

Dialog-Tipps für die KollegInnen aus der PSGV III, 7/22:

Professionelle Distanz + Empathie: „Sein Müll ist nicht mein Müll“. Sein Drama ist mein Diagnostikum. Verständnis für die Tragik, aktives Zuhören („wenn Sie das so sehen, kann ich Ihre Reaktion verstehen“). Wenn Sie so aufgebracht sind, muss das ja einen Grund haben. Vielleicht können wir den verstehen.

Drama = Amygdala-Überaktivität = „überaktive Alarmanlage“: Daraus folgen notwendig, Tunnelblick, Konzentrationsstörung, hohe Muskelspannung/Schmerzen, Schutzstrategien (Rückzug, Aggression, Überanpassung, ...), ... Beruhigung der „Alarmanlage“ („kindlicher Aufpasser“) durch gute Realitätsüberprüfung: Das scheinbare „Raubtier“ ist tatsächlich gar nicht so gefährlich.

Übermäßige Selbstkritik (wegen „überaktiver Alarmanlage“): Fehler überbewerten, überhöhte Selbst-Ansprüche, ... Hilfreich ist der Vergleich mit dem „**virtuellen Freund**“: Der hat alles erlebt, was Sie erlebt haben. Was würden Sie ihm sagen? Wie groß wäre sein Fehler? Anspruch an ihn?

Schuldgefühle: „Schuld“ ist ein destruktives Moral-Konzept (s. Podcast/Buch), besser ist die Frage **was ist fair für beide Seiten?** War Ihr Verhalten tatsächlich unfair (das Ihres virtuellen Freundes)? Manchmal gibt es keine Lösung, die für alle gut ist. Wenn man sich fair verhalten hat und der andere trotzdem enttäuscht oder sogar sauer ist, bedeutet das nicht, dass man sich unfair verhalten hat (möglicherweise ist der andere anhaltend bockig). Tragik sehen: Die Eltern leiden, einfach weil sie älter werden, diese Tragik kann niemand auflösen. Und natürlich ist es für Sie nicht leicht anzunehmen, wenn Ihre Eltern leiden.

Reduktion von Psycho-Scham: Ich kann Sie gut verstehen (das heißt nicht, dass Sie derselben Meinung sind!). Verallgemeinerung: Das geht sehr vielen Menschen so. Wir alle kennen solche Zustände, bei Ihnen sind sie nur gerade besonders ausgeprägt. Sie haben sich diese Probleme ja auch nicht ausgesucht, Sie sind ja auch nicht freiwillig in dieser Situation. Tragik der Entwicklung sehen. Das hat ganz bestimmt einen Grund, dass es Ihnen so geht. Nicht „Psychotherapie“, sondern „professionelle Hilfe“.

Minderwertigkeitsgefühle, Kränkung: Sie fühlen sich abgewertet durch das, was passiert ist, das kann ich verstehen. Aber eigentlich ist das ja ein eigenartiger Gedanke: Wäre eine Freundin, die in derselben Situation steckt, dadurch auch ein minderwertiger Mensch? Eigentlich sind Sie ja genauso wertvoll, wie diese Freundin. Ich kann mir jedenfalls nichts vorstellen, was Ihren (Selbst-) Wert vermindern könnte. Sie sind doch immer sehr wertvoll. Sind Werte verloren gegangen? Podcast :o)

Übermäßige Angst, Psychosomatischer Schmerz: „überaktive Alarmanlage“. Das hat ganz bestimmt einen Grund. Wie groß war der Fehler gefühlt bzw. tatsächlich, Skala bis 10. Größe des Fehlers des virtuellen Freundes.

Bild für Depression: Stacheln in der Seele 1. „ich bin schlecht“, 2. „Meine Welt ist schlecht“. Selbstbild: Virtuelle Freundin (Wie hoch ist ihr Selbstwert, hat sie ein liebenswertes Wesen?). Wie ist Ihr negatives Selbstbild entstanden? „Vielleicht“ haben sich ja einige Menschen geirrt, die Sie für minderwertig erklärt haben ... Auch Eltern und andere „Autoritäten“ können einen Tunnelblick haben.

Burnout: Dauernd Vollgas, jetzt ist der Tank leer. „Ihre Alarmanlage war/ist überaktiv, sie sagt Ihnen dauernd, dass Sie irgendwie bedroht sind. Wenn Sie nicht richtig große Ziele erreichen, meint sie vielleicht, dass Sie versagen“. Um unglaublich viele Menschen schleicht dauernd das Raubtier des Versagens. Überprüfen: Ich würde sagen, es existiert gar nicht, weil der Begriff des „Versagens“ eigentlich immer Übertreibungen und „Abwertungen“ einer Person beinhaltet.

Ein zertifiziertes Online-Angebot bei Depression, das Sie per Rezept verschreiben können: [deprexis](#)

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und entlastete Patienten bei Ihren Experimenten mit unserer Liste!
Ihr Burkhard Düssler