

Psychologie II

Expertin Franziska Heider

Moderator: Herzlich willkommen zum heutigen Expertenchat "Psychologie" mit der Psychologin Dr. Franziska Heider. Unsere Diskussionsthemen sind Kommunikation, Ängste und Sorgen Angehöriger und Betroffener und allgemeine Fragen. Frau Heider, bitte stellen Sie sich kurz vor.

Experte: Ja, ich bin 59 Jahre alt, Psychotherapeutin und Angehörige eines Querschnittgelähmten und sehr neugierig auf Eure Fragen.

Frage: Wie lange sind Sie schon Psychotherapeutin?

Experte: Seit 17 Jahren.

Frage: Welche Ausbildung haben Sie gemacht, bzw. nach welchem Verfahren arbeiten Sie?

Experte: Ich habe eine Ausbildung in London gemacht in integrativer Psychotherapie und arbeite nach tiefenpsychologisch fundierten Verfahren.

Frage: Arbeiten Sie auch mit Hypnose?

Experte: Nein, mit Hypnose arbeite ich nicht.

Frage: Tiefenpsychologie und Psychoanalyse ist das dasselbe oder wo ist da die Staffelung?

Experte: Tiefenpsychologisch fundiert ist die Kurzform von Psychoanalyse.

Frage: Ändert sich da auch die Arbeitsweise oder nur der Zeitfaktor?

Experte: Da ändert sich die Arbeitsweise. Bei der tiefenpsychologisch fundierten Therapie ist der Therapeut sehr viel mehr präsent und direkter. Bei der Analyse liegt man ja oft noch auf der Couch.

Frage: Sind beides Formen der Gesprächstherapie?

Experte: Nein, Gesprächstherapie kommt von Rogers und Analyse von Freud - mal grob gesagt.

Frage: Halten Sie eine Gruppentherapie für sinnvoll, wo sich Betroffene untereinander austauschen können, oder ist eine Einzeltherapie empfehlenswerter?

Experte: Das kommt auf jeden einzelnen Fall an. Eine Gruppentherapie zeigt einem viel darüber, wie die anderen einen erleben und wie man kommuniziert. In der Einzeltherapie geht es oft mehr ans "Eingemachte".

Frage: Wie kann man Angehörigen helfen den ersten Schock zu verdauen, wenn jemand - z.B. durch einen Unfall - plötzlich querschnittgelähmt ist?

Experte: Ich finde, man darf nicht die Wahrheit verschleiern. Es muss aber immer Hoffnung auf Besserung geben. Die Angehörigen brauchen meistens ziemlich lange,

bis sie akzeptieren können.

Moderator: Frau Dr. Heider hat eine Kurzgeschichte geschrieben, die Ihr auf der Pinnwand und im Forum nachlesen konntet. Habt Ihr sie gelesen, und gibt es Fragen dazu?

Einwurf: Ich denke oft, dass Mann und Frau eine andere Sprache sprechen.

Einwurf: Ich glaube nicht, dass sie eine andere Sprache sprechen - sie haben nur verschiedene Bedürfnisse.

Experte: Das ist nicht nur bei Mann und Frau so.

Einwurf: Ich glaube, dass jeder gelegentlich andere Bedürfnisse hat.

Moderator: Frau Heider, was möchten Sie uns mit dieser Geschichte zu verstehen geben?

Experte: Es kommt bei Gesprächen so oft darauf an, dass man gut zuhört und versteht, was der andere sagen will. In der Geschichte stritten die beiden völlig vergeblich, weil sie ihr wirkliches Problem nicht angesprochen haben.

Frage: Ist man im Streit nicht zu "blind", um zwischen den Zeilen zu lesen?

Experte: Das ist ja genau das Problem.

Experte: Man muss sich bewusst auf eine andere Ebene begeben, wenigstens nach dem Streit.

Frage: Viele Dinge werden beim Streit im Affekt gesagt. Das ist sicher ein fehlerhaftes Verhalten. Lässt sich so etwas überhaupt vermeiden? Kann man Streiten quasi lernen?

Einwurf: Bei Paaren müssen das aber auch immer beide lernen, sonst klappt es nicht.

Experte: Streiten kann man durchaus lernen! Man muss nur wollen, und man muss dem Anderen zuhören! Dann macht es nämlich richtig Spaß!

Einwurf: Beim Streiten finde ich wichtig, Streitregeln aufzustellen. Z.B. nicht persönlich oder fies werden, finde ich ganz wichtig.

Einwurf: Es kommt auch darauf an, wie wichtig der Grund ist, warum gestritten wird.

Einwurf: Aber greift man beim Streit nicht gerne zu anderen Handlungsebenen, um den Anderen auf andere Art und Weise zu überzeugen?

Einwurf: Das Problem ist doch: Je mehr sich ein Streit aufschaukelt, desto persönlicher wird das Ganze.

Experte: Man darf ja versuchen, den Anderen zu überzeugen, aber man muss auch die anderen Argumente bedenken.

Einwurf: Ich denke, wenn ein Streit aufkommt, sollte man drei Schritte zurückrollen, die Emotionen ausknipsen und mal darüber nachdenken, worüber man streitet. Ich denke, da löst sich viel in Wohlgefallen auf.

Frage: Was kann ich tun und wie soll ich mich verhalten, wenn mein Gesprächspartner laut, aggressiv und/oder fies wird? Oder wenn er mir vorwirft, ich sei an allem schuld und nicht offen für Gegenargumente?

Experte: Das zeigt, dass er sich im Unrecht fühlt, und es wäre gut, zu verstehen was er wirklich will. Frag ihn: "Worum geht es Dir wirklich?"

Frage: Darauf gab es keine Antwort. Ihm ging es darum, dass ich meine Fehler einsehen und mich entschuldigen soll.

Experte: Das ist sicher schwer, mit so einem Gesprächspartner zu diskutieren.

Frage: Ich weiß selbst, dass es schwer ist, mit ihm zu diskutieren... was kann ich tun, wie mich verhalten, wenn er so aggressiv ist??

Einwurf: Wenn gar nichts mehr geht, versuche ich, die Sache zu verschieben. Jeder geht für eine halbe Stunde weg und beruhigt sich. Nachher geht's dann meistens wieder, und man kann sich auf sachlicher Ebene aussprechen.

Frage: Das klappt leider nicht. Ich bin schon festgehalten worden mit den Worten: "Nein, wir reden jetzt!"

Experte: Was möchte er denn von Dir?

Frage: Das möchte ich hier nicht sagen, aber er wollte unter anderem immer wieder, dass ich mich entschuldige, obwohl er im Unrecht war.

Einwurf: Aber zum Reden kann man doch niemanden zwingen?

Experte: Hast Du darüber nachgedacht, dass er vielleicht verzweifelt ist?

Frage: Ja, hab ich. Er ist es, aber das gibt ihm nicht das Recht, sich so zu verhalten und es rechtfertigt es auch nicht. Oft habe ich das Gefühl, dass er denkt: "Mit ihr kann ich es ja machen; sie kann sich ja nicht wehren."

Einwurf: Dann zeig ihm, dass Du Dich wehren kannst!

Frage: Ich kann mich aber nicht wehren. Er ist stärker...ich kann mich in keiner Weise gegen ihn wehren!

Experte: Dazu kann ich mich leider nicht weiter äußern.

Einwurf: Doch Du kannst Dich wehren! Nicht körperlich - da haben wir Frauen meist die schlechteren Karten, aber mit Worten und Taten.

Frage: Klar, mit der Gefahr, dass er dann handgreiflich wird. Nö, danke.

Einwurf: Aber willst Du einfach alles hinnehmen? Wenn es zu Handgreiflichkeiten kommt, würde ich mir das Ganze - so blöd es klingt - noch mal überlegen.

Frage: Darum habe ich ja Frau Heider gefragt, was ich tun soll, ohne ihm Hausverbot zu erteilen.

Einwurf: Er schafft es immer wieder, Dich mit seiner Aggressivität einzuschüchtern. Er hat also Erfolg damit und wird deshalb sein Verhalten nicht so schnell ändern.

Frage: Das stimmt genau, aber ich kann nichts tun, außer ihn nicht ins Haus zu lassen und den Kontakt abubrechen.

Einwurf: Aber das willst Du wahrscheinlich nicht, oder? Ich hielte es nämlich für eine gute Idee!!

Experte: Zur Klärung: Geht es um Deinen Partner?

Frage: Nein, um meinen Ex-Freund. Mittlerweile haben wir uns getrennt, weil ich es nicht mehr gepackt habe, und er nur noch weg wollte. Aber mich interessiert dieses Thema immer noch, weil wir uns ja an einem neutralen Ort über den Weg laufen könnten und dann??

Einwurf: Klare Grenzen ziehen!?! So wie früher kann es, darf es nicht sein.

Einwurf: Und wenn Du ihn einfach ignorierst wenn Ihr Euch begegnet?

Frage: Das klappt nicht. Ich hatte das Problem schon dreimal... und Grenzen setzen klingt auch einfacher als es ist, wenn sie nicht akzeptiert sondern "überrannt" werden.

Einwurf: Aber wenn Ihr doch nicht mehr zusammen seid, was will der Typ denn dann noch?

Frage: Ach damals wollte er reden... und ich sollte ihm unbedingt zuhören... als ich das nicht wollte, hat er mich mit Vorwürfen "bombardiert"...

Einwurf: Hat das wieder zum Streit geführt?

Frage: Klar, scheiß Kreislauf... (Sorry!) Ich hoffe, dass damit jetzt endgültig Schluss ist, aber sicher bin ich nie.

Frage: Wie überzeuge ich meine Familie davon, dass ich ein selbstbestimmtes Leben führen möchte, ohne dass sie 1.000 "aber" entgegensetzen und mich dadurch entmutigen?

Experte: Lass Dich nicht entmutigen! Bestehe auf Deinen Plänen und hör nicht hin wenn sie Bedenken haben.

Frage: Das sagt sich auch viel leichter, als es getan ist - vor allem, wenn man von ihrer Hilfe abhängig ist...

Einwurf: Wie wäre es denn zunächst mit einer WG? Bestimmt besser als zu Hause bemuttert zu werden.

Frage: Wer will sich denn eine behinderte junge Frau "antun", die viel Hilfe braucht im Alltag?

Einwurf: Brauchst Du soviel Hilfe?? Vielleicht ein anderer Behinderter.

Einwurf: Und wie wäre es mit einem Arbeitgebermodell? Oder selbstbestimmte Assistenz? Wäre das ein Gedanke?

Frage: Was für ein Arbeitgebermodell? Ich weiß nicht, ob es "selbstbestimmte Assistenz" in Nürnberg gibt?

Einwurf: Die Sozialleistungen, die Du bekommst und auf die Du Anspruch hast, setzt Du als Geldleistung ein, um Deinen eigenen Assistenten als "Angestellten" so zu handhaben, wie Du es persönlich benötigst - so im Groben.

Frage: Weißt Du jetzt zufällig auch, wo ich so einen "Assistenten" herbekomme bzw. beantrage?

Einwurf: Ich kann Dir mal die Daten von "Selbst e.V." geben: <http://www.selbst-ev.de>

Frage: Danke.

Frage: Wie kann man den Angehörigen weiterhelfen, wenn feststeht, dass keine Verbesserung der Situation eintreten wird?

Experte: Man muss ihnen klarmachen, dass es immer noch schöne Dinge im Leben gibt, dass man auch im Rollstuhl Aufgaben erfüllen kann und vor allem, dass man nach wie vor derselbe Mensch ist.

Einwurf: Frau Heider hat da vollkommen recht, aber den Angehörigen das klar zu machen, ist ein Problem. Man bleibt der arme Behinderte.

Einwurf: Stimmt, und wenn man dann noch auf ihre Hilfe angewiesen ist, dann ist das besonders hart...

Einwurf: Dieser Verunfallte ist doch noch der gleiche wie vorher, er hat jetzt nur ein ziemliches Problem und ist auf die Unterstützung - und nicht das Mitleid - angewiesen.

Frage: Aber man verändert sich doch?! Obwohl man vom Charakter her derselbe ist.

Experte: Natürlich verändert man sich, aber tief im Innern bleibt man immer derjenige, der man war.

Einwurf: Aber die Umwelt behandelt einen oft wie Menschen dritter Klasse, weil man nicht mehr so kann wie sie, obwohl man noch derselbe Mensch ist...

Frage: Kennen Sie den Film "Ist das nicht mein Leben mit Richard Dreyfuß?" Experte: Den Film kenne ich leider nicht.

Frage: Ich sitze im Rolli, bin 11 Jahre alt und habe ein kleines Problem mit dem Verstehen meiner Behinderung. Was kann ich daran ändern?

Experte: Meinst Du medizinisch oder eher psychologisch?

Frage: Psychologisch.

Experte: Du fragst Dich sicher, warum Dir das gerade passiert ist.

Frage: Ja auch.

Experte: Darauf gibt es keine Antwort, aber vielleicht kannst Du Dich fragen, was Du dadurch lernen sollst.

Frage: DANKE!

Einwurf: Sorry, aber wenn man in einem Tief ist und sich fragt: "Warum?", hilft es sicherlich wenig, sich nach dem Sinn zu fragen. Das Ganze ist nämlich in den Augen der Betroffenen ziemlich sinn-los!

Frage: Wenn ich mich über etwas aufrege, werde ich sehr aggressiv. Was kann ich dagegen tun?

Experte: Das ist schon in Ordnung. Du kannst Dich hinterher entschuldigen.

Einwurf: Moment, erst hochschaukeln und später entschuldigen?

Einwurf: Das wundert mich jetzt aber auch.

Einwurf: Das hilft ihr aber doch nicht, wenn sie weiß, dass sie sich später entschuldigt... so wird sie ihr aggressives Verhalten doch nie los....?! Außerdem wird sie dadurch bei den anderen unglaublich: "Die fliegt mal wieder hoch, das ist bald vorbei." Übel, übel ...

Experte: Ich glaube nicht, dass man aggressives Verhalten so einfach abstellen kann, obwohl es die Kommunikation sehr stört.

Einwurf: Wüten jetzt alle vor sich hin - und entschuldigen sich nachher??

Experte: Manchmal muss der Ärger einfach raus.

Einwurf: Dafür braucht man aber einen gnädigen Gesprächspartner.

Einwurf: Ich finde, Aggressivität stört nicht die Kommunikation sondern zerstört sie.

Frage: Sollte man seinen Gesprächspartner darauf hinweisen, wenn er unfair wird?

Experte: Aggression ist nach außen gerichtetes Verhalten und nicht unbedingt zerstörerisch.

Frage: Häufig wird im öffentlichen Leben die Begleitperson anstatt des Rollifahrers angesprochen. Was denken Sie, warum das so ist, und wie kann/soll ich als Betroffener dem entgegenwirken?

Experte: Als Rollstuhlfahrer ist es gut, einem Gesprächspartner direkt in die Augen zu gucken und darauf zu bestehen, dass er einen ansieht.

Frage: Kann es nicht auch gut sein, die Begleitperson vorher darauf aufmerksam zu machen, dass sie die Funktion eines Assistenten hat?

Einwurf: Ich denke, es ist Sache der Begleitperson, zu sagen: "Frag ihn doch selbst, reden kann er!"

Frage: Angehörigen und Freunden von Frischverletzten haben zumeist keine Ahnung, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Haben Sie Tipps oder Ratschläge, wie sie sich verhalten sollen?

Experte: Sie müssen sich trauen, der Situation ins Auge zu blicken und versuchen, Kontakt zu dem Verletzten aufzunehmen und verstehen lernen, was er braucht.

Einwurf: Helfen kann auch, wenn sie sich mit erfahrenen Rollstuhlfahrern zusammensetzen. Als Ansprechpartner habe ich des öfteren mit Angehörigen gesprochen, die nach dem Gespräch sehr erleichtert waren. Die Leute glauben einem mehr als den Ärzten.

Frage: Und was hast Du ihnen gesagt?

Einwurf: Ich habe gesagt wie es ist: Das Leben im Rolli nicht beschönigt aber auch nicht schlecht gemacht. Wenn sie gehen, sind die Leute oft beeindruckt und begeistert, wenn sie gesehen haben wie man selber lebt. Da ich c3/4 komplett bin und ein sog. Selbstbestimmtes Leben führe, hilft es den Leuten, neue Perspektiven zu sehen.

Frage: Wie kann man deren Unsicherheit nehmen?

Experte: Indem man deutlich macht, welche Wünsche man hat.

Einwurf: Das Schwierigste ist, denke ich, sowohl den "Betroffenen" als auch den Angehörigen, Partnern und Freunden klar zu machen, dass es weitergeht, vielleicht etwas anders, aber es geht halt. Das zu kapierten ist aber schwer.

Einwurf: Man sollte den Leuten auch Mut machen, denn auf trübe Gedanken kommen sie schon ganz von alleine.

Einwurf: Arbeitsunfallfolgen tragen sich leichter, als andere, sagt man ...

Einwurf: Privatunfall oder Berufsunfall - das ist ein riesiger Unterschied.

Einwurf: Ja, bei einem Berufsunfall ist man finanziell abgesichert.

Einwurf: Personen mit angeborener Behinderung haben ebenso wie "normale" Menschen einen natürlichen Willen auf selbstbestimmtes Leben. Die Angehörigen haben zumeist größte Bedenken, dass das nicht möglich sei.

Einwurf: Ich denke, Mut machen ist das eine, aber genauso - fast noch wichtiger - ist, Leute dazu zu bringen Ideen zu entwickeln. Dann können sie auch eher wieder aktiv werden.

Moderator: Vielen herzlichen Dank an alle Mitchattenden und an die Expertin Frau Heider. Bis zum nächsten Mal.

Experte: Es hat mir Spaß gemacht, an diesem interessanten Chat teilzunehmen. Vielen Dank und auf Wiedersehen!

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A63/