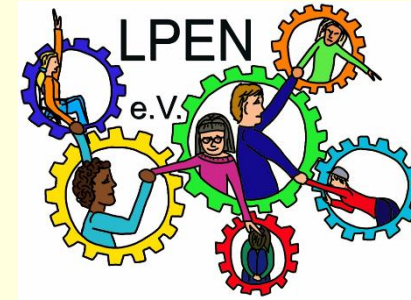


# Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e. V. –LPEN e.V.



**„Bitte versteht uns!“**

**Impulsvortrag von Maria Matzel, Norbert Arndt**

Segel Setzen 2021 – online 22.9.2021:

"Umgang mit herausforderndem Verhalten  
in der Gemeindepsychiatrie"

# Das Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun

[www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat](http://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat)

Basierend auf Paul Watzlawick, Menschliche Kommunikation

## Herausforderndes Verhalten?

**Appell:** -> Wer fühlt sich herausgefordert??

**Selbstoffenbarung:** -> nimmt keiner wahr.

**Sachinformation:** „Laute Stimmen“ -> ist lediglich Anlass.

**Beziehung:** -> Machtgefälle

**Situativer Kontext: immer wichtig!**

SonarA. , 41 Jahre alt, war bei sich zu Hause.

Zeit: vormittags um 11 Uhr

Sonar A. ist beliebt, lebt aber zurückgezogen.

Sonar a. ist ängstlich und lässt keinen in seine Wohnung.

Sonar A. hat manchmal Alpträume.

Sonar A. führt manchmal laute Selbstgespräche.

Sonar A. ist arm.

**Worin besteht das Herausfordernde, für das ein Polizeieinsatz als erforderlich angesehen wurde?**

## Bitte versucht uns zu verstehen!

- ∴ In krisenhaften Situationen können wir nur schwer unterscheiden, was von allen geteilte **Realität** und was meine eigene **Wahrnehmung** ist. Für uns ist beides real.
- ∴ Das als eigenartig wahrgenommene **Verhalten der anderen** ist für uns bedrohlich und macht uns misstrauisch.
- ∴ Uns nahestehende Menschen werden zu **feindlichen Personen**, die uns Schlimmes angetan haben / antun wollen.
- ∴ Unsere Wahrnehmung ist **hochempfindlich**, sowohl akustisch, optisch als auch sensorisch. Eine normale Stimmlage empfinden wir als Anschreien, ein Schritt auf uns zu oder gar Anfassen als Gewalt, gegen die wir uns wehren müssen.

- ∴ Wir haben **Angst**. Wir versuchen uns zu verstecken, zu fliehen, uns zu wehren.  
Aber niemand versteht uns . Wem können wir vertrauen?
- ∴ Wir verstehen nicht, was andere von uns wollen. **Nichtverstehen** macht aggressiv.
- ∴ Später trauen wir unseren **Erinnerungen** nicht. Wir **schämen** uns, darüber zu sprechen.  
Und finden auch keine Worte für das Erlebte.
- ∴ **Psychopharmaka** können verhindern, dass wir uns situationsangemessen verhalten.
- ∴ Manchmal gibt es unter uns auch Menschen, deren **Charakter** aggressive Züge hat.

**∴ Miteinander reden - oder auch schweigen**

∴ Einander verstehen wollen – notwendige Grundlage für Unterstützung

∴ Professionell Helfende sind dazu eher in der Lage als wir in der Krise / Erkrankung.

∴ Aber auch wir, die Psychiatrie-Erfahrenen, können lernen, einander verstehen zu wollen.

∴ Wir können in geschützten, angenehmen Räumlichkeiten versuchen,

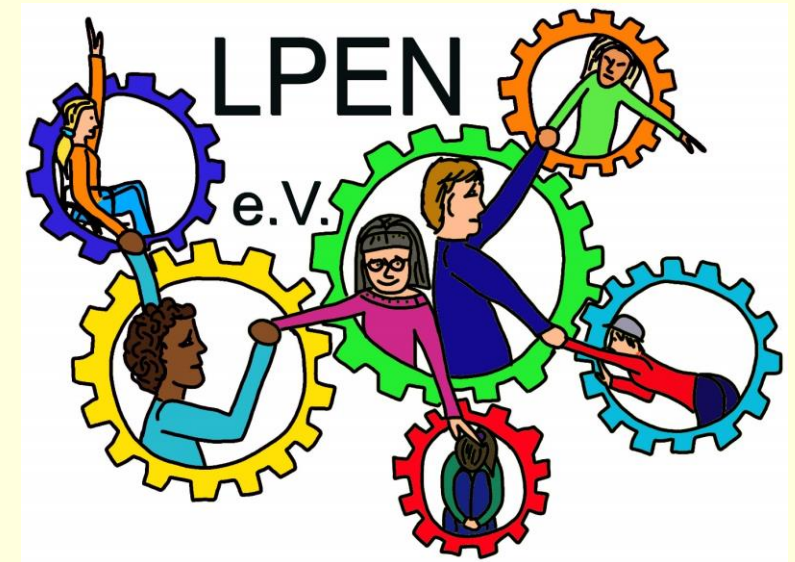
∴ miteinander trotz Erkrankung auch über diese schwierigen Empfindungen und Erfahrungen zu sprechen und uns gegenseitig zu unterstützen.

**Wir können kleine Schritte gehen, uns einander anzuvertrauen .**

**Wie?**

**Darüber in den Workshops heute zu  
beraten**

**ist ein vielversprechender Weg...!**



***Gemeinsam für Würde  
und Lebensfreude!***