

Man kann nicht nicht kommunizieren (Paul Watzlawick)¹⁾

In unserem Alltag, in unserem Leben, kommunizieren wir unentwegt – bewusst und oft auch unbewusst und unbedacht. Und doch gibt es Situationen, in denen uns das Miteinander-Sprechen nicht leicht fällt, in denen uns spontan die richtigen Worte fehlen. Der Kommunikationsforscher Paul Watzlawick hat fünf Regeln für die menschliche Kommunikation aufgestellt. Auf zwei davon möchte ich näher eingehen:

- Man kann nicht nicht kommunizieren
- Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt.

Warum ist die Kommunikation im psychiatrischen Geschehen so schwierig? Ein Grund dafür ist, dass Kommunikation (lt. Paul Watzlawick) auf verschiedenen Ebenen stattfindet. Neben dem Miteinander-Reden kommunizieren Menschen auch mit Mimik und Gesten. Wer kommuniziert, teilt einen Inhalt, eine Botschaft mit. So sagt der Kommunikationsprozess auch aus, in welcher emotionalen Beziehung die Kommunikationspartner stehen. Es macht einen Unterschied, ob man den gleichen Inhalt zwischen Fremden oder mit Freunden oder der Familie kommuniziert.

In der Kommunikation zwischen Angehörigen und behandelnden Ärzten tauchen viele Schwierigkeiten auf, wenn ein psychisch erkranktes Familienmitglied im Krankenhaus aufgenommen ist. Viele Angehörige brauchen besonders in dieser Phase sehr viel Zeit für klärende Gespräche. Und die Zeit reicht in der Regel für die Bedürftigkeit der Angehörigen nie aus, sagt der Psychiater Rainer Gross: „Ich kenne Situationen, in denen ich mir sehr viel Zeit für Angehörige genommen und nach bestem Wissen alle Fragen beantwortet habe und die Angehörigen mir trotzdem rückgemeldet haben, dass ich keine Zeit gehabt und ihre Fragen nicht beantwortet hätte“. Wir alle kennen solche angstbehafteten Krisensituationen, in denen der Druck so groß ist, dass wir kaum aufnahmefähig sind. Deshalb macht es oft wenig Sinn, mit den Angehörigen ausführlich am Aufnahmetag zu sprechen. Besser ist es, die Informationsgespräche auf die nächsten Tage zu verschieben, wenn sich die Situation schon etwas beruhigt hat.

„Eine Problematik in der Beziehung zwischen PsychiaterInnen und Angehörigen ist die Verschwiegenheitspflicht. Streng betrachtet handelt es sich aber um ein Grundrecht der Patienten, das auch schwer psychotischen Menschen nicht abgesprochen werden darf“, so Rainer Gross. Das kann zu Konflikten zwischen den Angehörigen und den behandelnden Ärzten führen, denn beide erleben die Patienten in unterschiedlichen Situationen. Für Angehörige ist es kein Geheimnis, dass die erkrankten Familienmitglieder sich auch „verstellen“ und den behandelnden Fachkräften kurzzeitig einen anderen Eindruck vermitteln können. Auch Prof. Hinterhuber definiert anlässlich einer Feier zu 25 Jahren HPE Tirol, dass Angehörige eingehende und nachvollziehbare Informationen über die Erkrankung und ihre Behandlung brauchen. Sie benötigen regelmäßigen,

wertschätzenden Kontakt mit den behandelnden Ärzten. Sie haben auch Anspruch auf familientherapeutische Interventionen und auf konkrete Unterstützung in lebenspraktischen und emotionalen Bereichen.

Ein wunderbarer Beweis für gelungene Kommunikation ist der Dialog, der auch in Österreich fest verankert ist. In Salzburg zum Beispiel findet er an zwei Standorten je viermal im Jahr mit einer großen Beteiligung von 40 bis 50 Personen pro Veranstaltung statt und ist ein Prüfstein für ein demokratisches Miteinander in der psychosozialen Szene.

Für eine hilfreiche Kommunikation zwischen Angehörigen und dem Familienmitglied mit psychischer Erkrankung gibt es kein Patentrezept. Konflikte gehören zur Auseinandersetzung dazu – die Frage ist nur, ob die Konflikte hilfreich sind, Lösungen zu finden. Claudia Dahm-Mory²⁾ Psychologin an der Tagesklinik der Universitätsklinik in Leipzig weist darauf hin, dass das Beachten einiger Grundregeln die Kommunikation verbessert:

- Wertschätzung statt Abwertung – sowohl gegenüber mir selbst als auch gegenüber dem Partner.
- Selbst Verantwortung für die Befriedigung meiner Bedürfnisse übernehmen, das heißt sagen, was ich mir wünsche.
- Balance halten zwischen dem Blick für mich selbst und meine Bedürfnisse und dem Blick und der Rücksichtnahme auf den anderen und seine Bedürfnisse, und insbesondere die
- Orientierung und Suche nach einer Lösung statt Suche nach einem Schuldigen.

Nach einer überstandenen Krise haben möglicherweise alle Beteiligten das Bedürfnis, das, was passiert ist, schnell zu vergessen. Vielleicht haben Sie oder Ihr Familienmitglied viel Chaos erlebt, vielleicht gab es Verletzungen und Kränkungen, die man am liebsten wegschieben möchte. Kehren Sie die Erlebnisse in der akuten Krise nicht unter den Teppich. Sprechen Sie darüber und treffen Sie klare Absprachen, wie bei einem erneuten Rückfall miteinander umgegangen werden soll. Das Verständnis für die Sichtweise des Anderen kann wahre Wunder bewirken.

¹⁾ Paul Watzlawick, österreichisch-amerikanischer Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Soziologe, Philosoph und Autor. Seine Arbeiten hatten Einfluss auf die Familientherapie und allgemeine Psychotherapie.

²⁾ Claudia Dahm-Mory, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutische Ausbildung in systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie (SG) Stationspsychologin der psychiatrischen Tagesklinik am Universitätsklinikum Leipzig.



Foto: privat

SIGRID STEFFEN
Vorsitzende der AhA! Salzburg

KONTAKT
sigrid.steffen@hpe.at