

IR.1. REVT-Dialog Papa ins Café Frau Cecile M. mit ihrem Vater der Alzheimer hat, im Café

Der Vater von Frau M. hat Alzheimer (Diagnose vor 5 Jahr). Dies ist ein realistisches Beispiel von einem REVT-Dialog im pflegende Angehörigen Kontext mit Verwendung vom ABC-Modell. (Nummerierung verweist nach Kurzanleitung ABC-Model und REVT Leitfaden Gefühlswerkstatt.)

Das Anliegen Cecile:

Coach: Guten Morgen Frau M.

Frau M: Guten Morgen.

C: Sie sind im REVT-Coaching, weil Sie sehr unter die Pflegesituation mit Ihr Vater leiden.

M: Genau.

C: Die Pflegesituation belastet Ihnen sehr.

M: Genau.

C: Sie haben mir erzählt, Sie haben Ängste um wie es weiter geht. Sie sind manchmal wütend wegen Ihr Vaters Verhalten und darüber fühlen Sie sich dann wiederum Schuldig. Und letztes Mal haben Sie gesagt, dass das alles auch sehr auf Kosten Ihrer sozialen Kontakte und Ihr Wohlbefinden in sozialen Situationen geht. (1.)

M: Genau.

C: Können Sie mir sagen woran Sie heute arbeiten möchten?

M: Ja, ich traue mich immer weniger aus dem Haus zu gehen, mit anderen Menschen in Kontakt zu sein. (2.)

C: Ok. Also, Sie vermeiden Situationen mit anderen Menschen, weil ...

M: Weil ich **Angst** dafür bekommen habe (2.). (NB: Symptomstress für Scham!)

C: Ok. Was ist jetzt Ihr Ziel. Welches Gefühl möchten Sie statt Angst haben?

M: Tja, vielleicht nicht mehr so viel Angst, nur eine leichte Besorgnis, das wäre besser. (3.)

C: Und, was wäre Ihr Verhaltensziel, was möchten Sie anders tun?

M: Ich möchte wieder öfter aus dem Haus gehen. (3.)

Ein Beispiel-Situation (4. spezifisches 1.):

C: Gut. Können Sie mir ein Beispiel von einer Situation mit anderen Menschen geben, worin sie sich sehr unwohl gefühlt haben?

M: Ja. Vor ein paar Monate war ich wie oft am Sonntag mit meinem Vater im Café. Papa war aber ein bisschen laut und hat dann auch noch auf mich, seine Tochter, geschimpft. Welche haben gelacht und ich hatte das Gefühl das die mich alle angeschaut haben.

C: Und wie haben Sie sich dabei gefühlt?

M: Ja, ich habe mich in der Situation sehr unwohl gefühlt und jetzt traue ich mich nicht mehr mit Vater sonntags ins Café zu gehen. Das war einfach Peinlich.

C: Also, das hört sich so an als ob Sie eigentlich Angst für dieses unangenehme Gefühl hätten.

M: Genau.

C: Gehen Sie noch mal gedanklich in diese Situation im Café, was für „Unwohl Gefühl“ war das denn.

M: Na ja, einfach Peinlich. Ich glaube ich habe mich zu tiefst geschämt, über meinem Vater und über mich, wegen des Verhaltens meines Vaters. (2. 5.)

C: Was hätten Sie an diesem Moment am liebsten gemacht?

M: Ja, wissen Sie, ich war en dem Moment am liebsten davongerannt, oder im Boden versunken. (2. Verhaltensneigung)

C: Wenn Sie wüssten, dass Sie sich in Zukunft nicht mehr so stark schämen würden in diese Situation, würden Sie dann noch Angst haben sonntags mit Papa ins Café zu gehen?

M: Nee! Nee, ich glaube nicht.

C: Wollen wir uns dann Heute Ihr Schamgefühl in diese Situation mal ansehen?

M: Ja.

Die Befürchtung Cecile 4.:

C: Was müsste in diesem Café Situation anders sein, damit Sie sich nicht unwohl fühlen würden? Was müssten Sie rausnehmen können?

M: Das mein Vater und ich Peinlich sind und dass die anderen Cafégäste alle auf mich herabschauen. (4.)

C: In der REVT, versuchen wir gerade daran zu arbeiten, dass Sie auch mit diesem ‚Schlimmsten Fall‘ umgehen können. Sie wissen jetzt das es Ihr Schamgefühl in diese Situation ist, dass Ihnen davon abhält sonntags mit Vater ins Café zu gehen. (5.)

M: Ja, das glaube ich.

C: Sie werden diese Situation auch nie mögen. Also ein negatives Gefühl wird wahrscheinlich immer da sein. Welches anderes, weniger belastendes negatives Gefühl möchten Sie nächstes Mal statt Scham in diese Situation haben? (6.)

M: Ein anderes negatives Gefühl statt Scham? Schwierig.

C: Wie wäre es mit ‚nur‘ Enttäuschung, darüber dass das Cafébesuch nicht so abläuft wie Sie es sich vorgestellt hatten. Das ist noch immer negative aber nicht so belastend.

M: Ja, Enttäuschung, das hört sich viel besser an.

C: Und was wäre Ihr Verhaltensziel in Zukunft? Was möchten Sie anders tun? (6.)

M: Ich würde zu mir und zu meinem Vater stehen wollen und mir die Situation stellen. Auch wenn er mal laut ist, er hat halt Alzheimer. Weil ich möchte sonntags wieder mit Papa ins Café gehe, das ist mein Ziel.

Das belastende innere Gespräch Cecile (7.):

C: Sie wissen das wir in der REVT davon ausgehen, dass unsere belastenden Gefühle nicht durch die Situation verursacht werden. Die Situation ist zwar nicht schön, es gibt aber auch viele Menschen die sich nicht so stark von dieser Situation beeinflussen lassen.

M: Ja, ich habe schon verstanden, dass es meine nicht realistische Gedanken und Bewertungen sind, die meine problematischen negativen Gefühle verursachen.

C: Ja, wie bewerten Sie es denn, wenn Sie denken an was im Café passiert ist. Die lachen. Die werten Ihnen alle ab.

M: Na ja, die dürfen mich halt nicht abwerten, die müssen Respekt für mich haben, die müssen mich respektieren.

C: Und wenn die keinen Respekt für Sie haben, was sagt das über diese anderen Menschen aus?

M: Ja, dann sind das doch schlechte Menschen!

C: Und wenn die Ihnen nicht Respektieren, was sagt das über Sie aus?

M: Ja, das hört sich vielleicht doof an aber, wenn die mich nicht respektieren habe ich vielleicht auch kein Respekt verdient und bin **ich** ein schlechter Mensch.

C: Gibt es da noch andere Gedanken?

M: Ja wissen Sie, ich habe mir an dem Moment gedacht **‚Ich kann das nicht aushalten!‘**

*C: Tja, das ist schon heftig was Sie sich da sagen oder? Alle Menschen da im Café **müssen** Ihnen Respekt zeigen und wenn die das nicht tun, sind das schlechte Menschen und dazu sind Sie selber auch noch ein schlechter Mensch. Können Sie nachvollziehen, dass Sie sich selber*

mit diesen Gedanken enorm viel Druck machen und dass diese Gedanken zu Ihren problematischen negativen Gefühlen führen?

M: Ja, ist mir glaube ich schon klar, aber ich wusste auch gar nicht, dass ich diese Gedanken hatte. Wo kommen die her?

C: Ich möchte heute mit Ihnen schauen, ob wir alternative Bewertungen und Gedanken für Ihre verzerrte Bewertungen und Gedanken für diese Situation finden können. Ist das ok für Sie.

M: Ja.

Das entlastendes innere Gespräch Cecile (8.):

*C: Sie sagen sich: Alle Menschen im Café müssen mir Respekt zeigen. Aber gibt es irgendein Gesetz das besagt das alle Menschen in einem Café einem respektieren **müssen**?*

M: Nee (lacht). Ein Gesetz gibt es da nicht, ich würde es mir zwar **wünschen**, aber es gibt da kein Gesetz.

*C: Und ist es so, dass je stärker Sie das **wollen**, dass die anderen das dann auch irgendwann tun werden, ist das logisch?*

M: (lacht) Nee, nee, ich vermute mal nicht, dass die Anderen wegen meinem Wollen deren Verhalten oder Gedanken ändern werden. Das wäre ja was. Ich würde es mir wünschen, kann es aber nicht erzwingen.

*C: Und das Sie von den Anderen **absolut fordern**, dass die Ihnen respektieren, ist das hilfreich dafür Ihre Ziele zu erreichen und mal wieder mit Vater ins Café zu gehen?*

M: Nee, damit verursache ich meine Scham und mache ich mich selber nur Angst dafür mit Vater ins Café zu gehen.

*C: Also es ist in Ordnung, dass Sie sich Respekt **wünschen**, erzwingen können Sie es aber nicht.*

M: Nee, leider.

C: Müssen wir auch darüber diskutieren, dass alle Gäste ins Café schlechte Menschen sind?

M: (lacht) Nee, das ist natürlich Quatsch. Vielleicht nur diejenigen die gelacht haben.

*C: Sind Sie sicher, dass die über **Ihnen** gelacht haben? (Beckse Disputation)*

M: Hm. Nee, nicht wirklich. Es ist halt ein Café wo Leute auch Spaß haben und mal lachen.

C: Und was ist mit: Wenn die mich nicht respektieren bin ich ein schlechter Mensch?

M: An dem Moment fühle ich mich schlecht. Vielleicht hat mein Vater mit seine Laute Stimme die anderen ein bisschen gestört, aber, weil wir einmal anderen stören, bin ich oder mein Vater noch gar nicht pauschal ein schlechter Mensch. Ich tue sehr viel Gutes, für meinen Vater, für meine Familie, für mein Umfeld.

C: Und liegt es überhaupt im Ermessen der anderen Gäste Ihnen zum schlechten Menschen zu bestimmen? Haben die dazu irgendeine Erlaubnis?

M: Nee. Und ich weiß schon was Sie mir jetzt fragen wollen: Ob es zielführend ist mich selber als Pauschal schlechter Mensch zu bewerten.

C: Und was ist darauf Ihre Antwort.

M: Nee, wenn ich mich zu Unrecht als schlechter Mensch bewerte, ist das nicht hilfreich dafür meine Ziele zu erreichen. Ich will gut für meinen Vater sorgen und auch gut für mich selber sorgen und öfter aus dem Haus gehen. Dieser Gedanke hält mich aber davon ab.

C: Sie hatten auch noch den Gedanken: ‚Ich kann das nicht aushalten!‘ Was würde das buchstäblich bedeuten?

M: Wie meinen Sie das?

C: Wenn Sie es tatsächlich nicht aushalten können, was heißt das denn konkret.

M: Ja, das würde dann eigentlich heißen, dass ich tot umfallen würde, oder so?

C: Ja, eigentlich schon.

M: Aber, Sie meinen, ich bin nicht tot umgefallen. Ich habe es ausgehalten.

C: Genau, Sie können es also aushalten.

M: Ja, das stimmt.

Emotional verstehen (9.):

C: Und wie fühlt sich das jetzt an, wenn Sie so ihre neuen, rationaleren Bewertungen anschauen?

M: Ja, das fühlt sich schon viel besser an, wenigstens im Kopf. In meinem Bauch ist das aber noch nicht so angekommen.

C: Gut. Dan schlage ich Ihnen eine kleine Übung vor. Ich begleite Sie dabei gedanklich von Ihr problematisches negatives Gefühl, Scham, zu Ihr produktives negatives Gefühl, Enttäuschung, zu gelangen.

M: Ok.

C: Es funktioniert am besten, wenn Sie die Augen schließen.

Stellen Sie sich diese Situation noch mal vor.

Sie sind mit Ihr Vater im Café, er ist laut, er beschimpft Ihnen, es wird im Café gelacht.

Und Sie meinen, die setzen mich herab.

*Sie sagen sich: Die **dürfen** mich doch nicht herabsetzen. Die **müssen** mich Respektieren.*

Und wenn die mich nicht respektieren, dann sind das alle schlechte Menschen.

*Oder vielleicht verdiene ich kein Respekt und ich bin **selber** ein schlechter Mensch.*

Und Sie fühlen sich schlecht.

Sie Schämen sich zu tiefst. Am liebsten würden Sie im Boden verschwinden.

Geben Sie mir bitte ein Handzeichen, wenn Sie Ihre Scham spüren.

M: (Hebt die Hand.)

C: Jetzt bleiben wir in der gleichen Situation, wir ändern nichts. Sie sind mit Ihr Vater im Café, er ist laut, er beschimpft Ihnen, es wird im Café gelacht.

Und Sie meinen, die setzen mich alle herab.

Sie sagen sich jetzt: Das ist echt schade. Es ist mir wichtig von anderen respektiert zu werden, aber das heißt leider nicht, dass die das auch tun müssen.

Und auch wenn es mir jetzt nicht gefällt, dass die um mich lachen, sind diese Menschen nicht pauschal schlecht durch dieses einmalige Verhalten.

Und vielleicht stören mein Vater und ich die anderen ein bisschen, aber weil wir auch mal aus dem Haus gehen möchten und unter die Menschen sein möchten, macht das aus mir und meinem Vater keine schlechten Menschen.

Geben Sie mir bitte ein Handzeichen, wenn Sie erreicht haben Ihr Gefühl in ‚nur Enttäuscht‘ umzuwandeln.

M: (Hebt die Hand.)

C: Wie haben Sie es geschafft Ihre Scham in Besorgnis um zu wandeln?

M: Ja, die neuen Gedanken und Bewertungen haben sehr viel Druck weggenommen und ich habe gemerkt wie lächerlich die ursprünglichen Gedanken sind.

C: War da noch was das Ihnen dabei geholfen hat.

M: Ja. Das Lachen der Anderen hat mich geholfen. Ich habe daran gedacht, dass die anderen auch ins Café sind um eine schöne Zeit mit anderen zu verbringen, Spaß zu haben und zu lachen. Ich habe mich dann gefreut darüber andere Menschen Lachen zu hören, egal ob die um mich lachen oder nicht.

Hausaufgabe:

C: Mit Ihren ursprünglichen irrationalen Gedanken leben Sie jetzt schon so lange, das Sie verstehen können, dass die jetzt noch stärker sind als Ihre neuen Gedanken und die Neigung haben automatisch abzulaufen. Sehen Sie es wie eine Autobahn gegenüber Ihrem neuen Fußgängerweg. Um zu erreichen, dass Ihr Fußgängerweg zur neuen Autobahn wird, ist es wichtig das Sie sich die Zeit nehmen die Übung die wir gerade zusammen gemacht haben, ungefähr 30 Tage lang einmal am Tag durchzuführen. Würden Sie das machen?

M: Ja, das werde ich machen.

C: Wichtig ist, dass sie in die Übung nicht die Situation und Ihre Befürchtung ändern. Sie sollten nur Ihre Gedanken und Bewertungen ändern um damit das neue Gefühl zu bewirken.

Realitätscheck (10.):

C: Wie wahrscheinlich ist es eigentlich, dass alle Gäste im Café Ihnen oder Ihr Vater, herabgesetzt haben?

M: Nun ja. Alle sicher nicht. Vielleicht welche.

C: Wie viel Prozent der Gäste?

M: Nun ja, vielleicht nur ... fünf Prozent?

C: Wir wissen es nicht. Könnte es auch sein, dass es unter die Gäste auch Menschen gab die positiven Gedanken über Ihnen und Ihr Vater hatten?

M: Daran habe ich überhaupt nicht gedacht. Wie meinen Sie?

C: Nun ja, könnte es auch sein, dass es Gäste gab die sich gedacht haben: „Wie mutig von dieser Frau, mit Ihrem dementen Vater ins Café zu gehen!“

M: Daran habe ich nicht gedacht, aber, ja, warum nicht.

C: Wie sieht es jetzt mit Ihrem Ziel aus? Sonntags wieder mit Papa ins Café zu gehen und sich die Situation zu stellen?

M: Ich werde kommenden Sonntag wieder mit Papa ins Café gehen. Und wenn gelacht wird werde ich das nicht auf mich beziehen. Vater wird sich freuen und ich auch.

Rollenspiel ca. 15-20 Minuten

Copyright Gerrit Idsardi (Bad Abbach, 20.03.2018)

IR.2. Die Familie mit Alois im Café

Der Vater von Frau M. hat Alzheimer (Diagnose vor 5 Jahr). Dies ist ein realistisches Beispiel
Internet-Ressource 2.: Als Muster für Gedankenübung für Vorlesungen und Trainings

Phase 1.

- Mit **Familie**, 6 Personen, im Café
- **Kaffee und Kuchen**
- **Alois** auch da, 75 Jahre, **Alzheimer**, im mittleren Stadium
- Stellen Sie sich vor, **Sie sind Angehörige von Alois**: Ehegattin, Schwester, Bruder, Sohn, Tochter, Enkelkind
- Alois ist immer ganz ruhig (Ehegattin: wenn man's nicht weiß, würde man nicht merken dass er Alzheimer hat)
- **Kaffee und Kuchen, Wunder-Bar, Wunder-Café.**

Wie geht's Ihnen so, an Ihrem Familientisch im Café, mit der Alois?

Phase 2.

- Alois gefällt heute etwas nicht.
- **Alois** wird unruhig und etwas **laut**, schimpft.
- An den Tischen nebenan, merkt man das jetzt bestimmt. (Denkpause)
- **Alois** lässt sich nicht beruhigen und wird **noch was lauter**.
- Man kann ihm jetzt im ganzen Café wahrscheinlich hören

Ja, wie geht es Ihnen jetzt so, an Ihrem Familientisch im Café.

Phase 3.

- Jetzt spüren Sie das die **Stimmung im Café kippt**.
- Es wird leiser.
- Gespräche verstummen.
- Links wird gelacht. Rechts gekichert.
- Und Sie haben das Gefühl das alle im Café auf Ihnen schauen und Ihnen persönlich **anstarren**.
-

Tja, und wie geht es Ihnen jetzt damit, an Ihrem Tisch im schönen Café mit der Alois.

Phase 4.

- Dieser Moment dauert glücklicherweise nur eine Sekunde.
- **Weil der Alois irgendwie seine Ruhe wiedergefunden hat.**
- Jetzt sind wir wieder gesellig beim Kaffee und Kuchen, in diesem schönen Café.
- **Kaffee und Kuchen. Wunder-Bar, Wunder-Café**

Ja, ich hoffe es geht Ihnen jetzt wieder gut, an Ihrem Tisch, im schönen Café, mit der Alois.

- Wer hat sich dabei sehr unwohl gefühlt.
- Wer hat sich nur sehr leicht unwohl gefühlt.
- Wer hat es eigentlich gar nichts ausgemacht.

- Wie heißt das unangenehme Gefühl: Scham, Ärger/Wut, Schuld, Gekränkt, Angst,
- Was hat das unangenehme Gefühl aus Ihrer Sicht verursacht.
- A -> C A+ -> iB -> C ung rB -> C gng

Festhalten,

was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

