ZEITSCHRIFT DER HPE ÖSTERREICH

JAHRGANG 42 **AUSGABE 1** 2019

KONTAKT

Die Angebote und Veranstaltungen der HPE finden Sie auf den letzten Seiten.

SCHULD?

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER

Kontakt_1_2019.indd 1 04.03.19 20:58

3 .....**EDITORIAL**

4 .....**AUS DEN BUNDESLÄNDERN**

6 .....**SCHULDGEFÜHLE: WIE KANN ICH DAMIT UMGEHEN?** Der bekannte Lebens- und Sozialberater geht den Begriffen Schuld, Schuldgefühle und dem „schlechten Gewissen" im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen auf den Grund und lädt in einer ausführlichen Diskussion schuldbelastete Angehörige zu neuen Sichtweisen ein. *(Dieter Schmutzer)*

13 .....**„IHRE TOCHTER HAT SCHIZOPHRENIE, ABER SIE BRAUCHEN KEINE SCHULDGEFÜHLE ZU HABEN!"** Die Angehörige und Buchautorin stellt Überlegungen dazu an, warum sie eigentlich am Anfang der Erkrankung ihrer Tochter selbst gar keine Schuldgefühle hatte, durch Schuldzuschreibungen von außen sich aber dann trotzdem intensiv damit beschäftigen musste. *(Janine Berg-Peer)*

17 .....**„WENN DU DAS ALLES ANDERS GEMACHT HÄTTEST, WER GARANTIERT DIR, DASS DU ES DANN BESSER GEMACHT HÄTTEST?"** Daniela Schreyer im Gespräch mit Anna, der Mutter eines an Schizophrenie erkrankten Sohnes und Mitarbeiterin in der Selbsthilfe der HPE.

19.....**DIE UNSCHULD AUF DER COUCH: SCHULDVERDRÄNGUNG ALS LEBENSHINDERNIS** Der Psychiater und Universitätsprofessor grenzt gesunde und kranke Schuldgefühle voneinander ab und bricht eine Lanze für das gesunde Schuldbewusstsein des Menschen, das normal ist und eine kreative Quelle für positive Veränderungen im Leben darstellt. *(Raphael M. Bonelli)*

24.....**„DAS LEBEN ZU LEBEN HEISST NICHT, ZU FUNKTIONIEREN, ES ALLEN DABEI RECHT ZU MACHEN UND DAS MÖGLICHST PERFEKT."** Daniela Schreyer im Gespräch mit Sabine, einer Psychiatrie-Erfahrenen und Genesungsbegleiterin an einer psychiatrischen Abteilung in Niederösterreich.

26 .....**FÜR SIE GELESEN**

27 .....**TERMINE**

28 .....**HPE ANGEBOTE**

IMPRESSUM

KONTAKT – Zeitschrift der HPE Österreich, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter. Dachverband der Vereinigungen von Angehörigen und Freunden. KONTAKT ist das überparteiliche Informationsorgan von HPE Österreich und vertritt die Anliegen und Interessen von Angehörigen und Freunden psychisch erkrankter Menschen. **Verlagsort:** Wien **Verlagspostamt:** 1200 Wien **Redaktion:** Norbert Erlacher, Edwin Ladinser, Daniela Schreyer **Versand:** HPE-Sekretariat **Druck:** Druckerei Janetschek GmbH, Johannes Gutenberg-Straße 3-5, 3830 Waidhofen/Thaya. KONTAKT erscheint 5 mal jährlich. KONTAKT ist für Mitglieder der HPE kostenlos. **Mitgliedsbeitrag** beträgt im **Inland** 33 Euro, im **Ausland**: 45 Euro. **Bestellungen:** HPE Österreich, A-1200 Wien, Brigittenauer Lände 50-54, Stiege 1, 5. OG. T 01/526 42 02. **IBAN:** AT13 6000 0000 0763 9443, **BIC:** BAWAATWW, **DVR:** 0652016; **Zulassungs-Nr.:** 02Z030102; office@hpe.at, www.hpe.at. Leserzuschriften sind uns willkommen. Wir beantworten sie in jedem Fall, behalten uns jedoch vor, sie zu kürzen bzw. nicht zu veröffentlichen. Namentlich gezeichnete Beiträge drücken die persönliche Meinung des Verfassers aus. Leserbeiträge werden nur mit Einverständnis des Verfassers mit vollem Namen gezeichnet. **Titelbild:** freepik.com **NÄCHSTER REDAKTIONSSCHLUSS: 13. MAI 2019**

OFFENLEGUNG

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: HPE Österreich, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter. Dachverband der Vereinigungen von Angehörigen und Freunden. Mag. Norbert Erlacher (Vorsitzender), Dr. Waltraud Kress (1. Stv. Vorsitzende), Sigrid Steffen (2. Stv. Vorsitzender), Mag. Angelika Klug (3. Stv. Vorsitzende), Josefine More (Schriftführerin), Elfriede Schatz (Stv. Schriftführerin), Helene Kozak (Kassierin), Mag. Hedwig Nechtelberger (Stv. Kassierin).

Kontakt_1_2019.indd 2 04.03.19 20:58

Scham, Schuld, Schuldgefühl

Du allein bist schuld daran, dass i d'Goaß verlora han!" Spontan fällt mir dieser Text aus einem Lied ein, wenn ich mir Gedanken zum Thema Schuld und Schuldgefühl mache. In diesem Lied „Auf der schwäb´schen Eisenbahne" geht es um eine Begebenheit aus der Zeit des beginnenden Eisenbahnverkehrs im Schwabenlande. Ein Kleinbauer hat in Begleitung seiner Frau dieses damals sehr attraktive, weil moderne Verkehrsmittel benutzt, um einmal die Hauptstadt zu besuchen und sich dort eine Ziege zu kaufen. Dramatisch endet die Geschichte, weil er nicht bedachte, dass das arme hinten angebundene Tier mit der Geschwindigkeit der Eisenbahn nicht Schritt halten konnte. So fand er beim Aussteigen lediglich „Kopf und Seil an dem hinter´n Wagenteil"! Und so entrüstet sich der Bauer und bezichtigt den „Conducteur", der allein sei schuld daran, dass er seine Geiß verloren hat. Natürlich ist es Sinn eines solchen Juxliedes, sich über das als tölpelhaft hingestellte Bäuerle zu amüsieren, der nun zum Schaden auch noch den Spott hat. Ein typischer Fall von Mobbing durch ein Spottlied – früher bei vielen Gelegenheiten eifrig betrieben. Früher?

Wenn Sie sich die Denkweise des guten Mannes - aber auch die Schadenfreude der Leute ansehen, die beim Singen dieser Ballade Zeugen seiner Unwissenheit geworden sind, und wenn Sie die Texte dieser KONTAKT-Ausgabe lesen, werden Ihnen gewisse Parallelen auffallen, die vielleicht in Ihrer eigenen Familiengeschichte im Zusammenhang mit einer psychischen Störung oder Erkrankung eine Rolle gespielt haben könnten.

Selbst für das Geschehene verantwortlich zu sein fällt einem wohl nicht unbedingt ein. Außenstehende sehen die Sache aber anders, weil sie emotional ins Geschehen nicht involviert sind. Deshalb trauen sie sich oft eine gewisse Objektivität zu, je nach Charakter verbunden mit Schadenfreude, Distanzierung oder Mitgefühl. So berichten Angehörige manchmal von Erklärungsversuchen wohl meinender Verwandter oder Bekannter, es seien eben schwierige Vorkommnisse in der frühen Kindheit nicht richtig eingeschätzt worden, Fehler bei der Erziehung passiert, Entwicklungsprozesse nicht gut begleitet, harmlose Krankheiten falsch behandelt und gute Ratschläge missachtet worden. Irgendetwas muss ja als Ursache in Frage kommen, also muss wohl auch jemand die Verantwortung dafür haben. Allzu logisch erscheint dann manchen Eltern, deren fast erwachsener Sohn plötzlich psychisch erkrankt und sich vielleicht seltsam benimmt, die Aufforderung zum Schämen. Denn wer etwas angestellt hat, soll sich gefälligst dafür schämen!

„Sind wir also doch selber schuld?" fragen Sie sich unwillkürlich. Bei der Suche nach plausiblen Erklärungen stolpern manche Angehörige in die Falle der Selbstbezichtigung. Deren Auslöser oder Konsequenz sind oft unbestimmte Schamgefühle, manchmal sogar konkrete Scham für bestimmte vermeintliche oder auch tatsächliche Fehler. Wie mit Fehlern umzugehen ist, haben Menschen immer schon verschieden interpretiert. Dass man Fehler nicht vermeiden kann, sondern mit ihnen rechnen und umgehen muss und aus ihnen lernen kann, ist wohl inzwischen pädagogisches Standardwissen geworden. Sich dafür zu schämen, überhaupt Fehler gemacht zu haben, ist ein schlechter Ansatz für diesen Lernprozess.

Eines steht wissenschaftlich untermauert fest: Schuld an der Entstehung oder am Ausbruch einer psychischen Erkrankung kann keiner sein, so mächtig ist wirklich kein Mensch. Schuldgefühle zu schüren und zu pflegen ist jedoch weit verbreitetes Phänomen, dem man etwas entgegensetzen muss. Zu erkennen, dass sie keine positive Funktion haben, ist wohl der erste Schritt. Es braucht dazu konstruktiven Umgang mit eigenen Erfahrungen und unterstützende Zuwendung von Mitmenschen. Angehörige berichten davon, wie sie mit abenteuerlichsten Behauptungen konfrontiert wurden, ja dass sie sich selbst Vorwürfe machten und schämten. Wenn sie sich dann z.B. im Gespräch mit anderen Angehörigen, in Beratungssituationen oder im Trialog näher damit auseinandersetzten, verloren Beschuldigungen von außen und Selbstanklagen oft ihre verheerende Wirkung.

Mit Selbstbezichtigungen aufzuhören und Schamgefühle zu überwinden ist also angesagt – allerdings wirklich nicht leicht. Viele von uns wurden so erzogen. „Schäm dich!" gehörte als Ermahnung noch bis vor nicht allzu langer Zeit zur gängigen Erziehungspraxis – oft in völlig unpassenden Situationen. Mit Sicherheit fehl am Platz ist eine solche Ermahnung am Beginn einer psychischen Erkrankung. Vergessen Sie in einer solchen Situation jede Ermahnung, jeden Vorwurf – auch die Selbstvorwürfe!

Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen bedeutet, sich gegenseitig klar zu vermitteln, dass es überhaupt nicht um Schuld geht. Zum guten Umgang miteinander und zur Begleitung von Menschen mit psychischen Problemen sind Scham und Schuldgefühle nicht förderlich. Von Schuld kann nur dort gesprochen werden, wo absichtlich Böses oder Falsches getan wurde. Aber da - und nur da ist Versöhnung oder Vergebung angebracht.

NORBERT ERLACHER
Vorsitzender HPE Österreich

KONTAKT
norbert.erlacher@hpe.at

Kontakt_1_2019.indd 3 04.03.19 20:58

DIE SUBJEKTIVE SEITE DER SCHIZOPHRENIE. XXI. TAGUNG IN WIEN

„Nicht ohne Netz - Psychosen in neuen Kontexten“

WIEN. Die 21. Tagung der jährlichen Konferenz „Die subjektive Seite der Schizophrenie“ - mittlerweile liebevoll „SUSE“ genannt - fand vom 21. bis 23. Februar 2019 wieder in Wien statt.

Die Tagung hat sich heuer mit der Thematik der „Netzwerke“ beschäftigt, um, wie einer der Mitorganisatoren, Prof. Heinz Katschnig, in der Einleitung sagte: Erstens „mit der Zeit zu gehen“ um zweitens nicht „mit der Zeit gehen zu müssen.“ Am Ende der Tagung hören wir von Prof. Gallinat, der für die nächste Tagung im Jahr 2020 nach Hamburg eingeladen hat, dass „die SUSE“ für die Profis mittlerweile eine wichtige Informationsplattform für die Reflexion ihres Arbeitslebens geworden ist.

Trotz dieses positiven Einflusses der „SUSE“ auf die Profis gab es auch Vortragende, die das in Frage stellten. Wilma Boevik aus Utrecht, die erst in späten Jahren Psychiatrie studiert hat und nun als Wissenschaftlerin tätig ist, stellte fest, dass sie mehr als 30 Jahre ihres Lebens unter der von den Ärzten vermittelten falschen Vorstellung gelebt hatte, dass sich ihr Leben mit kognitiven Defiziten (Störungen des Denkens) nicht mehr bessern würde. Jann Schlimme, Philosoph und Psychotherapeut aus Berlin stellte fest, dass von den Profis eine immer festere „chemische Mauer“ errichtet und die menschliche Begleitung der Erkrankten verlernt würde.

Welche Netzwerke wurden bei der Tagung angesprochen? Natürlich das Netzwerk der „soziale Beziehungen“. Da wurden zuerst die enge Beziehungen (Familie, Partner, enge Freunde) thematisiert. Aber auch die schwachen Beziehungen (Bekannte, berufliches und soziales Umfeld) seien bedeutungsvoll - ja - wie der Vortragende Priebe (Berlin, London) ausführte - ein neues Arbeitsfeld der Psychiatrie. Es gibt Projekte, die einem Erkrankten helfen, seine sozialen Kontakte zu erweitern. Das Netzwerk, in das man als Staatsbürger eingebunden ist, wurde von Larry Davidson (New Heaven) angesprochen. Er wies auf den Unterschied zwischen „clinical“ und „personal recovery“ hin. Für eine „personal recovery“ - das Erreichen einer Zufriedenheit mit dem Leben trotz bestehender Krankheitssymptomatik und manchen Klinikaufenthalten – sei nicht nur eigenständiges Wohnen eine Grundvoraussetzung, sondern auch eine sinnvolle Beschäftigung, die die Zufriedenheit gibt, etwas an die Gesellschaft zurückgeben zu können.

Aber es müsse natürlich auch Krisennetzwerke geben. Christa Straßmayer (Wien, EU-Projekt Cephos Link) zeigte, dass Österreich verglichen mit anderen europäischen Ländern die höchste Rate an raschen Wieder-Aufnahmen (innerhalb der 1. Woche) nach der Entlassung hat. Sie schilderte die widersprüchlichen Gefühle eines Erkrankten bei seiner Entscheidung, wieder eine Klinik aufzusuchen und kam zum Schluss, dass ein „Dazwischen“ fehlt (zwischen Klinik und keiner Hilfe) – z.B. verstärkt Hilfen wie Genesungsbegleitung und aufsuchende Dienste. Dazu wurde von Thomas Becker (Günzburg, Ulm) das in Deutschland seit 1.Jänner 2018 eingerichtete Projekt STäB vorgestellt: „Die Stations-äquivalente Behandlung“. Dabei geht ein Klinikteam in das häusliche Umfeld des Erkrankten. Dieser erlebt dabei einerseits die Sicherheit seines eigenen Zuhauses, andererseits sei diese Form der Hilfe aber auch ein Eindringen in dessen sehr privaten Bereich. STäB sei ein wichtiges Modellprojekt, das noch viel Erfahrung in der Durchführung sammeln müsse.

Ein anderer Ansatz ist der Open Dialog, der für Erkrankte in Krisen (und auch danach) in Form von Gesprächen mit allen für ihn wichtigen Personen und Profis auf gleicher Augenhöhe durchgeführt wird. Ein Elternpaar aus Wien (Susanne und Matthias Suske), erzählte in offener und sehr berührender Weise von den Erfahrungen und der für alle - insbesondere auch den betroffenen Sohn - langsam fortschreitenden positiven Entwicklung durch diesen Dialog.

Petra Derler und Mario Leitgeber stellten die Ex-In („Experienced Involvement“) Ausbildung und Tätigkeit vor. Dabei geht es darum, dass die HelferInnen lernen, aus ihrer eigenen Psychiatrie-Erfahrung zu schöpfen und diese in der Begleitung von akut Betroffenen nutzbar zu machen. Dieser innovative Ansatz ist noch im Anfangsstadium - insbesondere was seine Etablierung innerhalb des psychiatrischen Gesundheitssystems betrifft. Es wird zwischen „Experten aufgrund Ausbildung“ und von „Experten aufgrund persönlicher Erfahrung“ unterschieden und von professioneller Expertenseite gäbe es immer wieder kritische Aussagen wie: „Natürlich sind EX-In ArbeiterInnen wichtig - aber sie sollen nicht gegen uns Psychiater arbeiten“.

Zuletzt wurden Web-basierten Netze thematisiert – für mache Zuhörer vielleicht erstaunlich – durchaus positiv. Die Zahlen der Teilnahme an diversen Webdiensten wie WhatsApp, Instagram und anderen ist mittlerweile bei Jugendlichen so hoch, dass die Wichtigkeit des sozialpsychiatrischen Arbeitens in Web basierten Netzen trotz Bedenken und Gefahren, nicht weggeredet werden könne. Die Psychiatrie müsse sich darin positionieren. Es wurden Möglichkeiten einer besseren Diagnostik und Behandlung mittels Netzwerkdiensten (Apps) beschrieben, ebenso eine Verbesserung der Auswertung der Ergebnisse und zeitnaher Interventionen durch den Arzt.

Kunst und Psychiatrie: Im Rahmen eines Beitrages seiner Weggefährten wurde an den kürzlich unerwartet verstorbenen Psychiater Harald Freyberger gedacht. Freyberger hatte in Wertschätzung seiner PatientInnen viele derer Bilder an den Wänden der seiner Klinik hängen. Die Fachvorträge der „SUSE“ sind immer von künstlerischen Darbietungen begleitet. Dieses Mal trat Christiane Rösinger aus Berlin auf, die sowohl kritische Lieder sang und aus ihrem Buch „Zukunft machen wir später“ vorlas, wo sie in humoristischer Weise ihren Deutschunterricht für Flüchtlinge und Asylwerber verarbeitete. Besonders unter die Haut ging der Film „Rage - Versuch einer Annäherung in 10 Modulen“, in dem die Kunsttherapeutin Elizabeth McGlynn Zeichnungen, Briefe und Skulpturen von Frauen zeigte, die von diesen im 19./20. Jahrhundert in psychiatrischen Kliniken geschaffen wurden. Die Kraft dieser Werke wurde durch Musik, Texte und graphischer Bearbeitung mehrdimensional sichtbar gemacht.

Dr. Veronika Zwatz-Meise, Vorstandsmitglied HPE Wien

Kontakt_1_2019.indd 4 04.03.19 20:58

PSYCHOEDUKATION FÜR ANGEHÖRIGE AN DER CHRISTIAN-DOPPLER-KLINIK

Psychische Erkrankungen besser verstehen und besser damit umgehen

SALZBURG. Je besser jemand das, was ihn betrifft, versteht, umso besser kann er oder sie damit umgehen. So lässt sich das Konzept, das hinter dem etwas sperrigen Begriff Psychoedukation steht, auf den Punkt bringen.

Foto: Mag. Alfons Riedlsperger

Prim. Dr. Wolfgang Aichhorn bei seinem Vortrag

Im Rahmen von Psychoedukation vermitteln Fachleute aus dem Bereich der Psychiatrie auf gut verständliche Art und Weise Fachwissen über Krankheitsbilder, Erkrankungszusammenhänge und Therapiemöglichkeiten an Betroffene und Angehörige. Dadurch wird Verständnis gefördert und der Umgang mit psychischen Erkrankungen erleichtert.

Im Herbst 2016 konnten sich Vertreterinnen des Salzburger Angehörigenvereins AHA bei einer Tagung in München von den beeindruckenden, wissenschaftlich belegten Wirkungen von Psychoedukation überzeugen: Prof. Dr. Josef Bäuml und Dr. Gabi Pitschel-Walz von der Universitätsklinik rechts der Isar München konnten belegen, dass durch Psychoedukation mit Betroffenen das Rückfallrisiko bei Schizophrenie deutlich gesenkt und die Einsicht in die Behandlungsnotwendigkeit gefestigt wurde. Besonders auffällig war, dass die positiven Auswirkungen noch deutlich gesteigert werden konnten, wenn auch für die Angehörigen psychoedukative Angebote gesetzt wurden. Im Rahmen der Tagung konnte man Psychoedukation für Angehörige in Praxis-Workshops kennenlernen und die Salzburger Angehörigendelegation nahm den Wunsch mit nach Hause, auch in Salzburg Psychoedukation für Angehörige zu initiieren. Bestärkt wurde dieses Vorhaben noch durch den Bericht eines Angehörigenvertreters, der im Rahmen der HPE-Tagung über die regelmäßigen und sehr gut besuchten Psychoedukationsangebote für Angehörige an der Klinik Vöcklabruck referierte.

Bei Prim. Dr. Wolfgang Aichhorn von der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Salzburg stieß der Angehörigenverein Salzburg auf offene Ohren und so findet seit Mai 2018 an der Christian Doppler Klinik regelmäßig alle sechs Wochen Psychoedukation für Angehörige statt. Anfangs versammelte sich nur ein kleines Grüppchen von Angehörigen– mittlerweile jedoch nehmen bis zu 50 Personen das Angebot wahr. Prof. Aichhorn erläutert dabei komplexe Zusammenhänge äußerst verständlich und beherrscht die Kunst des Erklärens perfekt. „Wir profitieren sehr von den Vorträgen – es ist immer wieder etwas dabei, was wir noch nicht wussten und das für uns interessant ist", berichtet eine Teilnehmerin. Die wertschätzende Art von Prof. Aichhorn den Angehörigen gegenüber tut ihr Übriges und so erfahren wir durch Psychoedukation in Salzburg eine deutliche Stärkung der Familien.

Termine und Information unter www.aha-salzburg.at

Mag. Ulrike Rausch-Götzinger, Geschäftsführerin AhA! Salzburg

DIE POLIZEI, DEIN FREUND UND HELFER

Polizeischüler sammelten Spenden für HPE

BURGENLAND. Seit einigen Jahren dürfen wir bei zwei bis drei Polizeiseminaren pro Jahr vor Polizisten in Ausbildung auf psychisch Erkrankte und ihre Angehörigen aufmerksam machen. Jeder dieser Seminartage war von Respekt, höflichem Umgang mit den Vortragenden und großem Interesse geprägt. So entstand im Laufe der Jahre ein sehr nettes Verhältnis zu Lehrern und Schülern und resultierend aus dieser guten Zusammenarbeit sammelten die Polizeischüler bei einer Wallfahrt € 200,- für uns, die uns am 21. Dezember 2018 bei einem stimmungsvollen Weihnachtsfest übergeben wurden. Unser großer Dank gilt besonders allen Polizeischülern und den Chefinspektoren Reinhold Bader und Ewald Mezgolits.
Mag. Angelika Klug, Vorsitzende HPE Burgenland

Foto: HPE Burgenland

Im Bild: v.l.n.r.: Chefinspektor Reinhold BADER, Chefinspektor Ewald Mezgolits, Landespolizeidirektor Mag. Martin Huber, Mag. Angelika Klug (HPE Burgenland) und die Polizeiseelsorger Pfarrer Mag. Otto Mesmer und Diakon Chefinspektor Peter Graf.

VORTRAG: **DIETER SCHMUTZER**, TEXT: **DANIELA SCHREYER**

Schuldgefühle

Wie kann ich damit umgehen?

Beim Auftreten einer psychischen Erkrankung tauchen als zusätzliche Belastung in den davon betroffenen Familien häufig Fragen nach Schuld und Mit-Schuld und vor allem Schuldgefühle – sowohl bei der erkrankten Person als auch bei den Angehörigen – auf.

In seiner Arbeit als Vorstand des Instituts für Lebensgestaltung und im Rahmen seiner Arbeitsschwerpunkte zu den Themen Grenzen, Grenzverletzungen und Gewalt ist Dr. Dieter Schmutzer häufig mit Fragen zu Schuld und Schuldgefühlen konfrontiert. Im folgenden Artikel wird er sich im speziellen mit der Bedeutung von Schuld und Schuldgefühlen im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen beschäftigen.

ZUM SCHULDBEGRIFF

Laut etymologischem Wörterbuch von Kluge leitet sich das Wort Schuld vom althochdeutschen skult bzw. vom mittelhochdeutschen sculde oder schult ab. Bezeichnet wird damit „Geschuldetes" in der Bedeutung einer Zahlungsverpflichtung. Ich habe beispielsweise geborgtes Geld noch nicht zurückbezahlt bzw. eine in Anspruch genommene Leistung noch nicht beglichen. Jemand hat „Schulden gemacht", indem er z.B. einen Kredit von der Bank aufgenommen hat, den er nun zurückbezahlen muss; oder „jemand steht in jemandes Schuld", weil er z.B. von einer Person unterstützt wurde und dieser noch keine entsprechende Gegenleistung zukommen hat lassen. Diese eher „harmlosen" Formen von Schuldigkeit gelten in der Regel gesellschaftlich als moralisch nicht verwerflich. Im positiven Sinn kann jemand bereits „seine Schuldigkeit getan haben", also bereits seine Aufgaben erfüllt haben.

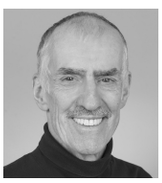


Foto: Fotostudio Schreiner

DR. DIETER SCHMUTZER
Lebens- und Sozialberater, Sexualpädagoge, Supervisor, Kommunikationstrainer in Wien.

KONTAKT:
institut@dieter-schmutzer.at

Dieser Artikel ist die Zusammenfassung eines Vortrages, den Dr. Schmutzer bei einem Jour-Fixe der HPE Wien im November 2018 gehalten hat.

Im Strafgesetzbuch gibt es einen juristischen Schuldbegriff. Es führt alle verbotenen Handlungen an, die zu bestrafen sind. In der Rechtsprechung wird nicht die gesamte Person, sondern eine bestimmte Handlung verurteilt. Das Rechtssystem unterscheidet zwischen schuldfähig und nicht schuldfähig. Schuldfähig im juristischen Sinne handelt eine Person dann, wenn sie wissentlich, bewusst und absichtlich eine verbotene Handlung setzt. Dabei gilt auch das Prinzip: In dubio pro reo (Im Zweifel für den Angeklagten). Wenn also Schuldverhalten nicht nachweisbar ist, muss ein Freispruch erfolgen.

Gleichzeitig meint Schuld aber auch eine Verpflichtung zur Buße. Jemand hat etwas angestellt, etwas Negatives, „Böses" getan und ist nun verpflichtet, seine Schuld abzutragen, „Sühne zu leisten", „Buße zu tun", den entstandenen Schaden wieder gut zu machen. In einer stark vom Christentum geprägten Kultur schwingt bei dem Begriff Schuld auch immer der Begriff der Sünde mit. Der religiöse Begriff der Erbsünde legt nahe, dass wir bereits schuldhaft zur Welt kommen, ohne persönliche Schuld auf uns geladen zu haben.

MORALISCHE SCHULD

Jede Gesellschaft definiert auf der Basis ihrer ethisch-religiösen Weltanschauungen eine allgemeine Basis für das, was moralisch als gut und erstrebenswert gilt und das, was schlecht und böse ist. Moralische Denksysteme sind deshalb viel wirkmächtiger als juristische, weil sie immer eine Bewertung der gesamten Person abgeben. Wenn jemand im moralischen Sinne „an etwas schuld ist", für etwas „schuldig gesprochen wird", so wird der Person nicht nur die Verantwortung für ein bestimmtes fehlerhaftes Verhalten gegeben, sondern es wird die gesamte Person negativ beurteilt. „Wenn Du das machst, bist Du ein schlechter, böser Mensch."

Moralische Traditionen sind über Jahrhunderte gesellschaftlich gewachsen und beeinflussen die Erziehung der nächsten Generationen. Wir alle sind mehrheitlich in einer vom Christentum geprägten Kultur aufgewachsen, wo die Verschmelzung von Schuld mit der Vorstellung von Sünde sehr stark ist. Wer schlecht, also sündig, handelt ist ein böser Mensch. In dieser Denkwelt

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

Kontakt_1_2019.indd 6 04.03.19 20:58

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

müssen Menschen „Sühne tun", sonst wird ihnen ein gutes Leben oder auch das Paradies nach dem Tode vorenthalten (ähnliche fatale Aussichten gibt es aber auch in den anderen Weltreligionen). Oder Schicksalsschläge werden als „(gerechte) Strafe Gottes" empfunden. Da Menschen immer wieder „falsche" Handlungen setzen, stellt sich als Folge ein schlechtes Gewissen ein.

Es darf nicht unerwähnt bleiben, dass solche moralischen Reglementierungen und das „schlechte Gewissen" die Funktion haben, „verwerfliche" Regungen in den Menschen zu unterdrücken, andererseits aber auch die Menschen „unten" zu halten, um sie leichter beeinflussen zu können, manipulierbar zu machen. Die Angst vor Schuld und Strafe macht klein und eng. Wenn wir uns davon bestimmen lassen, sind wir zu einem Leben in Furcht vor dem wachsamen Auge Gottes, aber auch vor dem Gerede der Arbeitskolleginnen, der Nachbarn, der Dorfgemeinschaft verurteilt. Daher ist es im Sinne unserer Lebensqualität, diese moralischen Regelwerke als von Menschen gemachte und nicht als von Gott gewollte Systeme zu betrachten. Es liegt in unserer eigenen Hand, selbst nach „bestem Wissen und Gewissen" zu entscheiden, in welcher Form wir uns von welchen Regeln lenken lassen. Vor allem dürfen wir es nicht zulassen, unser Selbstwertgefühl vom schlechten Gewissen klein machen zu lassen

SCHULDGEFÜHLE

Ein Mensch, der Schuld zugeschrieben bekommt, entwickelt negative Gefühle zu sich selbst, Gefühle von Kleinheit. Mit Schuldzuschreibungen wird der jeweiligen Person eine Verantwortung aufgedrängt, die sie niemals tragen kann. Eine Mutter, der gesagt wird, dass sie schuld an der Erkrankung ihres Kindes ist, wird diese Verurteilung nur schwer abwehren können, weil ihr Selbstwertgefühl durch die Erkrankung des Kindes ohnehin sehr geschwächt ist. Im Kontext der Naturwissenschaften, zu denen auch die Medizin gehört, hat Schuld keinen Platz. Allerdings werden Phänomene, für die keine logisch erklärbare Ursache gefunden werden kann, gerne in der metaphysischen Dimension abgehandelt. Auch wenn man keine messbaren Erklärungen für das Auftreten einer Erkrankung findet (z.B. ein Virus), müssen sie in unserer Vorstellung von Ursache-Wirkung durch etwas verursacht worden sein. Wer im Zweifelsfall immer zur Verantwortung gezogen werden kann, sind die Mütter. Mütter tragen ihre Kinder neun Monate im Mutterleib, sie sind meistens die primären Bezugspersonen, sie erziehen die Kinder. Mütter werden als die Hauptverantwortlichen für das Gedeihen ihrer Kinder gesehen und übernehmen diese Vorstellungen auch und fühlen sich – wenn etwas „schiefgeht" – schuldig.

Gespeist wird das traditionelle Frauenbild von der (biblischen) Vorstellung der Frau als Verführerin. Die Schlange verführt Eva und diese reicht Adam den verbotenen Apfel. Obwohl Adam natürlich selbst dafür verantwortlich ist, ob er den Apfel nimmt oder nicht, wird die Frau als die Schuldige gesehen.

SCHULD AN KRANKHEITEN

Unser lineares Denken (Wenn dieses passiert, dann hat es jenes zur Folge) hat eine wesentliche Wurzel in der Aufklärung, welche die westliche Wissenschaftstradition begründet hat. Wir sind es gewohnt und halten es im Sinne der Logik für richtig, kausale Erklärungen zu suchen. Darüber haben Menschen auch ein großes inneres Bedürfnis, Ereignisse begründen zu können, Ursachen

Foto Renate Troyer-Axelin

INTERESSANTE FRAGEN UND WORTMELDUNGEN AUS DER DISKUSSION MIT DR. SCHMUTZER

Frage: Sie sagen, dass das Wort „entschuldigen" in vielen Situationen deshalb nicht passt, weil man nicht wirklich etwas absichtlich Böses gemacht hat (z.B. versehentlich jemanden in der Straßenbahn auf die Zehen steigen). Was halten Sie von der Formulierung „Ich bitte um Verzeihung"?
Schmutzer: Wenn ich mich entschuldige, so bedeutet das, ich habe Schuld auf mich geladen und diese würde ich nun gerne abtragen. Bei einer Entschuldigung (sofern ich tatsächlich absichtlich etwas Negatives gemacht habe) bin ich noch immer in einer aktiven Rolle, d.h. ich entscheiden selbst, etwas wieder gut machen. Wenn ich aber jemanden bitte, mir zu verzeihen, dann liefere ich mich der Mildtätigkeit und dem Urteil der anderen Person voll und ganz aus. Wenn mir diese andere Person dann nicht verzeiht, dann bleibe ich diesem Menschen unterworfen. Die Formulierung „Es tut mir leid" finde ich gut, denn ich drücke damit mein Bedauern aus, erwarte mir aber nicht von der anderen Person eine bestimmte Reaktion (mir zu verzeihen, meine Entschuldigung anzunehmen etc.) Bei dieser Formulierung bleiben beide Beteiligten autonom und machen sich nicht voneinander abhängig. Wir sollen uns bewusst sein, dass Sprache immer auch Wirklichkeiten schafft und daher einen bewussten Umgang mit bestimmten Formulierungen pflegen.

Wortmeldung: Ich glaube nicht, dass ich schuld an der Erkrankung meines Sohnes bin. Mir wäre es oft lieber, wenn ich irgendeine Form von Schuld feststellen könnte, denn dann könnte ich versuchen, diese Schuld irgendwie zu tilgen. Was mich so belastet, ist die Tatsache, dass ich ohnmächtig und hilflos daneben stehe, wie mein Sohn mit seiner Krankheit kein gutes Leben führt und er nichts daran verbessern kann/möchte. Er wirft mir vor, dass ich ihn geboren habe, denn ich hätte als junge Mutter zu wenig Selbstvertrauen gehabt. Er nimmt leider keine Behandlung in Anspruch und auf Verbesserungsvorschläge der Familie reagiert er ablehnend – das macht uns alle total machtlos.
Schmutzer: Wenn Ihr Sohn Ihnen die Schuld daran gibt, dass Sie ihn geboren haben, so ist er auf der Suche nach einer Person, der er seine negativen Gefühle wegen seiner Lebenssituation übertragen kann. Er will sich seiner Unzufriedenheit über sein Leben nicht stellen und etwas verändern, sondern er sucht jemanden, dem er die Schuld daran zuweisen kann. Damit ist seine Belastung für ihn selbst nicht mehr so schwer zu tragen, nun muss sich die andere Person mit seinen Problemen auseinandersetzen. Naheliegend im wahrsten Sinne des Wortes für solche Schuldzuweisungen sind immer die Angehörigen, im speziellen die Mütter, denn diese können sich nicht so leicht wie fremde Personen davon distanzieren. Sie als Mutter beginnen nun zu grübeln, fragen sich, was Sie falsch gemacht haben. Die Person, der die Schuld zugewiesen wird, wird klein gemacht und fühlt sich dann auch klein. Wer sich klein fühlt, hat keine Kraft und fühlt sich macht- und hilflos. Ich halte es für sehr wichtig, dass Sie ihren Sohn selbst in der Verantwortung für sein Le-

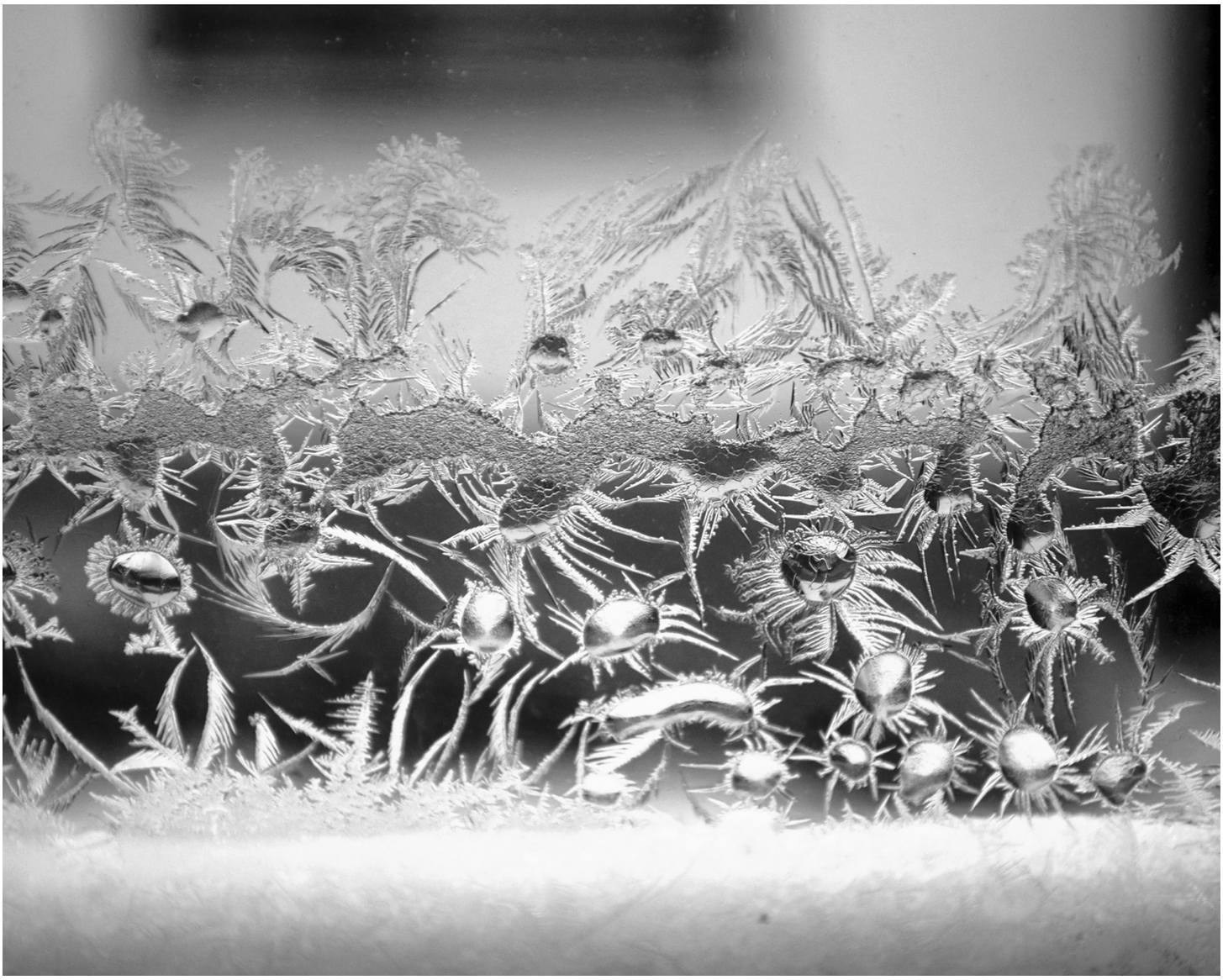


Foto Renate Tröße/pixelio

ben und seine Entscheidungen sehen. Wenn Ihr Sohn Behandlung, Empfehlungen, Vorschläge, sein Leben zu verbessern, nicht annimmt, dann ist das auch eine Entscheidung, die er trifft – dafür sind aber nicht Sie verantwortlich. Wenn er Hilfe nicht annehmen möchte und nur blockiert, dann führen Sie einen Kampf gegen Windmühlen, den Sie nur verlieren können. Wichtig wäre, dass Sie selbst für sich klären: Wie viel von einer vermeintlichen Schuld (Es ist keine Schuld, dass Sie Ihr Kind geboren haben!) übernehme ich eigentlich noch immer und was hindert mich daran, meinen Sohn in die Eigenverantwortung zu entlassen. Ich würde anregen, dass Sie sich überlegen, was Ihnen selbst dabei helfen könnte, die Entscheidungen ihres Sohnes, keine Hilfe anzunehmen, zu respektieren. Dabei geht es immer ums Loslassen, er ist 30 Jahre alt, Sie können ihn nicht mehr beschützen und für ihn gegen die Krankheit kämpfen. Sie können ihn wissen lassen, dass sie da sind, wenn er Ihre Hilfe braucht und möchte, aber die Entscheidung, ob er diese Hilfe annimmt, darf/muss er selbst treffen.

Wortmeldung: Mein erkrankter Sohn erlebt die Schuld vor allem bei sich selbst und er hat das Gefühl, dass Gott ihn hasst und ihn mit der psychischen Erkrankung bestraft.

Schmutzer: Leider haben wir – auch ohne konkrete religiöse Erziehung – die Vorstellung mitbekommen, dass Krankheit in irgendeiner Form mit einem eigenen oder dem Fehlverhalten eines anderen Menschen zu tun haben muss. Krankheit wird als Strafe erlebt, und wenn ich bestraft werde, muss ich doch davor etwas angestellt haben – auch wenn ich nicht so genau weiß, was es gewesen sein könnte. Es fällt uns sehr schwer aus diesem Denkzirkel der Schuldsuche auszusteigen. Ich kann Sie und Ihren Sohn nur ermutigen, den ersten Schritt dazu zu wagen.

Frage: Sie haben vorher erwähnt, dass sich durch Schuldzuweisungen an die Eltern („Hättest Du mich nicht geboren!") die erkrankten Menschen entlasten. Kann ich meine Tochter entlasten, wenn ich also diese Zuweisungen übernehme?

Schmutzer: Im Moment führt die Schuldzuweisung für die erkrankte Person zu einer kurzfristigen Entlastung. Es ist aber ein Irrtum, dass es dadurch zu einer dauerhaften Besserung kommt. Sie können als Mutter durchaus für sich entscheiden, den Ball, den Ihnen Ihre Tochter mit den Vorwürfen entgegenwirft, einmal aufzufangen, um ihr zu zeigen, dass sie Ihnen wichtig ist und Sie sie ernst nehmen. Wesentlich ist aber, dass Sie selbst in der aktiven Rolle bleiben und entscheiden dürfen, wann Sie diesen „Schuldball" wieder zur Seite legen. Denn wenn Sie sich diese Last dauerhaft aufbürden, schwächen Sie sich selbst und können dadurch Ihrer Tochter nicht kraftvoll zur Seite stehen. Die Phantasie, Sie könnten die Belastungen Ihrer Tochter dauerhaft tragen, ist unrealistisch. Ich möchte Sie auch ermutigen, den Begriff der Schuld durch Last zu ersetzen. So können Sie sagen: „Wenn Du mir Deine Last aufbürdest, dann kann ich Dir ein Stückchen weit helfen, diese Last gemeinsam zu tragen. Wir können z .B. gemeinsam überlegen, was Dir helfen könnte, damit es Dir besser geht."

Wortmeldung: Wir haben mit unserer Tochter eine Familientherapie gemacht und ich hatte den Eindruck, dass dort auch die Schuld der Familie zugeschoben wurde. Ich habe diese Schuld dann übernommen. >>

FORTSETZUNG AUF SEITE 10

Foto berwis/pixelio

FORTSETZUNG VON SEITE 09

Schmutzer: Ich kenne aus dem systemischen Denken den Ansatz, dass an einer Problematik immer das gesamte System, d.h. die gesamte Familie mitbeteiligt ist. Hier sollte aber in den Begrifflichkeiten nicht mit Schuld argumentiert werden, sondern um Mitbeteiligung. Wenn ich mit jemandem arbeite, der innerhalb der Familie schwerer Gewalt ausgesetzt war und der selbst als Opfer eine Mitschuld für die Gewalthandlungen übernimmt (was sehr oft bei Gewaltopfern der Fall ist), dann werde ich in meiner Wortwahl auf das Wort Schuld zurückgreifen, denn hier handelt es sich um schuldhaftes Handeln eines Täters gegenüber einem Opfer. Ansonsten halte ich persönlich nichts von einer „Umverteilung" von Schuld, es gibt keine Schuld dafür, dass Sie Ihre Tochter geboren zu haben und keine Schuld, dass sie krank geworden ist. Viel besser ist es, von Herausforderungen zu sprechen, die an uns nun durch das Vorhandensein der Erkrankung gestellt werden.

Wortmeldung: Ich habe selbst eine psychische Erkrankung und meine Mutter, die vor zwei Jahren verstorben ist, war immer sehr zuvorkommend und hat mir aus jeder Klemme geholfen. Heute frage ich mich, ob es nicht hilfreicher für mich gewesen wäre, wenn sie mich öfter hätte scheitern lassen. Damit hätte sie mir die Chance zur Selbsthilfe gegeben, denn heute nach ihrem Tod merke ich, wie hilflos ich in vielen Angelegenheiten bin.

Schmutzer: Die Frage, ob es nicht besser gewesen wäre, wenn Ihnen Ihre Mutter nicht alles aus dem Weg geräumt hätte, kann nicht beantwortet werden. Wir können auch Ihre Mutter nicht mehr fragen, wir können nicht mehr die Zeit zurückdrehen. Vermutlich hätte ein anders Verhalten Ihrer Mutter dazu geführt, dass Sie eine andere Beziehung miteinander gehabt hätten, aber ob und was es besser gemacht hätte, wissen wir auch nicht. Daher würde ich Sie zu folgenden Gedanken einladen: Egal, welchen Anteil Ihre Mutter daran hatte, dass Sie so geworden sind wie sie sind, Sie sind jetzt erwachsen, jetzt entscheiden Sie, was weiter passiert. Ich bin überzeugt, dass uns allen unsere Mütter sehr viel Handwerkszeug mitgegeben haben, damit wir in schwierigen Situationen überleben können – ansonsten wären wir nicht mehr da. Ich verwende gerne die Metapher des Rucksacks, den uns unsere Eltern mitgegeben haben. Dieser Rucksack ist riesig und es gibt darin viel Unnötiges, Belastendes, aber auch viel Wertvolles, das wir im Laufe unsers Lebens auspacken können. Wir können diesen Rucksack einmal abstellen und nachschauen, was wir von seinem Inhalt brauchen können und was wir lieber weggeben möchten.

Wortmeldung: Hier möchte ich mich als Mutter eines 20-jährigen Sohnes gleich anschließen. Mein Sohn ist psychisch krank und ich würde es gut finden, dass er von uns auszieht (z.B. in eine betreute Wohnform) damit wir mehr Abstand voneinander haben und er eigenverantwortlicher werden kann. Er sagt aber, dass er nicht ausziehen will. Ich bin nun als Mutter in dem Dilemma, dass ich möchte, dass er – wie mein Vorredner gesagt hat – eine Chance bekommt, sein Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Gleichzeitig fühle ich mich noch stark verantwortlich für ihn.

Schmutzer: Sie haben Ihren Sohn sicherlich auch mit einem großen Rucksack an wichtigen Dingen für das Leben ausgestattet und jetzt finden Sie, dass es Zeit wird, dass er selbständig wird. Er ist jetzt 20 Jahre und es ist gut, sich über mehr Eigenverantwortung Gedanken zu machen. Leider sagt

zu kennen. Wir halten es schwer aus, wenn wir keine sicheren Antworten auf die Frage „Warum?“ bekommen.

Viele Phänomene – und dazu gehören Krankheiten – haben sehr komplexe Entstehungsbedingungen. In einer ganzheitlichen Betrachtung von Krankheiten ist klar, dass diese durch viele Faktoren beeinflusst sind: Prädisposition, Umwelteinflüsse, Beziehungen, gesellschaftliche Zusammenhänge. Wie diese verschiedenen Faktoren zusammenwirken, wissen wir nie so genau und müssen davon ausgehen, dass es noch andere Bereiche gibt, von denen wir noch gar keine Ahnung haben. Die Meinung, als Einzelperson Schuld an einer Krankheit sein zu, ist eine Phantasie von Allmächtigkeit, kein Mensch kann eine Krankheit erzeugen! Als einzelner Mensch kann man einen Anteil an bestimmten Ereignissen haben, auf keinen Fall haben wir aber eine Schuld daran.

ABSCHIED VON DER SCHULD

Ich möchte zwei Einladungen an Sie aussprechen: Erstens würde ich Sie gerne einladen, das schlechte Gewissen aus ihrem Denken zu verbannen und zweitens mit dem Begriff der Schuld sparsam umzugehen.

Einer meiner Lieblingssätze lautet: Schlechtes Gewissen ist schlecht. Es heißt nämlich schon so. Es reicht, wenn wir ein Gewissen haben, das uns zu respektvollem Verhalten anleitet und uns wissen lässt, wenn wir die Grenzen anderer verletzt haben.

Der Begriff der Schuld gehört ausschließlich dorthin, wo jemand durch absichtlich negatives Handeln Schuld auf sich geladen hat. Wenn ich durch mein Handeln in Kauf genommen habe, andere Menschen zu schädigen, dann bin ich gut beraten, mich zu ent-schuldigen.

Wir verwenden den Begriff der Schuld inflationär, als Floskel. Die meisten Menschen entschuldigen sich, wenn sie zu spät kommen oder in der U-Bahn jemandem auf die Zehen steigen. Hier geht es nicht um Schuld. Wenn ich etwas gemacht habe, wo ich einen Anteil an einem negativen Geschehen habe, dann kann ich sagen: Es tut mir leid, ich wollte das nicht tun, ich will versuchen, beim nächsten Mal achtsamer zu sein.

Ebenso sollten wir selbst bedenken, dass wir keine Entschuldigungen von anderen Menschen einfordern, wenn keine Schuld vorliegt. Es sollte uns bewusst sein, dass ein anderer Mensch, der sich nicht so verhalten hat, wie wir es gerne gehabt hätten, uns zu keiner Entschuldigung verpflichtet ist. Oft treffen wir Schulzuweisungen ganz willkürlich, weil wir einfach Sündenböcke brauchen. Erklärungsmodelle, wo wir anderen die Schuld für eine Sache geben, entlasten uns kurzfristig; nicht wir selbst müssen uns dann klein fühlen, der andere wird klein gemacht. Wir alle sind gefordert, bewusster mit Begriffen, die eine schwerwiegende Anschuldigung bedeuten, umzugehen.

In meiner Arbeit mit meinen KlientInnen habe ich häufig mit Vorwürfen und Selbstvorwürfen zu tun. Ich arbeite dann mit den Menschen daran, genauer hinzuschauen, wer was konkret falsch gemacht hat, wer wofür Verantwortung zu tragen hat, und wo eben immer wieder einfach Dinge passieren, für die niemand zur Verantwortung zu ziehen ist. Wenn Menschen sich trotzdem noch immer schuldig fühlen, obwohl sie nichts Schlechtes gemacht haben, dann brauchen sie dabei Hilfe, von diesen Schuldgefühlen weg zu kommen. Ich arbeite viel mit Gewalttätern, die tatsächlich Schuld auf sich geladen haben und die dazu neigen, er dazu (noch) nein. Es kommt nun ganz entscheidend darauf an, wie stark Ihr eigener Wunsch ist, wieder mehr Freiraum und mehr Privatheit zu bekommen und sich nicht mehr dauernd um Ihren Sohn Gedanken machen zu müssen. Je fester und kräftiger in der Aussage Sie sind – und das heißt nicht, dass Sie ihn rausschmeißen sollen – desto deutlicher wird die Botschaft bei Ihrem Sohn auch ankommen. Sie könnten es z.B. so formulieren: Ich halte es für an der Zeit, dass Du Dich langsam selbständig machst und nicht mehr so stark von uns Eltern abhängig bist. Ich möchte nicht, dass wir auf Dauer für Dich Sorgen müssen, daher wäre es gut, uns jetzt schon als erwachsene Menschen zusammenzusetzen und uns einen Zeitplan mit den ersten wichtigen Schritten zurechtzulegen, wie wir Deinen Auszug angehen könnten.

Wortmeldung: Ich weiß, dass ich als junge Mutter zwar nicht absichtlich meinem Sohn geschadet habe, es sind aber meinerseits viele Unverantwortlichkeiten passiert, die seiner Entwicklung nicht förderlich waren. Ich versuche in den letzten Jahren so etwas wie eine Wiedergutmachung zu leisten, damit er nicht wieder das Gefühl hat, verlassen zu sein. Er soll jetzt spüren, dass ich immer für ihn da bin. Wie stehen Sie zur Wiedergutmachung?

Schmutzer: Der Begriff Wiedergutmachung ist problematisch. Es heißt, ich muss etwas wieder gut machen, weil ich davor so viel schlecht gemacht habe. Sie haben mit Sicherheit Fehler gemacht. Sie waren damals jung, unerfahren, haben vieles nicht verstanden und es sind Dinge passiert, die Ihnen heute leidtun, die Sie aber nicht mehr ungeschehen machen können. Alles, was Sie jetzt anbieten können, ist darüber zu reden und gemeinsam zu überlegen, was man heute besser machen kann. Mit Wiedergutmachung würde ich aber vorsichtig sein, weil darin die Schuldhaftigkeit steckt. Die Gefahr ist auch, dass durch die wiedergutmachenden Handlungen das Gegenüber mit (vermeintlich) guten Dingen überladen wird, die für diese Person vielleicht gar nicht so gut sind. Wichtig ist, dass der Andere immer ermutigt wird, selbst zu formulieren, was er braucht und was er haben möchte.

Wortmeldung: Da ich weiß, dass mein Sohn sehr krank ist, reagiere ich viel nachsichtiger, als ich es bei einem gesunden Kind tun würde. Die Krankheit ist dann oft auch so etwas wie eine Entschuldigung. Ich lasse mir von ihm dann einfach mehr „gefallen“ und unterstütze ihn immer wieder, wenn er in der Patsche ist, weil ich glaube, dass er als kranker Mensch es selbst nicht schafft. Gleichzeitig kenne ich Fälle, wo Erkrankte erst dann selbständig geworden sind, wenn die Eltern sie mit der Realität konfrontiert haben (z.B. sie nicht mehr ins Haus gelassen haben, wenn sie wieder aus dem Krankenhaus geflüchtet sind). Der Gedanke „Aber er ist ja krank.“ blockiert mich….

Schmutzer: Die Krankheit ist immer nur ein Teil der Gesamtpersönlichkeit Ihres Sohnes. Auch bei schweren Erkrankungen oder Behinderungen ist niemals der ganze Mensch krank. Die Erkrankung schränkt manchmal mehr, manchmal weniger den Lebensvollzug in bestimmen Teilbereichen ein, und darauf muss man Rücksicht nehmen bzw. dafür Hilfe anbieten. Aus dieser Grundhaltung heraus traue ich und mute ich der erkrankten Person durchaus mehr zu, als wenn mir der Fokus auf die Krankheit im Weg steht. Es ist kraftraubend und erfordert viel Flexibilität der Angehörigen, sich immer neu auf neue Situationen einzustellen, und zu schauen, wo die Zügel ruhig locker gelassen werden können, damit Wachstum und Reifung möglich ist. <<

foto berwis/pixelio

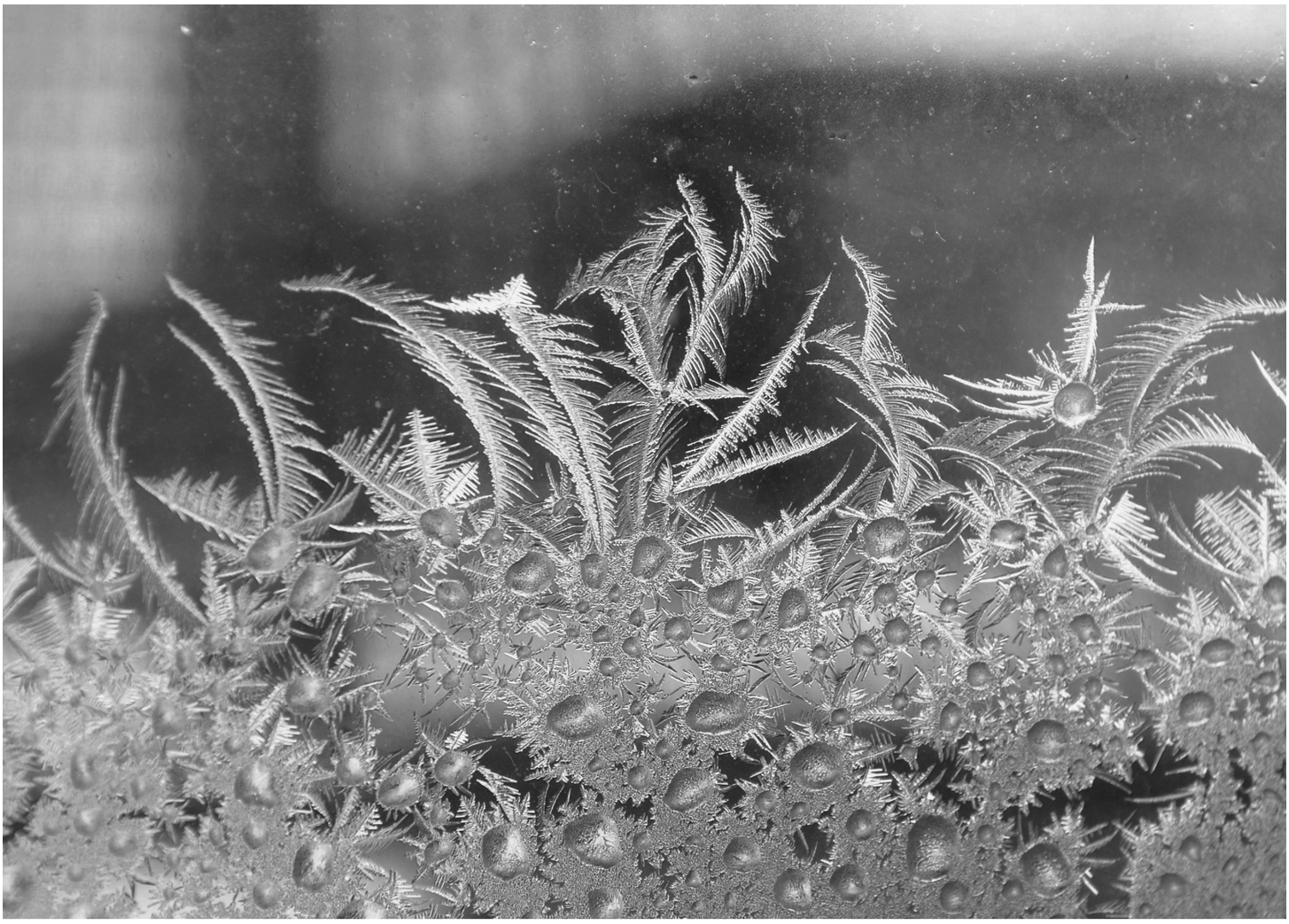


Foto Renate Troße/pixelio

dem Opfer eine Mitschuld zu geben („Meine Frau hat mich provoziert, deshalb habe ich zugeschlagen." „Das Mädchen hat mich lieb angelächelt, das war eine Einladung, ihr nahe zu kommen.") Indem ich anderen Mitschuld gebe, entschuldige ich mich vor mir selbst und fühle mich dadurch besser. Die Opfer nehmen häufig diese Mitschuld auf sich und fragen sich, warum sie nicht besser auf sich aufgepasst haben, sich nicht ausreichend gewehrt haben usw. Hier gehört immer wieder klargestellt, wer Opfer und wer Täter ist, dass es für schwerwiegende Grenzverletzungen wie Vergewaltigungen oder Körperverletzungen nur eine Person gibt, die zur Verantwortung gezogen werden muss: Die Person, die diese Handlung gesetzt hat.

WIE EINE MUTTER SICH VON IHREN SCHULDGEFÜHLEN BEFREIEN KONNTE - EIN FALLBEISPIEL

Ich möchte Ihnen zum Abschluss die Geschichte einer Mutter erzählen, die einen behinderten Sohn hatte. Als ich die beiden kennen gelernt habe war der Sohn Anfang 40 und die Mutter 75 Jahre alt. Er war spastisch gelähmt und lebte bei der Mutter und benötigte eine Betreuung rund um die Uhr. Die ältere Dame war von Schuldgefühlen gequält, weil sie für die Behinderung des Sohnes eine sehr belastende Erklärung hatte: Sie dachte, dafür gestraft worden zu sein, weil sie sich während der Schwangerschaft nicht ausreichend um das werdende Leben in ihrem Leib gekümmert hatte. Sie hatte ständig Streit mit dem Kindsvater und habe dadurch vor der Geburt das Kind nicht ausreichend geschützt und trage daher eine Mitschuld an dessen Behinderung. Diese Teilschuldgefühle konnte man ihr nicht ausreden.

Als die Frau bereits über 80 Jahre alt und nicht mehr sehr gesund war, riet man ihr, für den Sohn einen Heimplatz zu suchen. Diesen Gedanken schob sie sofort beiseite, sie würde eine Heimunterbringung wie eine Kindesweglegung, eine Abschiebung erleben. Als sie letztlich so verzweifelt war, dass sie es als ihren einzigen Ausweg sah, sollte sie einmal die Betreuung des Sohnes nicht mehr leisten können, zuerst ihn und dann sich selbst umzubringen, war sie bereit, sich mit mir auf die Suche nach anderen Lösungen zu machen.

Wir haben viele Stunden dazu verwendet zu beleuchten, welche Chancen der Sohn haben könnte, wenn er in einer Wohneinrichtung betreut würde, und wie er dort auch viel selbständiger werden könnte. Der Frau wurde bewusst, dass ihre Fürsorge unter Umständen dem Sohn ein unabhängigeres Leben verweht hatte. Sie entschied sich, den Sohn frei zu geben und es fand sich eine gute Wohneinrichtung, wo es ihm blendend ging und er neue Freunde gefunden hat. Die Mutter hat noch viele Jahre gelebt und konnte mit Freude die Entwicklungen des Sohnes miterleben. Die Beziehung blieb weiter sehr eng, die beiden trafen sich regelmäßig, gingen z.B. ins Theater und konnten die gemeinsame Zeit mit positiven Erlebnissen jenseits einer Betreuungsbeziehung teilen.

Und was mich besonders gefreut hat: Die Mutter hatte nicht nur keine Schuldgefühle mehr, dass sie ihren Sohn „weggegeben" hatte, sondern sie hatte auch keine Schuldgefühle mehr, dass sie ihn durch ihre (übergroße) Sorge an einem eigenen Leben gehindert hätte.

Kontakt_1_2019.indd 12 04.03.19 20:58

TEXT: **JANINE BERG-PEER**

„Ihre Tochter hat Schizophrenie, aber Sie brauchen keine Schuldgefühle zu haben!“

Mit diesem denkwürdigen Satz wurde ich vor 22 Jahren in die Welt der Psychiatrie eingeführt. Es war in diesem Moment schon schwer für mich zu begreifen, dass meine süße, sanfte Tochter an einer Krankheit leiden sollte, die einen dermaßen furchteinflößenden Namen hatte. Schizophrenie! Welche entsetzlichen, angsterregenden Bilder taten sich in meinem Kopf auf.

Foto Renate Irolse/pixelio

Über Schuldgefühle konnte ich in diesem Moment nicht nachdenken. Ich konnte nicht gleichzeitig aufnehmen, was mir die freundliche Psychiaterin mit der tröstenden Botschaft sagen wollte, ich müsse keine Schuldgefühle haben. Als ich nach den ersten aufregenden Wochen wieder dazu kam, nachzudenken, erinnerte ich mich an diesen denkwürdigen Satz. Was hatte Schizophrenie mit Schuldgefühlen zu tun? Weshalb glaubte sie, mich trösten zu müssen? Warum glaubte sie, mir meine Schuldgefühle ausreden zu müssen? Ich hatte doch gar keine Schuldgefühle. Aber selbst, wenn ich Schuldgefühle gehabt hätte, woher wollte sie das denn wissen? Als ich diese Frage Jahre später einmal einem Gremium von Ärzten stellte, meinte einer der anwesenden Herren munter „Machen Sie sich keine Sorgen, Frau Berg-Peer. Wir Psychiater sorgen schon dafür, dass Sie Schuldgefühle bekommen!“ Das war natürlich nicht ganz ernst gemeint, aber Recht hatte er dennoch.

MÜSSEN WIR SCHULDGEFÜHLE HABEN?

Es gibt keinen Vortrag über die Leiden der Angehörigen psychisch Erkrankter, in dem nicht mit düsterer Miene über die Schuldgefühle gesprochen wird, unter denen wir leiden. Mich hat das immer erstaunt. Ich hatte keine Schuldgefühle, es gab aber viele andere schwierige Gefühle, unter denen ich litt. Ich glaube bis heute nicht, dass jede Mutter und jeder Vater automatisch Schuldgefühle haben muss, wenn eine psychische Krankheit bei dem eigenen Kind diagnostiziert wird.

DIE SCHIZOPHRENOGENE MUTTER IST NOCH SEHR LEBENDIG

Wie kam es zu der inzwischen zum Allgemeingut gehörenden Annahme, dass Eltern Schuld haben und daher unter Schuldgefühlen leiden, wenn ihr Kind psychisch erkrankt? Psychische Krankheiten gab es immer schon und mit zunehmenden wissenschaftlichen Erkenntnissen änderten sich die Annahmen über die Ursachen dieser Erkrankungen. Lange glaubte man, es sei der Teufel selbst oder aber böse Geister, die Menschen in den Wahnsinn trieben. Anfang des 20.Jahrhunderts entwickelte die renommierte Psychoanalytikerin Frieda Fromm-Reichmann die These, dass ein widersprüchliches Kommunikationsverhalten von Müttern (nicht von Vätern) in die Schizophrenie führte. Sie war damit die Erfinderin der schizophrenogenen Mutter, also der Mutter, die durch ihr Verhalten ihr Kind schizophren machte. Diese Grundannahme findet sich in dem High-Expressed-Emotion Konzept wieder, nach dem Mütter, die sehr deutlich ihre negativen Emotionen, aber auch ihre positiven Emotionen gegenüber ihrem Kind zeigten, ebenfalls das Kind in eine Schizophrenie führten. Diese Annahme zieht sich durch viele psychologischen Schulen bis hin zur systemischen Therapie, nach der das krankmachende familiäre System ein Kind in die psychische Krankheit flüchten lässt. Wenn vom familiären System die Rede ist, wissen wir Mütter genau, wer gemeint ist.

Ich wusste vor 22 Jahren nicht, dass widersprüchlich kommunizierende (double bind) oder auch schizophrenogene Mütter ihre Kinder schizophren machen können. Alle Menschen senden ab und zu widersprüchliche Botschaften aus. Auch Mütter. Wie oft haben wir unserem strahlenden Kindergartenkind versichert, dass wir das aus Ton geformte hässliche Ungetüm, das

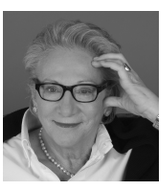


Foto: Thomas Fröhlich

JANINE BERG-PEER
geboren 1944, Angehörige, Autorin, Coach, Bloggerin. 4 Kinder, 3 Enkel und ein Urenkelkind und zwei Kater. Sie bietet Coaching für Angehörige und Online-Gesprächsgruppen für Angehörige an.

KONTAKT
jbpeer@icloud.com

Kontakt_1_2019.indd 13 04.03.19 20:58

uns als Aschenbecher angedient wird, wirklich wunderschön finden?

Die These der schizophrenogenen Mutter war eine verhängnisvolle und folgenreiche Annahme. Auch wenn diese These heute nicht mehr als herrschende Meinung gilt, ist sie in vielen Köpfen von Psychiatern und Laien auch heute noch präsent. Das ist vielleicht auch der Grund, warum heute „aufgeklärte" Psychiater oder Psychoanalytiker sich mit der Formulierung „Sie brauchen aber keine Schuldgefühle zu haben" quasi schon einmal vorab dafür entschuldigen, dass dieser Gedanke immer noch ein wenig in ihren Köpfen herumgeistert.

Das alles wusste ich vor 22 Jahren nicht, aber ich lernte bald, was der heitere Psychiater mit seinen Worten gemeint hatte. Kaum sind wir Angehörige geworden und betreten das Minenfeld der Psychiatrie werden wir mit keineswegs widersprüchlichen, sondern sehr eindeutigen Botschaften konfrontiert: „Sie sind aber auch eine sehr dominierende Frau!" hörte ich, als ich einem Kollegen von der Krankheit meiner Tochter erzählte. „Sie haben aber eine sehr symbiotische Beziehung zu Ihrer Tochter. Das ist für Psychotiker gar nicht gut!" kam vom Stationsarzt meiner Tochter nach einigen Wochen ihres Krankenhausaufenthalts. „Die Scheidung war sicher nicht gut für Henriette", weiß eine gute Freundin. „Sie sollten ihrer Tochter ein bisschen vertrauen", sagte die Psychologin des Sozialpsychiatrischen Dienstes. „Sie scheinen als Mutter immer alles unter Kontrolle haben zu wollen. Das ist nicht gar gut für Ihre Tochter!" Ich glaubte, dass die Expertin des Sozialpsychiatrischen Dienstes meine Tochter vielleicht zu einem freiwilligen Krankenhausaufenthalt überzeugen könnte. Leider gelang es mir nicht, die Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Dienst zu einem freiwilligen Besuch bei meiner Tochter zu motivieren. Die Dame dort war überzeugt, dass es mein Kontrollbedürfnis sei, das meine Tochter davon abhielt, freiwillig ins Krankenhaus zu gehen. Es war also wieder meine Schuld.

Einige meiner Bekannten waren der Meinung, dass meine Berufstätigkeit die Ursache für Henriettes Erkrankung war. Meine Familie sagte es nicht so deutlich, aber es klang durch, dass meine Scheidung sicher traumatisch für meine Tochter gewesen sein musste. Als meine Tochter beschloss, ihren Schulabschluss nachzuholen, warnten mich Psychiater, ich dürfe doch meiner armen, schwerstkranken Tochter nicht meinen beruflichen Ehrgeiz aufzwingen, denn das sei sehr schlecht für sie.

UNSERE SCHULDGEFÜHLE KOMMEN VON AUSSEN

Wir haben also nicht immer automatisch Schuldgefühle, sondern wir werden von unserer Umwelt, von Fachleuten und auch allzu oft von lieben Verwandten und Freunden darauf hingewiesen, dass entweder direkt in unserer Person (dominierend) oder aber in unserem Verhalten (ehrgeizig) die Ursachen für die Erkrankung liegen.

Selbst wenn wir wissen, dass viele dieser Aussagen nicht richtig sind, dann bleiben wir doch nicht unberührt von ihnen. Sie tun uns weh, sie kränken uns und oft beginnen wir dann auch allmählich über unsere mögliche Schuld nachzudenken. Hätten wir nicht doch lieber eine Weile auf den Beruf verzichten sollen?

Foto angleconscious/pixello

Was hatte Schizophrenie mit Schuldgefühlen zu tun? Weshalb glaubte sie, mich trösten zu müssen? Warum glaubte sie, mir meine Schuldgefühle ausreden zu müssen? Ich hatte doch gar keine Schuldgefühle.

Oder bei einem Ehemann bleiben, den wir unerträglich fanden? Waren wir manchmal zu streng oder nicht streng genug? Mich haben damals die Worte der Psychiater auch verunsichert, ich wusste nicht mehr, ob ich Henriette bei ihrem Schulabschluss unterstützen sollte oder ihr lieber davon abraten.

Wir beginnen, an uns zu zweifeln und langsam schleicht sich ein Schuldgefühl ein. Dann hören wir vielleicht auch noch von unseren Kindern, dass wir immer alles falsch gemacht hätten und wir Schuld an ihrer Krankheit hätten.

Heute geht man von einem bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell aus, das aussagt, dass es biologische (also genetische), soziale und psychologische Einflussfaktoren gibt und man nicht wissen kann, welche Faktoren bei einen bestimmten Patienten den größten Einfluss hatten. Ich habe manchmal den Eindruck, dass viele Menschen sich gern auf die sozialen und psychologischen Faktoren berufen, weil inzwischen jeder Laienpsychologe meint, darüber genau Bescheid zu wissen.

WIR SIND NICHT SCHULD, ABER WIR WAREN DABEI

Die Schuld wird uns also von außen zugeschoben und wir sollten sie freundlich, aber bestimmt wieder zurückschieben. Nein, wir haben keine Schuld. Es geht überhaupt nicht um Schuld. Was aber nicht heißt, dass die Erkrankung nichts mit uns zu tun haben kann. Wir waren dabei, wir haben unser Kind aufwachsen sehen und wir haben es beeinflusst. Vielleicht gab es Entscheidungen, die für unser vulnerables Kind nicht gut waren. Vielleicht haben wir in der besten Absicht von ihm zu viel verlangt. Vielleicht haben wir ihm zu wenig Struktur gegeben, weil wir davon überzeugt waren, dass junge Menschen sich frei entwickeln sollen. Das alles kann uns aber nicht als Schuld auslegt werden: Woher hätten wir wissen sollen, dass unser Kind vulnerabel ist? Unseren anderen Kindern hat es doch auch nicht geschadet?

Diese Zuschreibung von Schuldgefühlen kann dazu führen, dass wir beginnen, zu grübeln, ob es nicht doch etwas in der Kindheit des Betroffenen gab, das zu der Erkrankung geführt hat. Oft wissen wir nicht, was dieses „etwas" sein könnte, aber es nagt in uns und kann zu Schuldgefühlen führen. „Vielleicht hätte ich meinen Sohn nicht so früh abstillen sollen", sagte mir eine unglückliche Mutter, die sich immer wieder fragte, was sie denn hätte anders machen können. Man könnte im ersten Moment über diesen Ausspruch lächeln, aber ich habe verstanden, dass diese Mutter ständig nach etwas suchte, was sie hätte besser machen können. Sie tat mir leid, weil sie sich offensichtlich den immer wieder vorgebrachten Schuldzuweisungen an die Mütter (nie die Väter) nicht widersetzen konnte.

AUCH WIR SIND TEIL DER GESELLSCHAFT

Ich glaube aber, dass es noch eine weitere Ursache für unsere Schuldgefühle geben kann. Auch wir Angehörige sind Teil dieser Gesellschaft und haben oft die gleichen Vorurteile wie die meisten anderen Menschen sie haben. Bevor wir „Angehörige" wurden, haben wir vielleicht ebenfalls gedacht, dass eine psychische Erkrankung nur in Familien vorkommt, in denen etwas „nicht in Ordnung" ist. Wir wissen zwar nicht, was, aber es muss doch einen Grund für diese merkwürdige Erkrankung geben. In Familien, in denen alles in Ordnung ist, also in guten Familien, passiert doch so etwas nicht. Bevor eines unserer Kinder erkrankt war, glaubten wir, auch zu den guten Familien zu gehören. Gehören wir jetzt also auch zu den Familien, in denen etwas „nicht in Ordnung" ist? Manche Angehörige versuchen, jahrelang zu verheimlichen, dass eines ihrer Kinder krank ist. Sie sagen, dass sie ihre Kinder schützen wollen, aber ich denke, dass sie sich schämen. Hinter dieser Scham steht das Gefühl, dass sie nun auch zu den Familien gehören, in denen „etwas nicht in Ordnung" ist. Es ist schwer, das innerlich zu akzeptieren.

SCHULDGEFÜHLE SCHADEN UNS UND UNSEREN KINDERN

Schuldgefühle schmerzen und daher neigen wir dazu, alles abzuwehren, was uns als Kritik an unserem Verhalten entgegen gebracht wird. Auch die Empfehlung eines Psychiaters, unser Kind doch etwas loszulassen und eigene Erfahrungen machen zu lassen, empfinden wir leicht als Schuldzuweisung. Diese Verteidigungshaltung kann dazu führen, dass wir auch wirklich gut gemeinte Hinweise, wie wir unser Kind besser unterstützen könnten, nicht hören wollen.

Außerdem führen unsere Schuldgefühle in die Vergangenheit: Was hätten wir anders machen sollen, welche Verhaltensweisen oder Entscheidungen waren nicht gut für unser Kind? Vor allem aber bedeuten sie, dass wir uns mit uns selbst beschäftigen, nicht mit unserem Kind. Mein Rat an alle Angehörigen ist es, die Vergangenheit ruhen zu lassen und stattdessen darüber nachzudenken, was sie heute tun können, um ihr Kind zu unterstützen, ohne gleichzeitig sich selbst vollkommen aufzuopfern. Ich musste lernen, geduldiger zu werden, weil ich merkte, dass meine Ungeduld Henriette nicht gut tat. Ich musste auch meine Ängste in den Griff bekommen, um ihr ein eigenständiges Leben zu ermöglichen. Ich musste lernen, mich nicht von meinen Sorgen leiten zu lassen, sondern vernünftig zu reagieren. Jede von uns muss andere Verhaltensweisen überdenken, um unsere Kinder heute und zukünftig sinnvoll zu unterstützen.

Jede/r von uns muss andere Verhaltensweisen überdenken, um unsere Kinder heute und zukünftig sinnvoll zu unterstützen.

Von einer Betroffenen hörte ich, dass sie andere Betroffenen dazu aufrief, aufzuhören, ihren Eltern die Schuld zu geben. Damit würden sie ihren Eltern unnötig viel Macht geben, anstatt selbstbewusst ihr eigenes Leben zu gestalten. Das trifft genau die Bemerkung meiner wunderbaren Psychotherapeutin, die sagte, dass jemand, der glaubte, eine so schwere Krankheit wie Schizophrenie hervorrufen könne, an Größenwahn leiden müsse.

Kontakt_1_2019.indd 16 04.03.19 20:59

„Wenn du das alles ANDERS gemacht hättest, wer garantiert dir, dass du es dann BESSER gemacht hättest?“

Der Sohn von Anna leidet seit einigen Jahren an einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis. WARUM GERADE WIR? – diese Frage hat sich auch in ihrer Familie in unterschiedlichen Formen gestellt. Mit Daniela Schreyer hat sie sich darüber unterhalten, wie ein guter Umgang mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen gelingen kann.
Anna, Angehörige und Mitarbeiterin in der Selbsthilfe für Angehörige.

Vor einigen Jahren ist Ihr Sohn an Schizophrenie erkrankt. In vielen Familien taucht dann die Frage nach dem WARUM auf. Man sucht nach Gründen innerhalb der Familie, die „schuld“ daran sein könnten. Wie war das bei Ihnen?
Anna: In unserem Fall brach die Erkrankung nicht mit einem Mal aus und wurde als solche diagnostiziert. Es war eine langsame Entwicklung von zunehmender Depression während der Pubertät, Schwierigkeiten in der Schule und dann mit 22 die erste erkennbare Psychose, die zum ersten Besuch bei einer Psychiaterin geführt hat. Dann traten mehr und mehr Symptome aus dem schizophrenen Formenkreis auf, ohne dass aber diese Diagnose ausgesprochen wurde. Wir waren in der Familie mehr damit beschäftigt, das tägliche Leben zwischen Arztbesuchen, Arbeitsversuchen und Therapeuten zu organisieren sowie unser aller Zusammenleben. Für Schuldgefühle war da wenig Platz. Eher für die Frage: Warum muss mir/uns das passieren. Diese Frage stellte v. a. auch unser Sohn täglich und wiederkehrend und machte immer andere Familienmitglieder und Geschehnisse, insbesondere Handlungen und Einstellungen seiner Eltern, Verhalten und Beziehung zu den jüngeren Brüdern dafür verantwortlich. Das kommt auch heute, sechs bis acht Jahre später, immer wieder vor.

Wie gehen Sie und Ihre Söhne dann mit diesen Vorwürfen des erkrankten Sohnes um?
Anfänglich habe ich alles von mir gewiesen, wohl aus Selbstschutz, mit der Zeit und mit besserer Gesprächskultur habe ich verständliche Argumente dagegen gesucht, das hat auch mir in der Argumentation mit mir geholfen. Manchmal einigen wir uns auf einen Gesichtspunkt, und wenn hartnäckig nicht, schließe ich ab damit, dass ich sozusagen an meinem Ende angelangt bin und schlage ihm vor, das Gespräch weiter mit der Psychotherapeutin zu vertiefen. Das tue ich insbesondere, wenn er seine Vorwürfe gegen andere, abwesende Mitglieder der Familie richtet. In dieser Situation kann m. E. helfen, sich immer wieder zu vergegenwärtigen, dass auch ohne Erkrankung bei vielen die Tendenz besteht, nach Schuldigen zu suchen, wenn die Wirklichkeit von den Erwartungen abweicht.

Noch vor einigen Jahrzehnten wurden von anerkannten Fachleuten Theorien entwickelt (zum Beispiel „Schizophrenogene Mutter“, „Double-bind“), in denen der schädlichen Beziehung zwischen Eltern und Kindern die Schuld an der Entstehung schizophrener Erkrankung gegeben wurde. Wirken diese längst widerlegten Ansichten heute noch nach?
Ich persönlich bin glücklicherweise nicht merkbar mit solcher Art von vermeintlichen Schuldzuweisungen konfrontiert gewesen, habe aber häufiger von Eltern, die 5 bis 10 Jahre älter sind als wir (also der Vorgeneration) gehört, dass es für sie ein sehr reales Problem war. Das heißt aber nicht, dass dieser Aberglaube erfolgreich aus der Welt geschafft ist. Aus Gesprächen und trivialer Literatur wissen wir, dass für sämtliche kindliche Störungen die Eltern, insbesondere die Mütter als verantwortlich dargestellt werden. Massiven Vorurteilen kann man erfolgversprechend in erster Linie mit fachlichem Wissen entgegentreten, daher ist auch in meinen Augen die fachliche Aufklärung für Betroffene, Familien und ganz besonders auch in der Gesellschaft so wichtig.

Haben Sie selbst Schuldzuweisungen aus ihrem sozialen Umfeld (Nachbarn, Arbeitskollegen, Freunde, Fachleute) erlebt?
Ich persönlich glücklicherweise nicht, das liegt aber teilweise wohl daran, dass ich berufsbedingt ein immer wechselndes Arbeitsumfeld habe. Freunde, Nachbarn, Bekannte, die unsere Kinder von klein auf, also bereits vor dem Ausbrauch der Erkrankung kannten, waren immer sehr verständnisvoll. Zu anderen Personen ist der Kontakt nicht so eng, dass zu solchen Äußerungen ermutigt wird. Natürlich schränkt sich das Beziehungsnetz mit der Zeit ein. Der Anlass dazu war bereits vor vielen Jahren, als mein Mann zu mir sagte, pass auf, wem du was erzählst. Eine ranghöhere Arbeitskollegin soll, als er für eine Beförderung in der Diskussion stand, dem gemeinsamen Vorgesetzten und anderen gesagt haben, der solle doch erst mal seine eigene Familie in Ordnung bringen.

Sind Sie also vorsichtiger geworden im Umgang mit anderen Menschen?
Ja, wir suchen uns die Menschen bewusster aus, mit denen wir enger umgehen und in der Folge in die familiäre Situation einführen wollen. Im Umgang mit anderen steht immer auch der Wunsch, den Erkrankten und natürlich auch sich selbst schützen zu wollen irgendwo im Hintergrund. Darunter leidet zwar die Spontanität, neue Beziehungen einzugehen, aber die Qualität der Beziehungen sollte eigentlich zunehmen.

Die persönliche Schuld setzt im juristischen Sinne absichtliches Handeln voraus, das eine andere Person schädigt. Schuldgefühle aber sind ein vielschichtiges emotionales Geschehen. Welche Gedanken und Erfahrungen haben Sie damit?
Da die beiden jüngeren Geschwister unseres erkrankten Sohnes mit jeweiligem Altersabstand von zwei Jahren „total normal“ sind, und ich von dem Moment an, wo ich bemerkt habe, dass etwas nicht zu stimmen schien, immer wieder professionelle Hilfe geholt habe, bin ich in diesen gedanklichen Auseinandersetzungen zu dem Schluss gekommen, dass ich zum jeweiligen Zeitpunkt jeweils nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt habe. Das befriedet zwar die Gedanken, aber nicht die Gefühle, die kommen dann immer wieder in den schlaflosen Stunden der Nacht und lassen sich nicht wegargumentieren. Wie, was hättest du anders machen können/ sollen, vor allem warum hast du nicht früher, vorausschauender, anders reagiert? Warum bist du nicht achtsamer mit den damaligen Symptomen umgegangen? Was wäre ab wann erkennbar gewesen? Am Tag sage ich mir dann, wenn du das alles anders gemacht hättest, wer garantiert dir, dass du es dann besser gemacht hättest? So rücken die Gefühle dann mit der Zeit mehr in den Hintergrund. Sehr hilfreich für mich war auch, möglichst viele Kenntnisse über Art und Verlauf der Erkrankung zu erfahren, sei es durch fachliche Literatur, sei es auf Seminaren. Besonders wertvoll ist dabei auch immer der Austausch mit anderen Angehörigen. >>

FORTSETZUNG AUF SEITE 18

FORTSETZUNG VON SEITE 17

Schuldgefühle sind schlechte Ratgeber im Umgang mit der psychischen Erkrankung eines erwachsenen Kindes, das selbständig werden soll. Wiedergutmachungsbemühungen der Eltern fördern oft die Abhängigkeiten in den Familien. Gibt es Auswege aus diesem Teufelskreis?
Natürlich möchten alle Eltern nur das Beste für ihr Kind. Wenn das Kind altersbedingt bzw. krankheitsbedingt über eingeschränkte Möglichkeiten zur eigenständigen Realisierung verfügt, ist die Gefahr der Übertreibung der elterlichen Fürsorge besonders groß. Fürsorgliches Verhalten gegenüber erkrankten Menschen ist ja an und für sich eine normale und sogar menschlich erstrebenswerte Reaktion, auch wenn es immer wieder passiert, dass wir von Außenstehenden dafür kritisiert werden, dass wir unsere Angehörigen „zu sehr verwöhnen, in Watte packen" usw. Um dabei der Gefahr eines längerfristig eigentlich schädigenden Verhaltens nach Möglichkeit vorzubeugen, hilft u.a. sich häufiger selbst zu beobachten und zu überlegen, würdest du das gleiche auch für andere Kinder im gleichen Alter tun, in gleicher Form und gleichem Ausmaß, und wenn nicht, ist das wirklich so notwendig, und kann er/sie das auch selbständig. So ist eine einfache Hilfeleistung in akuten Krankheitsphasen, wie eine Tasse Tee ans Bett zu bringen immer willkommen und sicher hilfreich, in Phasen von gutem Befinden aber sicher genauso übertrieben und unnötig und daher wieder bewusst zu reduzieren. Auch in solchen praktischen Fragen des täglichen Lebens hilft mir der regelmäßige Austausch mit anderen Angehörigen und vor allem auch mit Personen, die selbst an einer psychischen Erkrankung leiden.

Das Eltern-Sein ist für viele Menschen mit dem Gefühl verbunden, sich für alles, was mit ihren Kindern passiert, verantwortlich zu fühlen. Überschätzen viele Eltern da nicht oft ihre eigenen Einflussmöglichkeiten?
Ich denke, dass alle Eltern mehr oder weniger bewusst für ihre Kinder nur das Beste wollen, sei das das Gegenteil von dem, was sie selbst erlebt haben, oder genau das Gleiche - jedenfalls immer mit dem Ziel, dass es den Kindern einmal besser gehen soll als ihnen. Sie versuchen daher ganz natürlich, ihre Kinder in diese für sie selbst als positiv erlebte Richtung zu beeinflussen und sich dafür verantwortlich zu fühlen, dass die Kinder das auch tatsächlich erreichen. Sobald die Kinder aber über regelmäßige Außenkontakte, angefangen mit dem Kindergarten, über die Schule bis zur Berufswahl verfügen, schwinden die Einflussmöglichkeiten der Eltern und nehmen die familienfremden Einflüsse zu. Das ist in der Praxis nicht einfach zu akzeptieren beziehungsweise überhaupt erst zu erkennen, vor allem, da wir Eltern ja überzeugt sind, nur das Beste zu wollen und zu tun.

Wir Menschen sind von Anfang an auf zwischenmenschliche Beziehung ausgerichtet. Wir beeinflussen uns ständig wechselseitig – im Guten wie im Schlechten. Wie könnte es uns gelingen, fehlerfreundlicher mit sich und mit anderen umzugehen?
Gezielt beeinflussen können wir ja nur das eigene Verhalten. Wenn wir also dem anderen Menschen „seine" Fehler nicht aufrechnen, sondern aufgeschlossener behandeln, ergibt sich dadurch insgesamt ein besseres Klima für Alle, sei es in der Familie, sei es in der Arbeit. Dabei hilft auch wieder Selbstreflektion, ist die eigene Position in dieser Sache wirklich so wichtig, oder würde weniger, oder anderes auch gehen mit dem gleichen oder eben einem anderen akzeptablen Resultat. Das in die Praxis umzusetzen, dürfte aber wohl ein lebenslanger Lernprozess sein, in dem wir uns selbst auch einige Fehler werden verzeihen müssen. <<

Listen to the voices…

Ein Stimmenhörer, der plötzlich keine Stimmen mehr hört, ist wie ein Einhorn, das sein Horn verloren hat. Aber: ist ein Einhorn ohne Horn noch ein Einhorn oder bloß ein gewöhnliches Pferd? Lässt es sich auf sein Horn reduzieren? Oder gibt es vielleicht anonyme Einhörner unter uns, die ihr Horn verstecken, um als Pferde durchzugehen?
Dabei ist Stimmenhören eine Fähigkeit, die man üben kann.
Wenn jemand gerne Klavier spielen möchte, es aber nicht kann, dann gibt es zwei Möglichkeiten. Man bindet ihm die Hände zusammen, damit er keine falschen Töne mehr hervorbringen kann. Oder jemand zeigt ihm wie man Klavier spielt. Damit die Töne stimmen und der Musiker nicht länger verstimmt ist.
Stimmenhören als innerer Dialog, der Neues über das eigene Selbst zutage fördern kann. Innere Anteile, die zu Wort kommen möchten. Ob dabei alles stimmig ist, bestimmt der Hörer. Und ein Pferd mit Horn gilt nur so lange als exotisch bis es uns vertraut geworden ist. *Simon*

WISSENSWERT

Der Begriff Sündenbock

Der Begriff *Sündenbock* ist biblischer Herkunft (3.Buch Mose 16,1–28). Am Feiertag Jom Kippur, dem Tag der Sündenvergebung im Judentum, machte der Hohepriester die Sünden des Volkes Israel bekannt und übertrug sie durch Handauflegen symbolisch auf einen Ziegenbock. Mit dem Vertreiben des Bocks in die Wüste wurden diese Sünden mitverjagt. Ähnliche Rituale sind aus Mesopotamien und Anatolien bekannt.
Bei dem Ritual wurden zwei Böcke ausgewählt. Das Los bestimmte den einen Bock als Opfer für Gott, den anderen als Opfer für einen Wüstendämon namens Asasel. Der Bock mit den Sünden wurde zu Asasel in die Wüste gejagt.
3. Mose 16 ist innerhalb der Bibel die einzige Stelle zu Asasel. Erst spät in nachbiblischer Zeit (Qumran und 1. Henoch) wird er zu einem Verbündeten Satans erklärt, der zusammen mit diesem die Welt verdirbt und dafür bestraft werden muss.
Als Sündenbock wird umgangssprachlich jemand bezeichnet, dem man die Schuld für Fehler, Misserfolge oder sonstiges Konfliktpotenzial zuschiebt. Tatsächliche Schuld spielt dabei keine Rolle. Sind Menschen frustriert oder unglücklich, richten sie ihre Aggression oft auf Personen oder Gruppen, die unbeliebt, leicht identifizierbar und machtlos sind.
Dies kann auch mittels einer durch Machteliten verbreiteten Ideologie geschehen, die ein Feindbild bewusst entwickelt mit dem Ziel, bestimmte soziale, ethnische oder politische Minderheiten zum Sündenbock für aktuelle Krisenerscheinungen zu machen oder von der eigenen mangelnden oder schwindenden Legitimation abzulenken (man denke an den Holocaust). Eine solche Projektion auf einen Sündenbock kann für die Bevölkerungsmehrheit eine identitätsstiftende Funktion bekommen.
Der Religionsphilosoph René Girard machte in seiner Anthropologie aus dem von ihm so benannten „Sündenbockmechanismus" eine grundlegende Hypothese über die Entstehung der menschlichen Kultur: Gebraucht wird der Sündenbock, wenn die Gemeinschaft innerlich zerrissen ist oder sich von einer Katastrophe bedroht fühlt. Indem eine falsche kausale Verbindung zwischen Bedrohung und dem ausgewählten Sündenbock hergestellt wird, kann das Übel veräußert und die Gemeinschaft wieder geeinigt und stabilisiert werden.

Quelle: http://badmuenstereifel.ekir.de/wordpress/2018/03/was-ist-ein-suendenbock/

Kontakt_1_2019.indd 18 04.03.19 20:59

TEXT: **RAPHAEL M. BONELLI**

Die Unschuld auf der Couch

Schuldverdrängung als Lebenshindernis

Über Sex zu sprechen ist heute kein Problem mehr, weder in Therapien noch in Talkshows. Aber über eigene Fehler sprechen – das geht gar nicht. Nichts ist so intim wie die eigene Schuld. Die Abwehraggression bei dem Thema ist deutlich spürbar, besonders auffällig natürlich bei Paartherapien, bei denen jeweils „Unschuld" auf Beschuldigung prallt.

Die peinlichen Verrenkungen, um offensichtliche Fehler zu verleugnen, sind bemerkenswert. Wir verdrängen unsere Schuld, weil sie letztlich Schmerz bedeutet. Viele Menschen tun sich heute schwer, die Verantwortung für ihre Taten zu übernehmen und haben sich ein entlastendes Koordinatensystem aus Fremdbeschuldigung und Selbstmitleid zurechtgelegt. Fast jeder sieht sich als Opfer. Dieser Mechanismus ist aber der seelischen Gesundheit nicht förderlich, denn das Opferdasein ist eine psychodynamische Sackgasse. Ändern können wir nur ganz selten die anderen, aber immer uns selbst. Paul Watzlawick schreibt in seiner heiter-ironischen „Anleitung zum Unglücklich-Sein": „Es soll nur jemand versuchen, an unserem Opferstatus zu rütteln oder gar zu erwarten, dass wir etwas dagegen unternehmen. Was uns Gott, Welt, Schicksal, Natur, Chromosomen und Hormone, Gesellschaft, Eltern, Verwandte, Polizei, Lehrer, Ärzte, Chefs oder besonders Freunde antaten, wiegt so schwer, dass die bloße Insinuation, vielleicht etwas dagegen tun zu können, schon eine Beleidigung ist.

DIE PSYCHOTHERAPIE TUT SICH MIT DER SCHULDFRAGE SCHWER

Während viele Kollegen durchaus behutsam mit dem Thema umzugehen vermögen, macht es sich eine nicht unerhebliche Minderheit leicht, indem sie die Schuld kurzerhand wegerklärt und Fehler nichtanwesenden Dritten in die Schuhe schiebt (die beliebtesten Prügelknaben dafür sind noch immer die Eltern). Das bedeutet aber, dass der Patient in Opferfalle und Fremdbeschuldigung steckenbleibt. Es scheint fast, wir haben kollektiv unser Schuldbewusstsein verloren oder versuchen, es krampfhaft auszumerzen wie eine schwere Krankheit. Dabei liest man ja fast täglich von seelischen Grausamkeiten, von fürchterlichen Tätern – aber das sind eben ausnahmslos die anderen! Therapeuten können ein Lied davon singen: Viele Patienten werden in der Arbeit gemobbt, aber keiner mobbt. Viele werden von ihrem Partner schlecht behandelt, aber keiner behandelt seinen Partner schlecht. Aggressive Fremdbeschuldigung ohne Selbstkritik macht aber mit der Zeit beziehungsunfähig. Manche Therapeuten spielen das Spiel dieses Selbstbetruges mit – möglicherweise auch aus persönlichem Unvermögen, mit der eigenen Schuld richtig umzugehen. Dann wird aus der Therapiestunde eine konspirative Sitzung, aus dem Therapeuten ein Verbündeter und aus der Psycho-Sprache eine Kampfrhetorik, die den Partner ins Eck drängt und zum Täter umdeutet.

Dieses Phänomen der Verdrängung hat Sigmund Freud wissenschaftlich beschrieben und theoretisch begründet. Mit „Verdrängung" bezeichnet die Psychoanalyse heute den wichtigsten Abwehrmechanismus, durch den tabuisierte und bedrohliche Inhalte und Vorstellungen von der bewussten Wahrnehmung des Menschen ausgeschlossen und ins Unterbewusstsein abgedrängt werden. Oft handelt es sich bei verdrängten Inhalten um schmerzliche und ängstigende Erfahrungen, die von negativen Affekten begleitet werden. Aber was genau sind tabuisierte und bedrohliche Inhalte und Vorstellungen, die Angst machen? Freud selbst meinte, der Mensch stoße bei der Verdrängung „den Trieb und dessen Vorstellungen" in das Unbewusste zurück und halte ihn dort fest. Die Verdrängung geschehe in den Fällen, in denen die Befriedigung des Triebes im Hinblick auf andere Forderungen Gefahr laufe, Unlust hervorzurufen. Als Kurzformel: Neurose ist Verdrängung von Sexualität. Wenn wir die Werke Freuds genau lesen, stellen wir aber fest, dass auch bei Freud nicht jede Sexu-

Foto www.kathpedia.com

UNIV. PROF. DR. RAPHAEL M. BONELLI
geboren 1968, ist Neurowissenschaftler an der Sigmund Freud Universität Wien sowie Psychiater und systemischer Psychotherapeut in eigener Praxis. Forschungsaufenthalte an der Harvard-Universität, der University of California (Los Angeles) und der Duke University mit zahlreichen Publikationen im Bereich der Gehirnforschung und Habilitation im Fach Neuropsychiatrie.

KONTAKT
Himmelpfortgasse 15, A-1010 Wien
raphael.bonelli@sfu.ac.at

Kontakt_1_2019.indd 19 04.03.19 20:59

alität verdrängt wird, sondern nur schuldhaft erlebte Sexualität, etwa Inzest oder Ehebruch. Denn das wirklich Bedrohliche ist nicht die Sexualität, sondern die Schuld. Freud sagt dazu manchmal „verbotene Sexualität". Das erleben Menschen heute nicht mehr so, deswegen muss Sex auch in der Jetztzeit nicht mehr verdrängt werden. Aber verdrängt wird heute mindestens noch genauso viel schuldhaft Erlebtes wie damals: die eigene Fehlerhaftigkeit nämlich. Freud beschreibt aber auch meisterhaft, dass das Verdrängte es gerne dunkel hat und keinesfalls zurück in den Scheinwerferkegel des Bewusstseins treten möchte: „Wenn man in der Therapie versucht, diese verdrängenden Regungen bewusst zu machen, bekommt man die [...] Kräfte als Widerstand zu spüren." In der Tat: die Konfrontation mit der eigenen, verdrängten Schuld provoziert einen Widerstand, der von paralogischen Erklärungsversuchen über die Fremdbeschuldigung bis zur Abwehraggression reicht. Die Schuldverdrängung wiederum paralysiert die Fähigkeit zur Selbstkritik und führt zu einer wachsenden Selbstentfremdung, verhindert persönliche Weiterentwicklung und reduziert den eigenen Handlungsspielraum, indem der nunmehr unbewusste innere Konflikt handlungsrelevant wird – insbesondere in der Abwehraggression. Anders formuliert: Handeln aus verdrängtem schlechtem Gewissen ist besonders irrational, und für die anderen leichter durchschaubar als für den Betroffenen.

ES IST VÖLLIG NORMAL UND ALLTÄGLICH, SCHULDIG ZU WERDEN

Selbstverständlich sieht jeder Psychologe in seiner Praxis auch krankhafte Phänomene, im Rahmen derer sich Patienten dann zu Unrecht schuldig fühlen. Klassische Beispiele sind etwa Schuldgefühle im Rahmen einer Depression, bei der alles schwarzgesehen und das eigene Handeln in der negativsten Art interpretiert wird. Krankhafte Schuldgefühle kommen auch beim Versündigungswahn vor, bei dem der Patient der Ansicht ist, dass seine – objektiv meist harmlosen – Handlungen unverzeihlich seien und die Höllenstrafe zur Folge haben würden. Neurosen können ebenfalls massive Skrupel erwecken – meist in Form von Zwangsgedanken, die einer psychotherapeutischen und psychopharmakologischen Intervention bedürfen. Auch bei einer selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung können pathologische Schuldgefühle auftreten, wenn die Schuld in einem Konflikt prinzipiell bei sich selbst und niemals beim anderen gesucht wird. Auf die Gesamtbevölkerung hochgerechnet ist das eine verschwindend kleine Minderheit, krankhafte Ausnahmen, die die Regel bestätigen. Denn die Regel ist, so überraschend das von einem Psychiater vielleicht klingen mag: Normalerweise hat man Schuldgefühle, weil man schuldig geworden ist. Man hat sich für das Schlechte entschieden, obwohl man das Gute hätte tun können. Dieses Phänomen – die retrospektive moralische Selbstbeurteilung – ist ein Akt des Gewissens, das jedem Menschen eigen ist. Dieser Mechanismus ist überdies kulturübergreifend zu beobachten. Er sollte vom Therapeuten weder generiert noch abgeschafft werden. Denn das Schuldgefühl ist an sich weder Therapie noch Krankheit. Das Erleben persönlicher Schuld ist kein bloßes Gefühl – es hat aber häufig ein Gefühl zur Folge, wenn das Gewissen noch intakt ist. Die Einsicht in die eigenen Fehler

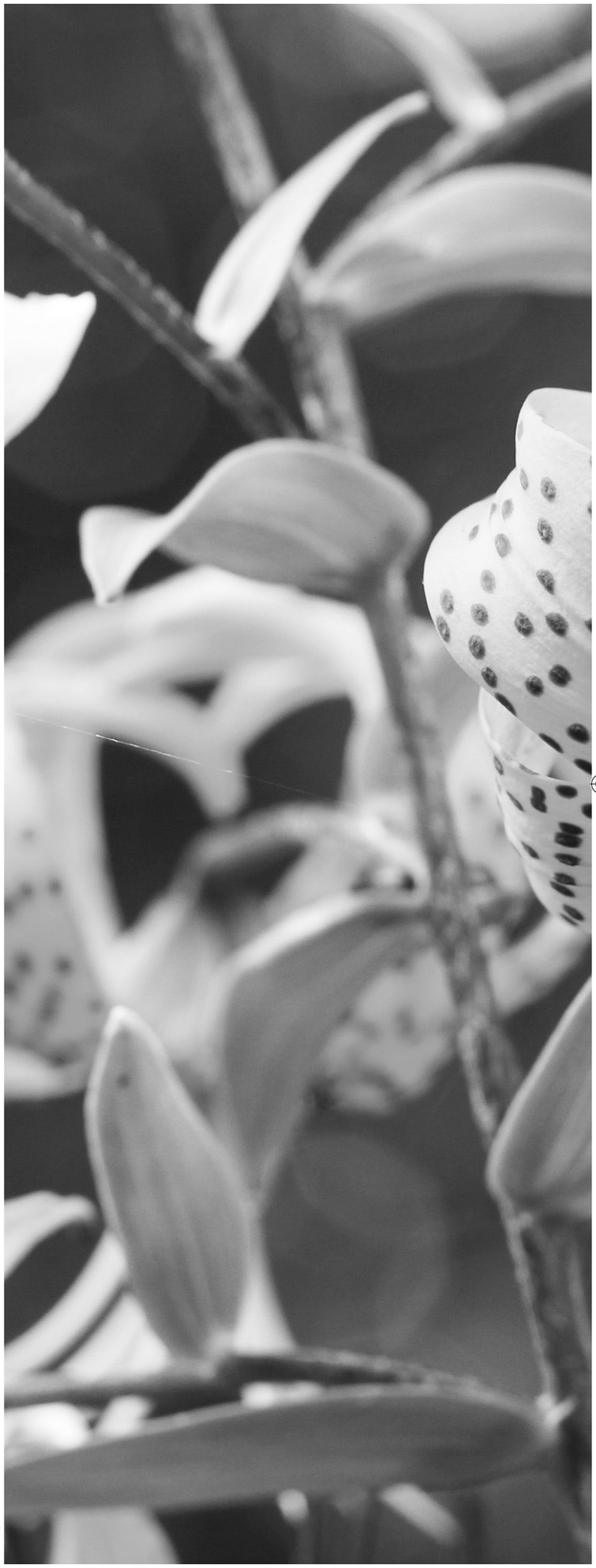
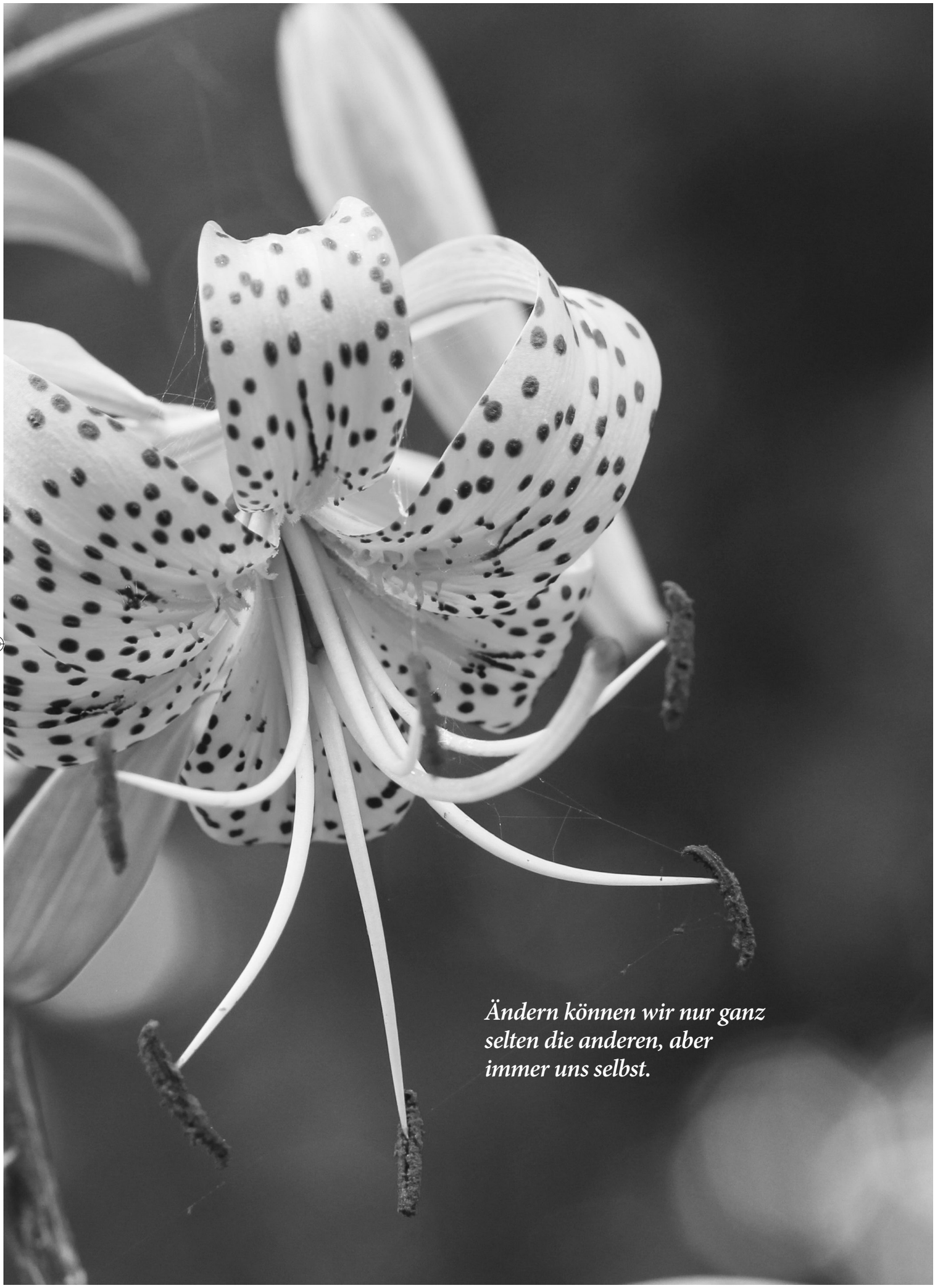


Foto: Maja Dumat / flickr


Ändern können wir nur ganz selten die anderen, aber immer uns selbst.

und schuldvollen Handlungen ist ein Erkenntnisakt mit emotionaler Begleitmusik. Diese Musik nennt man Schuldgefühle.

Es ist völlig normal und alltäglich, schuldig zu werden. Da der Mensch ein Gemeinschaftswesen ist, ist sein Leben gekennzeichnet von Unrecht erleiden und Unrecht tun. Im Regelfall hält sich das bei den meisten Menschen die Waage. Das erlittene Unrecht wird heute aber, so scheint es, sensibler als je zuvor wahrgenommen und dramatisch aufgeblasen, das begangene Unrecht hingegen tendenziell verdrängt. Dadurch entwickelt sich ein Ungleichgewicht, das psychologisch ungesund ist und letztlich unfrei macht. Die Einsicht in eigene Schuldhaftigkeit setzt eine Grundbereitschaft zur Selbsterkenntnis voraus, die man Realismus, Bescheidenheit oder auch Demut nennen könnte. Demut bedeutet in diesem Zusammenhang, sich selbst zu sehen, wie es der Wirklichkeit entspricht. Die Korrektur des Selbstbildes befreit. Dem Psychotherapeuten steht das Urteil über Gut und Böse nicht zu, weil er keine richterliche, sondern eine therapeutische Funktion hat. Das bedeutet aber nicht, dass im menschlichen Leben keine moralische Dimension existiert. Analog dazu ist der Therapeut nicht zuständig dafür, ob etwas der Wahrheit entspricht oder nicht – trotzdem tut die Wahrheit dem Patienten auf lange Sicht erwiesenermaßen besser als der Selbstbetrug.

Schuldbewusstsein, Schuldgefühle, Gewissensbisse und ein „schlechtes Gewissen" sind an und für sich Zeichen für psychische Gesundheit. Das klingt fürs erste provokant, leuchtet aber sofort ein, wenn man an die therapeutische Arbeit mit Missbrauchstätern denkt. Am Anfang der Therapie wird der traurige Tatbestand in der Regel geleugnet, verharmlost und uminterpretiert. Als Therapieerfolg werten muss man ja schon einen zarten Schimmer von Unrechtsverständnis – und eben ein wachsendes Schuldbewusstsein. Es geht nicht darum, dem Missbrauchstäter Schuldgefühle einzupflanzen, es geht darum, die verdrängte Schuld ins Bewusstsein zurückzuholen. Denn nur dieses Bewusstsein von Schuld macht Reue und damit eine Verhaltensänderung möglich. Natürlich sind wir nicht alle Missbrauchstäter – aber mir scheint, dass wir in punkto Selbstbetrug oft nicht so weit davon entfernt sind, wie wir oft selbstgefällig annehmen.

Gesund und krank: Die beiden Spielarten von Schuldgefühlen könnten in medizinischer Terminologie als physiologisch und pathologisch beschrieben werden. Der Ausdruck „physiologisch" wird in der Medizin oft im Sinne von normal, beim gesunden Menschen auftretend, nicht krankhaft, verwendet. Physiologisch ist also etwa der gesunde Verdauungsvorgang, das intakte Gangbild, die funktionierende Sehfunktion vom Lichteinfall in die Pupille bis zur Sehrinde im Gehirn. „Pathologisch" hingegen heißt unzweckmäßig, dysfunktional, unphysiologisch, krankhaft. Das sind etwa eine Verdauung, die nicht funktioniert und ein Bein, das nicht belastbar ist. Der Schmerz ist normalerweise ein physiologischer Mechanismus und hat den Sinn, auf etwas aufmerksam zu machen, was dem Körper schadet. Dieses Warnsignal ermöglicht es, die Aufmerksamkeit auf den Schadensfall zu lenken und bewusste Heilungsprozesse einzuleiten, Schadensquellen – zu Beispiel Stechmücken – auszuschalten und dem verletzen Körperteil Schonung zukommen zu lassen. Das gesunde Schuldgefühl ist analog dazu ein Schmerzempfinden der Seele, das Schaden anzeigt: eigenen und/oder fremden Schaden. Denn Schuld ist tatsächlich ein Schadensfall im menschlichen Leben vor allem in der Beziehung zu anderen. Der Schmerz ermöglicht ein Hinschauen auf die betroffene Stelle und damit die Einleitung eines Heilungsprozesses. Die Entschuldigung gegenüber dem anderen ermöglicht die Heilung der Beziehungs-Wunde, die durch das Unrecht entstanden ist. Je klarer dabei die Verletzung als solche formuliert wird, umso eher kann die Entschuldigung gelingen. Wie viele wirkliche Opfer sehnen sich nur nach diesem Wort! Die ehrliche Bitte um Verzeihung ermöglicht aber auch die Heilung des innerpsychischen Schadens, der durch eine Bosheit in einem selbst entsteht.

Selten, aber manchmal doch geht im Bereich des körperlichen Schmerzes die Alarmanlage los, ohne dass jemand eingebrochen hat: das wäre ein pathologischer Schmerz. Das Zuviel an Schmerz ist sinnlos, sozusagen ein „Fehlalarm" des Körpers: unpraktisch, lästig. Phantomschmerzen nach einer Amputation etwa sind höllische Schmerzen in den bereits abgenommenen Gliedmaßen, die von blind endenden Nervenzellen und nunmehr funktionslosen Hirnarealen herrühren. Es gibt Hypochonder, die fürchterlich unter Krankheiten leiden, die sie gar nicht haben. Das entspricht den krankhaften Schuldgefühlen: Gefühlen des Schuldigseins ohne entsprechende Schuld. Das Bild aus der Medizin veranschaulicht, dass pathologische Schuldgefühle eine Krankheit sind, die unpraktisch sind, die Lebensqualität einschränken und das Zusammenleben so weit verkomplizieren, dass man sie – psychotherapeutisch und meist auch psychopharmakologisch – behandeln sollte.

Schlimm ist ein pathologischer Schmerz, schlimmer aber die fehlende Schmerzempfindung: Es gibt tatsächlich Krankheiten, etwa der diabetische Fuß, die deswegen besonders gefährlich werden, weil der Schmerzimpuls nicht mehr funktioniert und deshalb der Körper nicht auf die Störung aufmerksam gemacht wird. Kleine Verletzungen, die immer wieder vorkommen, werden vom Körper nicht wahrgenommen. Durch mangende Schonung und Pflege kann sich dann eine Infektion einstellen, die letztlich lebensgefährlich wird. Das ist das zu wenig an Warnsignal. Da ist die Alarmanlange defekt. Die Beispiele aus der Medizin zeigen, dass die prinzipielle Unfähigkeit, Schmerz zu empfinden, ein lebensgefährliches Defizit ist. Ebenso machen generell fehlende Schuldgefühle den Menschen zum Ungeheuer, wie die Geschichte eindrucksvoll bewiesen hat. Große Verbrechen gegen die Menschlichkeit wurden von den Tätern euphemistisch umgedeutet: Die von Hanna Arendt meisterhaft beschriebene Banalität des Bösen, mit der Adolf Eichmann seine Ungeheuerlichkeiten verharmloste, ist heute jedermann durch die ins Internet gestellten Prozessfilme zugänglich. Psychotherapie hat nicht die Aufgabe, die Schmerzleitungen dermaßen außer Kraft zu setzen, dass das rettende Warnsignal nicht mehr durchkommt. Denn dann kann die Schmerzursache nicht beseitigt werden und wirkt weiter fort.

SCHULDBEWUSSTSEIN IST EIN KREATIVES POTENTIAL

Es für denkbar und möglich zu halten, etwas falsch gemacht zu haben öffnet neue Handlungshorizonte. Fehlendes Schuldbewusstsein bedeutet nicht etwa das Fehlen von Schuld, sondern die Verdrängung der Schuld aus dem Bewusstsein, die jetzt im

Kontakt_1_2019.indd 22 04.03.19 20:59

Unterbewusstsein ein Eigenleben führt. Verdrängte Schuld engt den Menschen ein und nimmt ihm Handlungsspielraum. Ein „schlechtes Gewissen" ist die Erinnerung an eine eigene Handlung, die im Nachhinein als unrichtig, schädlich, schlecht, ja böse beurteilt wird. Auch das ist keine schwere Krankheit – und man kann es oft durch eine Entschuldigung aus der Welt schaffen. Tatsächlich macht ein gesundes Schuldbewusstsein überhaupt erst beziehungsfähig. Denn die Freiheit zum Verzeihen ist denen leichter zugänglich, die auch an sich selbst Fehler sehen. Die Perfekten und Fehlerlosen tun sich außerordentlich schwer mit dem Verzeihungsprozess, weil sie gar nicht nachvollziehen können, dass jemand Fehler haben kann, wo sie doch selbst auch keine haben.

Philip Zimbardo ist durch das Stanford Prison Experiment und seine Untersuchungen der Misshandlungen in Abu Ghraib bekannt geworden. In seinem Buch „Der Luzifer-Effekt" aus dem Jahr 2007 beschreibt er, „wie wir alle für die Versuchung der finsteren Seite anfällig sind" Er zeigt darin, wie anständige Männer und Frauen durch situative Kräfte und gruppendynamische Prozesse „zu Ungeheuern" werden. Der Forscher analysiert in seinem wissenschaftlichen Werk Strukturen des Bösen, also Strukturen, die auch einen anscheinend anständigen Menschen in Versuchung führen können.

Als Quintessenz seiner Forschungen formuliert Zimbardo nun einige psychische Voraussetzungen, um sich erfolgreich einer malignen Dynamik zu entziehen: Wir wollen damit anfangen, das Eingeständnis von Fehlern zu ermutigen, zuerst uns selbst und dann anderen gegenüber." Und später noch deutlicher: „Sagen Sie die Zauberworte: ‚Es tut mir leid', ‚Ich entschuldige mich', ‚Verzeih mir'. Nehmen Sie sich vor, aus Ihren Fehlern zu lernen, ein besserer Mensch zu werden." Es ist hochproblematisch, wenn die Psychotherapie "physiologische" Schuldgefühle wegerklärt und damit pathologisiert – und so den Weg zu einer Änderung des Verhaltensmusters verstellt. In der Psychotherapie geht es natürlich nicht darum, dass der Therapeut als eine Art moralischer Schiedsrichter zwischen Gut und Böse unterscheiden soll. Das wäre eher die Aufgabe eines Seelsorgers, der hilft, moralische Normen auf die konkrete Situation anzuwenden. Aber die Realität der Schuld, unter der der Mensch auch psychisch leidet, darf in der Therapie nicht ausgeklammert werden. Es ist nicht die Aufgabe des Psychotherapeuten, jemandem Schuld zuzuweisen. Aber genauso wenig ist es seine Aufgabe, jemanden von seiner Schuld frei zu sprechen, zu exkulpieren.

Aufgabe der Psychotherapie muss es sein, Schuldgefühle wahr- und ernst zu nehmen, also nicht vorschnell zu bagatellisieren, umzudeuten und wegzupsychologisieren. Viele Schuldgefühle werden allzu schnell verdrängt. Wenn sich Schuldgefühle zeigen, sollte der Therapeut primär einmal Schuld annehmen, mit der er behutsam umgehen muss. Legen wir die ideologische Brille ab, die in Schuldgefühlen eine therapiepflichtige Illusion sieht, weil sie Schuld für denkunmöglich hält. Die wenigen Fälle von pathologischen Schuldgefühlen müssen ausgesondert und therapiert werden. Bei gesunden Schuldgefühlen hingegen kann die Therapie durch mutiges „Der Schuld ins Auge sehen" zu einer höheren Stufe der Selbsterkenntnis verhelfen. Das Bewusstsein „Auch dazu bin ich fähig" führt zu jenem psychodynamischen Idealzustand, der Selbsterkenntnis und Selbstannahme erst möglich macht.

Beschuldigung der Eltern

Die Eltern eignen sich immer gut als Sündenbock. Erstens haben alle Menschen immer Fehler, also auch Eltern, die irgendwann sicher etwas falsch gemacht haben. Zweitens kann man ihnen leicht ein schlechtes Gewissen machen, da sie meistens wirklich um ihre Kinder besorgt sind. Fast alle Eltern wollten eigentlich bessere Eltern gewesen sein, eben weil sie ihre Kinder lieben und nur das Beste für sie wollen. Deswegen ist es eine schwache Ausrede und ein billiger Reflex – der immer auch etwas Sadistisches und durchaus auch Masochistisches in sich hat – den Eltern die Schuld für die eigene Misere in die Schuhe zu schieben. Noch heute sieht man in der psychiatrischen Praxis immer wieder tief verzweifelte Eltern, denen die gesamte Schuld an der Psychopathologie ihres Kindes gegeben wurde – und umgekehrt 50-Jährige, die tatsächlich der Überzeugung sind, dass Unterlassungssünden der Eltern vor 40 Jahren ihre Beziehungsunfähigkeit verursacht hätten. Leider sind wir Therapeuten nicht ganz unschuldig an dieser unseligen Entwicklung, weil eine Reihe von unheilvollen moralisierenden Psychotheorien vom grünen Tisch das Wesen des Menschen und des menschlichen Zusammenlebens völlig verkannt hatte.

Die Analytikerin Frieda Fromm-Reichmann etwa erfand in den 50er Jahren die sogenannte schizophrenogene Mutter, die sie der „falschen" Mutterliebe bezichtigte und postwendend für die Hirnerkrankung Schizophrenie ihrer Kinder schuldig sprach. Warum nicht auch gleich für multiple Sklerose, könnte man zynisch fragen. Das wurde schnell aufgegriffen und verbreitet. Generationen von Psychotherapeuten waren in dieser Kunst der Elternbeschuldigung bewandert. Die angeblich Schizophrenie produzierende Mutter wurde als eine egozentrische Person beschrieben, die ihr Kind nach den eigenen verschrobenen Ansichten prägt, ihm keine Eigenständigkeit und keine Freiheit gewährt. Kennzeichnend für sie sei ein eklatanter Mangel an Herzlichkeit und Wärme sowie eine pedantische, überfürsorgliche, aber vordergründig äußerliche Betreuung.

Hier hört man sehr scharf ein Werturteil der Theoretikerin heraus. Aus der Erkrankung des Kindes wurde auf die „Sünde" der Mutter rückgeschlossen. Eine Katastrophe! Später hielt eine breite analytische Tradition eher den „Kommunikationsstil" der Eltern für schuldig. Damit meinte man die schizophrene Ambivalenz von Vater und Mutter, also dass ein Elternteil zum Kind eine zweideutige Sprache spricht, in der ja nicht ja und nein nicht nein bedeutet. Dadurch werde die Entwicklung zu einer eindeutigen und natürlichen Kommunikation verunmöglicht.

Viele Eltern wurden durch diesen psychoanalytischen Schuldspruch in die Verzweiflung gestürzt. Nicht wenige Selbstmorde von Müttern wurden durch diese Fehleinschätzung verursacht. Tatsächlich jedoch wissen wir heute zweifelsfrei, dass Schizophrenie eine Störung des Hirnstoffwechsels und des mikroanatomischen Aufbaus des Gehirns ist, die durch Erziehung oder eigene Willensanstrengung nicht verhinderbar ist.

(Aus: Selber schuld! Ein Wegweiser aus seelischen Sackgassen, Raphael M. Bonelli, Droemer Verlag 2016)

Kontakt_1_2019.indd 23 04.03.19 20:59

IM GESPRÄCH

„Das Leben zu leben heißt NICHT, zu funktionieren, es allen dabei recht zu machen und das möglichst perfekt."

Sabine hat als Psychiatrie-Erfahrene und Genesungsbegleiterin viele unterschiedliche Erfahrungen mit dem Thema Schuldgefühle und Schuldzuweisungen. Mit Daniela Schreyer sprach sie über die Verantwortung für die eigene Gesundheit als wichtigsten Baustein der Genesung und das Bewusstsein, dass Veränderung immer nur im „Jetzt" beginnen kann.

Sie begleiten als Genesungsbegleiterin psychisch erkrankte Menschen im Krankenhaus. In welcher Form begegnen Ihnen in diesen Gesprächen die Themen Schuld, Schuldgefühle und Schuldzuweisungen?

Sabine: Ich arbeite als Genesungsbegleiterin im Universitätsklinikum Tulln auf der Erwachsenenpsychiatrie. In den Gesprächen ist Schuld immer wieder Thema. Patienten/innen erzählen von ihrer gemeinten „Schuld", z. B. in dem Sinne „Wenn ich das mache ... dann bin ja wieder ich schuld." Oder sie sind ihren Kindern gegenüber von Schuldgefühlen geplagt, „schuld" zu sein, dem eigenen Kind keine gute Mutter zu sein bzw. das Kind hat eine schlechte Kindheit. Patienten/innen erzählen von ihren Problemen mit anderen Personen; dabei gibt es Schuldzuweisungen, die gar nicht bewusst gemacht werden. Entscheidungen werden von Patienten/innen getroffen, um Erleichterung in ihren Schuldgefühlen zu erlangen oder aber auch, um das „Schuldigsein" zu verhindern. Meine persönliche Erfahrung mit diesem Thema ist, dass die Schuldgefühle immer wieder auftauchen, auch heute noch. Ich nehme sie wahr, um dann wieder Abstand zu gewinnen. Heute quälen mich diese Schuldgefühle aber nicht mehr. Die „Schuld" einer Person oder mir selber zu geben, ändert nichts an der Vergangenheit und macht es mir auch in der Gegenwart nicht leichter. Im Gegenteil, wenn ich die „Schuld" jemandem anderen zuschreibe, kann ich mich als Betroffene/r gut aus meiner Verantwortung ziehen. Dies führt dazu, dass sich auch in der Zukunft nichts verändern kann. Die Veränderung beginnt im „Jetzt".

Schuldzuweisungen an andere können kurzfristig entlasten (z.B. die bösen Eltern, Lehrer, Ärzte etc.), machen es aber schwer, dass jemand die Verantwortung für seine Gesundheit und sein Leben übernimmt. Kann dadurch die Genesung verhindert werden?

Ich habe auch Schuld zugewiesen und sehe es heute auch als einen Teil meiner Genesung. Ich musste aber auch erkennen, dass es mehrere Wahrheiten gibt und es nicht um Schuld geht. Als Genesungsbegleiterin habe ich das salutogenetische Modell von Anton Antonovsky kennengelernt. Wir arbeiten gesundheitsfördernd und gehen von einem Gesundheits- und Krankheitskontinuum aus. Eine Person ist nicht gesund oder krank, sondern bewegt sich auf einem Kontinuum von sehr guter bis sehr schlechter Gesundheit.

Was fördert Ihrer Erfahrung nach das Bewusstsein, selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen?

Recovery. Es ist ein zutiefst persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess der eigenen Überzeugungen, Werte, Gefühle, Ziele, Fertigkeiten und Rollen.Für mich ist es eine Lebenseinstellung geworden, die ich durch meine eigene Betroffenheit und durch die EX/In-Ausbildung heute habe und die ich in meine Worte fassen möchte. Recovery ist für mich ein Meer an Möglichkeiten, in dem ich entscheide, welche davon ich nutze. So sehe ich das Leben mit all seinen Gesichtern, die es zeigen kann, als Herausforderung. Ich bekomme dabei immer wieder die Möglichkeit, Liebe, Glück und Zufriedenheit zu empfinden. Ich bin auf dem Weg. So arbeite ich auch als Genesungsbegleiterin Recovery-orientiert in den Gruppen- und Einzelgesprächen, die wir anbieten.

Was befähigt zu eigenverantwortlichem Handeln?

Aus meiner Erfahrung und aus heutiger Sicht war es wichtig, eigene Entscheidungen zu treffen und auch die daraus entstandenen Konsequenzen zu tragen. Es ist und war meine Entscheidung, meine Erfahrung. Daher sehe ich es so: Solange keine Selbst- oder Fremdgefährdung besteht, ist man befähigt, eigenverantwortlich zu handeln.

Daher ist es so wichtig, dass Angehörige die Entscheidungsfähigkeit ihres erkrankten Familienmitglieds fördern. Wie können Angehörige diesbezüglich unterstützend sein?

Ich denke das Wichtigste und zugleich das Schwierigste für Angehörige ist, dem Betroffenen Vertrauen zu schenken und ihn zu lieben wie er ist - auch wenn der Erkrankte Entscheidungen trifft, die sich nicht mit den Wünschen der Angehörigen decken. Unterstützend kann es sein, gemeinsam mit dem Betroffenen zu schauen, welche Konsequenzen durch bestimmte Entscheidungen entstehen könnten – also Klarheit zu schaffen. Doch die endgültige Entscheidung sollte der Betroffene selbst treffen.

Natürlich gibt es häufig bei psychischen Erkrankungen im Vorfeld traumatische, belastende Ereignisse – in den Lebensgeschichten der Erkrankten selbst, aber auch bei den Angehörigen. Wie kann darüber gesprochen werden?

Als Betroffene erkenne ich aus heutiger Sicht, wie enorm wichtig es ist, dass sich nahe Angehörige genauso Unterstützung und Hilfe holen wie Betroffene. Ob diese in Einzeltherapie, Selbsthilfegruppen oder auch im Trialog stattfindet, sollte jeder für sich

entscheiden. Angehörige sollten in die Behandlung der Betroffenen einbezogen werden, um das Bestmögliche für Betroffene und Angehörige zu finden. Eigene Erfahrungen im Austausch mit Angehörigen habe ich keine.

Wie sollten Eltern auf ungerechtfertigte Schuldzuweisungen reagieren?
Auch ich als Betroffene habe ungerechtfertigte Schuldzuweisungen ausgeteilt, aber auch bekommen. Ich denke, es gibt kein Rezept, wer wann und wie zu reagieren hat. Ich sehe mehr die Fragen: Wie weit gehe ich als Angehörige? Wo sind die individuellen Grenzen einer Person? Für Angehörige ist es bestimmt genauso hilfreich und sinnvoll, sich im therapeutischen Einzelsetting damit auseinanderzusetzen.

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

Wie wichtig ist es Ihrer Meinung nach, dass Eltern sich bei ihren erkrankten Kindern für tatsächliche Fehler oder Versäumnisse in deren Lebensgeschichte entschuldigen?
Meine Erfahrung zeigt mir, dass dies nicht zwingend nötig ist. Zu den Versäumnissen und zum realen Versagen möchte ich mit einer Gegenfrage antworten: Haben Betroffene versagt, wenn sie in der kranken Phase beeinträchtigt sind und dadurch auch Versäumnisse entstehen?

Im schlimmsten Fall wird die Krankheit selbst als Versagen erlebt oder sogar die erkrankte Person als „Versager/in" beschuldigt. Wie können sich Betroffene hier schützen und stärken?
Ich dachte sehr lange, dass ich versagt habe, mit jedem Aufenthalt in einer Psychiatrischen Institution. Ich musste für mich auch erkennen: Das Leben zu leben heißt nicht, zu funktionieren, es Allen dabei recht zu machen und das möglichst perfekt. Der Unterschied zu früher ist, heute fühle ich mich - ECHT-, Ich mag mich mit allen guten und nicht so guten Eigenschaften. So habe ich auch Positives für mich durch die psychische Erkrankung gefunden. Es macht das Erlebte dadurch nicht leichter, aber heute lebe ich in der Gegenwart und bin zukunftsorientiert, und mein Leben ist dadurch um Vieles leichter geworden als vor der diagnostizierten Erkrankung.

Sabine, Psychiatrie-Erfahrene und Genesungsbegleiterin

Irgendwer muss doch Schuld haben! Muss wirklich immer jemand schuld sein?

Diese Fragen haben wir an einige ehrenamtliche MitarbeiterInnen der HPE gestellt und sie gebeten, möglichst spontan darauf zu antworten. Hier lesen Sie welche Gedanken sich dabei entwickelt haben:

Schuld – schädlichste und kontraproduktivste Gedanken im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen.

MAG. ANGELIKA KLUG, VORSITZENDE HPE BURGENLAND

Irgendwer muss doch Schuld haben! Wenn das so einfach wäre! Jedes Ding hat zwei Seiten. Was hab ich davon, wenn wer anderer Schuld hat? Dadurch geht's mir sicher nicht besser – oder doch? Weil mein Ärger, meine Wut, mein Unglück dann „ausgelagert" werden kann. Dadurch wird es aber nicht aus der Welt geschafft. Der sicherste (einzige?) Weg dorthin ist Verzeihen, Vergebung, nicht zu verwechseln mit Versöhnung. Da gehören immer zwei dazu.
Muss wirklich immer jemand schuld sein? Sicher nicht, im Gegenteil, eher selten. Meistens ist viel Pech dabei, Unvermögen, Unwissen, Unachtsamkeit, Unkenntnis, …echte Schuld hat ja immer etwas mit böser Absicht des Verursachers zu tun. Das Wort wird viel zu oft fahrlässig gebraucht.

MAG. HEDWIG NECHTELBERGER, VORSTANDSMITGLIED HPE WIEN

Was mir sofort in den Sinn kommt – ohne lange nachzudenken:

- zu einem Konflikt braucht es mindestens zwei
- niemand ist perfekt
- es gibt keine Schuld, nur Lernerfahrungen
- jemand nimmt Schuld auf sich, das sind oft die Angehörigen
- über Generationen gibt es eine Täter/Opfer/Täter Dynamik (wo fängt hier die Schuld an und wo hört sie auf)
- für die Betroffenen sind oft die Angehörigen schuld
- Angehörige fühlen sich schuldig, weil die Betroffenen ihnen das Gefühl geben, schuldig zu sein.

INGE KOHLER, VORSTANDSMITGLIED HPE VORARLBERG

Widerstand ist zwecklos

Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist

REZENSIERT VON DANIELA SCHREYER

Vielleicht erinnern sich manche LeserInnen des KONTAKT an die Umfrage, die der Psychotherapeut und bekannte Buch-Autor Andreas Knuf vor zwei Jahren in Vorbereitung zu seinem nun erschienen Buch „Widerstand ist zwecklos" gemacht hat: Er hatte Personen, die Leid erfahren haben, gebeten, ihm zu erzählen, wie ihnen die Akzeptanz von schwierigen Lebenssituationen und Krankheiten gelungen ist. Diese Berichte – vielleicht auch Ihre Rückmeldungen als Angehörige eines psychisch erkrankten Menschen – sind in seine Ausführungen im vorliegenden Band miteingeflossen.

Wie passend, dass mich die Lektüre des neuen Buches von Andreas Knuf zum Thema „Annehmen" während eines wiederholten schweren grippalen Infekts traf – so wurde das Gesetz des Widerstands *„Alles, was wir ablehnen, wird durch unsere ablehnende Haltung noch mächtiger." (S. 29)* in dieser Situation nicht nur psychologisch sondern auch sehr körperlich für mich spürbar.

Ein Buch über das Annehmen von Leid ist ein Buch gegen den Zeitgeist der Leistungsgesellschaft, also ein sehr „widerständiges" Buch. Misserfolg, Verlust, Krankheit, Alter, Tod – alle diese natürlichen menschlichen Erfahrungen müssen in einer Zeit der Selbstoptimierung *(„Geht nicht, gibt's nicht.")* abgewehrt werden, der Preis dafür ist hoch. Wir alle kennen diese Erfahrung: Gedanken, Gefühle, sogar Krankheitssymptome verstärken sich, wenn wir sie ablehnen bzw. gegen sie ankämpfen. A. Knuf beschreibt es am einfachen Beispiel der zu Boden gefallen Tasse: Wenn der Ärger auf sich selbst in dem Sinn - *„Wie kann man nur so blöd sein, die schöne Tasse kaputt zu machen."* – dazu kommt, wird die ohnehin schon unangenehme Situation durch die eigene „Zugabe" der Selbstentwertung gleich doppelt belastend.

Annehmen heißt ***„Nehmen, was gegeben ist."*** *(S. 45)*, das ist oft sehr schmerzhaft. Nicht nur äußere Widerstände, vor allem innere Hindernisse gibt es auf dem Weg des Annehmens zu überwinden. Der Autor erwähnt einige Glaubenssätze bzw. Lebensprinzipien, die wir als stimmig anerkennen und nicht mehr hinterfragen, die aber die Akzeptanz von vielen Lebenssituationen erschweren. *„Das Leben muss so laufen, wie ich es haben will. Ich habe einen Anspruch auf ein angenehmes Leben. Es muss gerecht zugehen. Ich muss mein Leben im Griff haben. Ich habe ein Recht darauf, dass meine Wünsche in Erfüllung gehen. Ich weiß es am besten, was mich glücklich macht. Nur wenn mein Leben so läuft, wie ich es mir vorstelle, ist es erfüllt und sinnvoll. Ich muss alles unter Kontrolle haben."* Fühlen Sie bei manchen dieser Aussagen auch so einen Widerstand, der laut keppelt: „Aber sicher, das hat doch so zu sein!" Hier hilft uns dann nur die „Akzeptanz der Nicht-Akzeptanz", wenn wir unser Nicht-Akzeptieren-Wollen akzeptieren, spüren wir, wie unsere Empfindungen bereits weicher und ruhiger werden.

Viele Angehörige und von psychische Erkrankung selbst Betroffene kennen die Erfahrung, dass sie die Vergangenheit nicht ruhen lassen können. Immer wieder tauchen Selbstanklagen und Anklagen zu längst vergangenen Ereignissen auf: „Warum habe ich damals nur…? „Wieso habe ich nicht…?" „Ich hätte doch wissen müssen…!" Dazu im Kapitel: ***Das Vergangene ist vergangen ist vergangen***:

„Schuldgefühle haben so gut wie keine positive Funktion, sie halten uns in destruktiven Beziehungen und legen einen erdrückenden Schleier über uns und unser weiteres Leben. Evolutionär mögen sie sinnvoll sein, denn sie schützen die Gruppe davor, dass Einzelne sich nicht an die Regeln halten und anderen schaden. Doch die meisten Vorwürfe, die wir uns machen, sind vollkommen unbegründet; sie sind unfair und belasten uns. Wirkliche Schuld laden wir dann auf uns, wenn wir absichtlich etwas tun, was anderen Menschen oder Wesen schadet, und wenn wir eine Möglichkeit gehabt hätten, uns anders zu verhalten. Das ist bei fast allen Schuldgefühlen, die wir haben, aber gar nicht der Fall. Meistens wollen wir dem anderen nicht absichtlich schaden und eine Handlungsalternative gab es vielfach nicht. Sowohl Schuldgefühle als auch Selbstanklage haben zur Folge, dass die Vergangenheit <lebendig> bleibt und nicht losgelassen werden kann." (S. 85)

Der Autor führt uns auf der Reise des Sich-und-andere-nicht-mehr-Verurteilens wie schon häufig in seinen letzten Büchern vermehrt in eine spirituelle Sphäre hin zu einer meditativen Grundhaltung dem Leben gegenüber. Die Grundaussage bleibt sehr bodenständig: *Wir sind hier nicht bei „wünsch Dir was" – sondern bei „so isses"*

WIDERSTAND IST ZWECKLOS
Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist

Andreas Knuf
Kösel-Verlag, München, 2018

WIEN ***TRIALOG IN WIEN***

Der **Trialog** als Ort gemeinsamen Erzählens, Diskutierens und (Kennen)-Lernens eröffnet Betroffenen, Angehörigen und professionell Tätigen kreative Möglichkeiten zum Gedankenaustausch und neue Perspektiven im Bereich von psychischen Krisen und Erkrankungen

Nächste Termine 2019
Mittwoch, 20. März: Offene Gesprächsrunde
Mittwoch, 10. April: 10 Jahre UN-Behindertenrechtskonvention: Umsetzung und Auswirkung auf Betroffene und Angehörige sowie auf das Versorgungssystem in Wien
Mittwoch, 24. April: Offene Gesprächsrunde
Mittwoch, 8. Mai: Wenn alles aussichtslos erscheint (immer wieder)
Mittwoch, 22. Mai: Offene Gesprächsrunde
Mittwoch, 12. Juni: Chefarzt Dr. Georg Psota spricht über: Wie steht es um den psychiatrischen Nachwuchs?
Mittwoch, 26. Juni: Offene Gesprächsrunde

Datum: ..... **Achtung NEU:** jeden 2. und 4. MITTWOCH/Monat, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: ..... **Achtung NEU:** Amerlinghaus, Stiftgasse 8, (Großer Saal im Hof bzw. Raum 4), 1070 Wien
Kontakt: ..... trialog@freiraeume.at, www.freiraeume.at, T 0650/332 07 33 (Ingrid)

Eintritt frei! Anschließend gemütliches Beisammensein in einem netten Lokal

STEIERMARK ***FACHTAGUNG DER PRO MENTE AUSTRIA***

Psychische Gesundheit in Zeiten gesellschaftlichen Wandels

Datum: ..... Donnerstag, 28. März 2019
Zeit: ..... 9.30 – 16.30 Uhr
Ort: ..... Congress Graz, Schmiedgasse 2,1. Stock, 8010 Graz
Info: ..... Bundessekretariat pro mente Austria, Mag. Sandra Grünberger, office@promenteaustria.at, Online-Anmeldung: promenteaustria.at/fachtagung

SALZBURG ***PSYCHIATRIE-TRIALOGE DER STADT SALZBURG***

Offen reden über psychiatrische Themen
Psychiatrie-Trialoge der Stadt Salzburg: Für Betroffene, Angehörige, Professionelle und Interessierte

Die nächsten Termine 2019:
Montag, 8. April: Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie
Montag, 24. Juni: Das Recovery-Konzept

Zeit: ..... 19 – 21 Uhr
Ort: ..... Schloss Mirabell/Pegasus-Raum, Salzburg
Info: ..... Verein AhA, T 0662/88 22 52-16, aha-salzburg@hpe.at, www.aha-salzburg.at

SALZBURG ***PSYCHIATRIE-TRIALOGE PONGAU***

Offen reden über psychiatrische Themen
Für Betroffene, Angehörige, Professionelle und Interessierte

Die nächsten Termine 2019:
Dienstag, 12. März: Ich sehe was, was Du nicht siehst…
Dienstag, 11. Juni: Alles was mir gut tut!

Zeit: ..... 19 – 21 Uhr
Ort: ..... Pfarrsaal St. Johann
Info: ..... Verein AhA, T 0662/88 22 52-16, aha-salzburg@hpe.at, www.aha-salzburg.at

SALZBURG ***KINOREIHE***

Kinoreihe zu psychiatrischen Themen
ProMente Salzburg veranstalte gemeinsam mit AhA-Salzburg wieder Filmabende mit anschließender Podiumsdiskussion mit Angehörigen, Betroffenen, TherapeutInnen und PolikerInnen.

Die nächsten Termine 2019:
Donnerstag, 4. April: Thema Bipolar / Manisch-Depressive Erkrankungen: Infinitely Polar Bear
Mittwoch, 24. April: Thema Transgender: Danish Girl
Donnerstag, 16. Mai: Thema Suizidalität bei Teenagern: Charleen macht Schluss

Zeit: ..... jeweils 19 Uhr
Ort: ..... DasKino, Salzburg
Info: ..... Verein AhA, T 0662/88 22 52-16, aha-salzburg@hpe.at, www.aha-salzburg.at

F 32.2

Deutschland, 2017, Dokumentarfilm, 40 Minuten
Ein Film von Annelie Boros
Ausgezeichnet mit dem Young Eyes Film Award 2017

„Es ist etwas mit mir passiert", schreibt Vera der Freundin und Filmemacherin Annelie. Passiert ist F32.2, das professionelle Kürzel für anlasslose Depressionen. Fachleute erörtern Diagnosen und Therapien, stehen aber (wie Vera) vor einem Rätsel. In den intimen Brieftrialog zwischen Protagonistin, Regisseurin und Kamera bricht der Mediziner-Jargon ein. MRT-Hirnschnitt und subjektives Sprachbild, Analyse und Emphase: ein Ringen um valide Metaphern für eine Krankheit „aus heiterem Himmel".
www.annelieboros.com/f322

Folgender Film läuft jetzt in den Kinos an:

Der Boden unter den Füßen

Ein Film von Marie Kreutzer
2019, 108 min. deutsche OF

Mit Ende Zwanzig hat Lola ihr Privatleben ebenso fest im Griff wie ihren Job als Unternehmensberaterin. Niemand weiß um ihre Schwester Conny und die Geschichte psychischer Krankheit, die sich durch ihre Familie zieht. Doch als die Umstände Lola dazu zwingen, Conny einen Platz in ihrem Leben einzuräumen und ihr Geheimnis ans Licht kommt, droht Lola selbst den Boden unter den Füßen zu verlieren. In ihrem neuen Film erzählt die österreichische Drehbuchautorin und Regisseurin Marie Kreutzer die Geschichte einer jungen Frau, der in der Begegnung mit ihrer psychisch kranken Schwester nach und nach die Kontrolle über ihr eigenes streng strukturiertes Leben entgleitet.

In den weiblichen Hauptrollen sehen Sie Valerie Pachner, Pia Hierzegger und Mavie Hörbiger

Kinostart: 22. März 2019

Kontakt_1_2019.indd 27 04.03.19 20:59

HPE NIEDERÖSTERREICH

Lärbaumweg 132, 2393 Sittendorf, T 0664 /326 08 39, hpe-niederoesterreich@hpe.at, www. hpe.at

Ort		Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
St. Pölten		Angerhörigenberatung durch erfahrene Angehörige	Terminvereinbarung		PSD, Brunngasse 23	Karoline Pölzl: T 02755/86 41 T 0676/838 44 88 81 Helma Fuchs: T 0676/838 44 88 82
		Angehörigengruppe	1. Freitag/Monat	14.00 – 17.00	PSD, Brunngasse 23	Karoline Pölzl: T 0676/838 44 88 81
		Professionell moderierte Angehörigengruppe	2. Dienstag/Monat	15.00 – 17.00	PSD, Brunngasse 23 Gruppenraum 3.04/3. Stk.	DSA Ingrid Wittchen: T 0676/83 84 45 13
		TRIALOG	Termin auf Anfrage	16.00 – 17.30	PSD, Brunngasse 23	T 0676/838 44 89 63
Amstetten		Angehörigengruppe	2. Donnerstag/Monat	18.00	Hauptplatz 37, 1. Stock, RAIBA-Gebäude)	Sandra Scherfler: T 0676/838 44 88 71
		TRIALOG	Termin auf Anfrage	16.00 – 18.00	Arbeiterkammersaal Amstetten, 1. Stock Sitzungs-saal, Wiener Straße 55	PSD Regionalbüro Mostviertel: T 07472/655 44
Baden		Angehörigengruppe	2. Dienstag/Monat Anmeldung bei erstmaliger Teilnahme	18.30	Kolpinghaus, Valeriestraße 10	Dr. Waltraud Kress: T 02252/478 17
Bruck / Leitha		Angehörigengruppe	1. Montag/Monat	16.30	Stadthalle, Leithagürtel	Elisabeth Wallner: T 0676/933 60 08
		TRIALOG	jeden 1. Dienstag in geraden Monaten	17.00 – 19.00	PSZ Club Wiener Gasse 3/B/1. DG., Bruck /Leitha	Auskunft unter T 02162/639 12
Gänserndorf		TRIALOG	jeden 1. Dienstag einem Monat		PSD, Wiener Straße 25	Auskunft unter T 02282/87 33
Gmünd		Angehörigengruppe	1. Dienstag/Monat	16.00 – 18.00	PSD, Pestalozzigasse 3	Dr. Irina Taschler: T 0676/83 84 45 11
Hollabrunn		Angehörigengruppe	1. Montag / Monat	18.00	PSD, Kühschelmgasse 5	Frau Toifl: T 0664/73 76 25 60
Kloster-neuburg		TRIALOG	letzter Mittwoch/Monat	18.00 – 19.30	BG, Buchberggasse 31	PSD: T 02243/35 201
Krems		Angehörigengruppe	1 x monatlich Montags Termin auf Anfrage	17.00 -18.30	PSD, Bahnzeile1	DSA Kaindl: T 0676/83 84 45 14 DSA Pfeiffer: T 0676/83 84 45 20
Lilienfeld		Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage	15.00 – 17.00	PSD, Liese Prokop Straße 14	DSA Simmer: T 0676/83 84 45 49 DSA Hinterkörner: T 0676/83 38 44 516
Melk		Angehörigengruppe	monatilich an einem Dienstag	16.00	PSD, Stadtgraben 10	DSA Melanie Schweiger T 0676/838 445 97
Mistelbach		Angehörigengruppe	3. Donnerstag/Monat	17.00	PSD, Hauptplatz 7 – 8, 1. Stock	Fr. Hösch: T 0699/1129 88 50
Mödling		Angehörigengruppe	4. Dienstag/Monat Anmeldung bei erstmaliger Teilnahme	18.30 – 20.00	PSGZ, Wienerstraße 18	Ernestine Bernhard: T 0664/326 08 39
		TRIALOG	Termin auf Anfrage;	17.00 – 19.00	Psychosoziales Gesundheits-zentrum, Wiener Straße 18	Ernestine Bernhard: T 0664/326 08 39
Scheibbs		Angehörigengruppe	1x monatlich Freitags Termin auf Anfrage	16.00 – 18.00	Kapuzinerplatz 1	DSA Susanne Stattler: T 0676/83 84 45 22
Schwechat		Angehörigengruppe	letzter Mittwoch/Monat	17.00 – 18.30	PSD, Wienerstraße 1/Top 6	PSD, Selina Karl: T 0664/235 55 98
		TRIALOG	1. Mittwoch in ungeraden Monaten	17.00 – 19.00	PSD, Wienerstraße 1/Top 6	PSD, T 01/707 31 57
Stockerau		Angehörigengruppe	1. Dienstag/Monat	18.00	PSD, Kochplatz 3/2	Frau Binder: T 02954/2945 DSA Gabriele Föger: T 02266/63 914-114
St. Valentin		Angehörigengruppe	1. Montag/Monat	16.30 – 18.00	Schubertviertel 10	Sandra Scherfler: T 0676/838 44 88 71
Waidhofen/ Ybbs		Angehörigengruppe	1x monatlich Donnerstag Termin auf Anfrage	16.30 – 18.00	PSD, Mühlstraße 14	DSA Christina Brandstetter: T 0676/83 84 45 28
Waidhofen/ Thaya		Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage	17.00	Klinikum Waidhofen/Thaya	DSA Theresa Weiß: T 02842/9004-230 33
Zwettl		Angehörigengruppe	3. Montag/Monat	15.00 – 16.30	PSD, Landstraße 29	DSA Bischof: T 0676/83 84 45 26

Telefonische Beratung · Angehörigenberatung · Gruppe · Trialog · Seminar

Kontakt_1_2019.indd 28 04.03.19 20:59

HPE **KÄRNTEN** Schlossgasse 6, 9500 Villach, T 04242/543 12, www. hpe.at

Ort		Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Villach		HPE-Beratungsstelle telefonische und persönliche Angehörigenberatung	jeden Donnerstag, Terminvereinbarung	16.00 – 18.00	Schlossgasse 6/Tiefgeschoß	T 04242/543 12
		Angehörigengruppe	1. Mittwoch/Monat	18.00	Schlossgasse 6/Tiefgeschoß	Selbsthilfe Dachverband: T 0463/50 48 71
Hermagor		Angehörigenberatung	2. Freitag/Monat Terminvereinbarung	16.00 – 18.00	Hilfswerk Kärnten, Gösseringlände 7	Mag. Karin Telesklav: T 0664/502 56 53
Gailtal		Angehörigengruppe	letzter Montag/Monat	19.00	Seniorentreff im Gemeindezentrum Dellach/Gail	Edeltraud Kastner: T 04718/612
Klagenfurt		Angehörigengruppe	3. Freitag/Monat	17.00	Vortragssaal der Caritas, Sandwirtgasse 2, (Eing. Kolpinggasse)	Mag. Peter Kaufmann: T 0463/330 474
		Angehörigenberatung	2. Mittwoch/Monat Terminvereinbarung	16.00 – 18.00	Hilfswerk Kärnten, 8. Maistraße 47	Mag. Roswita Spitzer: T 0676/674 00 24
Spittal/Drau		Angehörigengruppe	3. Dienstag/Monat	17.30	Tageszentrum von pro mente, Gartenstraße 1	Selbsthilfe Dachverband: T 0463/50 48 71
		Angehörigenberatung	1. Donnerstag/Monat Terminvereinbarung	16.00 – 18.00	Lutherstraße 3 / 4. Stock	Mag. Karin Telesklav: T 0664/502 56 53
Völkermarkt		Angehörigengruppe	letzter Freitag/Monat	18.00	Pfarrhaus, Kirchengasse 8	Selbsthilfe Dachverband: T 0463/50 48 71

HPE **VORARLBERG** Clemens-Holzmeister-Gasse 2 6900 Bregenz, T 0664/780 50 85, hpe-vorarlberg @hpe.at, www. hpe.at

Ort		Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Bregenz		telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	T 0664/780 50 85
		Angehörigengruppe	1. Mittwoch/Monat	19.30	Clemens-Holzmeister Gasse 2	T 0664/780 50 85
Bludenz		Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		auf Anfrage	T 0664/780 50 85
		Montags-Cafe	1. Montag/Monat	9.00 – 11.00	Lünersee Fabrik, Hauptstraße 5/2	T 0664/780 50 85
Rankweil		Angehörigengruppe	4. Montag/ Monat	19.30	Seminarraum des LKH Rankweil, Valdunastraße 16	T 0664/780 50 85

HPE TIROL Karl-Schönherrstraße 3, 6020 Innsbruck, T 0699/17 23 80 60, hpe-tirol@hpe.at
Erstkontakt – Information –Terminvereinbarungen: Mag. Norbert Erlacher, M 0699/17 23 80 60, hpe-tirol@hpe.at, www. hpe.at

Ort	Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Innsbruck	Angehörigengruppe	4. Dienstag/Monat	19.00 – 21.00	Bibliothek der Pro mente Tirol Karl-Schönherr-Straße 3, 1. Stock	Chiona Gehmacher: T 0676/564 80 85
	TRIALOG	1.Mittwoch/ Monat	19.00 – 21.00	Dachverband der Selbsthilfe-gruppen, Innrain 43/EG	T 0699/1723 80 60
	telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Bibliothek der Pro mente Tirol Karl-Schönherr-Straße 3, 1. Stock	Elfriede Schatz: T 0650/654 00 87 Katharina Sieberer-Nagler: T 0676/530 48 65
St. Johann/ Tirol	Angehörigengruppe	3. Donnerstag/Monat	19.00	Psychosozialer Pflegedienst,, Bahnhofstraße 7/I	Loisi und Toni Wallner: T 0699/11614418, toni.wallner@aon.at
	Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Psychosozialer Pflegedienst, Bahn-hofstraße 7/I	Loisi und Toni Wallner: T 0699/11614418, toni.wallner@aon.at
Lienz	Angehörigengruppe	3. Dienstag/Monat	19.00 – 21.00	Bildungshaus Osttirol, Kärntnerstraße 42	Elfriede Schatz: T 0650/654 00 87, hpe.tirol@aon.at
	Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Bildungshaus Osttirol, Kärntnerstraße 42	Elfriede Schatz: T 0650/654 00 87, hpe.tirol@aon.at
Ried/ Oberinntal	Angehörigengruppe	2. Dienstag/Monat rechtzeitlige Anmeldung erforderlich	19.00 – 21.00	Vinzenzgemeinschaft St. Leonhard der Pfarre Ried, Heim Santa Katharina	Sr. Johanna Maria Neururer: T 0664/450 33 16 sr.johanna-m@barmher-zige-schwestern.at
	Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Vinzenzgemeinschaft St. Leonhard der Pfarre Ried, Heim Santa Katharina	Sr. Johanna Maria Neururer: T 0664/450 33 16
Telfs	TRIALOG	letzter Mittwoch/Monat	15.00 – 16.30	Zeitbank, Kirchenstraße 21	T 0699/1723 80 60
Wörgl	Angehörigengruppe	3. Mittwoch/Monat rechtzeitlige Anmeldung erforderlich	19.30 – 21-30	Psychosozialem Zentrum, City Center, Bahnhofstr. 42 a/II	Mag. Norbert Erlacher: T 0699/17 23 80 60, hpe-tirol@hpe.at
	TRIALOG	2. Dienstag/ Monat	15.00 – 17.30	Seniorenheim Wörgl, Fritz-Atzl-Straße 10	Mag. Norbert Erlacher: T 0699/17 23 80 60, hpe-tirol@hpe.at
	Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Psychosozialem Zentrum, City Center, Bahnhofstr. 42 a/II	Mag. Norbert Erlacher: T 0699/17 23 80 60, hpe-tirol@hpe.at
Zams	TRIALOG	2. Mittwoch/Monat		Krankenhaus St. Vinzenz Zams Psychiatrische Ambulanz Sanatoriumstraße 43	T0664/600 85 59 38 trialog@krankenhaus-zams.at

www.hpe.at

HPE-Forum

ONLINE-ERFAHRUNGSAUSTAUSCH

Auf der Website von HPE Österreich gibt es ein Forum für Angehörige. Hier können sich alle Angehörigen von psychisch Erkrankten online austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Kontakt_1_2019.indd 30 04.03.19 20:59

AhA! **SALZBURG** **ANGEHÖRIGE HELFEN ANGEHÖRIGEN,** Lessingstraße 6, 5020 Salzburg, T 0662/88 22 52-16, M 0664/340 52 66, AhA-salzburg@hpe.at, www.aha-salzburg.at

Ort		Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Stadt Salzburg		Telefonische Angehörigenberatung	Montag - Donnerstag	10.00 – 15.00	AhA! Lessingstraße 6	T 0662/88 22 52-16
		Persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		AhA! Lessingstraße 6	T 0662/88 22 52-16
		Acht unterschiedliche Angehörigengruppen für Eltern, Partner und Geschwister psychisch Kranker	1x/Monat Termin auf Anfrage		AhA! Lessingstraße 6	T 0662/88 22 52-16
		TRIALOG	Termin auf Anfrage		Schloss Mirabel/Pegasusraum	T 0662/88 22 52-16
St. Johann/ Pongau		Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	Maria Wieland: T 0650/400 31 56
		Angehörigengruppe	2. Mitwoch/Monat	18.00	Pfarrhof St. Johann	Maria Wieland: T 0650/400 31 56
		TRIALOG	Termin auf Anfrage		Pfarrsaal St. Johann	T 0662/88 22 52-16
Zell am See/ Pinzgau		Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Samba Pinzgau, Schüttdorf	Helmut Ettenauer: T 0664/44 51 196
		Angehörigengruppe	3. Dienstag/Monat	19.00	Samba Pinzgau, Schüttdorf	Helmut Ettenauer: T 0664/44 51 196

HPE **STEIERMARK** Tummelplatz 9, 8010 Graz, T 0316/81 63 31, hpe-steiermark@hpe.at, www. hpe.at

Ort		Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Graz		HPE-Beratungsstelle Telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung	Dienstag: 15.00 –17.00 Donnerstag: 9.00 – 11.00	Tummelplatz 9	T 0316/81 63 31
		Angehörigengruppe	1. Dienstag/Monat	18.00	Martin-Luther-Haus am Kaiser Josef-Platz	T 0316/81 63 31
Deutsch-landsberg		Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Psychosoziale Beratungsstelle Deutschlandsberg, Unterer Platz 7d, 1. Stock (Stiege Nord)	T 03462/68 30
Gröbming		Angehörigengruppe	2. Freitag/Monat	15.00 – 16.30	Beratungsstelle des Psychosoziales Netzwerd PSN, Poststraße 700	Mag. Barbara Lindinger T 03685/23848 oder T 0664/44 16 860
Judenburg		Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		Psychosozialen Beratungsstelle Judenburg, Lichtensteingasse 1	T 03572/429 44 journaldienst.judenburg@beratungszentrum.at
Knittelfeld		Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		Psychosozialen Beratungsstelle Knittelfeld, Bahnstraße 4	T 03512/44 988 journaldienst.knittelfeld@beratungszentrum.at
Murau		Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		Psychosoziale Beratungsstelle Murau, Anna-Neumannstr. 16	T 03532/448 66 journaldienst.murau@beratungszentrum.at
Mürzzuschlag		Angehörigengruppe	3. Mittwoch/Monat	16.00–17.30	Beratungszentrum Mürzzuschlag, Wiener Straße 3/ II	T 03852/47 07
Liezen		Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		Psychosoziale Beratungsstelle Liezen, Fronleichnamsweg 15	T 03612/26 322-10 journaldienst.liezen@beratungszentrum.at
Weiz		Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Psychosoziale Beratungsstelle Weiz, Franz-Pichler-Straße 24	T 03172/425 80

Online-Beratung der HPE

WAS IST DAS?

- Online- Beratung ist eine schriftliche Form der Beratung per Internet.
- Die Beratung ist passwortgeschützt und anonym.
- Sie haben die Möglichkeit Ihre Beratungskontakte online zu führen, oder zu einem späteren Zeitpunkt zu einem Beratungsgespräch in die Beratungsstelle zu kommen.

WWW.HPE.AT

Kontakt_1_2019.indd 31 04.03.19 20:59

HPE OBERÖSTERREICH Volksfeststraße17, 4020 Linz, T 0732/78 41 62, M 0650/736 68 34, hpe-oberoesterreich@hpe.at, www. hpe.at

Ort		Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Linz		HPE-Beratungsstelle telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung	Montag: 15.00 – 18.00 Donnerstag: 17.00 – 19.00	Volksfeststraße 17	T 0732/78 41 62 M 0650/736 68 34
		Angehörigengrupppe	1. Mittwoch/Monat, Anmeldung für Neu-einsteiger erforderlich	18.00 – 20.00	Volksfeststraße 17	T 0732/784162 M 0650/736 68 34
		Forensik-Angehörigengruppe Vorgespräch für Neueinsteiger Angehörige aus anderen Bundes-ländern sind herzlich willkommen	Termine auf Anfrage	18.00 – 19.30	Volksfeststraße 17	M 0650/736 68 34
Steyr		Angehörigengruppe	1. Montag/ Monat	18.00	Psychosoziale Beratungsstelle Schiffmeistergasse 8	Frau Ilchmann T 07252/43 990
Vöcklabruck		Angehörigengruppe	2. Donnerstag/ Monat	18.00	Industriestraße 33 (Eingang Lumpistraße)	T 0699/1221 42 20 (Mailbox), hpe-vb@gmx.at

HPE BURGENLAND Hunnenweg 1, 7000 Eisenstadt, T 0664/403 20 76, hpe-burgenland@hpe.at, www. hpe.at

Ort		Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Oberwart		HPE-Beratungsstelle telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	Mag. Angelika Klug: T 0664/403 20 76
		Angehörigengruppe	3. Montag/Monat	17.30	PSD Oberwart Wienerstraße 40	Heidi und Franz Bayer: T 03353/74 20
Eisenstadt		HPE-Beratungsstelle telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	Mag. Angelika Klug: T 0664/403 20 76
		Angehörigengruppe	3. Donnerstag/Monat	19.00	Zentrum für Seelische Gesund-heit, Franz Liszt Gasse 1	Brigitte Haid: T 02689/33 13
Gols / Neusiedl am See		Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	Hermine Leiner: T 0664/525 85 90
		Angehörigengruppe	1. Montag/Monat	18.00	Evang. Gemeindezentrum, Dr. Martin-Luther-Platz 1	Andrea Eckelhart-Göpfrich: T 0699/10 02 64 94
Güssing		Angehörigengruppe	2. Donnerstag/Monat	15.00	PSD Güssing, Dammstraße 4/ 2. OG	Mag. Brigitte Reichert: T 03322/443 11
Oberpullen-dorf		Angehörigengruppe	2. Mittwoch/Monat	16.00	Haus St. Stephan, Schlossplatz 4	Mag. Angelika Klug: T 0664/403 20 76

EINE BROSCHÜRE DER HPE WIEN

WISSENS-WERT

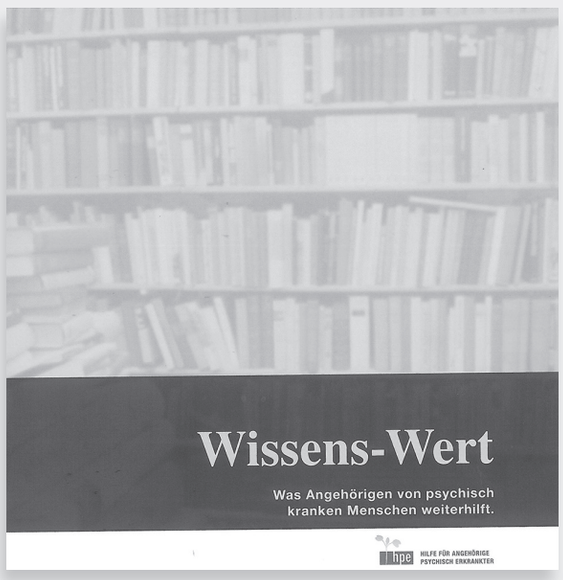
Was Angehörigen von psychisch kranken Menschen weiterhilft – Eine Broschüre der HPE-Niederösterreich

„Wissen ist Macht" sagte einmal der bekannte deutsche Angehörigenforscher Prof. Josef Bäuml in einem Referat bei einer Tagung der HPE. Wissen hat einen unschätzbaren, unverzichtbaren Wert für Angehörige mit einem psychisch erkrankten Familienmitglied.

Trotz moderner Informationsflut ist es allerdings oft gar nicht so einfach, wirklich wertvolles Wissen zu erhalten. Daher haben es sich einige HPE MitarbeiterInnen zur Aufgabe gemacht, Wissens-Wertes in einer Broschüre zusammen zu tragen.

Aus diesem Projekt ist ein kleines Nachschlagewerk zu den wichtigsten Themen geworden, die Angehörige beschäftigen: Im Krankenhaus – Nach dem Krankenhaus – Ursachen psychisch Erkrankungen – Diagnosen – Therapien – Leben mit einem psychisch kranken Angehörige – Finanzielle Absicherung.

Sie können diese Broschüre im Sekretariat der HPE Österreich unter 01/526 42 02 oder über office@hpe.at bestellt werden. Die Broschüre ist kostenlos, bei Mehrfachbestellungen müssen wir die Versandkosten verrechnen.



HPE WIEN Brigittenauer Lände 50-54/1/5, 1200 Wien, T 01/526 42 02, hpe-wien@hpe.at, www. hpe.at

	Gruppen und Seminare	Beschreibung	Datum	Zeit	ModeratorIn, Kontakt
	Selbsthilfegruppe für Angehörige	Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Erkrankter unabhängig von der Diagnose	Dienstag, 26. 03., 23. 04., 28. 05., 25. 06. 2019	18.00	Joy Ladurner (erfahrene Angehörige), Mag. Judith Reiss (Beraterin bei HPE)
	Schizophrene Störungen/ Psychosen	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis	1 x / Monat an einem Donnerstag Bei erstmaliger Teilnahme Vorgespräch unter T 01/440 49 63	18.00	Mag. Hedwig Nechtelberger (erfahrene Angehörige)
	Persönlichkeitsstörung/ Borderline	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen	1 x / Monat, Vorgespräch in der Beratungsstelle, Terminvereinbarung unter T 01/526 42 02	18.00 – 20.00	Mag. Dragana Grabovac (Beraterin bei HPE)
	Bipolare Störungen	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit der Diagnose Bipolare Störungen	Dienstag, 19. 03., 16. 04., 21. 05., 18. 06. 2019	18.00 – 20.00	Ernst Braza (erfahrener Angehöriger)
	PartnerInnen von psychisch erkrankten Menschen	Selbsthilfegruppe für PartnerInnen psychisch erkrankter Menschen	Donnerstag, 28. 03., 25. 04., 23. 05., 27. 06. 2019	18.30 – 20.30	Dr. Claudia Racek-Sacher, DDr. Gudrun Salamon (erfahrene Angehörige)
	Geschwister von psychisch erkrankten Menschen	Selbsthilfegruppe für Geschwister psychisch erkrankter Menschen	Die Gruppen werden momentan geschlossen geführt. Interessenten melden sich unter T 0/526 42 02	18.00 – 20.00	Mag. Annette Hördinger (Beraterin bei HPE)
	Forensik	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Personen, die im Maßnahmenvollzug der Forensik sind.			Info: Monika Hradil (erfahrene Angehörige): 0680/211 61 89
	Persönlichkeitsstörungen / Borderline u. a.	Vier zusammenhängende Seminarabende für Angehörige und Freunde, die mit Menschen mit Persönlichkeitsstörungen in Beziehung stehen.	Herbsttermine werden bekanntgegeben		Hermine Pokorny (Angehörige und Beraterin)
	Lebensblockade Zwang	Vier zusammenhängende Seminarabende für Angehörige und Freunde, die mit zwangserkrankten Menschen in Beziehung stehen.	Herbsttermine werden bekanntgegeben		Hermine Pokorny (Angehörige und Beraterin)
	Mit psychotischen Menschen in Beziehung sein	Seminar in sieben zusammenhängenden Gruppensitzungen für Angehörige und Freunde von Schizophreniebetroffen.	Herbsttermine werden bekanntgegeben		DSA Daniela Schreyer (Beraterin bei HPE)
	Ermutigung zum aufrechten Gang	Wochenendeminar zum Thema „Empowerment für und durch Angehörige" für Angehörige und Freunde von Menschen mit psychischen Erkrankungen.	Herbsttermine werden bekanntgegeben		Mag. Birgit Dorninger-Bergner (Beraterin bei HPE)
	Erwachsen-Werden mit psychischer Erkrankung	Themenabende für Eltern psychisch erkrankter Menschen (ca 15 bis 25 Jahre)	Termine siehe www.hpe.at	18.00	Interessenten melden sich unter 01/526 42 02
	Bipolare Störungen	Seminar in 6 zummenhängenden Gruppensitzungen für Angehörige und Freunde von Menschen, die an einer bipolaren Störung leiden	Herbsttermine werden bekanntgegeben		Mag. Dragana Grabovac, (Beraterinnen bei HPE)
	Schizophrene Erkrankungen: Wenn der Bezug zur Realität verloren geht	Blockseminar für Angehörige und Freunde von Schizophreniebetroffenen	Freitag, 5. / Samstag, 6. April 2019		Mag. Birgit Dorninger-Bergner (Beraterin bei HPE)
	Offenes Ohr	Ergänzend zu Beratung und Gruppentreffen stehen fünf erfahrene Angehörige für Ihre Sorgen und Anregungen zur Verfügung	Freitag und Sonntag	17.00 – 20.00	T 0699/105 49 8 30
verrückte Kindheit	**Wenn Eltern psychisch krank sind...**	Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene **(~ bis 30 Jahre)** mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Die Gruppe wird geschlossen geführt.	Die Gruppen werden momentan geschlossen geführt. Interessenten melden sich unter T 0/526 42 02		Mag. Vera Baubin MMag. Silvia Franzelin (Beraterinnen bei HPE)
verrückte Kindheit	**Wenn Eltern psychisch krank sind...**	Selbsthilfegruppe für Erwachsene **ab 30 Jahren** mit einem psychisch erkrankten Elternteil.	Die Gruppe wird momentan geschlossen geführt. Interessenten melden sich unter T 0/526 42 02		Joy (erfahrene Angehörige)

Hilfe für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Beratung ✹ Info-Abende ✹ Online-Beratung ✹ Gruppentreffen

gefördert von

Ein Projekt von HPE Österreich
HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

Gefördert aus den Mitteln GEMEINSAME GESUNDHEITSZIELE aus dem Rahmen-Pharmavertrag

Information: T 526 42 02
www.verrueckte-kindheit.at

Kontakt_1_2019.indd 33 04.03.19 20:59

Beratungsstelle der HPE in Wien

HPE bietet in Wien eine auf die Problematik von Angehörigen spezialisierte Beratungseinrichtung*, in der professionelle Beratungen durch PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, Lebens- und SozialberaterInnen und PädagogInnen angeboten werden.

Ihre Anliegen
- mehr über psychische Erkrankungen wissen
- mehr über Behandlungsmöglichkeiten und –einrichtungen erfahren
- den psychisch Erkrankten besser verstehen können
- die Beziehung mit dem Erkrankten besser gestalten können
- mit dem Erkrankten besser reden können
- besser Grenzen setzen können
- für sich selbst gut sorgen können
- mehr über finanzielle Absicherungsmöglichkeiten wissen

Unsere Angebote
Information und Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien
- **Persönlich:** Terminvereinbarungen unbedingt erforderlich. Erstgespräch innerhalb von 14 Tagen. Beratungstermine zwischen 8 – 18 Uhr.
- **Telefonisch:** Telefonische Kurzberatungen täglich. Für eine längere Telefonberatung ist eine Terminvereinbarung erforderlich.
- **Online:** schriftliche Beratung über eine gesicherte Form der E-Mail-Beratung: www.hpe.at unter „Hilfen"

Gruppentreffen, Seminare, Themenabende, Vorträge
- Themen und Termine finden Sie auf Seite 30 bzw. auf www.hpe.at.

Beratungen sind in Deutsch, Bosnisch, Kroatisch und Serbisch möglich.
Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Telefonische Erreichbarkeit

T 01/526 42 02

Mo, Mi, Do: 10.00 – 15.00
Di: 10.00 – 12.00
Fr: 10.00 – 12.00

Adresse

Brigittenauer Lände 50 – 54/1/5
1200 Wien
T 01/526 42 02
office@hpe.at
www.hpe.at

OFFENES OHR

17 Uhr bis 20 Uhr(Fr und So)
T 0699/105 49 830

Ergänzend zur persönlichen Beratung und den monatlichen Treffen in den Selbsthilfegruppen sind wir für Angehörige psychisch Erkrankter für eine telefonische Aussprache erreichbar.

Wir sind drei langjährig erfahrene Angehörige, die Ihnen gerne zuhören, offen für Ihre Probleme, Sorgen und Anregungen sind und natürlich gerne auch unsere Erfahrungen an Sie weitergeben.

Scheuen Sie sich nicht, uns anzurufen, wenn Sie mit jemandem reden möchten, der Ihre Probleme und Nöte verstehen kann.

Wir freuen uns in jedem Fall auf Ihren Anruf!

Ihre Offenen Ohren
Hedwig, Irene, Claudia
PS: Sie bleiben natürlich völlig anonym!

Die Vielfalt der Hilfsangebote in Wien wird durch die finanzielle Unterstützung durch öffentliche Stellen, durch Mitgliedsbeiträge und Spenden ermöglicht.

„Rückhalt durch Angehörige" (Träger: HPE Österreich) ist ein vom Sozialministerumservice finanziertes Projekt.

Die Familienberatungsstelle wird durch eine Kooperation von HPE Wien und HPE Österreich ermöglicht (gefördert durch das Bundesministerium für Familie und Jugend).

Die Basis aller Aktivitäten stellt das vom Fonds Soziales Wien geförderte Angehörigenzentrum der HPE Wien dar. Unsere Beratungsangebote sind kostenlos. Um die Aktivitäten in vollem Umfang aufrechterhalten zu können, ersuchen wir um Spenden.

Gefördert von*

Familienberatung
Bundeskanzleramt
Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend

FONDS SOZIALES WIEN
Wir sind da, um für Sie da zu sein.
Sozialministeriumservice

Kontakt_1_2019.indd 34 04.03.19 20:59

WIEN **JOUR-FIXE DER HPE WIEN**

• LOK – Leben ohne Krankenhaus.

Was kann LOK psychisch Erkrankten anbieten?
Angehörige wünschen sich für ihr erkranktes Familienmitglied Hilfestellungen beim Leben zu Hause sowie auch im Alltag (Behörden, Beschäftigung, Finanzen, Freizeitgestaltung). LOK bietet betreute Wohngemeinschaften und persönliche Begleitung zu Hause sowie verschiedene Möglichkeiten der Beschäftigung für erkrankte Menschen, worüber der Referent informieren wird.

Datum: Montag, 18. März 2019
Referent: Robert Mittermair, Geschäftsführer LOK
Beginn: 18.30 Uhr
Ort: HPE Wien, Brigittenauer Lände 50 – 54/1/5, 1200 Wien

• Wahn: Unsinn oder Tiefsinn?

Ein Beitrag zu einer verständnisvollen Kommunikation mit psychotischen Inhalten.
Was erlebt man in einer Psychose? Was ist an den oft verstörenden und beängstigenden Äußerungen und Handlungen so verrückt? Kann man sich als Angehöriger in diese Gedankenwelt hineinversetzen, sie überhaupt verstehen? Ja – wenn man die Bedeutungsebene und damit den Kern ihrer Aussage versteht. Der Referent ist anerkannter Spezialist für Schizophrenie. Er wird im Vortrag über seine Erfahrungen und Forschungen berichten und auf Fragen des Publikums antworten.

Datum: Donnerstag, 11. April 2019
Referent: Prof. Dr. Rainer Strobl, Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
Beginn: 18.30 Uhr
Ort: Treustraße 35 – 43, Stiege 6 (Eingang AMS), 1200 Wien

• Depression

Depressionen sind eine der weitest verbreiteten psychischen Erkrankungen - aber auch eine mit einer großen Suizidrate. Fehlende Lebensfreude, Antriebslosigkeit und Angstzustände gepaart mit rein körperlichen Beschwerden sind Begleiter der Erkrankten, die auch ihre Angehörigen vor große Herausforderungen stellen: Wie soll man sich richtig verhalten? In Ruhe lassen oder fordern? Wie kann man zum Erkrankten vordringen? Gibt es neue Richtlinien, neue Methoden?

Datum: Donnerstag, 13. Juni 2019
Referent: Primarius Dr. Wolfgang Grill, Primarius der Sozialpsychiatrischen Abteilung am LK Hollabrunn, wissenschaftliche Leiter des „Bündnis gegen Depression".
Beginn: 18.30 Uhr
Ort: HPE Wien, Brigittenauer Lände 50 – 54/1/5, 1200 Wien

Info: **HPE Wien, 01/526 42 02, www.hpe.at**
Eintritt frei! Spenden erbeten.

NÖ **Sucht und psychische Erkrankung**

Vortrag mit anschließender Diskussion

Referent: Primar Dr. Christian Korbel
Datum: Donnerstag, 11. April 2019
Zeit: 17 – 20 Uhr
Ort: Hyppolythaus, Eybnerstr. 6. St. Pölten
Info: HPE Niederösterreich, Ernestine Bernhard, T 0664/326 08 39, ernestine.bernhard@hpe.at

Szbg **Psychoedukation**

Psychoedukation in der Christian-Doppler-Klinik
Information aus erster Hand
Prim. Dr. Aichhorn informiert über Krankheitsbilder und Therapiemöglichkeiten auf verständliche Weise und geht auf die Fragestellungen der Angehörigen ein. Die Themen werden noch bekanntgegeben.

Die nächsten Termine 2019:
Montag: 2. April, 27. Mai, 22. Juni

Zeit: 16.30 Uhr
Ort: Christian-Doppler-Klinik, Haus 3, Seminarraum im 3. Stock.
Info: Verein AhA, T 0662/88 22 52-16, aha-salzburg@hpe.at, www.aha-salzburg.at

Kontakt_1_2019.indd 35 04.03.19 20:59

HPE in allen Bundesländern
Information auf www.hpe.at

HPE ÖSTERREICH
Dachverband
Brigittenauer Lände 50 – 54/1/5
1200 Wien
T 01/526 42 02

HPE BURGENLAND
7000 Eisenstadt
Hunnenweg 1
T 0664/403 20 76

HPE KÄRNTEN
9500 Villach
Schlossgasse 6
T 04242/543 12

HPE NIEDERÖSTERREICH
2393 Sittendorf
Lärbaumweg 132
T 0664/326 08 39

HPE OBERÖSTERREICH
4020 Linz
Volksfeststraße 17
T 0732/78 41 62

AHA! SALZBURG
5020 Salzburg
Lessingstraße 6
T 0662/88 22 52-16

HPE STEIERMARK
8010 Graz
Tummelplatz 9 (im Hof)
T 0316/81 63 31

HPE TIROL
6020 Innsbruck
Karl-Schönherr-Straße 3
T 0699/17 23 80 60

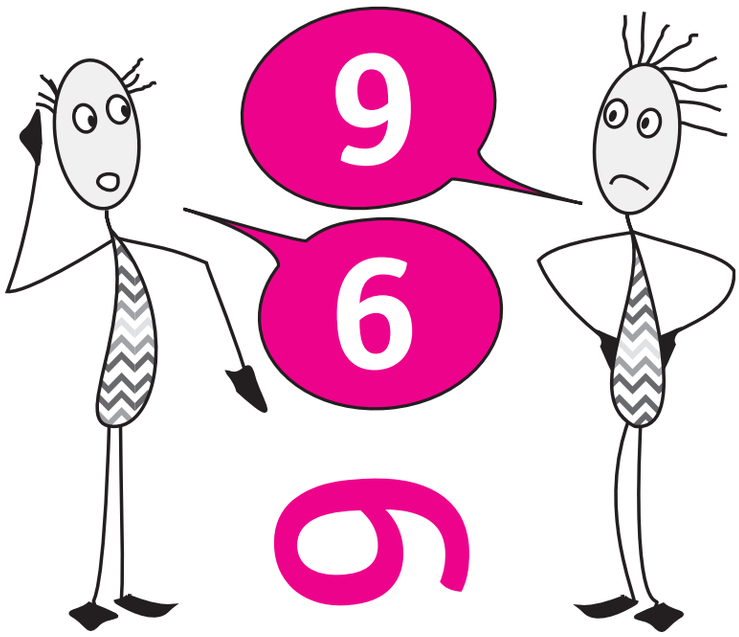
HPE VORARLBERG
6900 Bregenz
Clemens-Holzmeister-Gasse 2
T 0664/780 50 85

HPE WIEN
Brigittenauer Lände 50 –54/1/5
1200 Wien
T 01/526 42 02

hpe HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

Du verstehst mi ned!

REDEN ÜBER PSYCHISCHE ERKRANKUNG IN DER FAMILIE



Wenn es um das Thema „psychische Erkrankung“ geht, dann haben sowohl Betroffene als auch Angehörige oft den Eindruck, vom anderen nicht verstanden zu werden. Gegensätzliche Sichtweisen und Wahrnehmungen treffen aufeinander.

Wie lassen sich diese Stolpersteine in der Kommunikation umgehen?
Wie kann Beziehung trotz unterschiedlicher Sichtweisen gelingen?

Angehörigen-Tagung der HPE Österreich

Freitag – Samstag
24. bis 25. Mai 2019

DON BOSCO HAUS,
1130 WIEN, ST. VEITGASSE 25

Anmeldungen zur Tagung bitte bevorzugt online:
www.hpe.at/formulare/hpe-tagungsanmeldung.html
Information: HPE, 01 - 526 42 02

SV Die Tagung wird Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

HPE Österreich, A-1200 Wien, Brigittenauer Lände 50-54, Stiege 1, 5. OG. IBAN: AT136000000007639443, BIC: BAWAATWW, office@hpe.at, www.hpe.at; Zulassungsnummer 02Z030102

Kontakt_1_2019.indd 36 04.03.19 20:59