

Irre verständlich: Methodenschätze

Wirksame Ansätze für die Arbeit
mit psychisch erkrankten Menschen

Matthias Hammer
Irmgard Plößl



Psychiatrie
Verlag 

inklusive
Download-
material



Matthias Hammer, Irmgard PlöbI
Irre verständlich: Methodenschätze

Psychiatrie
Verlag 



Dr. Matthias Hammer arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Stuttgart nach langjähriger Tätigkeit in den Bereichen Psychiatrie, Rehabilitation psychisch kranker Menschen und Psychotherapie. Er leitet Seminare und Fortbildungen.



Dr. Irmgard Plössl ist Psychologische Psychotherapeutin. Sie leitet die Abteilung für Berufliche Teilhabe und Rehabilitation des Rudolf-Sophien-Stifts in Stuttgart. Seit Jahren gibt sie Seminare und Weiterbildungen.

Matthias Hammer, Irmgard Plößl

Irre verständlich: Methodenschätze

Wirksame Ansätze für die Arbeit
mit psychisch erkrankten Menschen

Psychiatrie
Verlag 

Matthias Hammer, Irmgard PlöbI
Irre verständlich: Methodenschätze
Wirksame Ansätze für die Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen
Fachwissen

1. Auflage 2020
ISBN: 978-3-88414-674-3
ISBN E-Book (PDF): 978-3-96605-112-5
ISBN E-Book (EPUB): 978-3-96605-113-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Weitere Bücher zum Umgang mit psychischen Erkrankungen unter:
www.psychiatrie-verlag.de

© Psychiatrie Verlag, Köln 2020
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlags
vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden.

Umschlagkonzeption und -gestaltung: Grafikschmitz, Köln,
unter Verwendung eines Fotos von b-fruchten / photocase.de

Lektorat: Sandra Kieser, Köln

Illustrationen: Claus Ast, Nierstein

Typografiekonzeption und Satz: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau

Zitat auf S.37 aus: Michael Ende: Momo. © 1973, 2018 Thienemann in der
Thienemann-Esslinger Verlag GmbH, Stuttgart. Abdruck mit freundlicher
Genehmigung.

Zitat auf S.178 aus: Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein.
© 1983 Piper Verlag GmbH, München. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.

Einleitung oder: Die Regulationssysteme des Menschen	6
Alarmsystem	8
Antriebssystem	10
Bindungssystem	11
Kommunikation und Gesprächsführung	16
Die Perspektive von Klientinnen und Klienten	18
Was wir alle kennen	20
Grundlagen der Kommunikation	21
Praktische Methodenschätze	58
Umgang mit Emotionen	94
Die Perspektive von Klientinnen und Klienten	96
Was wir alle kennen	97
Grundlagen zu Emotionen	100
Praktische Methodenschätze	120
Umgang mit Gedanken	170
Die Perspektive von Klientinnen und Klienten	172
Was wir alle kennen	173
Grundlagen zum Denken	175
Praktische Methodenschätze	191
Motivation	222
Die Perspektive von Klientinnen und Klienten	223
Was wir alle kennen	226
Grundlagen der Motivation	227
Praktische Methodenschätze	258
Zum Schluss	283
Anhang	289
Hinweise zu den Downloadmaterialien	289
Literatur	289

Einleitung oder: Die Regulationssysteme des Menschen

Alarmsystem	8
Antriebssystem	10
Bindungssystem	11

Als wir beide nach dem Psychologiestudium angefangen haben, mit psychisch erkrankten Menschen zu arbeiten – die eine als Psychologin im Psychosozialen Dienst der Werkstatt für behinderte Menschen, der andere als Psychologe in einer Rehabilitationsabteilung für psychisch erkrankte Menschen, hätten wir uns ein Buch wie dieses gewünscht. Wir hätten uns gewünscht zu erfahren, welche Methoden in der Begleitung von psychisch Erkrankten nützlich sind. Und wir haben uns viele Fragen gestellt: Kann man denn normal reden mit Menschen, die Stimmen hören? Darf ich wahnhaftige Klienten kritisieren? Wenn ich Gefühle anspreche, eskaliert dann alles sofort? Von vielen Kolleginnen und Kollegen, die uns ein Vorbild waren, durch deren Anregungen, in Fortbildungen, aus der Fachliteratur und aus den Erfahrungen in der eigenen Arbeit haben wir viel gelernt. Und wir haben hier zusammengetragen, was sich aus unserer Sicht bewährt hat. »Irre verständlich: Methodenschätze« ist eine Sammlung von Ansätzen aus Psychologie und Psychotherapie, die sich für die Arbeit mit schwer psychisch erkrankten Menschen eignen. Natürlich können nicht alle Methoden in allen Situationen und mit jeder Person umgesetzt werden. Deren Anwendung muss in jedem Fall gut überlegt und an die Situation angepasst werden.

Wir haben dieses Buch für all jene Fachkräfte geschrieben, die psychisch erkrankte Menschen im Alltag begleiten und unterstützen. Es soll als übersichtliche Landkarte dienen und als Verständnishilfe. Das Buch stellt eine Verbindung zwischen Theorie und Praxis her und macht deutlich, wie die dargestellten Methoden in der täglichen Arbeit wirken, wie sie eingesetzt und konkret angewandt werden können. Dies ist kein Selbsthilfebuch, aber ein Buch, das Hilfe zur Selbsthilfe geben soll.

Inhaltlich knüpfen wir an den ersten Band von »Irre verständlich« an; dieselbe anthropologische Logik liegt auch diesem Buch zugrunde. Wir versuchen in jedem Kapitel zunächst ein Verständnis dafür zu schaffen, wie unsere Klientinnen und Klienten die Zusammenarbeit mit uns erleben, wie sie fühlen und denken. Dann wird immer der Bezug hergestellt zu dem, was wir alle kennen – das allgemeine menschliche Erleben, das erst in einer extremen Ausprägung zur Erkrankung wird. Entsprechend erfordert die Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen die Anwendung von Methoden, die wir aus dem Alltag kennen, die wir aber an unsere Klientinnen und Klienten anpassen müssen. Anschließend werden die fachlichen Grundlagen erläutert – zur Kommunikation, zu Emotionen und Kognitionen und zur Motivation. Herzstück aller Kapitel sind die praktischen Hilfen für den Alltag, die Methodenschätze, mithilfe derer Fachkräfte die Selbsthilfemöglichkeiten bei ihren Klientinnen und Klienten unterstützen und fördern können.

Schon ein Gespräch mit psychisch erkrankten Menschen kann schwer zu führen sein. Manche Klienten erzählen im Gespräch immer dasselbe, andere sprechen fast gar nicht oder antworten sehr einsilbig. Im Kapitel zur Kommunikation wird dargestellt, wie diese Gespräche gelingen können und welche Methoden sich gerade in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen bewährt haben. Mitunter sind wir mit heftigen Gefühlsausbrüchen unserer Klientinnen und Klienten konfrontiert und wir wissen manchmal nicht, wie wir darauf reagieren sollen. Im Kapitel zu Emotionen erläutern wir, was passiert, wenn heftige oder unangenehme Gefühle aufkommen, und wie man praktisch damit umgehen kann. Das Kapitel zum Denken lässt uns verstehen, was Grübeln bedeutet, was in den Menschen vorgeht, wenn sie grübeln, und was wir tun können, wenn Klienten viel grübeln. Und nicht selten machen Klientinnen einfach nicht, was wir ihnen vorschlagen, obwohl wir doch sicher sind, dass das gut für sie wäre und sie weiterbringen würde. Das Kapitel zum Thema Motivation verrät, wie wir Klientinnen und Klienten motivieren können, auch wenn die am liebsten gar nichts verändern möchten. Und wie wir gelassen mit Widerstand umgehen.

Um unser Gegenüber zu verstehen und in ganz unterschiedlichen Situationen hilfreich unterstützen zu können, hilft uns ein Modell, das auf Paul Gilbert zurückgeht (GILBERT 2013; VAN DEN BRINK & KOSTER 2013) und von drei Regulationssystemen ausgeht. Dieses Modell bzw. die Regulationssysteme sind die Grundlage für den verstehenden Zugang in diesem Buch, in jedem Kapitel wird Bezug genommen auf das *Antriebs-system*, das *Alarmsystem* und das *Bindungssystem*.

Die drei Regulationssysteme

Die drei Systeme dienen dazu, unsere Grundbedürfnisse und unser Überleben in einer sich ständig ändernden Umwelt zu sichern. Ihre Aufgabe ist es, uns vor Gefahren zu schützen (Alarmsystem), uns voranzubringen (Antriebssystem) und uns mit anderen Menschen zu verbinden (Bindungssystem). Der aktivierende Einfluss des Sympathikus bzw. sympathischen Nervensystems spielt dabei beim Alarmsystem und beim Antriebssystem eine Rolle, der beruhigende Einfluss des Parasympathikus bzw. parasympathischen Nervensystems dagegen beim Bindungssystem. Diese neurophysiologischen Systeme haben im Laufe der Evolution dem Überleben und der Weiterentwicklung der Menschheit gedient und sie sind zugleich hilfreich für das Verständnis von menschlichem Verhalten und Erleben auch in ganz alltäglichen Situationen.

Alarmsystem

ABBILDUNG 1

Eigenschaften und Funktionen des Alarmsystems
(VAN DEN BRINK & KOSTER 2013)



Die Grundfunktion des Alarmsystems ist es, unser Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit zu bedienen und den Organismus in die Lage zu versetzen, sich vor Gefahren und Bedrohung zu schützen. Gefühle, die mit dem Alarmsystem verbunden sind, sind überwiegend unangenehm: Wir sind aggressiv oder wütend, haben Angst oder verhalten uns abweisend. Die Botenstoffe, mit denen das Alarmsystem arbeitet, sind vor allem Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Besonders bei längerer Aktivierung des Alarmsystems, wenn man sich also ständig bedroht fühlt, spielt Cortisol eine große Rolle. Unser Körper wird ebenfalls in einen Alarmmodus versetzt, das Herz-Kreislauf-System ist aktiviert, die Muskulatur angespannt und die Atmung beschleunigt. Die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen und Mitgefühl zu empfinden, ist dagegen reduziert, wenn das Alarmsystem stark aktiviert ist.

Die Amygdala (Mandelkern) ist im Gehirn jene Region, von der aus die Alarmreaktion gesteuert wird. Sie liegt im sogenannten limbischen

System, das für Gefühle zuständig ist. Sobald wir Bedrohung und Gefahr wahrnehmen, wird das Alarmsystem aktiviert. Es ist sehr leicht und intensiv zu aktivieren und wird dann ziemlich dominant, denn für unser Überleben ist es extrem wichtig, Gefahren frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Die Amygdala als Alarmzentrale verfährt deshalb nach dem Motto: lieber einmal zu oft Alarm schlagen als einmal zu selten. Wenn das Alarmsystem häufig anspringt, z. B. bei Menschen, die großer Gefahr ausgesetzt waren und Opfer von Traumatisierung geworden sind, ist die Amygdala im Gehirn nicht selten deutlich vergrößert.

Dann besteht jedoch die Gefahr, dass das Alarmsystem gewissermaßen überreizt ist, es kann dann zu häufig anspringen, auch bei Gefahren, die gar nicht lebensbedrohlich sind. Insofern ist das Alarmsystem ganz wesentlich beteiligt an der Entwicklung von psychischen Erkrankungen. Eine akute psychische Krise entsteht durch das Zusammenwirken von Veranlagung (Vulnerabilität) und Stress. Bei einem chronisch überreizten, ständig aktivierten Alarmsystem ist die Stressbelastung dauerhaft hoch und die Gefahr einer akuten Krise steigt deutlich. Denn das Alarmsystem kann auch durch rein psychische Bedrohungen aktiviert werden, z. B. bei Kränkungen, Versagensgefühlen oder Einsamkeit, aber auch durch materielle Bedrohungen, wie Armut oder Arbeitslosigkeit. Und auch ganz ohne Bedrohung kann das Alarmsystem anspringen: Die bloße Erinnerung an ein traumatisches Ereignis kann die Alarmreaktion auslösen, obwohl zu diesem Zeitpunkt gar keine reale Gefahr droht. Wenn unsere Aufmerksamkeit ständig nur auf Bedrohungen gerichtet ist und unser Denken sich vorrangig mit Katastrophen beschäftigt, so kann auch dies das Alarmsystem aktivieren, selbst wenn wir uns eigentlich gar nicht in Gefahr befinden. Ganz besonders ausgeprägt ist dieser Mechanismus bei psychischen Erkrankungen, bei denen man sich bedroht oder verfolgt fühlt, extrem misstrauisch ist und in ständiger Erwartung von Katastrophen lebt. Das ist beispielsweise der Fall bei Psychosen, Depressionen, Angststörungen oder einer paranoiden Persönlichkeitsstörung. Bei Traumafolgestörungen ist das Alarmsystem ebenfalls maximal aktiviert. Aber auch durch Grübeln und sorgenvolles Denken – wenn man jederzeit mit einer Katastrophe rechnet – kann das Alarmsystem aktiviert werden.

Durch häufige Aktivierung von bestimmten Nervenzellnetzwerken stabilisieren sich genau diese Netzwerke (BAUER 2015). Je häufiger also eine Panikreaktion durch das Alarmsystem ausgelöst wird, desto leichter kann diese Reaktion auch in Zukunft ausgelöst werden und desto eher bewerten wir auch viele andere Situationen als potenziell bedrohlich und gefährlich. Eine zentrale Aufgabe von Fachkräften in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen ist es daher, durch den Aufbau einer

vertrauensvollen Beziehung das überaktivierte Alarmsystem der Klienten und Klientinnen zu beruhigen (FIEDLER 2018). Erst wenn das Alarmsystem nicht mehr dominant ist und die Klienten sich nicht mehr in einer permanenten Panikreaktion befinden, sind das Erleben von Sicherheit, Zugehörigkeit und Vertrauen (Bindungssystem) und Weiterentwicklung, Antrieb und Motivation (Antriebssystem) wieder möglich.

Antriebssystem

ABBILDUNG 2

Eigenschaften und Funktionen des Antriebssystems (VAN DEN BRINK & KOSTER 2013)



Die Grundfunktion des Antriebssystems ist die Vermittlung positiver Gefühle. Denn unangenehme Gefühle entstehen ganz von selbst, wenn wir längere Zeit nichts tun. Für angenehme Gefühle müssen wir aber aktiv werden und das Antriebssystem versetzt uns deshalb in Bewegung. Entsprechend sind überwiegend angenehme Gefühle mit dem Antriebssystem verbunden, die allerdings meistens nicht lange anhalten und deren Abklingen das Antriebssystem erneut anspringen lässt. Also wollen wir immer mehr, unser Streben nach Leistung oder Konsum wird vom Antriebssystem gesteuert. Ganz besonders geht es uns oft darum, für Leistung Anerkennung oder durch Konsum Belohnungen zu bekommen. Das Antriebssystem nutzt den Botenstoff Dopamin, der auch als Molekül des Wollens bezeichnet wird (KLEIN 2014). Entsprechend fühlen wir uns unter seinem Einfluss energiegeladener, aktiviert, getrieben und erregt. Die Dopaminausschüttung wird dabei ausgelöst durch den Anblick einer möglichen Beute, ganz unabhängig davon, ob wir tatsächlich etwas brauchen oder aber mehr als genug haben (z. B. durch den Klingelton vom Handy oder beim Shopping).

Bei verschiedenen psychiatrischen Krankheitsbildern ist das Antriebssystem überaktiviert. Beispielsweise sind bei Suchtkranken der Antrieb und die Aufmerksamkeit stark darauf gerichtet, das Suchtmittel zu beschaffen. Das gilt sowohl bei stoffgebundenen Süchten als auch bei

Verhaltenssüchten (z. B. Kaufen, Internet). Im Sinne einer Dysbalance sind bei suchtkranken Menschen die anderen Regulationssysteme weniger aktiviert: Beziehungen zu anderen Menschen spielen oftmals kaum noch eine Rolle (Bindungssystem) und auch Gefahren werden ignoriert (Alarmsystem). Bei bipolaren Störungen wechselt das Antriebssystem zwischen zu starker Aktivierung in der Manie und zu schwacher Aktivierung in der Depression. Und auch bei extrem ausgeprägtem Leistungsstreben mit dem Fokus auf Anerkennung, wie dies beispielsweise bei narzisstischen Persönlichkeitsstörungen der Fall ist, ist das Antriebssystem überaktiv. Gerade wenn man mit anderen Menschen um Aufmerksamkeit und Anerkennung konkurrieren muss, kann dies zu einem übersteigerten Antriebssystem führen. Gleichzeitig können sich das Alarmsystem und das Antriebssystem gegenseitig aufschaukeln: Fehlende Anerkennung für Leistung lässt dann das Alarmsystem anspringen, dieses aktiviert sofort wieder das Antriebssystem für noch mehr Leistung. Die Folge kann beispielsweise eine Burn-out-Problematik sein. Paul GILBERT (2013) sieht im Wechselspiel zwischen Antriebssystem und Alarmsystem eine wesentliche Dynamik in unserer Leistungsgesellschaft.

Bei schweren psychischen Erkrankungen ist das Antriebssystem aber oft nicht überreizt, sondern zu wenig aktiv. Bei einer Minussymptomatik in der Psychose, bei Depression aber auch durch Ängste kann der Antrieb fast ganz verloren gehen, es fällt Klientinnen und Klienten dann schwer, überhaupt etwas zu wollen oder zielgerichtet zu handeln. Im Kapitel zu Motivation wird dargestellt, wie das Antriebssystem bei diesen Menschen wieder aktiviert und Motivation wieder aufgebaut werden kann.

Bindungssystem



ABBILDUNG 3

Eigenschaften und Funktionen des Bindungssystems (VAN DEN BRINK & KOSTER 2013)

Die Grundfunktion des Bindungssystems ist es, uns zufrieden, sicher und mit anderen Menschen verbunden fühlen zu können. Wenn

Sicherheit, Wohlbefinden und soziale Verbundenheit vorherrschen, ist das Bindungssystem aktiviert. Dieses System hat sich in der Evolution als ausgesprochen vorteilhaft für das Überleben des Menschen und überhaupt für alle Säugetiere erwiesen. Vor allem die Fürsorge von Eltern für ihren Nachwuchs erhöht dessen Überlebenschancen ganz erheblich. Dagegen wissen wir, dass der Nachwuchs von Fröschen sehr gefährdet ist. Kaulquappen werden von Fischen, Molchen, Insektenlarven etc. gefressen. Deshalb legen Frösche Tausende von Eiern, damit nur wenige Kaulquappen überleben.

Das Bindungssystem nutzt vorrangig die Botenstoffe Oxytocin, GABA und Serotonin. Das Erleben von sozialer Verbundenheit führt zu länger anhaltenden angenehmen Emotionen wie Wärme, Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Das Bindungssystem kann vor allem dann aktiv sein, wenn die anderen Regulationssysteme nicht im Vordergrund stehen, wenn also das Alarmsystem aktuell keinen Anlass für Gefahr sieht und das Antriebssystem nicht aktiv sein muss, weil kein Mangel besteht. Wenn unser Bindungssystem aktiviert ist und wir andere Menschen in der Nähe haben, die wir als hilfreich erleben, so reduzieren sich die Gefühle von Angst, Bedrohung, Gefahr oder Mangel zusätzlich noch. Wir Menschen sind von der Evolution so geformt, dass wir am besten funktionieren, wenn wir uns sicher, unterstützt und mit anderen verbunden fühlen. Wir sind von Geburt an angelegt auf Beziehungen zu anderen Menschen und die allermeisten von uns haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit.

Wir sollten in unserer Arbeit als Fachkräfte versuchen, das Bindungssystem unserer Klientinnen und Klienten zu stärken, und so dazu beitragen, dass sie sich beruhigen und sicher fühlen können. Wenn das Alarmsystem bei Klienten überaktiv ist, so sollten wir in diesem Panikmodus nicht mit ihnen arbeiten, sondern versuchen, Bedingungen zu schaffen, die eine Verlagerung in das Bindungssystem möglich machen. Durch vertrauensvolle, haltgebende, Zugehörigkeit und Sicherheit vermittelnde Beziehungen können wir Klienten am besten dabei unterstützen, das überaktive Alarmsystem zurückzufahren und wieder Antrieb und Neugier zu entwickeln.

Auch das Bindungssystem kann zu ungünstigen Lebenssituationen führen. Ein Problem sind aber meist nicht zu viele oder zu intensive Beziehungen, sondern die falschen Bindungen und ein Mangel an Bindung durch Einsamkeit. Das Bindungssystem kann dazu führen, dass man in abhängige, missbräuchliche oder gewalttätige Beziehungen hineingerät. Und das Bindungssystem reagiert sehr auf den Verlust von Beziehungen, auf Beziehungslosigkeit, Einsamkeit und Isolation. Dies wird als

Gefahr eingeschätzt und dadurch wiederum wird das Alarmsystem stark aktiviert. Da viele psychisch erkrankte Menschen nur ein kleines Beziehungsnetzwerk haben, sind Einsamkeit und soziale Isolation wichtige Belastungsfaktoren. Generell können zwischenmenschliche Beziehungen nicht nur seelische, sondern weitreichende körperliche Auswirkungen haben. Joachim BAUER (2015) betont, dass gute zwischenmenschliche Beziehungen, Bindung und soziale Unterstützung die am besten wirksame und nebenwirkungsfreie Medizin gegen seelischen und körperlichen Stress sind. Eine von Vertrauen und Wertschätzung geprägte Beziehung zu einer Fachkraft bietet daher nicht selten einen sicheren Anker für die emotionale Weiterentwicklung eines Klienten oder einer Klientin.

Wir Menschen brauchen alle drei Regulationssysteme, jedes ist für sich genommen wichtig und sinnvoll. Es ist deshalb nicht anzustreben, dass ein System stärker aktiviert ist als die anderen oder dass einzelne Systeme gar ganz abgeschaltet werden. Stattdessen sollten sich die drei Systeme in einem harmonischen, wechselseitigen Gleichgewicht befinden.

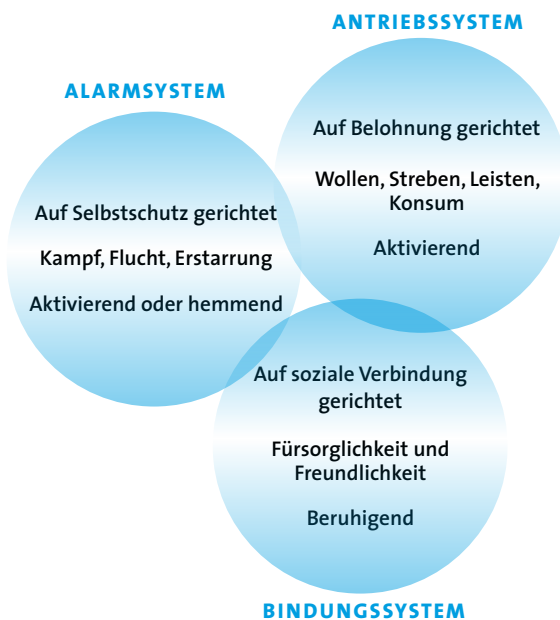


ABBILDUNG 4

Die drei Regulationssysteme im Gleichgewicht (VAN DEN BRINK & KOSTER 2013)

Meistens hat eines der drei Systeme die Oberhand, dabei sind schnelle Wechsel zwischen den Systemen möglich. Alle drei Regulationssysteme müssen gut arbeiten und sich bei Bedarf auch wechselseitig ablösen können. Besteht eine konkrete Gefahr, kann ein gut funktionierendes Alarmsystem lebensrettend sein. Wenn wir Hunger haben oder etwas

← Zusammenfassung

unbedingt erreichen möchten, dann ist das Antriebssystem aktiv. Wenn keine Gefahr droht und nichts organisiert werden muss, kann das Bindungssystem in den Vordergrund treten. Diese drei Regulationssysteme sind zutiefst verankert in uns Menschen. Alle Menschen müssen die Grundbedürfnisse nach Bindung, Sicherheit und Aktivität in Balance halten, psychisch erkrankte Menschen genauso wie alle anderen auch.

Bei psychisch erkrankten Menschen sind die drei Regulationssysteme allerdings oftmals nicht in der Balance. Eine Form der Dysbalance kann ein chronisch überaktives Alarmsystem sein, was ein ständiges Erleben von Bedrohung und Gefahr zur Folge hat. Viele psychisch erkrankte Menschen haben darüber hinaus ein unzureichend entwickeltes Bindungssystem, weil sie in Kindheit und Jugend Traumatisierung oder kaum Sicherheit erlebt haben. Vielen fällt es dann schwer, fürsorglich und liebevoll mit sich selbst umzugehen, und sie entwickeln ein eher negatives Selbstbild. Das Ungleichgewicht besteht hier in einem unzureichend aktivierten Bindungssystem. Eine Dysbalance des Antriebssystems kann dagegen sowohl in übersteigerter als auch in fehlender Aktivierung bestehen. Zu hoch gesteckte Ziele, verbunden mit der Angst, diese Ziele nicht zu erreichen, können das Antriebssystem zu stark aktivieren. Ein unterentwickeltes Antriebssystem führt dagegen eher dazu, dass man nichts mehr wollen kann, keine Energie aufbringt und sich nur schwer motivieren kann.

Insgesamt möchten wir Sie in diesem Buch also über die Hintergründe informieren, wie Emotion, Kognition und Motivation zusammenhängen. Wir sind überzeugt davon, dass dieses Wissen Fachkräften bei ihrer Arbeit hilft, Menschen dabei zu unterstützen, besser mit ihrer psychischen Erkrankung umzugehen und ein Gleichgewicht zwischen Verbundenheit, Aktivität und Sicherheit zu erleben.

Ganz vorn steht das Kapitel zur Gesprächsführung, denn Kommunikation ist das wichtigste Medium unserer Arbeit: um Kontakte zu knüpfen, aber auch um Menschen zu helfen, sich zu beruhigen, sich zu motivieren oder Ziele zu vereinbaren. Kommunikation dient dem Aufbau von Bindung und Beziehung, dem Abbau von Stress und der Beruhigung und vermittelt Sicherheit. Deshalb ist das Thema Kommunikation übergeordnet, gleichzeitig stellen wir auch in allen anderen Kapiteln Gesprächsführungsstrategien vor.

Im nächsten Kapitel finden Sie zunächst einige allgemeine Informationen über den Zusammenhang zwischen Emotionen und psychischer Erkrankung. Emotionen hängen ganz eng mit den drei Regulationssystemen zusammen. Belastende Gefühle haben viel mit der Überaktivierung des Alarmsystems zu tun. Angenehme Gefühle erleben wir, wenn wir

unsere Ziele erreichen und Erfolg haben oder wenn wir Bindung und Zugehörigkeit erfahren. Und Emotionen geben uns Rückmeldung dazu, ob unsere Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Aktivierung und Bindung erfüllt werden.

Im Kapitel zur Kognition werden Auswege aus häufigen Gedankenfallen dargestellt. Denn bei vielen psychischen Erkrankungen führen v.a. Grübeln, Sichtsorgen und Katastrophengedanken zu einer zusätzlichen Aktivierung des Alarmsystems, ohne dass eine reale Bedrohung vorliegt.

Das Kapitel Motivation hält Handwerkszeug bereit, wie es gelingen kann, das Antriebssystem wieder zu aktivieren und zu stärken und ungesunde Übermotivation etwas zu beruhigen.

In der Begleitung von psychisch erkrankten Menschen erleben wir oft, dass Menschen intensive Gefühle oder aber gar keine Emotionen mehr haben, dass Menschen passiv und zurückgezogen leben oder zeitweise überaktiv sind. Wir erleben, dass Menschen zu uns kommen mit übertriebenen Sorgen, mit extrem negativen Sichtweisen von sich selbst, von anderen Menschen und von der Welt. Wir wollen all dies hier mit den dahinterliegenden drei Regulationssystemen in Verbindung bringen und fachliche Theorien und Hintergründe darstellen, wie diese Verhaltensweisen entstehen, und so Verständnis wecken und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Irre praktische Methoden!

Wie hängen Denken und Handeln zusammen? Wie gehe ich mit heftigen Emotionen um? Wie führe ich schwierige Gespräche? Wie kann ich meine Klientinnen und Klienten motivieren? Dieses Buch ist ein Grundlagenwerk für Mitarbeitende im psychosozialen Bereich, wie es praktischer kaum sein kann!

Bei nahezu allen psychischen Erkrankungen treten in den Bereichen Denken, Fühlen, Kommunikation und Motivation Schwierigkeiten auf, und zwar ganz unabhängig von der eigentlichen Diagnose. Das können Grübeln, emotionale Anspannung oder auch Antriebslosigkeit sein. Matthias Hammer und Irmgard Plöb! machen das Wissen aus der Psychologie und Psychotherapie für die psychosoziale Arbeit nutzbar.

Eine klare Struktur, Übungen und Beispiele von Situationen, denen wir im psychiatrischen Feld ständig begegnen, vermitteln Verständnis dafür, wie die Klientinnen und Klienten die Zusammenarbeit mit den Fachkräften erleben, wie sie fühlen und denken. Es folgen theoretisches Fachwissen und Tipps für eine empathische, verstehende Haltung. Herzstück aller Kapitel sind die Methodenschätze für die praktische Arbeit im Alltag. Inklusive umfangreiches Downloadmaterial.

