

Höhere Fachschule Gesundheit und Soziales / Südallee 22, 5000 Aarau / Peter Spillmann  
[peter.spillmann@hfgs.ch](mailto:peter.spillmann@hfgs.ch) / 062 200 21 44

Mittwoch, 04. Oktober 2023 um 08.00 – 09.35 Uhr

## **Bewältigungsstrategie der Angehörigen von psychisch Erkrankten / 2. Teil**

Gerne möchte ich noch an das Thema der Parentifizierung vor der Pause anknüpfen. Dr. Udo Bär, Pädagoge und Therapeut hat viele Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen gemacht. Seine Bewältigungsstrategien sind beachtenswert. Für das Kind und den Jugendlichen ist es wichtig zu hören: **Du bist nicht schuld.**

Eltern entwickeln einerseits Schuldgefühle, das Kind zu vernachlässigen und andererseits ziehen sie sich krankheitsbedingt zurück. Die Vorgehensweise: **Alles aussprechen, was man vom andern wünscht. Auch aussprechen, was einem am anderen nicht passt.**

Die Parentifizierung eines Kindes kann entstehen, wenn es zu früh Verantwortung für die Eltern übernimmt - auch wenn diese das gar nicht wollen – und wenn das Kind dazu neigt, erwachsenen verantwortlichen Personen nachzueifern. Die Vorgehensweise: **Spielen – spielen – spielen, überall dort, wo Kinder mit anderen Kindern kindlich und kindisch sein können. Wenn es in der Familie nicht möglich ist, dann ausserhalb der Familie - zum Beispiel bei den Grosseltern, bei liebevollen Verwandten, Freunden oder Nachbarn.**

Kinder und Jugendliche haben Angst um Vater und Mutter, sie sorgen sich und sind voller Sehnsucht, dass «alles wieder gut» wird. Die Vorgehensweise: **Wenn Erwachsene und insbesondere erkrankte Erwachsene über ihre Ängste und Sorgen sprechen können, werden sie zu Vorbildern für ihre Kinder, dass Gefühle geteilt und mitgeteilt werden können.**

Viele Erkrankte schweigen über die Erkrankung und wollen niemanden belasten. Schweigen belastet Angehörige und besonders Kinder. Das Schweigen ist wie ein «schwarzes Loch». Die Vorgehensweise: **Reden! Reden in der Familie, reden mit Freunden, reden in der Schule mit den Verantwortlichen, reden mit Therapeuten, reden in Selbsthilfegruppen.**

Chronische lebeenseinschränkende und lebensgefährdende Erkrankungen werfen Sinnfragen auf. Gerade Jugendliche beschäftigen sich ohnehin damit. Fragen nach Leben und Tod lassen auch Fragen nach dem **ungelebten Leben** entstehen. Die Vorgehensweise: **Über Sinnfragen reden und sich austauschen.**

Viele Erkrankte wollen ihr Leiden den Kindern und Jugendlichen nicht zumuten, um sie nicht zu überfordern. Doch Zumutung ist auch positiv und hilft. Der Bestandteil «mut» im Wort Zumutung kommt aus dem **indogermanischen «muot» und bedeutet «Seele»**. Zumuten in diesem Sinn meint, seine Seele anderen zuzuwenden. Muten wir unsere Seele anderen zu. Die Kinder und Jugendlichen werden es danken. *Ende Zitat.*

## **Die Bewältigungsstrategien der Angehörigen von psychisch Erkrankten im erwachsenen Alter.**

All die Bemühungen der Angehörigen – die gute gemeinten und die wirklich guten – die nicht fruchteten; all die Kompromisse, die die Angehörigen für ihre psychisch Belasteten über die Jahre hinweg eingegangen sind und keine weiterführende Entwicklung brachten, belasten die Angehörigen psychisch und seelisch enorm.

Diese Wunden der Verletzungen durch das Verhalten von psychische Erkrankten können unter Umständen nicht heilen, weil es den geschützten Raum nicht gibt, offen darüber reden zu können – weil man den Angehörigen nicht zuhört – weil die Scham der Angehörigen darüber zu reden sie zum Schweigen zwingt. Die Angst vor Blossstellungen und weiteren achtlosen Anschuldigungen aus dem Umfeld hemmt das offene Gespräch.

Die Erwartungshaltung der Angehörigen an die Fachwelt, nach einem langen Leidensprozess zu Hause mit einem psychisch belasteten Familienmitglied, etwas dem Verhalten des Erkrankten entgegenzusetzen zu können, kann sich dahingehend in eine Dimension entwickeln, die nicht erfüllt werden kann. Einerseits sind Angehörige am Ende ihrer Kräfte und haben viele Varianten im Umgang mit ihrem psychisch belasteten Familienmitglied ausprobiert und nichts oder nur wenig hat genützt, um eine Veränderung beim Erkrankten zu erreichen.

Andererseits löst die Feststellung der Angehörigen, dass auch die Fachpersonen keinen Zauberstab haben, um aus dem Erkrankten einen Gesunden zu machen, oder um die Krankheit zu besiegen, Enttäuschung, Frustration und auch Verbitterung aus. Es muss sich, bildlich gesprochen, wie eine Implosion anfühlen.

Um dieser Ohnmacht und Hilflosigkeit entgegen zu wirken, verbinden sich die Angehörigen mit der Hoffnung, irgendwann werde es wieder besser werden. Ich versuche dann den Angehörigen zu zeigen, dass die Hoffnung irgendwo in der Zukunft liegt und eher ein Wunschenken ist. Die Hoffnung ist da draussen und von mir entfernt und sie ist ungewiss, unbestimmbar und vage.

Wie wäre es, wenn das Wort «Hoffnung» mit dem Wort «Vertrauen» ersetzt würde? Das Vertrauen kann ich mit mir - in mir entwickeln und entfalten, sodass eine Veränderung in meinem Denken, Fühlen und Handeln sich ergibt.

Es gibt das Wort «Vertrauensvorschuss», das mir persönlich viel bedeutet. Denn **Vertrauensvorschuss** ist das Vertrauen in eine Person oder Sache, ohne dass der Vertrauende weiss, ob dieses Vertrauen gerechtfertigt ist. Beim Eingehen eines Vertrauensvorschlusses riskiert der Vertrauende somit eine Verletzung und geht ein Risiko ein.

Das Umsetzen des Vertrauensvorschlusses in der Zusammenarbeit mit Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung kann den positiven Effekt des Vertrauens gegenseitig im Fühlen, Denken und Handeln begünstigen. Der Vertrauensvorschuss beruht auf dem Vertrauen und nicht auf einer einschränkenden Erwartungshaltung, die einer vermeintlichen Hoffnung zugrunde liegen kann.

Es gibt drei zusammenhängende Vertrauensebenen des Vertrauensvorschlusses:

Das **Vertrauen auf die Kompetenz**, in mir und bei meinem Gegenüber.

Das **Vertrauen auf die Integrität** in mir und bei meinem Gegenüber.

Das **Vertrauen auf das Wohlwollen** in mir und bei meinem Gegenüber.

Diese drei Vertrauensebenen kann ich in mir entwickeln und aufbauend verändern. Bei meinem Gegenüber bleibt mir das Vertrauen als ein wertvolles Element des Vertrauensvorschlusses, das mit dem Risiko verbunden ist, dass etwas nicht so geschieht, wie ich mir das vorstelle.

Die **Kompetenz** – bedeutet: «Sachverstand; Zuständigkeit; Begabung; Eignung; zu etwas fähig sein». Kompetenz bedeutet, dass jemand die Überzeugung besitzt, dass seine eigenen Fähigkeiten ausreichen, um eine Handlung zielgerichtet und erfolgreich durchzuführen. Die Kompetenz zeichnet sich durch eine zeitliche Veränderbarkeit aus. **Es handelt sich hierbei nicht um eine feste Konstante der Persönlichkeit, sondern ist ein variables Konstrukt, das durch den Lernprozesse verändert werden kann.**

Die Selbstkompetenz bezieht sich immer auf eine bevorstehende Handlung und die Art und Weise, **wie die eigenen Fähigkeiten im Angesicht bevorstehender Aufgaben eingeschätzt werden.**

Das Wort **«Integrität»** stammt aus dem Lateinischen und bedeutet «unversehrt; intakt; vollständig; wiederherstellend; einrenkend; ergänzend; geistig auffrischen; vervollständigen; sich zusammenschliessen; in ein grösseres Ganzes eingliedern».

Integrität ist die Übereinstimmung der persönlichen Werte, dem persönlichen Wertesystem mit dem eigenen Fühlen, Denken und Handeln. **Integrität ist der Mut, das Richtige zu tun, auch wenn es schwer ist.** Es bedeutet, sich in einer Situation dazu zu entscheiden, die Wahrheit zu sagen, selbst wenn sie unangenehm ist oder sogar weh tut.

Integrität sorgt für die Vereinbarkeit persönlicher Wertevorstellung mit eigenen Denk- und Handlungsmustern. **Die Integrität ist etwas, wofür eine Person selber verantwortlich ist. Die Integrität wird als Treue zu sich selbst umschrieben.**

**Ein integrier Mensch ist sich vollständig bewusst, dass er seine eigenen Massstäbe, Wertvorstellungen und Überzeugungen nicht nur denkt, sondern auch lebt.**

Das **Wohlwollen** ist das Kriterium des «moralischen» Handelns. Der Begriff ist als Übersetzung des lateinischen Wortes ins Deutsche eingegangen und beinhaltet Elemente der **gütigen Haltung und der Offenheit gegenüber den Anliegen dessen, dem diese Haltung gilt.**

Das **Prinzip der wohlwollenden Interpretation** fordert, dass man Ideen, gegen die man argumentiert, im bestmöglichen Licht darstellt. Der Mensch kann nicht anders und gestaltet das Leben nach bestem Wissen und Gewissen. Es wird auch diskutiert, ob das Prinzip am besten als **Prinzip der Menschlichkeit** aufzufassen sei.

Der Vertrauensvorschuss ist also ein Werkzeug, das ich den Angehörigen als Bewältigungsstrategie in die Hand zu geben versuche.

Eine weitere Strategie für Angehörige mit psychisch beeinträchtigten Familienmitgliedern ist mir bei Schulz von Thun, dem Kommunikationspsychologen, begegnet. Er hat das Kommunikationsquadrat entwickelt. Er sagt, dass wir mit vier Ohren hören können und wenn wir sprechen, dann können wir auf vier verschiedene Arten reden.

Auf der **Sachebene** rede und höre ich, worum es geht und was der Inhalt der Mitteilung ist. Die Sachebene hat den Vorteil einer klaren Kommunikation. Es ist einfach eine Feststellung, wie etwas ist, ohne zusätzliche versteckte Inhalte oder Aufforderungen. Mit psychisch belasteten Menschen zu kommunizieren ist diese Ebene die aller wertvollste.

Auf der **Selbstoffenbarungsebene** rede und höre ich, welche Haltung ich habe, wie es in mir aussieht und was ich von mir preisgebe. Die Selbstoffenbarungsebene ist die am weitesten entwickelte Ebene, denn ich weiss vieles über mich selber, kenne meine Stärken und Schwächen, kenne was mir gut tut und was weniger.

Auf der **Beziehungsebene** rede und höre ich, wie meine Beziehung mit meinem Gegenüber ist, was ich von ihm halte und wie die Beziehung funktioniert. Die Beziehungsebene ist eher etwas kompliziert und anspruchsvoll, wenn es darum geht, eine Klarheit zu finden, weil Gefühle im Spiel sind.

Auf der **Appellebene** rede und höre ich, wozu ich mein Gegenüber veranlassen möchte und worin mein Gegenüber mit mir einig sein soll. Die Appellebene ist diejenige, die wir am besten kennen. Wer weiss die Antwort, warum das so ist? Sie kommt aus der Kindheit. Die Eltern sagten uns: «tu das und jenes; lass das; hilf mir; erledige deine Aufgaben; komm nicht zu spät nach Hause». Dahinter stehen Aufforderungen. Die Appellebene sollte nach Möglichkeit in der Zusammenarbeit mit psychisch belasteten Menschen vermieden werden. Warum? Weil der psychisch belastete Mensch nur auf seine Art und Weise sein Leben gestalten will. Ein Appell ist für ihn etwas, wogegen er sich vehement wehrt und sich verweigert.

Ich habe zwei Beispiele im Internet gefunden, die ich Ihnen gerne vorstellen möchte. Sie sind sehr einfach und nachvollziehbar.

Eine Frau sitzt auf dem Sofa und sagt zu ihrem Mann: „*Es ist kalt.*“

Damit könnte sie meinen:

- Sachinhalt: Es ist kalt.
- Selbstoffenbarung: Ich habe keine Lust, heute rauszugehen.
- Beziehung: Ich mache mir Sorgen, dass du dich erkältest, wenn du rausgehst.
- Appell: Wenn du rausgehst, zieh dich warm an!

Bei ihrem Mann kann aber etwas ganz anderes ankommen:

- Sachinhalt: Es ist kalt.
- Selbstoffenbarung: Ich friere.
- Beziehung: Immer lässt du das Fenster so lange offen – es interessiert dich gar nicht, wie es mir damit geht.
- Appell: Mach das Fenster zu.

Ein weiteres Beispiel: „*Die Kartoffeln schmecken anders als bei mir zu Hause.*“

Damit könnte die Mutter meinen:

- Sachinhalt: Die Kartoffeln schmecken anders als bei mir zu Hause.
- Selbstoffenbarung: Die Kartoffeln schmecken mir besonders gut.
- Beziehung: Ich finde es toll, dass du so gut kochen kannst.
- Appell: Gib mir mehr Kartoffeln.

Die Tochter könnten verstehen:

- Sachinhalt: Die Kartoffeln schmecken anders als bei mir zu Hause.
- Selbstoffenbarung: Die Kartoffeln schmecken mir nicht.
- Beziehung: Nichts bekommst du alleine hin!
- Appell: Lass mich das nächste Mal kochen.

In der Zusammenarbeit mit psychisch Beeinträchtigten ist die Appellebene ein kontraproduktiver Weg, der gemieden werden soll, weil sie Befehle und Aufforderungen beinhaltet.

Die Beziehungsebene ist zu vermeiden, weil sie auf verschiedene Art und Weise gesprochen und gehört werden kann und dadurch konfliktbehaftet sein könnte.

Den Angehörigen versuche ich die Sachebene klar zu kommunizieren und sie anzuregen, nur auf dieser Ebene Gespräche zu führen, um Eskalationen, unnötigen Argumentationen der Erkrankten und den daraus folgenden Streitereien auszuweichen. Wenn dann noch die Selbstoffenbarungsebene beim Sprechenden einfließt, bekommt die Sachebene eine Qualität, die für alle Beteiligten wertvoll ist und nachhaltig wirkt. Da ist beim

Sprechenden die Sachebene im Vordergrund verbunden mit klarer Kommunikation, vernetzt mit der Selbstoffenbarungsebene, die erkennt, was möglich ist und was hinderlich.

Angehörige können dadurch eine «gesunde» Distanz zum krankhaften Verhalten des Erkrankten entwickeln und sich dadurch von der Krankheit abwenden und den Fokus auf die Gesundheit legen – bei sich selbst und beim Umfeld in der ganzen Familie.

Für einen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ist es das grösstes Geschenk, wenn Angehörige «gesund» fühlen, denken und handeln können. Das kann bedeuten, dass Angehörige in der Lage sind, klare Grenzen zu setzen.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.