QUƎRDENKSYMPOSIUM

Mama, wo bist Du?

Angehörige im
Spannungsfeld des Rollentausches

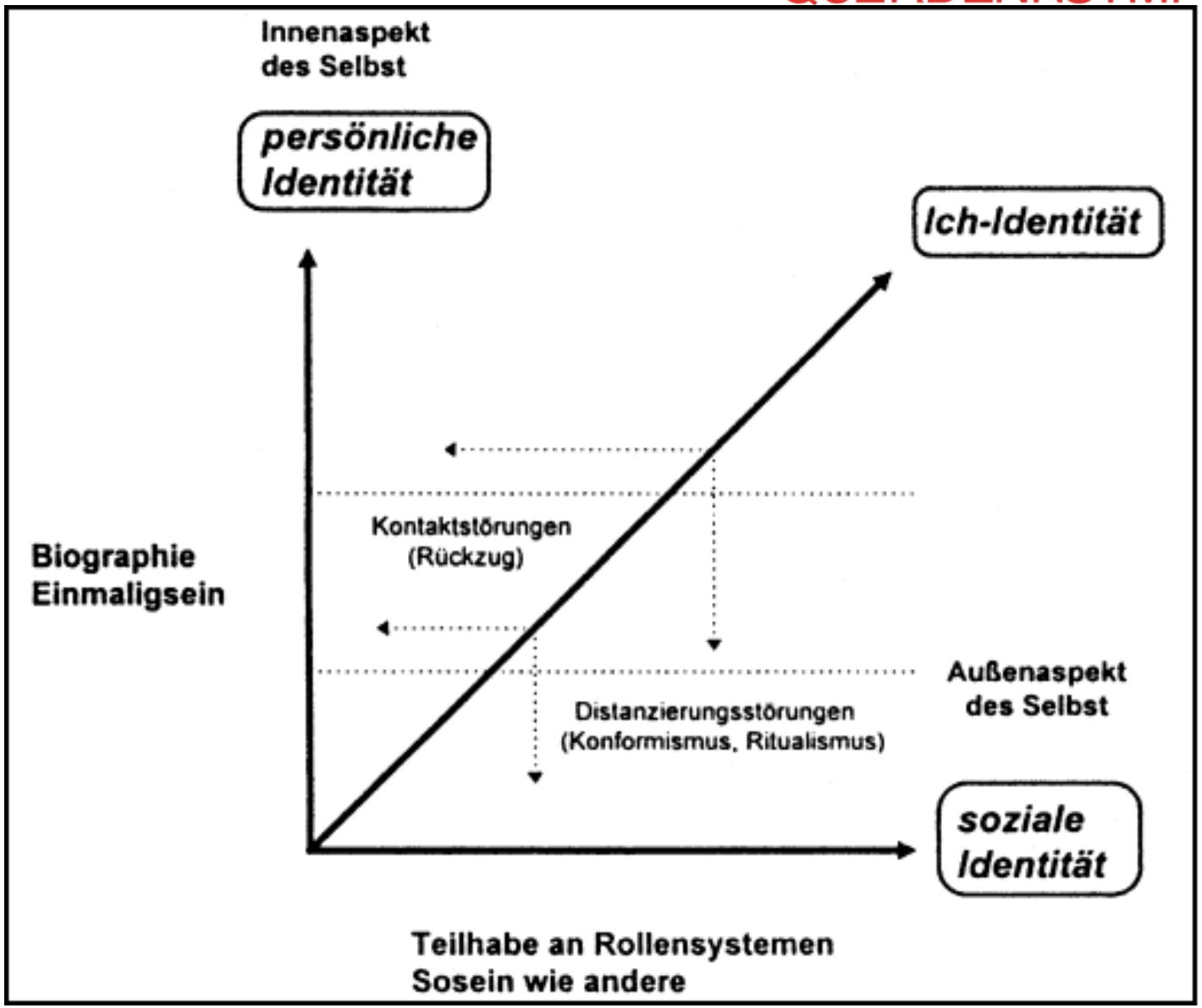
9.6.2017 Andreas Conca

Inhalt

- Familienidylle
  - Das schleichende (Un)Erwartete
  - Identitäts-riss
  - Die Widersprüchlichkeit
- Der Schmerz, die Traurigkeit, die Angst
- Selbstfürsorge und Psychohygiene
  - Ekel und Verbitterung

FOTOGRAF / KONSTANTIN SUTYAGIN

Mama, wo bist Du?


Innenaspekt
des Selbst
persönliche
Identität
Ich-Identität
Biographie
Einmaligsein
Kontaktstörungen
(Rückzug)
Außenaspekt
des Selbst
Distanzierungsstörungen
(Konformismus, Ritualismus)
soziale
Identität
Teilhabe an Rollensystemen
Sosein wie andere

Dimension der Ambiguität/Widersprüchlichkeit

- Neg Erfahrungen

  Wut, Ärger, Reizbarkeit, Ekel… später Neid

  Abwertung und Hass

- Pos Erfahrungen

  starke dem Bindungssystem entspringende Verschmelzungswünsche und infantile erotische Wünsche
  (=Aspekte der frühen Mutter-Kind Beziehung und wichtiger Teil des kindlichen Phantasielebens und seines UBW)

QUƎRDENKSYMPOSIUM

4. Grünewald: *Korsfestelsen* (ca. 1515).

Die Situation der Angehörigen

- Entscheidender als die objektive Belastung ist hier die **innerpsychische Verarbeitung der einzelnen Person**.

Selbstfürsorge und Psychohygiene

- eigene Psyche vor Überlastung bewahren
  - **Belastendes wahrnehmen und darüber sprechen können**
- zu sich selbst gut sein, sich schützen, selbst achten

Umgang mit Ekel…und
Umgang mit Verbitterung

Ausgleich im Privatleben

Identifizieren der inneren Antreiber

Auseinandersetzung mit Nähe und Distanz
Abhängigkeit - Autonomie

Umgang mit Ekel

Forscher glauben, dass Ekel eine Art “Immunsystem des Verhaltens” ist, das den Menschen vor Krankheiten schützt und Moral garantiert

- Ekelgefühle erkennen/zulassen
- Enttabuisierung
- Unangenehme Arbeiten zu zweit erledigen oder innerhalb des Teams zu tauschen
- Konzentration auf die Person
- …den Raum kurz verlassen
- Einsatz von ätherischen Ölen
- Auszeit von ekelerregenden Tätigkeiten
- Waschen/duschen

Verbitterung

Negativspirale ----> Verbitterung

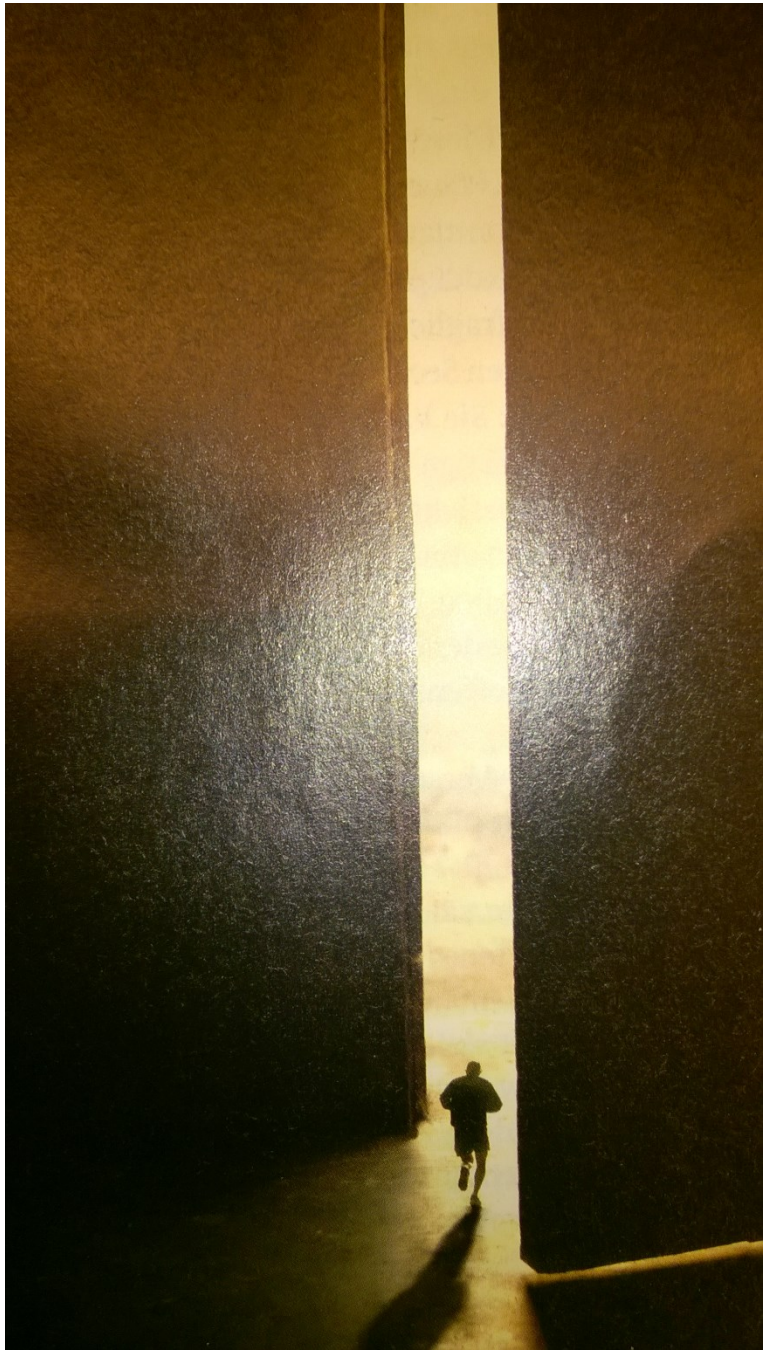
Negative Faktoren

Übersensibilität
Kränkende Erfahrung

- Verletzung, Ablehnung, Versagen
- Wut
- Distanzierung
- Therapeutische Fehlinformation
- Beziehungsabbruch (kurzfristige Erleichterung)
- Verbitterung, Selbstmitleid, Vorwurfshaltung

Weisheits-Faktoren

- Gelassenheit Selbstsicherheit
- Humor
- Empathie
- Aushalten von Spannung
- Grenzsetzung ohne Beziehungsabbruch
- Nachhaltigkeit
- Korrigierende neue Erfahrungen
- Sereniät …



QUƎRDENKSYMPOSIUM

- Fakten- und Problemwissen
- Humor
- Serenität
- Ungewissheitstoleranz