

Angstfrei kommunizieren

Meine Sichtweise einbringen, dem Gegenüber die eigenen Gefühle mitteilen, sagen „das will ich nicht“, die eigenen Bedürfnisse zum Thema machen – das fällt vielen von uns Angehörigen schwer, vor allem in der Beziehung mit dem psychisch erkrankten Familienmitglied. Viele von uns fühlen sich (vermeintlich) wohler mit „du hast schon recht“, „ich kann ja darauf verzichten“, „ärgere dich nicht, ich erledige das für dich“, „ich bleib halt da und besuche meine Freunde dann ein anderes Mal“. Es ist meist der Wunsch nach dem kurzfristigen Frieden, so wie es jetzt ist, geht es und es soll keinesfalls schlimmer werden. Oft ist es die Erfahrung, die uns gezeigt hat, dass es schlimmer kommen kann – wir erinnern uns gut daran.

Es sind bestimmte Situationen, Handlungen des Erkrankten, oder einfach Worte, die in uns schlagartig jene Gefühle wachrufen können, die wir vor Wochen, Monaten oder Jahren in einer Krisensituation mit dem Betroffenen hatten. Die Angst, die Hilflosigkeit, die Panik von damals, das Gefühl dem Geschehen ausgeliefert zu sein, ohne etwas beeinflussen zu können – dies alles steigt hoch und erreicht eine Intensität, dass es sich nicht alt, als Erinnerung, sondern neu und akut anfühlt. Dies macht jede Kommunikation natürlich schwieriger – das Geschehen und die Erfahrungen von damals nehmen Einfluss auf mein Verhalten und damit auf die jetzige Situation. Es ist wohl selten, dass dieser Einfluss positiv ist.

Vermeiden, sich anpassen, ertragen, still (?) leiden sind Strategien, die vielleicht in der Minute Entlastung bringen – wieder ein paar Steine aus dem Boot, das zu kentern droht, herausnehmen. Nur löst sich diese Belastung selten in nichts auf, sie bleibt, wird nur umgeleitet – und wir Angehörige sammeln diese Steine in unseren Rucksack, so lange bis wir umkippen, oder der Rucksack im unglücklichsten Augenblick unmotiviert reißt.

Ein gesundes Gesprächsklima ist in jeder zwischenmenschlichen Beziehung wichtig, auch und besonders zwischen psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen. Allzu oft sind die nahen Angehörigen die letzten verbliebenen sozialen Kontakte, die für den Betroffenen die Chance für gelungene Unterstützung bergen können. Viele Angehörige wollen helfen, nur über das WIE haben psychisch Erkrankte und ihre Angehörigen oft unterschiedliche Vorstellungen und Sichtweisen. Aber auch, wenn es nicht primär ums Helfen, sondern einfach ums Zusammenleben, ums Gestalten der familiären Beziehungen geht, entsteht bei beiden Seiten oft der Eindruck: „Du verstehst mich nicht“.

Nutzen wir die guten Zeiten, um am Gesprächsklima zu arbeiten und auch Vereinbarungen zu treffen. Wie sagte die Referentin

Dahm-Mory bei der vergangenen HPE Tagung? „Mein Gegenüber kann nicht wissen, was ich denke oder fühle, daher ist es für eine gelingende Kommunikation enorm wichtig, darüber zu reden.“ Denn die eigene Interpretation dessen, was mein Gegenüber denkt oder fühlt, kann, geprägt von belastenden vergangenen Ereignissen, völlig falsch sein.

Nutzen wir Angehörige die Möglichkeiten, unsere Situation mit anderen Blickwinkeln abzugleichen, in den Selbsthilfegruppen, in Gesprächen mit anderen Angehörigen, Freunden, in Beratungsgesprächen, oder auch in therapeutischen Gesprächen – wie hilfreich dies sein kann, berichten drei Angehörige in dieser Ausgabe. Vor allem, wenn die Einschätzung der aktuellen Situation stark geprägt ist von den belastenden dramatischen Erfahrungen in der Vergangenheit, die den Blick in die Zukunft immer mit Angst vernebeln, ist es wichtig, diese Erfahrungen zu verarbeiten, um offen und sich seiner selbst bewusst zu kommunizieren. Auch hier gilt wieder:

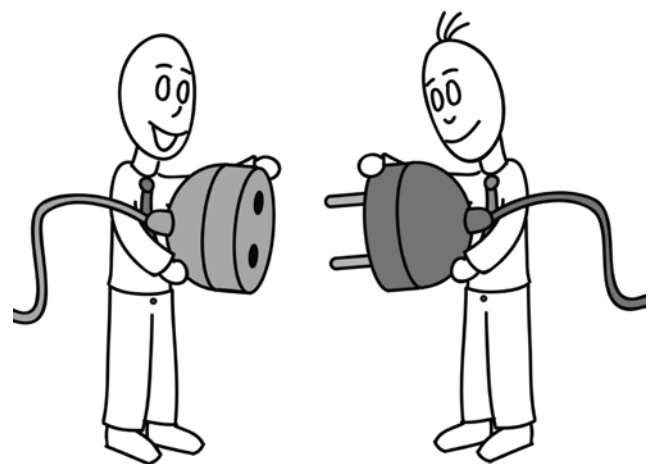


Foto: HPE Österreich

MAG. EDWIN LADINSNER
Geschäftsführer HPE Österreich
edwin.ladinsner@hpe.at