

Herzlich Willkommen!

Dr. Franz Ahamer, Psychotherapeut, Wien



Deeskalation zu Hause

20.3.2018

1

Ich bin Psychotherapeut und arbeite in Wien, Fachrichtung:
Logotherapie+Existenzanalyse. Ursprünglich war/bin ich Linguist und
Afrikawissenschaftler.

Unsere heutige Themen:

- Was soll es bedeuten?
- Nur zu Hause wichtig?
- Situationen
- Mein Standpunkt
 - Eskalationsstufen
 - Gesprächsführung
- Überlastung
- Belastung reduzieren

Was soll es bedeuten?

Was bedeutet Deeskalation,
was könnten wir auf Deutsch dazu sagen?

Deeskalation bedeutet eine
Minderung der Energie,
die wir in einer –
vor allem konfliktträchtigen –
Situation aufwenden.



Nur zu Hause wichtig?

Nein!,
überall kann es zu hohem Energieaufwand kommen.

Ruhe und Überblick kann
unser Leben nachhaltig
positiv beeinflussen.



Situationen

In jedem Lebensalter entwickelt
sich die Persönlichkeit entlang der Linien,

die **für sie** passend sind.



Situationen

Denken Sie an die
"Trotzphase"
des Kleinkindes...



20.3.2018

6

Einige typische Erscheinungen - beachten Sie, dass wir vorerst **immer** an negative Veränderungen der betreffenden Person denken! Das ist auch bei der Bezeichnung "Trotzphase" so. Eigentlich ist es eine sehr positive Phase in der der junge Mensch sein Ich kennenlernen.

Bei vielen dieser "Erscheinungen" müssen wir ein caveat aussprechen, denn nicht immer sind klare Grenzen zu Vorurteilen über das Alter gezogen. So gleich beim ersten Phänomen

Situationen

Was uns in jüngeren Jahren anging,
das wird uns in älteren Jahren
auch angehen!



Situationen

Starrheit im Denken und Handeln.

Wer nichts lernen will...

Festhalten an Gewohnheiten und Ritualen.



Situationen

Der eigene Körper
wird zum
Zentrum des Interesses.



20.3.2018

9

Wer einmal zugehört hat, wie "begeistert" Menschen über ihre Krankheiten und Operationen sprechen können merkt, dass das auch schon viel jüngere Personen betrifft. Klar ist, im Alter werden körperliche Veränderungen sehr viel deutlicher sichtbar und vor allem spürbar. Ob wir von Abbau sprechen oder nicht, diese Änderungen sind oft von Angst begleitet.

Situationen

Angst, auch vor der eigenen Vergänglichkeit
der Tod wird zunehmend eine nahende Möglichkeit.



20.3.2018

10

Dies kann auch zu Depressionen führen, die viele Menschen als quasi natürliche Missstimmung betrachten. Abwehrmechanismen haben die Funktion zu verhindern, dass wir unangenehme Dinge zur Kenntnis nehmen müssen. Dies kann Fehler oder körperlich/geistige/intellektuelle Defizite betreffen. Es ist ein **unbewusster** und automatisch ablaufender Vorgang. Wir alle sind ihm ausgesetzt.

Situationen

Verklärung der Vergangenheit.



20.3.2018

11

Das ist ein Prozess, der schon sehr früh in unserem Leben einsetzen kann. Wir sehen dann was war in einem oft unbeschreiblich schönen und angenehmen Licht. Am besten können wir das wahrnehmen, wenn wir anderen Menschen davon berichten

...

Mein Standpunkt

*Wenn ich einen Standpunkt habe,
dann kann ich dafür einstehen!*



20.3.2018

12

Streiten zeigt, was der Person wichtig ist, wo ihre Integrität bedroht ist, was sie nicht will. Aber dieses Nein!, das meinen Standpunkt darlegt, wird vom Gegenüber oft als Ablehnung der Person aufgefasst. Das beleidigt einen, das kränkt. Wir reagieren dann nicht auf das, was abgelehnt wird, sondern auf eine fiktive Ablehnung unserer selbst.

Mein Standpunkt

Zuhören, was das Gegenüber wirklich sagt.



20.3.2018

13

Dies kann ich dem Gegenüber dadurch signalisieren, dass ich meine Beiträge mit einer kurzen! Wiederholung dessen einleite, was ebendiese Person gerade gesagt hat.

Um das zu vermeiden betonen wir doch, dass wir es sind, die etwas wollen/empfinden/meinen...

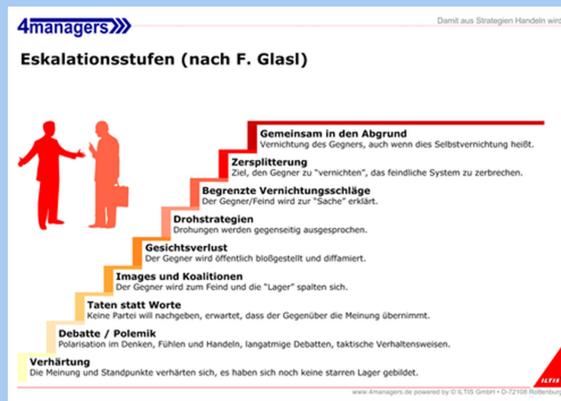
Sprechen wir über uns selbst und drücken das auch so aus. Ich-Sätze stellen uns in den Vordergrund, allgemeine Aussagen/Urteile stellen das Gegenüber an den Pranger.

Gelingt es diese Ich-Sätze auch noch positiv zu formulieren, dann ist der nächste Schritt in der Kunst des positiven Streitens gemacht.

Leider ist in unserer Gesellschaft diese Ich-Formulierung verpönt, wird als egoistisch betrachtet, was zur Folge hat, dass die Verallgemeinerung oft vorgezogen wird.

Wer streitet hat ein Thema - bleiben wir dabei. Abzuschweifen ist abträglich und oft auch ein Mittel unzureichende Argumente zu kaschieren.

Mein Standpunkt



20.3.2018

14

So können wir uns die Eskalation vorstellen...

Belastung reduzieren

Kann Ich *Nein!* sagen?

并非!

Nein, überhaupt nicht!

Wir haben oft Schwierigkeiten ein deutliches "Nein!" zu sagen. Dies ist wichtig, denn nur so können wir unseren Platz behaupten. Aufgaben, die wir uns stellen sind dabei mit eingeschlossen. Wir haben das Gefühl, etwas tun zu müssen. Immer dann, wenn dieses Gefühl kommt, können wir uns fragen: "Woher kommt das?" Oder auch: "Was ist die Konsequenz daraus?" Die Antwort ist oft keine Zeit für sich zu haben, nicht alleine mit sich sein zu können/müssen. Sobald wir lernen Nein! zu sagen, wird vieles leichter werden, denn wir brauchen unsere Missstimmung nicht mehr zu unterdrücken.

Überlastung

Ich muss versuchen meine Belastungen zu reduzieren!



20.3.2018

16

Sich Zeit - Auszeit - schaffen ist das Wichtigste! Wer rund um die Uhr im Einsatz ist, der/die vergisst auf sich selbst. Dies führt zu körperlichen und vor allem auch seelischen Beschwerden und lässt auf Dauer die Situation zu Hause eskalieren.

Überlastung

Verantwortung abgeben und
sich damit die Last zu erleichtern.

Wir können nicht alles auf unserem Rücken tragen.



20.3.2018

17

Hilfestellungen dabei sind z.B. unter auf den Seiten der Sozialinformation der Gemeinde Wien, den Seiten der Caritas dem Fonds Soziales Wien und anderer zu finden. Hilfestellung können aber auch schon nähere Bekannte und Verwandte geben. Es geht oft nur darum, **wenigstens eine Stunde in der Woche** in eigener Sache unterwegs sein zu können.

So und jetzt können/dürfen/müssen Sie sich etwas gönnen!



Auf Wiedersehen!

Ich bin Psychotherapeut und arbeite in Wien, Fachrichtung:
Logotherapie+Existenzanalyse. Ursprünglich war/bin ich Linguist und
Afrikawissenschaftler.