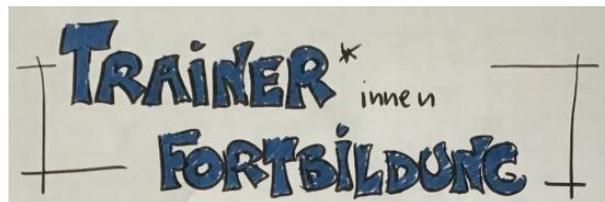




PAG-Newsletter

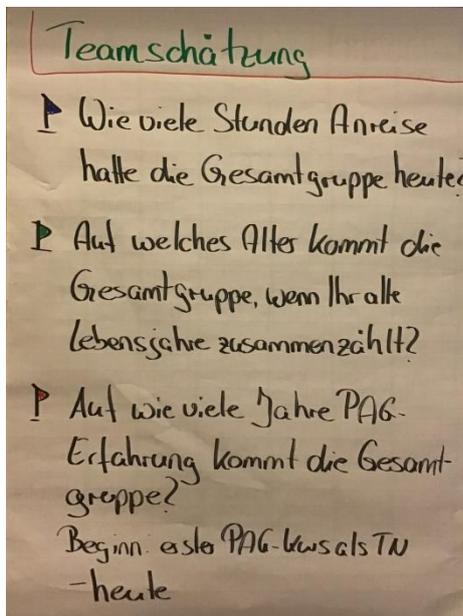
Ausgabe 21 • Juli 2019



14.-16. Juni 2019 in Bad Pyrmont, Quäkerhaus

Mit 14 Teilnehmenden trafen wir uns zu einem intensiven Wochenende:

Am Freitag hatten wir nach dem gemeinsamen Abendessen einige **Übungen zum Ankommen**: eine „Runde“ zum Austausch, die Übung „Teamschätzung“ und ein Brainstorm zu Rollenspielen.



	Anreise		Alles		PAG-Erfahrung	
	t.	S.	t.	S.	t.	S.
①	9	42	188	900	61	320
②	14	45	221	743	58	240
③	10	48	203	770	44	172
④	7	50	154	817	30	145
Summe	7	42	43	600	12	134
katschl. Summe	47		803		205	

Der Samstag begann mit Elkes Vorstellung eines **Konzepts für einen kombinierten Grund-/Aufbaukurs**. Das Besondere ist, dass die Gruppe während des Kurses mehrmals "getrennt" wird und die GK- und AK-Teilnehmer sich mit verschiedenen Teilen beschäftigen. Einiges (z.B. Beginn, „Verändernde Kraft“, Rollenspiele) gestalten sie gemeinsam, da diese in allen Kursarten vorkommen. Wir haben uns ein "Beispielprogramm" in Kleingruppen angeschaut und unsere Fragen dazu gesammelt, die wir zusammen versuchten zu beantworten.

WORKSHOP FORMATE

- Wochenende (20 Std.)
- Tage (2x10 Std.)
- Kombiniertes Wochenende mit TN
aus Grundlagen + Aufbau-Elementen
- Schupperkurse (2-4 Std.)
- PAG-Tage (TN) keine
- Übungstage (TN mit Erfahrung)

KOMBINIERTE WORKSHOPS

- Affirmationsplakat (Was ist das?)
→ Leitlinien der Verändernden Kraft
→ Philosophie von PAG/AVP
- Geteilte Quadrant im GK/AK/TR?
- Konsensprozess am Freitagabend
oder am Samstagmorgen.
Zusätzlich die TN des GK/GW
mit Übungen begleiten
- Buttons / blauced name game
Werte für eine gute Gesellschaft



Am Nachmittag beschäftigten wir uns unter Anleitung von Susanne mit **den einzelnen Teilen eines Rollenspiels** (Einführung in das Rollenspiel, Themensammlung, Ein-/Ausführen sowie Begleitung der Spieler, Auswertung) und wir haben gesammelt, was sich bewährt hat. Hierbei stellten wir fest, dass wir zum Teil unterschiedlich vorgehen und haben somit standortübergreifend Impulse gegeben. Als besonders wertvoll wurde der Austausch gesehen.

Einführung ins Rollenspiel

- PTN Aktivitäten durch L&L
 - Pfeilerrennen (zum Aufwachen)
 - Sonnenfackel/Steine (zum Phantasie anregen)
 - Was macht du denn da?
- Plakate mit Leitlinien für Einführung
- All. wichtige Punkte mit Modulationskarten
- Weniger ist mehr
 - Erwartungen reinfahren
 - ~~Eintritt~~
- Anschließen an positive Erfahrungen/ in Kindheit Erinnerung
- Runde: Was kann ich von einem Kind lernen?
- Nicht 'Schauspiele' sagen!

Durchführung I

- (ggf.) wählen suchen Spieler im Konsens das Thema aus
- Rahmenbedingungen, Situation klären
- Requisiten/Bühne
- Preise auch für Spieler
- Beobachterrollen verteilen
 - personenbezogen
 - handlungsbezogen
- Einführung in Rolle mittels Interview
- 2 Akte; 1. Akt: Konfrontation
 - 2. Akt: mit VK
- Stopp bei Stillstand: Frage an "Lösung" Spieler: "Was passiert gerade?" "Warum passiert nicht?" "Wollt Ihr eine Lösung?"

Auswertung

- Beobachter erzählen lassen
- Ergebnisse auf Flipchart festhalten
- Eisberg, etc. ggf. einbauen
- Auf Trennung Rolle/Person achten
- „Was heißt das jetzt für den Alltag?“
- Ideen für VK sammeln
- „Was kann ich ändern?“

Am Sonntag hielt Rainer einen Kurzvortrag über den Umgang mit „schwierigen“ Teilnehmern. Vorab haben wir einige Punkte gesammelt und danach suchten wir nach Antworten.

Und hier für alle der Beitrag von Rainer:

Herausfordernde Situationen im Kurs Vom Umgang mit ausgeprägten Persönlichkeitsvarianten

Bei "herausfordernden Situationen im Kurs" haben wir es oft mit "schwierigen" Teilnehmern zu tun. Einige von ihnen haben aus fachlich-psychotherapeutischer Sicht Persönlichkeitsstörungen.

Unser Prinzip bei PAG ist, nicht an "Störungen" oder "Defiziten" zu arbeiten, sondern an unseren Stärken und denen der Teilnehmer.

Für einen leichteren Umgang mit "schwierigen" Teilnehmern ist aber etwas Wissen über Persönlichkeitsstörungen hilfreich.

Wissen ist wie Homöopathie: es hilft nicht immer, aber schadet nie

Persönlichkeitsstörungen sind gekennzeichnet durch Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich, in der Interaktion. Wenn wir Menschen mit Persönlichkeitsstörungen als schwierig bezeichnen, drücken wir uns um etwa die Hälfte der Wahrheit herum: Nicht nur sie sind schwierig, sondern auch andere haben Schwierigkeiten im Umgang mit ihnen. Persönlichkeitsstörungen sind also nie das alleinige Problem der Betroffenen.

~~Du bist das Problem~~ Wir haben ein Problem

Menschen mit Persönlichkeitsstörungen haben manchmal schon seit Jahrzehnten immer wieder ähnliche Schwierigkeiten. Sie geraten immer wieder in gleicher Weise in Konflikte mit anderen, werden enttäuscht, brechen Beziehungen ab oder scheitern an ihren Arbeitsstellen, landen vielleicht sogar mehrfach im Gefängnis. Im Gefängnis ist die Häufigkeit einiger Persönlichkeitsstörungen teilweise mehr als 10fach erhöht, aber sie begegnen uns auch in der "freien Natur". In Deutschland sind etwa 10% der Bevölkerung betroffen, Männer und Frauen etwa gleich häufig.

Es gibt viele verschiedene Persönlichkeitsstörungen. Es ist oft schwer, sie gegeneinander abzugrenzen. Nicht selten erfüllen Menschen die Kriterien für mehrere Persönlichkeitsstörungen, z.B. Dissoziale Persönlichkeitsstörung, Histrionische Persönlichkeitsstörung, Dependente Persönlichkeitsstörung, Narzisstische Persönlichkeitsstörung, Zwanghafte Persönlichkeitsstörung, Paranoide und passiv-aggressive Persönlichkeitsstörung, Schizoide Persönlichkeitsstörung

Für Außenstehende ist es oft ganz leicht zu erkennen, was die Person ändern müsste, um diese Schwierigkeiten nicht mehr zu haben. Aber die Betroffenen selbst können das oft nicht erkennen und behalten das Verhalten, das ihnen so viele Schwierigkeiten bereitet, immer weiter bei.

Dafür gibt es zwei Gründe:

- Zum einen sind Persönlichkeitsstörungen in gewisser Weise Überlebensstrategien. Die Betroffenen haben das Verhalten als Lösung in einer schwierigen Situation entwickelt. Dort hat es sich bewährt und nun wird es beibehalten, auch wenn es nicht mehr sinnvoll ist.
- Zum anderen werden Persönlichkeitsstörungen ich-syntone erlebt. Mit ich-syntone bezeichnen wir Dinge, die Menschen als "zu sich selbst gehörend" empfinden. Das bedeutet, die Betroffenen haben selbst nicht den Eindruck, dass etwas mit ihnen nicht stimmt, dass sie "gestört" oder krank sein könnten.

Ich bin okay, die anderen sind nicht okay

Die Probleme und Auffälligkeiten von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen beginnen meist schon in der Kindheit und Jugend. Die Diagnose kann aber erst nach dem Eintritt ins Erwachsenenalter sicher gestellt werden. Danach lässt sich nicht selten beobachten, dass auffällige Persönlichkeitszüge und Verhaltensweisen mit zunehmendem Alter und Lebenserfahrung abgeschwächt werden und die Betroffenen weitgehend zurechtkommen. Dies bedeutet, dass die Diagnose Persönlichkeitsstörung

kein unabänderliches Urteil ist. Es gibt auch die gegenläufige Entwicklung, dass sich Persönlichkeitszüge im Alter verstärken.

Die Übergänge zwischen einem ausgeprägten persönlichen Stil und einer Persönlichkeitsstörung sind fließend.

Was hilft im Alltag?

Psychopharmaka spielen bei Persönlichkeitsstörungen eine untergeordnete Rolle. Auch die Selbsthilfebewegung ist bei Persönlichkeitsstörungen – abgesehen von der Borderline-Persönlichkeitsstörung – nicht sehr ausgeprägt. Das hat damit zu tun, dass Menschen mit Persönlichkeitsstörungen sich meistens nicht als krank erleben und nicht erkennen können, welchen eigenen Anteil sie am Zustandekommen all ihrer Schwierigkeiten haben. Therapeutische Hilfe suchen die Betroffenen eher wegen kritischer Situationen in ihrem Leben oder wenn sich zusätzlich zur Persönlichkeitsstörung eine weitere psychische Erkrankung eingestellt hat, beispielsweise eine Depression.

Lange Zeit galten Menschen mit Persönlichkeitsstörungen als nicht therapierbar. Ihnen wurde unterstellt, nicht motiviert zu sein, da sie keine Einsicht in ihre Problematik hätten. Sie galten als widerständige, uneinsichtige Klienten, die häufig Therapien abbrachen.

Unerlässliche Voraussetzung für einen hilfreichen Umgang ist ein verstehender Zugang, der sich auf die Sichtweise des Betroffenen einlässt und versucht, das heute hochproblematische Verhalten vor dem Hintergrund der Biografie als ursprünglich sinnvolle Überlebensstrategie einzuordnen und auch wertzuschätzen. Wenn es gelingt, den Betroffenen in diesem Sinne auf Augenhöhe zu begegnen, profitieren sie von therapeutischer Unterstützung und Beratung und von vielen Übungen, die sie bei PAG kennenlernen.

Wertschätzung des ursprünglich sinnvollen Verhaltens als Überlebensstrategie

Die Herausforderung ist, und damit wird die Nähe zu unserem PAG-Ansatz erkennbar, eine Positivierung. Wenn es gelingt, sich empathisch in die Motive des Betroffenen einzufühlen und diese als sinnvoll zu würdigen, ist das der entscheidende Schritt. Auch für die Betroffenen ist es oft ungeheuer erleichternd, wenn jemand – vielleicht sogar zum ersten Mal seit Jahren – versucht, einen positiven Sinn in ihrem Verhalten zu sehen. Entscheidend ist also, das dahinterliegende Motiv zu verstehen und dieses wertzuschätzen.

Verstehen und Wertschätzen der Motive

Die Motive zu verstehen, heißt nicht, seine Methoden und Strategien gutzuheißen. Wichtig ist aber ein verstehender Zugang auf der Ebene der Motive. Er gelingt oft, da Betroffene keine anderen Motive verfolgen als andere Menschen auch. Ziel ist es, die Motive zu belassen, aber gemeinsam zu überlegen, wie sie auf einem anderen, sozial verträglicheren Weg zu befriedigen. (Wir können statt "Motive" auch unser Wissen über "Grundbedürfnisse" erinnern.)

Wir sollten uns vor Augen führen, was es bedeutet, dass viele Menschen mit Persönlichkeitsstörungen jahrelang geübt sind in bestimmten einseitigen, aus ihrer Sicht bewährten Verhaltensweisen. Es bedeutet zum einen, dass sie diese Verhaltensweisen gut beherrschen, sie teilweise als Überlebensstrategie ansehen und nicht bereit sein werden, ein solches Verhalten aufzugeben, bevor ein besseres zur Verfügung steht.

Zum anderen bedeutet es auch, dass sie keinerlei Übung mehr haben in anderen, alternativen Verhaltensweisen und sich oft gar nicht mehr anders verhalten können.

Es geht also um das Erlernen und Einüben von Alternativen. Wertvoll ist dabei das Modell-Lernen. Es ist nicht zu unterschätzen, wie viel Betroffene von anderen lernen, einfach nur durch Beobachtung und Nachahmung. Dazu ist das Üben (auch in Rollenspielen) wirksam und die verstärkende Rückmeldung bei "alternativem" Verhalten:

Loben hilft immer

Zur Dissozialen Persönlichkeitsstörung (auch: antisoziale Persönlichkeitsstörung), die besonders häufig in Gefängnissen diagnostiziert wird (unter Missbrauchstätern bei mehr als 50%):

Menschen mit dissozialer Persönlichkeitsstörung von außen betrachtet:

- verhalten sich herzlos und sind unbeteiligt gegenüber den Gefühlen anderer
- verhalten sich verantwortungslos und missachten soziale Normen, Regeln und Verpflichtungen
- können keine dauerhaften Beziehungen aufrechterhalten, obwohl es ihnen leicht fällt, diese zu knüpfen
- haben eine geringe Frustrationstoleranz und verhalten sich schnell aggressives und gewalttätig
- haben kein Schuldbewusstsein und sind unfähig, aus negativen Konsequenzen, wie zum Beispiel Bestrafung, zu lernen
- neigen dazu, andere zu beschuldigen oder bieten plausible Erklärungen für ihr unsoziales Verhalten an

Menschen mit dieser Störung übernehmen nicht nur für andere, sondern auch für sich selbst keine Verantwortung. Ihnen fehlt der Zugang zu ihren Gefühlen. Sie erleben die Welt als eintönig und langweilig. Häufig neigen sie daher dazu, beispielsweise durch Raserei im Straßenverkehr oder Drogenmissbrauch zumindest einen gewissen Kick zu verspüren.

Eine dissoziale Persönlichkeitsstörung macht sich zwar meist schon in der Kindheit bemerkbar, wird aber nicht immer als solche erkannt. Sie entwickelt sich aus einem Zusammenspiel von biologischen Faktoren und Umwelteinflüssen. Bei eineiigen Zwillingspaaren tritt eine dissoziale Persönlichkeitsstörung häufiger bei beiden Geschwistern auf als bei zweieiigen Zwillingen. Daraus lässt sich ableiten, dass das Risiko für eine dissoziale Persönlichkeitsstörung teilweise vererbt wird.

Psychosoziale Ursachen

Menschen mit einer dissozialen Persönlichkeitsstörung berichten oft von traumatischen Erlebnissen in ihrer Kindheit. Aufgrund dieser Erfahrungen, wie zum Beispiel körperlichem oder psychischem Missbrauch, wurden die Personen mit der Zeit unsensibel gegenüber Gewalt.

Kinder, die nur wenig Zuwendung erfahren haben oder deren Eltern bereits ein antisoziales Verhalten an den Tag legen, entwickeln häufiger eine dissoziale Persönlichkeitsstörung. Wenn die Eltern positives Verhalten ihrer Kinder kaum beachten, aber kleine Zuwiderhandlungen übermäßig bestrafen, verstärken sie dissoziales Verhalten. Die Kinder lernen, dass sie nur dann Aufmerksamkeit erhalten, wenn sie sich schlecht benehmen. Sind sie "brav", werden sie hingegen vernachlässigt.

Zum Kinderbuch „Im Gefängnis“:

Susanne brachte zur Trainerfortbildung das Kinderbuch „Im Gefängnis“ mit, in dem kindgerecht das Leben im Gefängnis erklärt wird. Die Hauptfigur ist das 8-jährige Mädchen Sina, dessen Papa eine 3-jährige Gefängnisstrafe absitzen muss. Das Buch erzählt aus Sicht von Sina, sowie ihres Papas die für beide schwierige Situation.

Jennifer berichtete, dass die Bundeszentrale für politische Bildung das Buch kostengünstig anbietet. Leider ist es dort bereits vergriffen.

Auf der BpB-Seite ist noch eine Leseprobe des Kinderbuchs zum Download:

https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/SR%2010241_Engelhardt_Osberghaus_Im_Gefaengnis_Leseprobe.pdf

In diesem Zusammenhang unterhielten wir uns über ein Coachingprojekt für Eltern in Haft, das eine Methodensammlung ins Internet eingestellt hat, das kostenlos unter der unten angegebenen Adresse abrufbar ist.

https://www.ifgg-berlin.de/materialien/ifgg_PraefixR_Coaching_fuer_Eltern_in%20Haft_Methodenhandbuch.pdf

Kommentar einer Teilnehmerin, die nach mehreren Jahren Abwesenheit wieder beim PAG-Fortbildungstreffen war:

Es war eine schöne Begegnung für mich zum Wiedereinstieg - anders als das erste Mal vor Jahren – geprägt von einer Atmosphäre der Wertschätzung.

Drei Themen standen im Mittelpunkt:

Kursformate – gemischte Kurse von Grund- und Aufbaukursen

Rollenspiele und Anleitung

Herausfordernde Situationen in Kursen

Alle drei Themen waren gut vorbereitet und wurden interessant vorgestellt. An verschiedenen Orten hatten sich unterschiedliche Varianten herausgebildet (und auch unterschiedlich bewährt). Sie wurden ohne Bewertung erstmal nebeneinandergestellt und es fand ein lebhafter und angeregter Erfahrungsaustausch darüber statt. Solche gemeinsamen Tage können Lust auf mehr PAG-Austausch machen!

Änne

Unser Treffen endete am Sonntagmittag und wir danken allen Beteiligten für ihr Interesse und ihr Engagement.



Anwesende:

(beginnend obere Reihe v. l. n. r.):

Melanie Gräber, Katharina Scholz, Michael Strehlow, Aenne Engelhardt, Rüdiger Wapler, Carola Günther,

Jennifer Scholl, Sr. Myriam, Karin Hönicke, Tine Bechtel, Rainer Stiehl,

Susanne Haak, Bernhard Klinghammer, Elke Stratmann,

Und zum Schluss noch:

Erinnerung an unsere Jahresversammlung:

8.-10. November 2019 in Bad Pyrmont.

Wir hoffen auf rege Teilnahme!

PAG e.V., Kaliweg 31, 30952 Ronnenberg, www.pag.de

SEPA-Konto für Spenden: DE96 2519 3331 0416 5110 00

Textbeiträge für den Newsletter bitte an Elisabeth Koch, E-Mail: elisabethk@pag.de