

Selbsthilfe, Selbstregulation & Kommunikation

Vom Jammern in der Opferrolle hin zu mehr Autonomie

THEODOR PETZOLD

Vor einigen Jahren hatte mich der Redakteur eines Newsletters für Selbsthilfegruppen (SHG) um einen Artikel zur salutogenen Kommunikation gebeten und gefragt, ob die auch gegen „Jammern“ helfe, das in vielen SHG ein Problem sei. Damals habe ich nur kurz erwähnt, dass Jammern ein Durchgangsstadium in der Entwicklung sei. Inzwischen habe ich „Jammern“ auf dem Hintergrund von Kommunikationsmustern im Beziehungsdreieck von Täter-Opfer-Retter¹ (Rächer/Richter) genauer reflektiert. Da bekommen Jammern und Klagen ihren Sinn. Wenn wir diesen Sinn verstehen, hilft es den Betroffenen, zu ihrer Autonomie zu finden und diese zu entfalten. Deshalb führe ich hier zunächst die wesentlichen Aspekte der Täter-Opfer-Beziehung und des sog. Dramadreecks aus, bevor ich zur konkreten Arbeit in SHG komme.

Schlüsselwörter: Dramadreeck, Selbsthilfegruppe, Täter-Opfer-Beziehung, Beziehungsmuster

Die Dynamik der Täter-Opfer-Beziehung und ihre kulturelle Weiterentwicklung

Täter-Opfer-Beziehungen sind in der Natur Alltag. Fressen und gefressen werden, jagen und gejagt werden, treten und getreten werden, ist tierisch normal. Auch Opfer einer „Naturkatastrophe“, einer Hitzeperiode oder eines Unwetters zu werden, ist keine Seltenheit. Im Laufe der Evolution haben Tiere ein neuro-

nales Abwendungssystem entwickelt, das sie bei Gefahr fliehen oder kämpfen lässt, um zu überleben und nicht Todesopfer zu werden. Bei akuter Bedrohung entscheidet der Organismus blitzschnell, ob er fliehen oder kämpfen will, vermutlich ob er bessere Chancen in der Flucht oder beim Kampf sieht. Wenn das Abwendungssystem (auch Vermeidungssystem genannt) sehr aktiv ist, haben die Betroffenen Angst und Stress. Außerdem haben Tiere ein neuronales Annäherungssystem, das sie auf attraktive Ziele wie Nahrungsquellen oder Sexualpartner zugehen lässt. Eine Annäherung an attraktive Ziele macht Lust (über das neurologische Dopaminsystem, „inneres Belohnungssystem“). Über die jeweils gewählte Aktivität entscheidet das Lebewesen auf der Grundlage seiner Bewertung, ob ein Objekt bedrohlich oder attraktiv ist. Sinnvoller Weise haben wir Menschen eine ganz ähnliche neuronale Ausstattung, allerdings erheblich komplexer [vgl. Grawe 2004].

Schon bei vielen Säugetieren ist ausgeprägt, dass Elterntiere ihre Kinder beschützen und bei Gefahr entweder in Sicherheit retten oder gegen einen Angreifer verteidigen [Dröscher 1989, 1996]. Es gibt auch immer wieder Berichte, die zeigen, dass manche höher entwickelte Tiere nicht nur ihre eigenen Kinder retten sondern auch andere desselben Stammes oder sogar artfremde, wie Berichte von sogenannten Wolfskindern [vgl. Maturana S. 142; Petzold 2000b] oder auch von Haustieren zeigen. Menschen haben im Laufe der kulturellen Evolution diese Eigen-

Wenn das Abwendungssystem (auch Vermeidungssystem genannt) sehr aktiv ist, haben die Betroffenen Angst und Stress.

¹ Dieses Beziehungsdreieck wurde von Stephen Karpman 1968 als „Dramadreeck“ bezeichnet. Allerdings hat er die Rolle des Rächers und Richters in diesem Beziehungsmuster noch nicht beschrieben.

schaften kultiviert: Sie haben Kampftruppen zur Verteidigung aufgebaut und Rettungsmannschaften und Ärzte für die Opfer ausgebildet. Im Grunde finden wir in diesen Berufsgruppen die beiden Abwendungsmöglichkeiten von Flucht und Kampf kultiviert: Der Retter holt aus der gefährlichen Situation heraus (Flucht) und das Militär bekämpft die äußere Bedrohung.

Eine Kultur hat es nicht nur mit ihren äußeren Bedrohungen zu tun, sondern Menschen innerhalb einer Gesellschaft verletzen andere und es gibt auch dort Opfer und Täter. So haben Kulturen die Gerichtsbarkeit erfunden, wohl primär um die richtigen Täter innerhalb der Kultur unschädlich zu machen und ein endloses Gemetzel aufgrund von gegenseitiger Rache bis zur Vernichtung des Schwächeren im eigenen Machtbereich zu unterbinden. Dies diente einer besser funktionierenden Kooperation des Stammes bzw. des Staates.

Anscheinend haben wir ein tiefes Gedächtnis für lebensbedrohliche Situationen, wie es in der Traumarbeit immer wieder deutlich wird [Ehlers & Clark 2000]. Dieses „Trauma-Gedächtnis“

Für die Auflösung
der Opfer-Täter-Beziehung
braucht es mehr als nur
Rettung

ist eine Grundlage für eine fort-
bestehende Sensibilität für
ähnlich bedrohliche Situa-
tionen und die Forderung
nach Wiedergutmachung
und Genugtuung. Die Er-
innerung des Opfers an den

Täter erscheint besonders eindrücklich und damit ist auch das Beziehungsmuster des Opfers zum Täter tief verankert. Dieses Beziehungsmuster wird sinnvoller Weise noch nicht automatisch aufgelöst, wenn das Opfer gerettet wurde. Denn der Täter könnte ja jederzeit wieder auftauchen und Schaden anrichten. Retten entspricht Fliehen in ein Versteck – wenn man daraus wieder hervorkommt, kann die Gefahr draußen lauern.

Für die Auflösung der Opfer-Täter-Beziehung braucht es mehr als nur Rettung: Das Opfer will wissen, dass der Täter nicht wieder zu einer Bedrohung wird, weder für das Opfer selbst noch für einen anderen. Schon in frühen Kulturen wurde dazu die Blutrache eingeführt, die den Täter unschädlich bzw. ihm so viel Angst machen sollte, dass er nicht wieder jemanden von der eigenen Verwandtschaft bedroht. Dieses Rache-Prinzip wurde für die frühe Gerichtsbarkeit übernommen. So heißt es im Alten Testament: „Auge um Auge, Zahn um Zahn“. Damit sollte ein Täter-Opfer-Ausgleich hergestellt werden. „Gerecht“ hatte die Bedeutung von „gerächt“². Die kulturelle Instanz der Gerichte hatte für „Gere(ä)chtigkeit“ zu sorgen. Oft scheint es andersherum unter Menschen auch so zu sein, dass Täter ein tiefes Gedächtnis an ihre Opfer haben – für eine für das Überleben ggf. strategisch zweckmäßige Erinnerung, da er die Rache des Opfers zu fürchten hat. Wenn wir das allerdings nicht unter dem Aspekt des Überlebenskampfes sehen, sondern auf dem Hintergrund einer Entwicklung zu mehr stimmiger Verbundenheit (Kohärenz), dient das

Gedächtnis bei beiden dazu, dass sie noch einen stimmigen Ausgleich brauchen. Im Buddhismus wird dies als karmisches Gesetz von „Ursache und Wirkung“ bezeichnet und ist als Anerkennung der Verbundenheit aller Wesen zu verstehen [vgl. Petzold 2000a S. 267ff; Campbell S. 387f].

Durch die Gerichtsbarkeit wurde das davor geltende „Recht“ des Stärkeren – wie es in der Natur zu gelten scheint – aufgehoben zugunsten der Rechtsprechung der herrschenden Kultur. Diese braucht dazu allerdings eine starke Exekutive, denn es gibt selbst heute noch viele Menschen, die auf das Recht des Stärkeren bauen, wie z.B. kriminelle Banden, Mafia u.Ä.

Kultivierte Opfer wenden sich an die Gerichtsbarkeit, wenn sie ihre Opfer-Täter-Beziehung im Rahmen des Dreiecks auflösen wollen. Sie klagen den Täter an, machen ihm Vorwürfe und Ähnliches, damit dieser von Gerichten möglichst unschädlich gemacht wird. In innerkulturellen Konflikten übernimmt die Gerichtsbarkeit mit ihrer Exekutive, was die Rolle des Militärs in äußeren Konflikten ist: Sie soll die Bedroher unschädlich machen.

Das Gefühl von Genugtuung – es ist genug – kann beim Opfer aufkommen, wenn es das Gefühl hat, dass der Täter nicht wieder derartig verletzt. Deshalb ist die Beharrlichkeit des Opfers in Bezug auf seine Wahrnehmung und Sensibilität sinnvoll für die Entfaltung einer menschlicheren Kultur. Diese Sensibilität sollte man nicht mit Arzneimitteln „wegtherapieren“.

Das Dramadreeck mit zwei Köpfen

In dem von Stephen Karman 1968 als „Dramadreeck“ beschriebenen Beziehungsmuster gab es nur Täter, Opfer und Retter. Für Heilberufe ist damit das Nächstliegende beschrieben. Allerdings klärt es noch nicht wesentliche Aspekte der Beziehungsdynamik, wobei es z.B. darum geht, dass das Opfer (der Patient) sich bemüht, dass der Retter für ihn Partei gegen den Täter ergreift; oder dass der Retter von sich aus die Rächerrolle übernimmt, indem er vermeintliche Täter bekämpft und unschädlich machen will („Kampf gegen Krankheiten“, Antibiotika, Antihypertonika, Antidepressiva usw.). Diese Art zu denken entspringt dem Beziehungsmuster von Opfer und Täter aus dem Tierreich und ist gekoppelt mit den Alternativen des Abwendungsmodus: Fliehen oder kämpfen. An manchen Stellen erscheint dies zweckmäßig und erfolgreich, an anderen dagegen unsinnig und schädigend. Wenn z.B. in einem Buch zur Arzt-Patient-Kommunikation „Bluthochdruck: the silent killer“ steht (H.W. Breuer: Mit dem Arzt auf Augenhöhe. Humboldt 2008), denke ich an Don Quijote, „den Ritter von der traurigen Gestalt“, der so viele Bücher über heldenhafte Ritter und Retter gelesen hatte, dass er überall die bedrohlichen Feinde sah und sie schlagen wollte – so im vergeblichen „Kampf gegen die Windmühlenflügel“. Das ist die beziehungslogische Konsequenz aus der pathogenetischen Sichtweise, die eng mit dem Abwendungsmodus und seinen beiden Alternativen: fliehen oder kämpfen verknüpft ist.

² Bis ins 16. oder 17. Jhd. wurde „rächen“ auch „rechen“ geschrieben und häufig so konjugiert: „du richtst, er richt“ (vgl. Wikipedia „rächen“ 14.05.2014). Damit ist auch die Verwandtschaft zu „richten / Richter“ gegeben.

Dieses Beispiel mag für viele stehen, wo Mediziner oder große Teile des Gesundheitswesens sich berufen fühlen, nicht nur den Patienten zu retten, sondern vielmehr in erster Linie die bösen Krankheiten zu bekämpfen. Naheliegender ist die Analogie zum Glauben der christlichen Religion, dass Krankheit etwas Böses ist, das aus dem Menschen ausgetrieben werden muss, damit er gesund wird. Dass diese Sichtweise zu kurz greift und oft zu einer weiteren Schädigung des Opfers führt (besonders dort, wo die „Krankheit“ ein Phantom ist wie „the silent killer“), lassen viele aktuelle Studien vermuten, die eine hohe Zahl von Opfern des Medizinsystems ausweisen – sei es von medizinischen Fehlern oder von Nebenwirkungen [vgl. Graban 2012; Petzold 2013; Bundesgesundheitsministerium 2014; Sachverständigenrat 2014; Medication Safty Program 2013].

Diese Fakten begründen, dass wir ganz dicht neben den Retter am Kopf des Dramadriehcks den Richter und Rächer sehen müssen, wobei häufig eine Person bzw. ein System danach strebt, beide Rollen: Retter und Richter/Rächer zu übernehmen (Abb. 1).

Mit diesen Rollen ist eine tief verwurzelte Psychodynamik verbunden, die mit dem Abwendungsmodus verknüpft ist. Sie begegnet uns in vielen Beziehungen. Jeder Mensch kennt sowohl die Opfer- als auch die Täterrolle. Manche bewegen sich in der Tiefe ihrer Beziehungen (besonders oft in Mann-Frau-Beziehungen) überwiegend in diesem Beziehungsmuster. Daher können die Rollen fliegend wechseln, weil jeder beide als Potential in sich hat (vgl. Dramadriehck Wikipedia).

Andere, die in ihrer Kindheit weniger Verletzungen erfahren hatten, haben entsprechende Opfererfahrungen nur oberflächlicher gemacht und ihr Verhalten ist überwiegend durch Annähe-

rungsziele motiviert. Wenn sie in das Drama-Beziehungsmuster einschnappen, kommt es meist dazu, dass sie sich aus Sicht nahestehender Menschen plötzlich ganz anders verhalten, als sie es sonst von ihnen gewohnt sind.

Die Auflösung des Drama-Beziehungsmusters in Selbsthilfegruppen

In den Selbsthilfegruppen treffen sich oft viele, die sich als Opfer fühlen. Meist als Opfer einer Krankheit, nicht selten aber auch Opfer des Medizinsystems, von Missbrauch oder ihres Familiensystems. Es ist in der SHG kein Täter-Opfer-Ausgleich im Sinne der Gerichtsbarkeit möglich, weil der Täter im Nebel oder abwesend ist, und es liegt auch meist kein Straftatbestand im Sinne des Gesetzes vor. Was bleibt ist das Gefühl, mit der Erkrankung in der Opferrolle zu sein und Bedrohungen auch dort zu sehen, wo manch andere „Normalität“ sehen. Aus diesem Gefühl heraus kommt es vermehrt zu Klagen, Jammern und Vorwürfen.

Die Motivation zu klagen, das Anschalten des Abwendungsmodus, kommt aus der Vergangenheit: Der Betroffene erinnert sich (ggf. auch unbewusst) an die Situation, wo die Bedrohung am stärksten war, wo die Wachsamkeit für Gefahren auf ein Maximum hochgefahren wurde. Da meistens die anderen TeilnehmerInnen der Gruppe nicht wissen, aus welcher Situation diese kritisch sensible Wachsamkeit kommt, werden sie leicht genervt, wenn sie sich nicht spontan gefühlsmäßig mit dem Klagenden solidarisieren können – womöglich auch, weil sie sich mit dem Täter identifizieren und durch die Anklage selbst in eine mögliche Opferrolle gedrängt bzw. zum Ausgleich verpflichtet fühlen. Durch

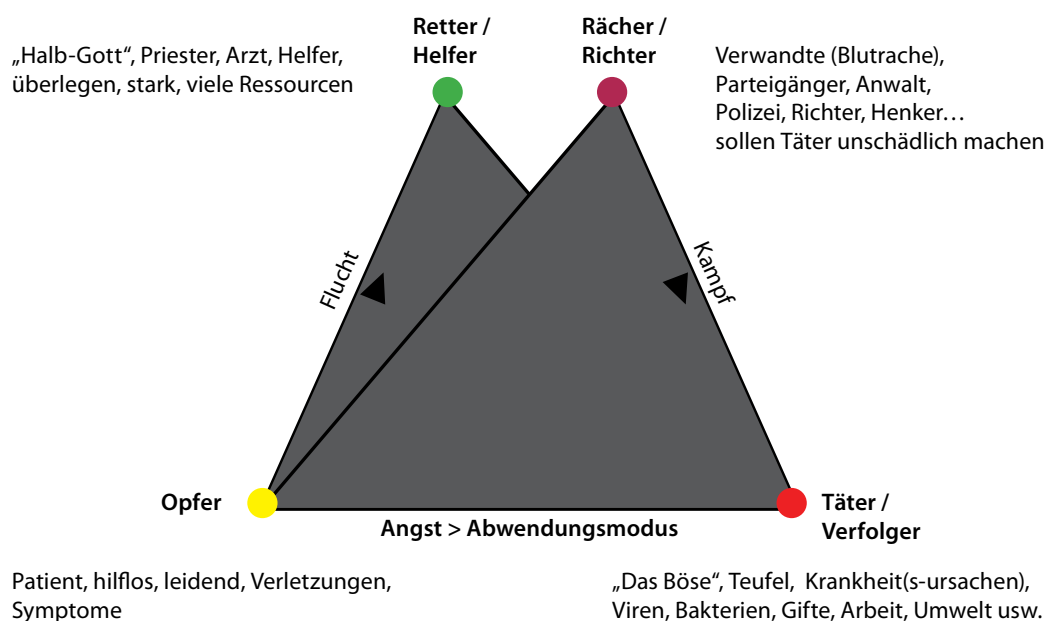


Abb. 1: Das doppelköpfige Drama-Dreieck

eine solidarische Parteinahme wird allerdings das Dramadreieck nicht aufgelöst, sondern nur der Kläger etwas beruhigt oder ermutigt, noch mehr zu klagen.

Durch eine „Opferschelte“, wie sie heute schon weitverbreitet ist: „Du Opfer!“ „Komm endlich raus aus der Opferhaltung!“

Das Opfer muss sich sicher fühlen dürfen und können, in einem geschützten Raum.

u.a.m. wird der Betroffene noch mehr zum Opfer gemacht. Das wirkt ebenso unproduktiv. Das Opfer muss sich sicher fühlen dürfen und können, in einem geschützten Raum. Alle müssen sich einig sein, dass im Moment keine Gefahr droht und wenn eine aufkommen sollte, alle bereit sind, sie anzugucken und abzuwenden.

Wichtig ist dann, dass man sich auf den Sinn der erhöhten Wachsamkeit und Sensibilität des Opfers besinnt: Ähnlich verletzende Taten sollen in Zukunft möglichst nicht wieder vorkommen. Dann kann wieder Entspannung eintreten, die sich eigentlich alle wünschen. Das Urvertrauen und Kohärenzgefühl können sich ausbreiten. Der Blick kann in die Zukunft gerichtet werden. Dann fängt die Kooperation unter einer gemeinsamen Intention an: Die Zukunft soll friedlicher, glücklicher und stimmiger gestaltet werden. Und dazu ist es wichtig, die sensibel wahrgenommenen Kränkungen jedes Opfers zu hören und zu verstehen. Gemeinsam kann die Gruppe dann erarbeiten, wie so etwas in Zukunft nicht mehr so leicht vorkommt – mit dem Fokus auf Annäherungsziele, Bedürfnisse und Anliegen.

Mit einer solchen Arbeit leistet die Gruppe sowohl einen Beitrag zur (Er-)Lösung des Betroffenen aus der Opferrolle als auch zur menschlichen Entwicklung der Gesellschaft – auch wenn das ein langer Weg ist (Abb. 2).

Der Blick aus der Vergangenheit, der erinnerten Opfersituation, soll mit der wertgeschätzten Sensibilität des Opfers nach innen und in die Zukunft gerichtet werden. Dann kann man gemeinsam nach Kooperation und Annäherungszielen für die Zukunft Ausschau halten.

Wertschätzung des Opfers

„Jammern“ sollte zu einem tiefen Verstehen des Gefühls der Verletztheit führen, zum Ursprung des Opfergefühls, der durchaus auch im Familien- oder sogar im kulturellen System (national usw.) liegen kann. Wenn in der persönlichen Biografie eines Menschen keine deutliche Opfererfahrung erinnert wird, kann es hilfreich sein, in das Familiensystem oder sogar die Kultur zu blicken. Auch bei persönlichen Opfererfahrungen kann dies oft aufschlussreich in Bezug auf ein Verstehen größerer Zusammenhänge sein. Ein solches Verstehen ist hilfreich, um nicht bei einer Schuldzuweisung aus der Vergangenheit stehen zu bleiben, sondern Möglichkeiten der Gestaltung in der Zukunft zu finden.

Wenn der Betroffene das Gefühl des Verstanden-Seins und womöglich von Genugtuung („es ist genug“, ggf. auch durch Wiedergutmachung) hat und einen Ausweg sieht, braucht er nicht mehr zu jammern, zu schimpfen oder zu kritisieren und in der Logik des Drama-Dreiecks zu denken. Dann kann er Kohärenz / Stimmigkeit erleben und sich endlich seinen Annäherungszielen zuwenden.

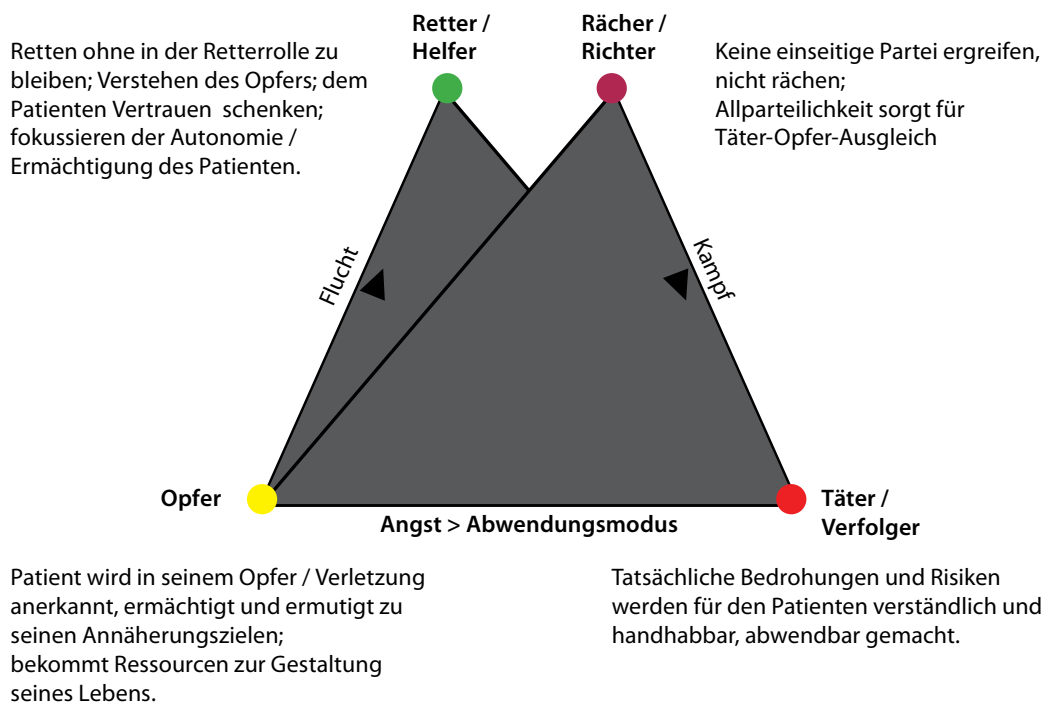


Abb. 2: Auflösung des doppelköpfigen Drama-Dreiecks

Dann kann er womöglich Vertrauen finden und sich in der Gruppe sicher fühlen. Das ist die Grundlage, auf der sich Autonomie, Kooperation und Salutogenese entfalten können. Dann kann sich das „Kohärenzgefühl“, das Antonovsky als „globale Orientierung ... eines dynamischen und gleichzeitig beständigen Gefühls des Vertrauens...“ [Antonovsky 1997] definiert, einstellen.

So ist der erste Schritt zur Autonomie der Opfer die Anerkennung ihrer Verletzung/Kränkung und die Wertschätzung ihrer Standhaftigkeit mit ihrer speziell geschärften und fokussierten Wahrnehmung. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass ein Opfer andere eigene Bedürfnisse spüren kann als nur das nach Sicherheit und Vertrauen.

Anerkennung von außen und eine allgemeine Wertschätzung des Subjekts

Diese Anerkennung muss von außen, von Mitmenschen und der Kultur erfolgen. Mit der Anerkennung der Verletztheit von Opfern kann die Kultur die Voraussetzung schaffen, dass Opfer ihre Autonomie leichter entfalten können, ohne aus der alten Beziehungsdynamik heraus erst selbst zum Täter werden zu müssen – das Rachegefühl und Bedürfnis nach Genugtuung annehmen, ohne dass Rache (Klagen und Urteilen / Richten etc.) ausgeübt werden muss. Diese Anerkennung können sich TeilnehmerInnen in Selbsthilfegruppen in gewissem Umfang gegenseitig geben. Für diesen soziokulturellen Entwicklungsprozess ist wichtig, dass die Entscheidung darüber, ob die Anerkennung genug ist, beim „Opfer“ liegt. So kann der Betroffene zu seiner Autonomie finden.

Dabei ist die Art der Kommunikation wichtig. Wenn es z.B. um Missbrauch geht, ist es wichtig, dass das Opfer lernt, seine Betroffenheit / Verletztheit subjektiv zu kommunizieren, z.B. so: „Ich habe mich durch dein Verhalten ... sehr missbraucht und verletzt gefühlt.“ So wird dem Täter die Auswirkung seines Tuns, die zwischenmenschliche emotionale Realität, vor Augen gehalten. Das ist im Täter-Opfer-Ausgleich der Gerichtsbarkeit heute schon gute Praxis. Dadurch bekommt der Täter die Möglichkeit, sein Handeln zu reflektieren und womöglich zu ändern. Wenn das Opfer mit seiner Klage aber darauf besteht, dass das Verhalten des Täters ein zu bestrafender „Missbrauch“ war, ruft es den Richter / Rächer auf den Plan. Dann kommt der Täter in die Not und meint ggf., sich verteidigen zu müssen. Das Drama-Dreieck läuft weiter. Allerdings kann das erforderlich werden, wenn der Täter auch angesichts der verletzten Person keine Anzeichen von Reue und Verhaltensänderung zeigt.

Für eine Auflösung von Drama-Beziehungen brauchen wir eine Aufwertung und Anerkennung des Subjektes und der subjektiven Bedürfnisse und Empfindungen. Erst wenn diese wertgeschätzt werden, kann das Opfer auf eine Anklage vor Gericht verzichten. Da wir in unserer Kultur wenig positive Erfahrungen mit der Kommunikation subjektiver Empfindungen, Bedürfnisse und Anliegen haben, braucht es dazu oft eine gute Moderation. Das gilt auch für die Selbsthilfegruppenarbeit.

Die autonome Selbstregulation anregen

Durch das gegenseitige Verstehen der in der Vergangenheit erfahrenen Kränkungen können die TeilnehmerInnen der Gruppe schon leichter aus dem Abwendungsmodus heraustreten und sich nun ihren gegenwärtigen Annäherungszielen zuwenden. Es geht also nicht darum, mit dem Jammern in der Beziehung des Drama-Dreiecks zu bleiben, sondern die Kurve zu Annäherungszielen zu bekommen. Jetzt beginnt die eigentliche Entfaltung der Autonomie und Kooperation. Der erste Schritt, die Wertschätzung der Wahrnehmung aus der Opferperspektive, hat den Raum dafür geschaffen. Dieser erste Schritt ist in der Tiefe meist der schwierigste für langwierig Erkrankte, weil das Beziehungsmuster des Drama-Dreiecks, das Verhalten, Gefühle und Denken bestimmt, wohl sehr tief im Stammhirn und ebenso in der Kultur verankert und mit körperlichen Vorgängen und gesellschaftlichen Vorteilen verknüpft ist. Gleichzeitig hemmt das Muster durch seine Beharrlichkeit nicht selten die Entwicklung ganzer Gruppen. So erscheint eine Bewusstheit über die vielfältigen Implikationen und Erscheinungsweisen der Drama-Beziehungen sehr wichtig.

Wenn der erste Lösungsschritt getan ist, fühlt man sich deutlich freier, befreit aus dem Gefühl, immer auf der Hut sein zu müssen, da im Opfergefühl die Gefahr überall lauert und Kränkung und Verletzung ständig präsent sind. Man kann wieder zu seinem Urvertrauen finden und sich endlich anderen eigenen Bedürfnissen außer dem nach Sicherheit zuwenden. Dies Gefühl tritt nicht wirklich und nachhaltig ein, solange man in Abhängigkeit von einem Retter ist, auch nicht auf einem Rettungsschiff der Medizin, solange man nicht schwimmen kann. In SHG kann die Entfaltung der Autonomie in den Phasen der Selbstregulation angeregt werden, wie sie in Abb. 3 ersichtlich sind und ausgeführt werden: wahrnehmen, was bedeutsam ist – handeln, wo es möglich ist, und das Vergangene reflektieren, um zu verstehen und für die Zukunft zu lernen.

Bei unserer gesunden Selbstregulation dreht sich unser Leben um attraktive Annäherungsziele, Bedürfnisse, die aus unserer „Mitte“ kommen. Dabei erfordert das Bedürfnis, sich sicher fühlen zu können, eine Konzentration der Aufmerksamkeit und Aktivität nach außen zum Abwenden von Gefahren, ein „Nein“ zu Bedrohlichem. An Annäherungsziele nähern wir uns mit einem „Ja“ an.

Besonders wichtig erscheint heute für viele Menschen die erste Phase der Stimmigkeitsregulation: ein Wahrnehmen dessen, was einem bedeutsam, also wirklich wichtig ist. Hieraus entspringt die Motivation zur Gestaltung der Zukunft.

Gesprächsthemen für die Selbsthilfearbeit

So ist es sinnvoll, in SHG die im Folgenden ausgeführten Fragen oder ähnliche zu besprechen. Besonders gut lassen sie sich im Setting des Co-Counselns bearbeiten, einer Methode aus der psychologischen Selbsthilfe. Die Themen können aber auch in der Gruppe besprochen werden.

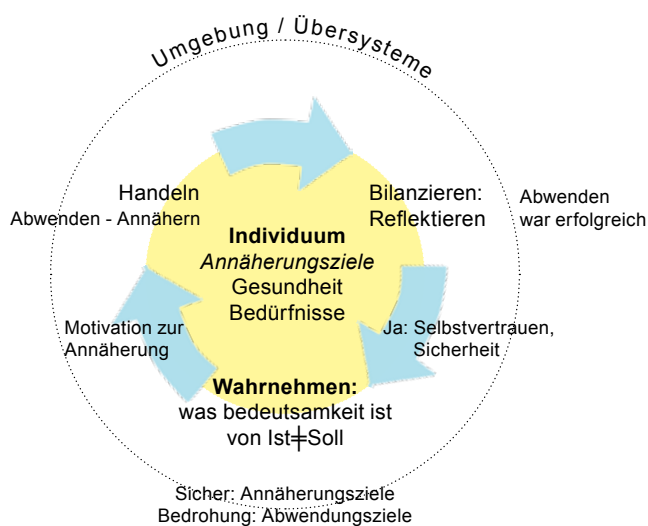


Abb. 3: Kommunikative Selbstregulation im Kontext

Die innere Haltung bei diesen Gesprächen soll wohlwollend, annehmend und humorvoll sein.

Das allgemeine Setting für Dialoge wie im Co-Counseln ist wie folgt. Es ist auch geeignet für den Freundeskreis und Partnerschaft. Person in Rolle A ist diejenige, die von sich zu der gestellten bzw. gewählten Frage erzählt – sie darf und soll ins freie Erzählen kommen. Die Person in Rolle B soll achtsam und aktiv zuhören, interessiert sein und fragen und ggf. spiegeln - nicht von sich erzählen, nicht kommentieren oder bewerten und keine Ratschläge erteilen.

Person B fragt aus dem Wunsch heraus, Person A zu verstehen. „Spiegeln“ bedeutet, dass sie z.B. wenn die Augen von A feucht werden oder die Stimme brüchig wird, fragt, ob zu dieser Beobachtung auch ein Gefühl passt? Das Gefühl soll ins Bewusstsein integriert werden. Das erhöht die Stimmigkeit. Ebenso andersherum, wenn Person A einen Gefühlsausbruch hat, kann B sie fragen, wie die Situation war, was sie dabei gedacht hat und welche Bilder zu dem Gefühl kommen.

Da die Rollen sehr unterschiedlich sind, ist es sinnvoll, diese zu wechseln, damit jeder einmal die speziellen Qualitäten beider Rollen kennen lernt, und das partnerschaftliche Verhältnis erhalten bleibt bzw. wiederhergestellt wird.

Fragen zum Anregen des Wahrnehmens, was bedeutsam ist

Zum „Wahrnehmen, was bedeutsam ist“ gehören Fragen, die zu unserem Inneren führen, zu unseren Annäherungszielen, unseren Attraktoren. Diese Attraktoren motivieren uns zu Entwicklung. Unser Leben dreht sich um unsere Attraktoren in den unterschiedlichen Lebensdimensionen von Körper, Gemeinschaft, Kultur und Menschheit / Geist.

Als übergeordnetes Thema steht die Frage nach stimmiger Verbundenheit, „Kohärenz“: Woran merke ich Stimmigkeit / Kohärenzgefühl? Wie fühlt sich Stimmigkeit für mich an? Wann fühle ich mich stimmig? Innerlich: körperlich – emotional - gedanklich?

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen ist hier gefragt. Hilfreich können auch Achtsamkeitsübungen sein.

Wo und wann fühle ich mich mit meiner Umwelt stimmig verbunden: mit meinen nächsten, wichtigsten, liebsten Mitmenschen? Im Beruf, in der Kultur, global, in der Religion (meinem ethischen Wertesystem, Glauben)?

Besteht Stimmigkeit zwischen innen und außen? Zwischen oben und unten? Zwischen Bedürfnissen, Wünschen, Idealen, Verhalten, Gefühl, Gedanken und Glauben?

Was will ich wirklich? Was macht in meinem Leben Sinn? Wofür lohnt es sich zu leben?

Welche tiefen Bedürfnisse, Wünsche, Anliegen und Ziele habe ich? Welche Attraktoren sind kurzfristig, mittel- und langfristig bedeutsam?

Stell dir vor, du wachst morgens auf und deine Beschwerden sind weg – wie fühlst du dich? Wie würde deine Umgebung reagieren? Was würdest du tun?

Wo fühlst du dich zugehörig? Woher bekommst du Anerkennung und Wertschätzung?

Falls du ein Problem hast: Was ist deine Wunschlösung?

Fragen zur Aktivierung des Handelns, wo es möglich ist

Handeln bedeutet Bewegen, Verändern, Kommunizieren, Gestalten. Menschen sind schöpferische Wesen. Zur Autonomie gehört, sein schöpferisches Potential zu entfalten.

Was willst und kannst du zur Annäherung an deine aktuellen bzw. langfristigen Attraktoren tun? Für dein Wohlbefinden? Zum Erreichen deiner Wunschlösung?

Auch: Was willst und kannst du verhindern / abwenden?

Welche Fähigkeiten hast du? Womit hast du schon gute Erfahrungen gemacht? Kannst du das wieder anwenden? Welche weiteren Fähigkeiten und Ressourcen brauchst du? Brauchst du Unterstützung dabei?

Falls du Spuren und Narben einer Erkrankung hast: Wie kannst du mit deiner Erkrankung, mit den Symptomen so umgehen, dass du immer wieder ein Gefühl von Stimmigkeit erreichst? Welche guten Erfahrungen hast du schon gemacht? Welche Fähigkeiten, Kompetenzen hast du dazu? Welche weiteren Ressourcen (Unterstützung?) hast du oder wünschst / brauchst du?

Fragen zum Reflektieren und Vertiefen des Verstehens

Wir sind lernende Wesen. Zur autonomen Selbstregulation gehört, dass man nach dem Handeln bilanziert und reflektiert, ob man sich seinem Attraktor, letztlich seiner Stimmigkeit, angenä-

hert hat, seine Bedürfnisse gestillt hat. Aus jeder eigenen Erfahrung in der Wechselbeziehung zur Umgebung können wir lernen. Dazu gehört, dass wir auch mal scheitern und Fehler machen, denn aus Fehlern lernen wir am meisten. Durch Lernen erhöhen wir unsere Autonomie und Kompetenz – ggf. auch im Zusammenhang unserer Erkrankung.

Betreffend einer Erkrankung reflektiere den Zusammenhang, in dem sie entstanden ist, wie wir uns da gefühlt haben, welche Bedürfnisse du hattest, als sie entstanden ist und kurz davor. Und wie die Umgebung sich zu deinen Bedürfnissen verhalten hat. Gab es irgendwelchen besonderen Stress zu der Zeit? Hat sich ein Gefühl, eine (Täter-Opfer-)Beziehung von früher vielleicht wiederholt? Welche Rolle spielen Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit?

Welche Bedeutung hatte die Erkrankung in der Folge ihres Auftretens? Wie haben Mitmenschen auf die Erkrankung reagiert? Wie könntest du in Zukunft in einer ähnlichen Situation deine Bedürfnisse erfolgreicher kommunizieren?

Im Bewusstsein des Schatzes unserer reichhaltigen Lebenserfahrungen können wir mit Hilfe unseres Vorstellungsvermögens sogar schon in die Zukunft hinein reflektieren, wenn wir eine Handlung geplant haben: Stell dir vor, du machst das, was du willst im konkreten Lebenszusammenhang – was geschieht dann? Welche Reaktion / Antwort kommt von den Anderen? Kommst du deinem Ziel näher? Wird dein Bedürfnis zumindest etwas befriedigt? Willst / musst du noch etwas Neues lernen, um dich deinem Ziel weiter anzunähern? Was fühlt sich stimmig an?

Auch paradoxe Fragen können das gefühlsmäßige Verstehen vertiefen, weil sie starre alte Beziehungs- und Denkmuster umkrempeln und damit neue ermöglichen: Stell dir vor, deine Krankheit würde schnell immer schlimmer – gäbe es jemanden, der sich darüber freut? Welchen Vorteil hättest du selbst davon? Über die Schadenfreude bekommst du auch einen Hinweis auf das Drama-Beziehungsmuster.

Ausblick

Selbsthilfegruppen haben das große Potential, dass ihre TeilnehmerInnen immer wieder mal aus Opfer-Täter-Retter-Beziehungen aussteigen können und autonomer werden, weil sie unterstützende partnerschaftlich kooperative Beziehungen aufweisen. Da langwierig Erkrankte zu einer derartigen „Drama“-Beziehung in einem Teil ihrer Beziehungen neigen (weil möglicherweise eine solche Beziehungserfahrung zur Entstehung ihrer Erkrankung beigetragen hat), ist eine bewusste Umgangsweise mit dem „Drama-Dreieck“ besonders notwendig, um eine gesunde Entwicklung und Entfaltung der Autonomie der einzelnen zu ermöglichen und die Gruppe zusammenzuhalten. Möglicherweise wäre für den Anfang auch eine Fortbildung von SHG-TeilnehmerInnen / ModeratorInnen sinnvoll. ■

Literatur

- Antonovsky A (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.
- Bundesgesundheitsministerium (2014): Behandlungsfehler <http://www.bmg.bund.de/praevention/patientenrechte/behandlungsfehler.html> 24.05.2014
- Campbell J (1991): Mythologie der Urvölker; Die Masken Gottes. Bnd.1; Basel: Sphinx.
- Dröscher VB (1989): Spielregeln der Macht im Tierreich. Hamburg: Rasch & Röhring.
- Dröscher VB (1996); Tierisch erfolgreich; Überlebensstrategien im Tierreich. München: Goldmann.
- Ehlers A & Clark DM (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy, 38, 319-345.
- Graban M (2012): Statistics on Healthcare Quality and Patient Safety Problems – Errors & Harm. <http://www.leanblog.org/2009/08/statistics-on-healthcare-quality-and/> 18.02.13
- Grawe K (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Karpman S (1968): Dramadreieck. <http://de.wikipedia.org/wiki/Dramadreieck> 24.05.2014
- Medication Safety Program <http://www.cdc.gov/medicationsafety/basics.html> 18.02.13
- Maturana H, Varela FJ (1987); Der Baum der Erkenntnis. Goldmann.
- Petzold TD (2000a): Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2000b): Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2013): Errors, communication and a learning feedback-loop for Development. http://www.salutogenese-zentrum.de/cms/fileadmin/user_upload/Petzold-Errors-communication.pdf 24.05.2013
- Sachverständigenrat SVR (2014): <http://www.svr-gesundheit.de/index.php?id=247> 24.05.2014.

Theodor Dierk Petzold

ist Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit European Certificate of Psychotherapy (ECP). Er unterrichtet als Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover zum Thema Arzt-Patient-Kommunikation.

Um dem Menschen wieder eine artgerechte soziale Lebensweise zu ermöglichen, engagiert er sich seit Jahrzehnten für ein Leben mit mehr Gemeinschaftlichkeit in Heckenbeck.

2004 gründete er in Bad Gandersheim das Zentrum für Salutogenese, dessen Leitung er innehat. Seit 2006 ist er Vorsitzender der Akademie für patientenzentrierte Medizin – jetzt Dachverband Salutogenese. Die von ihm entwickelte Salutogene Kommunikation SalKom® leitet er seit 2008. Er hält zahlreiche Vorträge, gibt Fortbildungen, Seminare und Supervision in und außerhalb des Zentrums für Salutogenese.

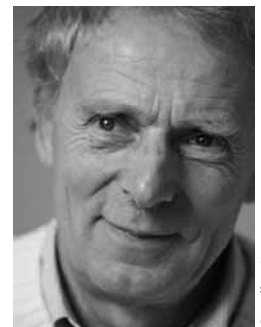
Er ist Mitherausgeber von DER MENSCH, der ersten Zeitschrift zur Salutogenese. Er entwickelte Kriterien für eine salutogenetische Orientierung s.a. bei Wikipedia: Salutogenese oder unter www.salutogenese-zentrum.de.

Ausgewählte Publikationen:

- Petzold, TD (2010): Praxisbuch Salutogenese – Warum Gesundheit ansteckend ist. München: Südwest-Verlag.
- Petzold TD, Lehmann N (2011): Salutogenesis, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565–575. <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTtXWMACrEfxs/full>.
- Petzold TD: Systemische und dynamische Aspekte von Ganzheit in einer Theorie der Allgemeinmedizin. ZFA 2011; 87 (10): 407–413.
- Petzold TD, Lehmann N (2011): Kommunikation mit Zukunft. Salutogenese und Resonanz. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung
- Petzold TD (2011c): Emotionen und Kommunikation. In: Der Mensch 42/43 S.44–51

Kontakt

Am Mühlenteich 1, 37581 Bad Gandersheim, Tel: 05382–955470
E-Mail: theopetzold@salutogenese-zentrum.de
www.gesunde-entwicklung.de und www.salutogenese-zentrum.de



Quelle: Autor