen Versuchen. Die Folge von gescheiterten Kontaktversuchen ist zuweilen der gänzliche Abbruch

Die Folge von gescheiterten Kontaktversuchen ist zuweilen der gänzliche Abbruch des Miteinanderredens.

des Miteinanderredens. Das muss und darf nicht sein. Wer einige Grundregeln der Kommunikation kennt und sie anwendet, verliert die Angst vor eigenem Fehlverhalten und die Unsicherheit bei Gesprächen hinsichtlich der ansprechbaren Themen und der Art und Weise, wie selbst kritische oder unangenehme Botschaften mitgeteilt werden können.

Angehörige haben berechnigte Wünsche an das Zusammenleben

Es sind nicht nur Befindlichkeitswünsche, die Angehörige an das Zusammenleben in der Familie haben. Der Alltag mit seinen Verpflichtungen und die eigene Gesundheit machen Regelungen innerhalb der Familie oder einer Lebensgemeinschaft notwendig. Verantwort-

lichkeiten und gegenseitige Rücksichtnahme bedürfen eindeutiger Absprachen untereinander. Wie kann der Angehörige dem psy-

chisch kranken Familienmitglied gegenüber seine Unzufriedenheit und Wünsche in einer Weise ausdrücken, die nicht verletzt oder vor den Kopf stößt? Darf und kann man überhaupt sensible Themen ansprechen, ohne damit den Krankheitsverlauf negativ zu beeinflussen? Und wie sollte man solche Dinge ausdrücken? Kann man um Rücksichtnahme bitten oder „Grenzen setzen“, wenn damit die Änderung einer eingefahrenen Gewohnheit verbunden ist?

Darf und kann man überhaupt sensible Themen ansprechen, ohne damit den Krankheitsverlauf negativ zu beeinflussen?

Ja, man kann, und man sollte sogar ehrlich über seine Gefühle und über das, was einen belastet und kränkt, sprechen.

- In einer guten Kommunikation jedoch haben Ausdrücke, die bewerten, tadeln, drohen, ironisieren, reizen, hochnehmen, interpretieren u. ä. nichts zu suchen.
- Jeder Mensch ist jedoch empfänglich für das Aussprechen positiver Gefühle, wie Lob und Anerkennung, Freude und Wertschätzung. Positive Erwartungen, wie: „Morgen wirst du sicher wieder in die Arbeitstherapie gehen können“, kommen gut an und motivieren.

Reden und Hören

Zu einer Kommunikation gehören mindestens zwei, einer, der spricht und einer, der zuhört. Bisher haben wir nur davon gesprochen, wie man sich ausdrücken sollte. Gut zuhören können ist eine Kunst, die man pflegen muss. Um ein positives Gefühl bei dem Gesprächspartner zu erzeugen, bedarf es des „aktiven Zuhörens“, das heißt, ihm mit der Körpersprache zeigen, dass man interessiert und konzentriert bei der Sache ist: anschauen, nicken oder Kopf schütteln, sich dem Gegenüber zuwenden, mal mit den Schultern zucken oder auch etwas



wiederholen und zwischendurch auch nachfragen, ob man alles richtig verstanden hat.

Sich nicht nur gut, sondern noch besser miteinander verständigen

Sich besser miteinander verständigen meint, bei Gesprächen so gut wie möglich Fehlinterpretationen auszuschließen, die Befindlichkeit des Gesprächspartners wahrzunehmen und mit dem eigenen Kommunikationsverhalten darauf einzugehen. Psychisch kranke Menschen sind häufig intensiv mit ihren eigenen Gedanken beschäftigt. Vielen fällt es daher schwer, sich auch nur einige Minuten auf ein Gespräch zu konzentrieren. Deshalb empfiehlt es sich, lang andauernde Diskussionen zu vermeiden.

Aus der Psychologie und aus der praktischen Erfahrung von Angehörigen sind Grundregeln für die Kommunikation mit psychisch sensiblen Menschen entstanden. Dazu gehört unter anderem, in klaren und einfach formulierten Sätzen seine Gefühle offen und ehrlich auszusprechen. Um ein Beispiel zu geben: Es ist keinesfalls eine Schande, wenn der Angehörige eingesteht, nicht zu wissen, wie er sich bei einer psychotischen Krise verhalten soll. Der Erkrankte spürt die Unsicherheit sowieso und freut sich womöglich, ernst genommen zu werden. Erschwerend kommt hinzu, dass bei bestimmten Krankheitsbildern die allgemeine Wahrnehmung gestört ist. So können diese davon betroffenen Menschen u.U. Mimik und Gestik nicht so einordnen, wie es in ihrem sozialen Umfeld üblich ist. Mit Wissen über solche Krankheitszusammenhänge und mit der Beachtung der folgenden Kommunikationstipps fällt es leichter, Missverständnisse zwischen Angehörigen und psychisch kranken Menschen zu vermeiden.

Psychisch kranke Menschen sind häufig intensiv mit ihren eigenen Gedanken beschäftigt.



Klare und deutliche Formulierungen

Darunter ist zu verstehen, in kurzen Sätzen sprechen, die nur eine Botschaft enthalten. Sätze mit Nebensätzen sind für manchen nur schwer zu verfolgen. Es kann passieren, dass nur die letzten Wörter ins Bewusstsein dringen. Nicht um den heißen Brei herumreden. Die Information nicht in eine Metapher kleiden. Eindeutig und klar verständlich ist, wenn z. B. die Partnerin zu ihrem Mann sagt:

„Ich finde es gut, wenn du mir täglich eine halbe Stunde im Garten behilflich bist.“

Zu kompliziert wäre etwa der Satz: „Jeder Mensch braucht Licht, Luft und Sonne, darum solltest du mir im Garten helfen, aber pass auf, dass du mir die kleinen neu aufgegangenen Blumenpflänzchen nicht ausreißt!“

Bei einem solch langen Satz steigt der Angesprochene nach dem ersten Teil aus und behält nur die Schwierigkeit mit den Pflänzchen im Kopf und denkt, das ist zu kompliziert.



Eindeutige Fragen stellen

Das heißt, nicht in einer Frage zwei entgegengesetzte Vorschläge machen. Die Beantwortung fällt jedem schwer, den psychisch kranken Menschen aber erst recht. Sie haben häufig Probleme, kurzfristig Entscheidungen zu treffen. Immer nur eine Frage nach der anderen stellen und jeweils die Antwort abwarten.

Beispiel: „Gabi, möchtest Du heute mit mir einkaufen gehen oder lieber zu Hause bleiben und lesen?“

Besser: Die Antwort auf den ersten Teil der Frage abwarten. Heißt sie nein, dann kann die zweite Frage folgen: „Würdest du lieber zu Hause bleiben und lesen?“

Darauf kann die Angesprochene eine eindeutige Antwort geben.



Begründete Kritik neutral formulieren

Zuerst Zorn, Ärger oder Verzweiflung verrauchen lassen, ehe man mit dem Gespräch beginnt. Bei sich aufheizender Stimmung es lieber abbrechen und auf später verschieben. Niemals persönlich werden, z. B. nicht den Charakter kritisieren oder Vergleiche aus der Vergangenheit heranziehen. Keine Schuldzuweisungen machen: Positiv argumentieren und Vorschläge machen, wie künftig beiderseitige „Grenzüberschreitungen“ vermieden werden können.

Anton, der erwachsene Sohn der Familie B. taucht plötzlich in der Küche auf und beschimpft seine Mutter in lautem Ton: „Du bist schuld, dass ich wieder nicht aus dem Bett gekommen bist, weil du mich nicht geweckt hast.“ Die Mutter ärgert sich über diesen Vorwurf, da die beiden vereinbart hatten, dass Fritz an diesem Tag selbstständig aufsteht. **Gut ist, wenn sie in diesem Moment nicht auf das Gespräch eingeht, sondern ihm sagt: „Ich rede mit dir jetzt nicht weiter über dieses Thema, da ich mich über deinen Vorwurf und deinen Ton ärgere und gerade mit Kochen beschäftigt bin. Wir können uns aber gerne nach dem Essen unterhalten und besprechen, wie das Aufstehen in den nächsten Tagen gestaltet werden soll.“** Konfliktreich wäre es, wenn sie in ihrem Ärger sagen würde: „Wenn du mir immer die gleichen Vorwürfe machst, wecke ich dich gar nicht mehr.“

Ich-Botschaften übermitteln

In der Praxis heißt das, klar zu sagen, was „ich“ möchte, weil „ich“ mich dann besser fühle. Nicht in der „Du-Form“ Forderungen oder womöglich Vorwürfe formulieren.

Richtig ist: „Ich ertrage es nicht, dass die Musik so laut durchs ganze Haus dröhnt, weil ich mich dann nicht auf mein Buch konzentrieren kann.“

Verletzend wäre: „Immer machst Du die Musik so laut und nimmst keine Rücksicht auf mich. Jetzt dreh' endlich ab!“

Die Folge wird sein, dass es zu einem Streit kommt, wie laut Musik sein darf. Mit der Ich-Botschaft lege ich meine individuelle Grenze fest, der niemand widersprechen kann.



Auf gleicher „Augenhöhe“ miteinander reden

Die Äußerungen des anderen mit Wertschätzung, deutlich gezeigtem Interesse und ohne ihn zu unterbrechen, entgegennehmen. Ernst nehmen, was den anderen bedrückt, auch wenn man selber die Sache nicht glauben kann oder das Problem selber nicht kennt.

Klaus hört Stimmen. Er klopft seit Tagen die Wände ab, dass es durchs Haus dröhnt. „Mutter, da sitzt einer drin, der beschimpft mich.“ „Klaus, ich kann das nicht hören. Erklär mir bitte, wie das ist. Kennst Du die Stimme?“

Die Mutter drückt damit Interesse aus und nimmt die Ängste ernst. In dem sich daraus ergebenden Gespräch ist es u.U. möglich, den Betroffenen so zu beruhigen, so dass er und die Mutter zur Ruhe kommen.

Aktives, geduldiges Zuhören

Ausreden lassen, nicht sofort antworten. Dem Gesprächspartner mit Körpersprache mitteilen, dass man ihm konzentriert zuhört. Vor der Entgegnung das Gehörte noch einmal wiederholen mit einer Frage, wie das Gesagte wohl gemeint sei. Auf diese Weise kommt Ruhe ins Gespräch, und gleichzeitiges Reden, bei dem einer dem anderen nicht zuhören kann, lässt sich vermeiden.

Beispiel: „Habe ich dich richtig verstanden? Meinst du es so?“





Nonverbale Kommunikation als Brücke nutzen

Gesicht zuwenden und auf freundlichen eigenen Gesichtsausdruck achten, bestätigend mit dem Kopf nicken usw. Wenn das Gespräch un- gut verläuft oder versiegt, hilft meistens, etwas gemeinsam zu tun.

Eine erfolgreiche Methode, das Gespräch am Laufen zu halten, ist zum Beispiel, nebeneinander her gemeinsam spazieren zu gehen oder zusammen zu kochen.

Die Bewegung oder Beschäftigung entspannt körperlich und seelisch. Und außerdem: man muss dem anderen dabei nicht in die Augen schauen und entzieht sich selber dem Blick des Gesprächspartners.



Die Kunst der Sandwich-Technik

Wenn etwas erreicht werden soll, ist es ratsam, das Gespräch mit einer Anerkennung zu beginnen. Sodann klar und unmissverständlich vorbringen, was belastet oder unerträglich ist, und zum Schluss eine positive, hoffnungsvolle Stimmung erzeugen.

Nach dem Besuch seiner Eltern sagt Peter zu seiner an Depressionen leidenden Frau:

„Es hat mich gefreut, dass Du runtergekommen bist, um meine Eltern zu begrüßen. Die große Unordnung hier im Wohnzimmer hat mich geniert. Bitte halt dich an unsere Abmachung, Deine Sachen nicht hier herumliegen zu lassen. Du hast dabei schon große Fortschritte gemacht.“

So wird die gemeinsam verabredete Grenze „Wohnzimmer sauber halten“ zu einer praktisch begründbaren Abmachung und nicht zur Schikane.

Eingefahrene Kommunikationsmuster auflösen

Wenn die Gesprächsverläufe zwischen zwei Menschen oder in der Familie immer wieder in die gleiche Sackgasse führen, womöglich mit gegenseitigen Schuldzuweisungen, kann es sinnvoll sein, **in Gegenwart einer neutralen Person neue Verhaltensweisen und Gesprächsmuster zu suchen und sie auszuprobieren**. Auch Angehörige aus der Selbsthilfegruppe oder des Landesverbandes können als Vermittler bei schwierigen Gesprächen hilfreich sein. Dem Außenstehenden fällt es leichter, das Gespräch zu lenken und bei Grenzüberschreitungen schlichtend einzugreifen.



Kommunikation nicht über längere Zeit abreißen lassen

Es gibt Krankheitsphasen, in denen kaum ein Gespräch mit dem psychisch erkrankten Angehörigen möglich ist. Weder beteiligt sich der Betroffene an gemeinsamen Gesprächen, noch reagiert er auf neutrale Informationen. Gefühlsäußerungen werden anscheinend ignoriert.

Die Gesprächstür in einer solchen Situation zuzuschlagen, wäre die schlechteste aller Lösungen. **Durch kurze Grußworte kann man die Bereitschaft zum Gespräch aufrecht erhalten.** Auch wenn der Kranke überhaupt keinen Kontakt wünscht, empfiehlt es sich, durch einen schriftlichen Gruß oder ein kleines Geschenk zu besonderen Anlässen sich in Erinnerung zu bringen.

Liebe Angehörige, das nahe Zusammenleben mit psychisch kranken Menschen ist nie ganz leicht

und häufig sogar für unbestimmte Zeiten eine psychisch und nervlich sehr belastende Situation. Wenn ein Familienmitglied aufgrund einer Lebensumstellung oder schweren Erkrankung einen bisher ungewohnten Lebensrhythmus führen muss oder mehr Unterstützung benötigt, ist es selbstverständlich, dass das Zusammensein neu gestaltet werden muss.

Eine psychische Erkrankung ist solch ein Grund. Sie bringt für den Betroffenen selber und für seine Umgebung eine starke und nur schwer zu begreifende Veränderung mit sich, die das ganze Lebensgefühl und die äußerlich wahrnehmbaren Reaktionen betrifft. Unerlässlich ist es dann, die künftige, gemeinsame Alltagsgestaltung und die Umgangsweisen miteinander zu überdenken und Vereinbarungen zu treffen, damit alle Familienmitglieder sich wohl fühlen.



Die Auseinandersetzung mit dieser Situation und der enge emotionale und räumliche Kontakt mit psychisch sensiblen Menschen kann Angehörige zu mehr Selbsterkenntnis und zu tieferem Verständnis über menschliche Beziehungen führen.

Als Ergebnis einer positiven Verarbeitung seines Schicksals gewinnen wir, liebe Angehörige, eine neue Einstellung zu psychischer Gesundheit und psychischer Krankheit und zu Krankheit und Gesundheit im allgemeinen. Ein anderer Gewinn ergibt sich durch die offene und ehrliche Ansprache von Befindlichkeiten und Belastungsgrenzen. Hierzu möchte dieser Ratgeber Sie ermuntern und Ihnen Tipps geben, die sich bewährt haben.

Eva Straub





IMPRESSUM

Herausgeber Landesverband Bayern der
Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Gestaltung & Satz Heike Eichhorn | mediamuc

Fotos Heidi Mayer | mediamuc

© 2009 LV Bayern ApK



KONTAKT

Landesverband Bayern der
Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Pappenheimstraße 7
80335 München

Tel. 089.51 08 63 25

Fax 089.51 08 63 28

email lvbayern_apk@t-online.de
www.lvbayern-apk.de