

Über Psychosen

Psychose ist ein Überbegriff für schwere psychische Störungen, bei denen die Betroffenen den Bezug zur Realität verlieren. Dadurch nehmen sie sich selbst und ihre Umwelt verändert wahr.

Menschen in einer Psychose erleben Dinge, die sie selbst nicht einordnen können. Die Wahrnehmung verändert sich, der Körper oder bestimmte Körperteile fühlen sich anders an. Betroffene Menschen hören manchmal Stimmen oder sehen Bilder, sie fühlen sich bedroht und verfolgt. Oft trauen sie ihren eigenen Gefühlen nicht mehr.

Dieser Zustand macht ihnen Angst. Hinzu kommt die Angst, nicht verstanden zu werden. Gleichzeitig tun sich Menschen in einer Psychose schwer, ihre Gefühle auszudrücken und über das Erlebte zu reden. Manche halten sich selbst für verrückt, andere schämen sich, wenn sie jene Worte laut aussprechen, die keinen Sinn ergeben.

Psychotisches Erleben kommt nicht nur bei der schizophrenen Erkrankung vor, sondern kann auch bei Personen mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen, bipolaren Erkrankungen oder schweren Depressionen auftreten, einen Drogenkonsum begleiten oder sich in extremen Stresssituationen zeigen.

Umgang mit Betroffenen

► *Das Wichtigste ist, den Betroffenen mit Verständnis und Akzeptanz zu begegnen. Und das auch dann, wenn Sie nichts von dem, was die erkrankte Person erzählt, nachvollziehen können. Logik hat im psychotischen Erleben keinen Platz.*

► *Vermeiden Sie daher Diskussionen über unterschiedliche Wirklichkeiten. Greifen Sie besser neutrale Gesprächsthemen auf.*

► *Da die Betroffenen unter großem inneren Chaos leiden, ist es wichtig, für Ruhe zu sorgen und störende Außenreize zu vermeiden. Zu viele Menschen machen den Erkrankten Angst. Und viel Lärm lenkt sie ab, obwohl sie sich ohnehin schon schlecht konzentrieren können.*

► *Sprechen Sie mit Betroffenen in einer klaren, einfachen Sprache. Vermeiden Sie lange Erklärungen und umständliche Schachtelsätze. Vermitteln Sie die nötigsten Botschaften in kurze, einfache Sätze. Dann können die Betroffene den Informationen folgen und sie verstehen.*

► *Betroffene müssen sich auf das Gesagte verlassen können. Seien Sie auch deshalb auf keinen Fall zynisch oder sarkastisch. Doppeldeutigkeiten werden von Betroffenen oft missverstanden.*

► *Wichtig ist auch, dass Sie den Betroffenen klar Ihre Vorgehensweise erläutern. Betroffene erleben oft, dass über ihren Kopf hinweg entschieden wird. Aber das ist tatsächlich nur in Ausnahmesituationen zu ihrem Schutz notwendig. Bitte bedenken Sie: Wer nicht weiß, was mit ihm geschehen wird, hat noch mehr Angst und das Gefühl der Ohnmacht. Auch Menschen in einer Psychose sind erwachsen und sollten auch als Erwachsene behandelt werden.*

Passivität als Ausdruck der Erkrankung

Passivität ist ein Teil der Erkrankung. Das Symptom kann ein Hinweis auf Überforderung oder Vereinsamung sein, eine Folge von Medikamenten oder auch ein Rückzug nach einer Akutphase. Passivität sollte nicht mit Faulheit, Desinteresse oder Sich-gehen-lassen verwechselt werden. Daher ist es auch hier wichtig, den Betroffenen Verständnis zu zeigen.

Zur Aktivierung können kleine Tages- und Wochenziele festgelegt werden. Die Aufgaben sollten konkret formuliert werden und in naher Zukunft zu bewältigen sein. Zu lange Vorausplanungen überfordern Betroffene dagegen.

Manchmal sind die Betroffenen froh, wenn sie begleitet werden. Dennoch sollten die eigenen Kompetenzen nicht verkümmern und das Gefühl der Selbstwirksamkeit nicht noch mehr reduziert werden. So lautet ein klassischer Leitsatz: So wenig Unterstützung wie möglich, aber so viel wie nötig.

Generell befindet man sich beim Umgang mit Betroffenen stets auf einer schmalen Gratwanderung zwischen Schonung und Überforderung, zwischen zu viel und zu wenig Unterstützung. Daher ist es wichtig, auch die eigenen Grenzen zu benennen.

Aggression als Ausdruck der Erkrankung

Hin und wieder wird man auch mit aggressiven Verhaltensweisen von Betroffenen konfrontiert. Hier gelten – eigentlich unabhängig davon, ob jemand an einer psychischen Erkrankung leidet oder nicht – folgende Verhaltensregeln:

► Bleiben Sie ruhig, auch wenn es schwerfällt. Versuchen Sie, eine ruhige Körpersprache zu zeigen und auch ihre Stimme ruhig zu halten. Das aktiviert meist die Emotionskontrolle des Gegenübers und er/sie wird auch ruhiger.

► Klären Sie die Regeln, wie ein Gespräch geführt werden kann unter wann Sie es abbrechen und den Raum/den Ort verlassen. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich bin da und versuche dir zu helfen. Aber wenn du mich weiter anschreiest, verlasse ich den Raum.“

► Finden Sie – wenn möglich – den Auslöser für die Aggression. Gerade Menschen mit einer psychischen Erkrankung bzw. in einer Krise fühlen sich rasch überfordert und gestresst. Dann reagieren sie impulsiv oder aggressiv.

Oft ist es hilfreich, das aktuelle Gefühl zu benennen. Eine Klientin zum Beispiel fühlte sich von ihrer Schwester zurückgewiesen und zeigte nach Telefonaten mit ihr oft aggressive Verhaltensweisen gegenüber Mitbewohnerinnen. Da war es hilfreich nachzufragen: „Kann es sein, dass Sie der heutige Anruf Ihrer Schwester belastet hat? Sind Sie vielleicht enttäuscht, dass Ihre Schwester schon wieder abgesagt hat?“ Das war oft eine gute Basis für ein Entlastungsgespräch und einen adäquaten Umgang mit dem unangenehmen Gefühl.

Ganz wichtig dabei: Psychologisieren Sie aber nicht ins Blaue hinein! Wenn sich der/die Betroffene nämlich nicht ernst genommen fühlt, könnte dies die Erregung steigern.

► *Vermeiden Sie Provokationen. Auch wenn Sie meinen, mit Ihrer Argumentation im Recht zu sein, sollte Sie eine weitere Eskalation vermeiden – auch zu Ihrer eigenen Sicherheit. Gespräche über die aktuelle Konfliktsituation erhöhen die innere Anspannung.*

► *Vermeiden Sie eine emotionale „Überschwemmung“ und reden sie dosiert. Das bedeutet: Sagen Sie nur das, was jetzt in dieser Situation wichtig ist. Denn langen Erklärungen können Betroffene nicht folgen. Und Einsicht oder Kooperationsbereitschaft sind im Zustand hoher Erregung kaum möglich. Erst wenn sich die Situation beruhigt hat, kann noch einmal über die Situation gesprochen und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden.*

► *Vermeiden Sie, den oder die Betroffene emotional oder körperlich einzuengen. Niemand mag es, in die Enge getrieben zu werden. Lassen Sie Ihrem Gegenüber möglichst eigenen Entscheidungsspielraum. Vermeiden Sie dazu Ja-/Nein-Fragen. Schaffen Sie Zeit und Raum. Bieten Sie der/dem Betroffenen immer die Möglichkeit, den Raum zu verlassen. Türen sollten daher nicht verschlossen werden. Und stellen Sie sich auch keinesfalls in den Weg.*

► *Machen Sie Ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen transparent. Erklären Sie, was Sie anbieten können und warum Sie ein bestimmtes Anliegen gerade nicht erfüllen können.*

► *Last but not least: Ihre Sicherheit geht vor! Manchmal ist es notwendig, sich Hilfe zu holen und/oder die Polizei zu verständigen.*