

FUNKTIONIEREN UND ERHOLEN -
FUNKTIONSMODUS MIT COUNTDOWN

ODER WIE AGIERE ICH BEI STIMMUNGS-
UMBRÜCHEN BEI MIR UND KOLLEG*INNEN?

DIPL. – PSYCH. ISA JULGALAD

EINLEITUNG

- Am Arbeitsort: Die eventuellen Probleme zu Hause werden meist gut "zur Seite gestellt" im Einsatz. Ein sicherer **Funktionsmodus** und im besten Fall Handlungssicherheit bezüglich Einsatzerfordernisse ermöglichen in der Einsatzsituation gut zu handeln.
- Handlungssicherheit: bspw. sich sicher fühlen, dass das Richtige getan wird und ich es auch beherrsche

EINLEITUNG

- Verhaltensmodi können gerade bei Rettungskräften, Feuerwehr und Polizei sehr bereichsspezifisch gezeigt und aktiviert werden.
- vorher schwarzer Humor, im Einsatz dann Schock und wieder funktionieren
- gefasstes Auftreten vor Vorgesetzten, mit den Kollegen albern
- zu Hause das zugewandte, lustige Elternteil z.B. Familienpapa und liebevolle Mama
- Wir haben Skripts zu Anteilen oder Funktionsmodi oder Rollen, zarte Strickstück aus bestimmten Gefühlen, die wir zeigen, Gedanken und klare Regeln
- Ebenso was, wir da nicht fühlen wollen - können - dürfen oder zumindest nicht zeigen

NUTZEN

- Nutzung dieser Anteile (Rollen) durch Sie oder Ihre Kollegen:
- A) in bleibend anstrengenden Situationen weiterhin handeln
- B) Kontrolle über sich; Risikovermeidung, nicht emotional werden, sich nicht aus der Hand geben
- C) Verdrängen und Modus andauernd fühlen wollen
- D) den Modus dauerhaft erleben, ggf. Identitätsfüllend

-
- *A) objektiv andauernd Funktionsmodus durch Anforderungssituation*
 - *B) Funktionsmodus bietet Kontrolle*
 - *Fühlt sich nicht gut aber erträglicher*
 - *C) Verdrängung und Modus dauerhaft erleben*
 - *D) einseitige Übernutzung der Ressource für Identität*

9 ANTEILE ODER MODI

- Ausbildung von Ich-Zuständen:
- **Normale Differenzierung**
- **Introjektion**
- **Reaktionen auf Trauma**

Watkins, J.G. & Watkins, H. (2003) *Ego-States. Theorie und Therapie*.
Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

10 ICH – ZUSTAND = EGO-STATE

- Verhaltens- und Erlebnisweisen, die irgendwie zusammengehören
- Innerhalb einer Grenze zusammengefasst
- Ein Ich-Zustand = Ego-State
- Einheit von Verhaltensweisen u. Erfahrungen
- Durch Faktor verbunden/gebunden
- Durch Grenzen von anderen Entitäten getrennt

Watkins, J.G. (1992) *Psychoanalyse, Hypnoanalyse, Ego-State-Therapie. Hypnose und Kognition. I u.2.* Heidelberg: Carl-Auer Verlag. S. 89

EGO-STATES BZW. ICH-ZUSTÄNDEN (WATKINS & WATKINS, 2003)

02.10.2023

- Ausbildung von Ich-Zuständen: **Normale Differenzierung**
 - Kinder lernen ganze Muster von Verhaltensweisen z.B. wie sie sich in der Schule, unter Freunden oder gegenüber den Eltern verhalten
- „Dadurch, dass diejenigen **Verhaltens- und Erlebnisweisen, die gemeinsam auftreten** oder irgendwie zusammengehören, innerhalb einer gemeinsamen Grenze zusammengefasst werden, bildet sich ein Ego-State (Ich-Zustand).
- Wir definieren einen **Ego-State** als eine Einheit von **Verhaltensweisen und Erfahrungen**, die durch einen Faktor verbunden
- und von anderen solchen Entitäten durch **mehr oder minder durchlässige Grenzen** getrennt sind“. (J.G.Watkins 1992, S.89)

FUNKTIONSMODUS

- **Fallbeispiel:** C.B. , 35 Jahre, Polizeikommissar, seit 17 Jahren bei der Polizei
- Eines meiner herausragendsten Erlebnisse war hier in Wuppertal, 1999, der Schwebebahnabsturz. Damals war ich 25 Jahre alt. Nach Reparaturarbeiten ist eine Kralle am Gerüst der Bahn auf der Fahrschiene hängengeblieben. Die erste Bahn, die wieder fuhr, ist gegen diese Kralle geprallt und in die Wupper gestürzt. Damals gab es etwa 60 Verletzte und fünf Tote.
- Meine Aufgabe an dem Tag war die Angehörigenbetreuung. Das Einschneidendste für mich war, dass ich es mit ganz vielen unterschiedlichen Gefühlen zu tun bekam. Es gab Bürger, die vor Erschütterung kaum sprechen konnten, eine versteinerte Miene an den Tag legten. Andere haben mich angeschrien, obwohl ich versucht habe, ihnen zu helfen. Ich war froh, dass ich an meiner Seite unsere Polizeiseelsorger hatte. Die sich mit mir um die Leute gekümmert haben.
- Danach bin ich nach Hause gefahren, habe kurz erzählt, was passiert ist. Das wars. **Dass der Einsatz Spuren hinterlassen hat, habe ich erst an dem Tag bemerkt, als ich in einer größeren Besprechungsrunde förmlich ausgerastet bin.** Ich bin laut geworden, mir liefen die Tränen die Wangen. Daraufhin habe ich viele Gespräche mit Vorgesetzten geführt. Irgendwann war die Sache für mich abgeschlossen. Ich kann inzwischen ganz ruhig darüber sprechen.
- Seit diesem Einsatz habe ich eine Grenze bei mir gespürt. Früher habe ich meine beruflichen Erfahrungen immer von meiner Frau ferngehalten. Wenn ich heute Probleme mit einem Einsatz habe, muss meine Frau mir einfach mal zuhören.

FUNKTIONSMODUS

- Fallbeispiel: J.B. seit 1998 Polizei
- Ein Unfall war besonders schrecklich. Es hieß, ein LKW steht quer auf der Fahrbahn. Auf der Fahrt dorthin haben wir noch Witze gerissen. Es war halt ein lockerer Nachtdienst. Und während wir uns näherten, sahen wir auf einmal Feuer und eine Rauchwolke. Als wir dann ankamen, war der Notarzt schon da. Und sagte halt nur, zweimal Exitus und ein Kind schwer verletzt.
- Dann sah man bei den Kollegen, wie die Reaktionen einsetzten. Wir hatten mit dem, was wir da antrafen, einfach nicht gerechnet. **Mussten aber zunächst Fotos machen, mussten ausmessen, die Abschlepper bestellen.**
- Man musste die Leute identifizieren, die im Auto saßen.

14 MENSCHEN ALS HÄUSER BETRACHTEN



Ich habe alles im Blick.



Einige Sachen sieht man gut
und manche Sachen sind
verborgen.

15 SYSTEMISCHER ANSATZ

- Menschen lernen über die Anteile-Theorie
einen Weg kennen ihre Ambivalenz, Zerrissenheit, Vielseitigkeit, Unterschiedlichkeit, etc. auch Depression besser zu verstehen

„Ein Teil von einem Menschen ist depressiv.“

- Weitere Teile von Ihnen können sich heiter, neugierig und selbstbewusst zeigen.
- Teile können **verschieden groß, dominant, verbunden oder abgegrenzt sein.**

16 IN DERSELBEN PERSON VERSCHIEDENE ZUSTÄNDE /TEILE



Im selben Haus verschiedene Zimmer...

ERKLÄRUNG

-
- Jetzt kann ein Ereignis mit sekundär traumatisierendem Charakter - z.B. bei einer Reanimation versuchen Unbekannte zu filmen, Coronaleugner sind in Einsatz involviert, Stau auf dem Weg zur Einsatzstelle. blöder Spruch bei Unfall von Passanten - eine starke emotionale Reaktion wiederholt aktivieren. Das wird nicht mehr kompensiert. Auf schwere Einsätze und deren Folgen möchte man nicht warten, je nach Ereignisausgang können sie verschieden wirken.
 - Beispielsweise kann Ohnmacht im Einsatz und die privat erlebte Ohnmacht können eine "Affektbrücke" bilden und zusammenwirken.
 - Ein „erfolgreicher“ Einsatz kann auch positiv zum Selbstwirksamkeit-Erleben und Selbstkonzept beitragen.
 - Wie kann ich als KIT eine Stabilisierung kurz oder mittelfristig gestalten? Was kann ein Kollege oder eine Kollegin einschätzen und lassen sich belastende Reaktionen auf Einsätze vorher vermuten? Wie würde ich es inhaltlich bei mehreren Gesprächen (verschiedene Zeitpunkte) gestalten?

WAS BRINGT AUSSER FASSUNG

- Affektbrücke
 - Ähnliche: Gefühle, Ort, Setting, Trigger
- Vertrauen in persönliches Nahfeld
 - Sich auf inneres nahes Umfeld nicht verlassen können, Kolleg*inn*en sind unzuverlässig, nicht pflichtbewusst
 - RTW auffüllen und kontrollieren, nicht sauber machen
 - Standard der Arbeits-gewissenhaftigkeit nicht beachtet von anderen
- Schutzlos ausgeliefert sein

WAS TRIFFT?

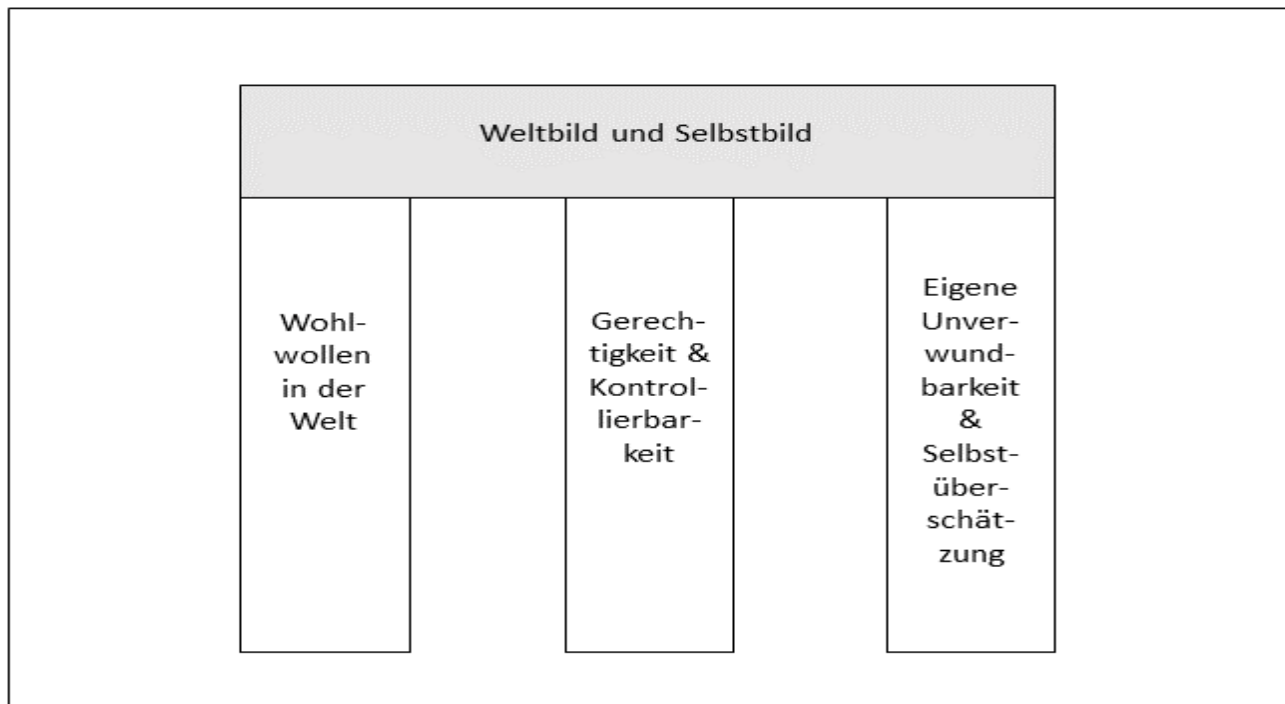


Abbildung 1: Weltbild und Selbstbild mit seinen Grundannahmen (World Assumptions) nach Janoff-Bulman, 1989

-
- Als Peer oder KIT erkennen: multiple Dauerbelastung
 - überdehnter Coping-und Kontrollversuch: eigene Gefühle z.B. Ohnmacht, Wut abzuspalten/verdrängen
 - eigene Bedürfnisse unbeachtet lassen
 - immer wieder Aktivierung letzter Kraftressourcen („nur noch 3 Wochen so durchhalten, das sind die letzten 500m, dann ist es bestimmt absehbar, dass es besser wird
 - enttäuschte Hoffnung (sich neue Hoffnung nicht mehr glauben?)
 - Endlosigkeit „kein Ende in Sicht“

GLEICHUNG

- + innere Gleichung ist eher Pro „Funktionieren wollen“
- + Erledigen + Gefühle nicht spüren = ich habe das im Griff
- + sich einfach Elend fühlen + nix = ich erlebe mich nicht als wirksam oder wirkungsvoll, keine Selbstwirksamkeit
- + sich elend fühlen – minus Ressourcen oder Dinge, die sie glücklich gemacht haben = sich schlecht fühlen

INTERVENTION

-
- „Ich möchte nicht Pause machen“ – **Welches Bedürfnis profitiert vom im Funktionsmodus bleiben (wollen)?** Wozu ist es gut? Weshalb darf das andere nicht sein?
 - Die Menschen wollen vielleicht im Funktionsmodus drin bleiben, auch wenn es ihnen nicht dauerhaft gelingt. Wie interpretieren sie diese Brüche oder Ausrutscher. **Wie fühlst Du dich damit, dass du wütend bist, schreist, weinst? Was meinst du, wie es dazu kommt?**
 - Oft empfinden Betroffene eine Unzufriedenheit mit sich, Genervtheit oder unechtes „Egal“-Gefühl. Scham vor Kontrollverlust, den sie eigentlich verhindern wollen. Ärger über eigene Symptome kann als sekundäre Symptomatik erlebt werden.
 - Ansprechen, da hier Selbstablehnung wachsen kann. „**Kannst Du dich gerade leiden?**“

INTERVENTION

- Anspannung auf Grund des Stresses, Aktivierung des Körpers oder während dem Aufkommen der Gefühle können Versuche entstehen, Gefühle wegzudrücken
- z.B. Bauch fest machen, nach innen oder außen weggedrückt, flacher Atem.
- „Wenn Du daran dankst, dass“ und anschließend zurückspiegeln welche körperliche Veränderung geschieht. Was passiert in deinem Körper, dass du das nicht fühlen darfst?

MEHR EBENEN ARBEIT

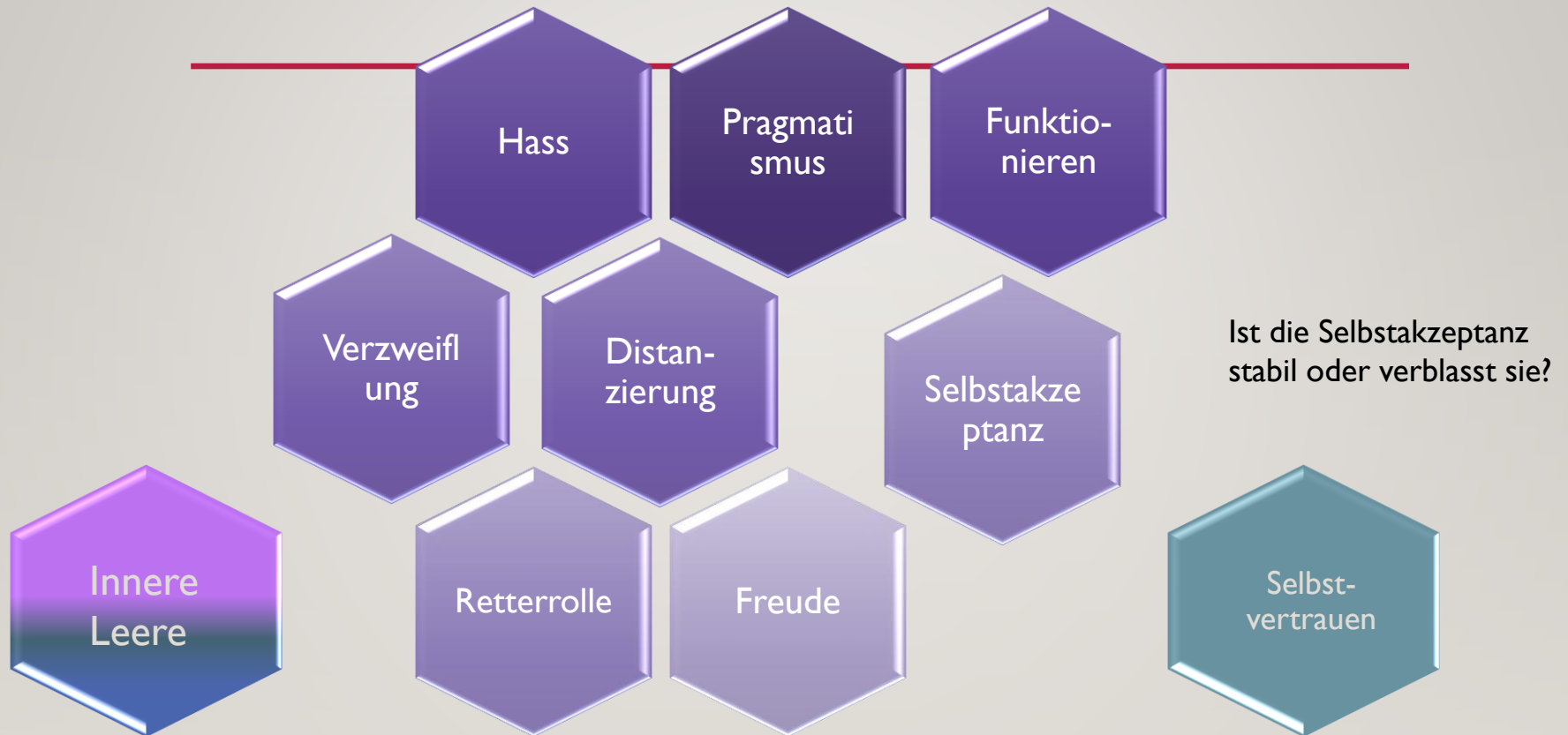
- Alle Anteile zumindest wahrnehmen u. tolerieren
- Wahr – es ist ausgesprochen und gehört worden
- Du gibst dein Bestes: Ein Anteil treibt voran als würde es kein Morgen (für dich) geben. Gibt es auch einen Anteil der ist anderer Ansicht, nimmt anderes wahr und möchte etwas anderes?
- Was möchte das unbeachtete Bedürfnis oder Anteil außerhalb des Modus?
- Sport
- Atmen
- Essen in Ruhe – „Da sein“
- Erschaffen z.B. bauen, pflanzen, Auto basteln, etwas mit den Händen tun in Ruhe (etwas Freiwilliges, nicht das mit dem schlechten Gewissen)
- Bewundern von z.B. Natur, Musik, Fotografie
- Kreieren
- Simple Tätigkeiten ohne Stressgedanken

WAS KANN MAN TUN?

- Alle Anteile zumindest wahrnehmen und da sein lassen, kurz besprechen
- KIT „Du gibst dein Bestes: Ein Anteil treibt voran als würde es kein Morgen (für dich) geben. Gibt es auch einen Anteil der ist anderer Ansicht, nimmt anderes wahr und möchte etwas anderes?“
- Wahr – es ist ausgesprochen und gehört worden
- Was möchte das unbeachtete Bedürfnis oder Anteil außerhalb des Modus?

26

ZUSTÄNDE



RESSOURCEN

- Sport
- Atmen
- Essen in Ruhe – „Da sein“
- Erschaffen z.B. bauen, pflanzen, Auto basteln, etwas mit den Händen tun in Ruhe (etwas freiwilliges, nicht das mit dem schlechten Gewissen)
- Bewundern
- Kreieren
- Simple Tätigkeiten ohne Stressgedanken

ÜBERPRÜFUNG NUTZE ICH DIE RICHTIGE STRATEGIE?

- Aufforderung zur langfristigen Selbstbeobachtung oder Psychoedukation:

Klassische Strategien

- Schwarzer Humor
- die Galerie der Ereignisse
- Allein sein / nicht allein sein
- Ablenken
- Körperliche Nähe vs. Distanz
- Sich mitziehen lassen durch Kollegen-Vorlagen oder Bezugspersonen

