

Positive Kommunikation und CRAFT

Wenn ein Familienangehöriger suchtkrank ist, belastet das die Familie und jeden Einzelnen in dieser Familie erheblich. Man fühlt sich vielleicht verantwortlich, hat Schuldgefühle. Es bleibt nicht ohne Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden, die eigene Gesundheit. Hinzu kommt eine ausgeprägte Unsicherheit, wie man mit dem Betroffenen umgehen soll. Hier bedarf es oft dringend der fachlichen Unterstützung, um das Familiengefüge und sich selbst zu stützen.

CRAFT - ein Kommunikationstraining für Angehörige von nicht krankheitseinsichtigen und behandlungsbereiten Abhängigen bietet einen neuen Ansatz.

Dieses Programm wurde für Angehörige entwickelt, die ein alkohol- oder drogenabhängiges Mitglied der Familie zur Aufnahme einer Behandlung bewegen wollen

Die drei Hauptziele von CRAFT, einem auf dem Community Reinforcement Ansatz basierenden Familien-Trainings sind:

- 1. Reduktion des Substanzkonsums des Abhängigen**
- 2. Den Abhängigen ermutigen, in Behandlung zu gehen**
- 3. Erhöhen der Lebenszufriedenheit der Angehörigen, unabhängig davon, ob der Abhängige in Behandlung geht**

Es braucht schon gute Argumente, einem Anderen etwas zu verkaufen, was er für nicht notwendig hält und seiner Ansicht nach auch nicht braucht.

Ein guter Verkäufer schafft es mit positiver Motivation und Überzeugungskraft häufig trotzdem. In dieser Situation befinden sich Angehörige, Freunde und Kollegen von Suchtkranken, die den/die Abhängige/n von den Vorteilen eines suchtmittelfreien Lebens überzeugen möchten.

Manchmal scheint es, wie die „Quadratur des Kreises“.

Warum soll ein Suchtkranker auf seine Suchtmittel verzichten? Er hat meistens schon seit vielen Jahren sein Leben ausgerichtet auf die Droge und sich eingerichtet mit der Sucht.

Was passiert, wenn der Abhängige seine Sucht loslässt? Wie soll er ohne diese Schutzmechanismen weiterleben? Da kommen Angst und Panik auf. Ein Leben lang ohne Alkohol?

Ein Leben ist lang – hoffentlich!

Um einen krankheitsuneinsichtigen und nicht behandlungsbereiten Suchtkranken zu erreichen ist es hilfreich für den Angehörigen, eine eigene kommunikative Kompetenz zu erwerben.

Ein Kommunikationstraining ist nichts anderes, als ein Hilfsmittel zur Erreichung von Zielen.

Wie effektiv wir miteinander reden, uns mitteilen, in Verbindung stehen hängt davon ab, wie es uns gelingt einen positiven Kommunikationskreislauf zu ermöglichen. Positive Kommunikation ist „ansteckend“ und kann auch zur Erhöhung der Zufriedenheit in anderen Lebensgebieten beitragen.

Zu wissen, wie Kommunikation zustande kommt, was dabei abläuft und welchen Regeln gelungene zwischenmenschliche Kommunikation unterliegt, heißt deshalb auch gleichzeitig zu wissen, wie Gespräche erfolgreich gestaltet werden können.

Wahr ist nicht, was ich sage – wahr ist, was der Andere versteht.

Ein und dasselbe Wort kann für jeden einen ganz anderen Inhalt haben und verschiedene Assoziationen wecken.

Wir unterstellen in der Alltagskommunikation meistens aus Gewohnheit, dass unsere Worte von Gesprächspartnern so verstanden werden, wie wir sie verstehen.

Das schafft Raum für Missverständnisse.

Woran liegt es, dass ein einziges Wort so unterschiedlich verstanden wird?

Jeder von uns hat einen ganz persönlichen WahrnehmungsfILTER im Kopf, der aus Einstellungen, Erfahrungen, Erinnerungen, Erlebnissen, Überzeugungen, Werten, Normen und auch Vorurteilen besteht. Dieser Filter ist die individuelle Sichtweise der Welt, sozusagen das persönliche Modell der

Realität, wie sie jeder von uns als seine Realität empfindet. An dieser individuellen Realität messen wir alle auf uns einströmenden Erlebnisse. Dies hat zur Folge, dass wir z.B. nicht darüber nachdenken, was ein Gesprächspartner sagt, sondern über die Bilder und Gefühle, die das Gesagte in uns lebendig werden lässt. Und weil hier jeder anders empfindet, ist niemals ganz sichergestellt, dass zwei Personen wirklich das gleiche meinen, wenn sie über das gleiche Thema reden. Immer wenn Menschen miteinander kommunizieren, läuft das auf zwei Ebenen gleichzeitig ab. Man könnte auch sagen, die Botschaften oder Informationen werden immer auf zwei verschiedenen Schienen ausgetauscht.

Gefühl und Verstand, die zwei Schienen der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Die Konsequenz: In der Kommunikation zählt nicht, was ich mit meiner Botschaft beabsichtige; es kommt vielmehr darauf an, wie mein Gesprächspartner auf mich reagiert. Ich bin dafür verantwortlich, was ich mit meinen Worten und meinem Verhalten beim Anderen auslöse!

Deshalb gilt: Mit allem, was gesagt wird, wie es gesagt wird und mit welcher Mimik, Gestik und Körpersprache das Gesagte unterstrichen wird, löst beim Gegenüber Gefühle aus – positive oder negative.

In einer positiven Gesprächsführung soll u.a. durch die Mitteilung des eigenen Erlebens und die klare Kommunikation von Wünschen und Erwartungen versucht werden, auf das Verhalten eines Menschen Einfluss zu nehmen, diesen anzuregen, sein Handeln zu überdenken und bestenfalls den Mut aufzubringen, neue Wege zu gehen. Die Art der Kommunikation ist entscheidend dafür, ob das Gesagte beim anderen auch ankommt. Letztendlich kann der Angehörige jedoch nur ein Entscheidungshelfer für den Betroffenen sein, vorausgesetzt es ist ihm gelungen, den Suchtkranken emotional zu erreichen; positive Kommunikation ist keine Garantie, das zu bekommen, was man gerne hätte, sie schafft aber die Rahmenbedingungen, Konflikte produktiv lösen zu können.

Regeln für eine positive Kommunikation

- 1. Formulieren Sie das Problem kurz**
- 2. Formulieren Sie positiv, vermeiden Sie alle anschuldigenden Aussagen**
- 3. Formulieren Sie das Problem klar und präzise**
- 4. Formulieren Sie ein dazugehörige Gefühl**
- 5. Zeigen Sie Verständnis. Versuchen Sie das Problem aus der Sicht des Gegenübers zu sehen**
- 6. Akzeptieren Sie, dass Sie einen Teil der Verantwortung für das entstandene Problem tragen**
- 7. Machen Sie ein Hilfeangebot**

Kurz fassen: Wer möchte, dass ihm zugehört wird, sollte lange Gespräche besser vermeiden. „Alte Geschichten“ verärgern den Zuhörer und bauen eine Abwehrhaltung auf.

Positiv sein: Das Verwenden positiver Sprache bedeutet, dass Dinge in einer Weise ausgesprochen werden, die deutlich macht, was gewünscht ist, gegenüber dem, was nicht gewünscht ist. Tadel, Ermahnungen und Verallgemeinerungen sind unbedingt zu vermeiden. Gespräche im anklagenden Ton stoßen unvermeidlich auf Abwehrhaltung und Streitereien.

Auf das konkrete Verhalten beziehen: Vage Bitten bleiben häufig unerfüllt. Der Angehörige sollte sich auf das Verhalten anstatt auf Gedanken und Gefühle beziehen, da eine erkennbare Änderung so leichter zu entdecken, zu messen und zu verstärken ist.

Gefühle beschreiben: Wenn Angehörige ihre Gefühle auf eine ruhige, urteilsfreie, nicht anklagende Weise ausdrücken, sind Abhängige eher in der Lage zuzuhören und sich

hineinzudenken.

Verständnis äußern: Auch wenn es schwer fällt, gelingt es dem Angehörigen Verständnis aus der Perspektive des Abhängigen auszudrücken, verhält sich der Abhängige defensiv und hört eher zu.

Teilverantwortung übernehmen: Ziel ist es dem Abhängigen zu zeigen, dass die Angehörigen nicht nur den Betroffenen für Probleme verantwortlich machen, sondern auch bereit sind, über die eigene Rolle nachzudenken. Angehörige die bereit sind, zu sehen, ob es einen kleinen Teil gibt, für den sie etwas von der Verantwortung übernehmen können, werden langfristig mit größerer Wahrscheinlichkeit bekommen, was sie wollen. Der Abhängige ist dann eher in der Lage, offen für ein Gespräch zu sein und an Problemen zu arbeiten.

Sicher ist es schwer und auch ungerecht, über die vielen „Katastrophen“ hinwegzusehen, die direkt aus dem Substanzkonsum des Abhängigen resultieren. Eigene Verantwortung für irgendwas zu übernehmen, das nur im Entferntesten mit dem Abhängigen zu tun hat.

Aber was wäre die Alternative?

Hilfe anbieten: Es kann für Angehörige auch nützlich sein, ganz allgemein zu fragen:

„Wie kann ich helfen?“. Abhängige neigen dazu, Hilfsangebote als wertfreie, unterstützende Taten zu erfahren und reagieren dann eher positiv.

Bericht: Roswitha Jansen erstellt auf Arbeitsgrundlagen von Dr. Gallus Bischof, Uni Lübeck

Quelle: „Mit Suchtfamilien arbeiten“ CRAFT: Ein neuer Ansatz für die Angehörigenarbeit