

## **Wege zur gesellschaftlichen Teilhabe psychisch kranker Menschen TA Konzepte in der Sozialpsychiatrie**

§ 1 des Sozialgesetzbuches IX schreibt die Selbstbestimmung und Teilhabe am Leben in der Gesellschaft für behinderte Menschen fest:

Behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen erhalten Leistungen nach diesem Buch und den für die Rehabilitationsträger geltenden Leistungsgesetzen, um ihre Selbstbestimmung und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu fördern, Benachteiligungen zu vermeiden oder ihnen entgegenzuwirken. ...

Soweit der Gesetzestext – doch wie können wir in der Praxis der Sozialpsychiatrie dazu beitragen, die Ziele der Selbstbestimmung und Teilhabe umzusetzen? Und wie können uns dabei die Konzepte der TA hilfreich sein?

Diesen Fragen wenden wir uns im *ersten Teil* des Workshops zu – ein Rundflug über Konzepte in einem speziellen Arbeitsfeld, der deutlich macht, wie viel uns mit den **Grundlagen der TA** zur Verfügung steht.

Diagnostische Zugänge helfen nachzuvollziehen wie etwas entsteht und wie es wahrnehmbar wird. Ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen dient dazu, Alternativen zu problematischen Sicht- und Verhaltensweisen zu finden.

Zentrale transaktionsanalytische Eckpunkte wie Grundhaltung, Vertragsarbeit, Bewusstheit im Umgang mit Transaktionen, Spiel- und Skriptverständnis gestalten die Beziehung zum Klienten. Außerdem liegt hier der Leitfaden, wenn es darum geht, Beratungsplanung zu erarbeiten und umzusetzen.

Im *zweiten Teil* des Workshops vollziehen wir den Transfer in die Arbeitspraxis der Teilnehmer und leiten *schließlich* aus diesem Austausch Fragestellungen für die Zukunft der TA im sozialpsychiatrischen Feld ab.

### **I. Meilensteine am Lebensweg**

Wir nehmen die Begriffe ‚Wege‘ und ‚Meilensteine‘ wörtlich und betreten mit den TeilnehmerInnen einen biographischen Erfahrungsraum, der die gut gebahnten Wege der Entstehung einer frühen Störung verdeutlicht – Meilensteine weisen die Richtung.

Menschen mit psychischen Erkrankungen verfügen in der Regel über ein schlecht informiertes Erwachsenen-Ich, ein destruktives Eltern-Ich und eine ängstliches Kind-Ich. Der Versuch, die frühe, nicht gesund gelöste Symbiose wiederherzustellen, führt zu Verhaltensweisen und Beziehungsbedürfnissen, die selbstbestimmtes und selbstverantwortliches Leben in der Gesellschaft erschweren oder sogar verhindern. Psychologische Spiele dritten Grades, die in der Psychiatrie oder in Langzeiteinrichtungen enden, können die Folge sein.

- Einschärfungen (Sei nicht! Denke nicht! Werde nicht erwachsen! Sei nicht gesund!
- Elternbotschaften (Du bist nicht ok! Die Welt ist ein schlechter Ort! Eltern kommen zuerst!
- Überzeugungen im K (Ich bin nicht ok! Ich habe Angst! Eltern kommen zuerst!
- nicht aufgelöste Symbiose

Wo wird die ‚Implementierung‘ dieser Meilensteine im Alltag, in der Beziehung, im Beruf deutlich?

- Das Verbot ‚nicht zu denken‘ kann zu einem Verhalten führen, das das Gegenüber einlädt Verantwortung zu übernehmen, Dinge zu regeln, Entscheidungen zu treffen oder Interpretation von Wahrnehmung zu bieten.
- Wer ‚nicht erwachsen‘ werden darf, schaut stets zum anderen auf, geht mit kindlich stauenden Augen durch die Welt und spürt so nicht seine eigenen erwachsene, selbständige Kraft im Leben.
- Wer gelernt hat, dass es Zuwendung und Aufmerksamkeit nur für Kranksein gibt, wird es sich – unbewusst – zur Maxime machen, dem nachzukommen, um das Nötigste für emotionales Überleben zu bekommen, die Person wird ‚nicht gesund‘, der Preis ist zu hoch.

Die oben skizzierten Inhalte der Ich-Zustände führen i.d.R. zum Glaubenssatz, dass Probleme nicht lösbar sind, und daher durch verschiedene Formen von Abwertung und passivem, im Sinne von nicht **Problem lösendem Verhalten** beantwortet werden.

Probleme, die ich aufschiebe, ob im persönlichen oder beruflichen **Kontext**, ziehen größere Probleme nach sich. Nicht bezahlte Rechnungen, eskalierender Streit mit dem Partner oder den Nachbarn, Müllberge in der Wohnung, ausgelebte finanzielle Höhenflüge, abgebrochene Ausbildungen oder gekündigte Jobs – es gibt viele Wege Probleme größer zu machen, indem ich sie in ihrer Existenz, in ihrer Bedeutung oder in ihrer Veränderbarkeit nicht beachte. So erhöht sich der innere und äußere Stress und je nach individueller Belastbarkeit führt der Weg in eine psychische Krise mit ihren speziellen Frühwarnzeichen und Symptomen.

*Welche Bedürfnisse / Gegenstrategien können in eine andere Richtung weisen?*

→ *Stärkung des Erwachsenen Ich*

→ *Erlaubnis zu denken*

→ *ernst nehmen und befriedigen der Grundbedürfnisse nach Stimulation, Struktur und Anerkennung*

→ *Stroke-Ökonomie*

→ *Analyse von Denk- und Handlungsstrukturen mit Hilfe der Abwertungstabelle*

Hier sind die oben genannten Eckpunkte gefragt, Grundhaltung, Vertragsarbeit, Bewusstheit im Umgang mit Transaktionen. Sie geben Mittel an die Hand, um in den Beratungs- und Entwicklungsprozess einzusteigen und helfen, gleich einem Ariadnefaden, den Weg aus der Krise zu finden und Lösungen umzusetzen.

Meilensteine, die Antwort auf die Fragen geben: wie entsteht etwas und was hilft, wo es schwierig wird? (*Dieser Satz steht etwas alleine, kannst Du hier noch etwas drumherum schreiben?*)

## **II. Aus der Praxis**

Wir arbeiten in unterschiedlichen Feldern, z.B. in einer stationären Reha-Einrichtung, im ambulant betreuten Wohnen oder in einer Werkstatt für psychisch kranke Menschen mit diesen Konzepten. Je nachdem, in welchem Rahmen und mit welchen Zielen, entstehen unterschiedlich Formen und Wege zur Teilhabe.

Welche Lebensweisen umfasst diese Vielfalt? Wie sieht Teilhabe aus in der Vorstellung der Klienten, wie auch in der Vorstellung der Profis? Wo liegen Grenzen?

Welche Erfahrungen wurden bereits mit den genannten Konzepten gemacht?

Hier ist Raum für Praxisbezüge aus den Arbeitsfeldern der TeilnehmerInnen und Austausch.

Vertragsfindung als wesentliches Charakteristikum transaktionsanalytischer Arbeit verbindet sich vortrefflich mit Handwerkszeugen im sozialpsychiatrischen Alltag wie dem IBRP,

Förderplänen oder Beratungsverträgen. Vertragsarbeit, Grundhaltung und Verständnis für Transaktionen und das Symbiosekonzept schaffen einen Kontakt, der es uns erlaubt genau hinzuschauen, was wessen Aufgabe ist.

Die Grenze der Teilhabe mag zum einen bei gesellschaftlichen Strukturen liegen, **zum anderen** auch sicher bei der persönlichen Zielsetzung und Teilhabebereitschaft des Klienten. Herausforderung für die Profis kann es dann sein, Abstand zu nehmen von dem, was sie selbst für sinnvoll halten und sich zu orientieren am tatsächlichen Bedarf und Anliegen der Klienten, ohne den Blick für Ressourcen und noch nicht Gedachtes, noch nicht im anderen Erlaubtes zu verlieren - Symbiose aufzulösen, jedoch zugewandt in Beziehung **zu** sein.

Was brauchen MitarbeiterInnen für sich, um in diesem Spannungsfeld die Balance zwischen Abgrenzung und Kontakt zu halten?

### **III. Zukunftswerkstatt**

Was nützt der sozialpsychiatrischen Landschaft die TA?

Wie passen Entwicklungen, wie ‚ambulant vor stationär‘, persönliches Budget, Neuroleptikadebatte, Trialog, Empowerment und Recovery ins Bild?  
Brauchen auch die Profis etwas, um ihre Klienten in die Teilhabe zu entlassen?

Lassen wir unseren Assoziationen einmal freien Lauf. Nach einigen Jahrzehnten der Sozialpsychiatrie liegt ein buntes Bild an Strömungen, Meinungen, Erfahrungen und Ansätzen vor. Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Professionelle können ihren Beitrag leisten um die Teilhabe an der Gesellschaft, sofern gewünscht, zu unterstützen.

Hier kann unseres Erachtens die Transaktionsanalyse mit ihren ‚Basics‘ wie auch mit komplexen Ideen hilfreich sein. Zum Wohle aller Beteiligten werden in einem trialogischen Prozess die Entwicklung von Selbstkenntnis, Beziehungsgestaltung, Entwicklungsplanung und –umsetzung miteinander verwoben – die TA der Kettfaden in der Webarbeit, in den all die individuellen Lebensgeschichten und Lebensvorhaben einfließen und ein einzigartiges Bild ergeben.

Die Wurzeln der Transaktionsanalyse liegen in der Sozialpsychiatrie und auch der Blick in die umgekehrte Richtung macht Sinn.

Teilhabe psychisch kranker Menschen am gesellschaftlichen Leben gelingt durch die Nutzung der Wurzeln der TA – Analyse von Ich-Struktur und Transaktionen, Veränderung durch den Ausstieg aus destruktiven Spielen und Selbstverantwortung im Alltag durch Auflösung von skriptgebundenem Verhalten.

Systemische Ansätze der TA werden realisiert in sozialen Netzwerken, deren Bedeutung in der sozialpsychiatrischen Landschaft seit Jahren wächst. Kooperation in gemeindepsychiatrischen Verbänden oder Arbeitskreisen und Koordinationsstellen auf kommunaler Ebenen mit dem Ziel einer optimierten Hilfeplanung, nimmt originäre Gedanken transaktionsanalytischer Sichtweisen auf – Arbeit in einem Bezugsrahmen, der den einzelnen, wie auch das System einschließt – eben Leben und Arbeiten in der Zukunft!