

1:1 Psychose-Begleitung und Weiches Zimmer

Ein Erfahrungsbericht

C. Clare¹; R. Hurtz²

¹Soteria Bern, Bern, Schweiz; ²Soteria-Einheiten, kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost

In milieutherapeutischen Soteria-Einrichtungen werden Menschen in akuten psychotischen Krisen in einem alltagsnahen und normalisierenden Kontext mit möglichst geringer neuroleptischer Medikation durch ihre Psychose begleitet. Wie funktioniert das genau? Die Behandlungselemente „1:1 Begleitung“ und „Weiches Zimmer“ werden vorgestellt und an einem Beispiel der Soteria Bern näher beschrieben.

Luc Ciompi hat 1984 die Soteria Bern gegründet. Er hat auf dem theoretischen Hintergrund der Affektlogik an einem integrativen psycho-sozio-biologische Verständnis der Psychosen gearbeitet. Ciompi geht davon aus, dass ein Mensch in einer psychotischen Krise vor allem Angst hat, angespannt und verunsichert ist. Deshalb ist eine systematische Reduktion des emotionalen Spannungsniveaus notwendig, und zwar kontinuierlich und über längere Zeit, nicht nur in einer Therapiestunde oder einem einzelnen Gespräch, sondern 24 Stunden lang, Tag für Tag. Zu diesem Zweck führte Ciompi die 1:1 Begleitung im Weichen Zimmer ein.

1:1 Begleitung

Die Indikation zur 1:1 Begleitung ist dann gegeben, wenn ein Patient von psychotischem Denken und Erleben überschwemmt und geängstigt wird, der Realitätsbezug beeinträchtigt ist, die Affekte labil und nicht kontrollierbar sind. Die Möglichkeit, für sich Verantwortung zu übernehmen, ist eingeschränkt, die Basisversorgung mit Essen, Trinken und Körperpflege

ist nicht immer sicher gewährleistet, es können Selbst- oder Fremdgefährdung bestehen. In einem solchen Zustand ist die Fähigkeit, Beziehungen aufzunehmen und zu regulieren, schwer beeinträchtigt. Um den psychotischen Menschen an dieser Stelle nicht sich selbst und seinen Ängsten zu überlassen, steht eine feste Begleitperson nur für diesen Patienten zur Verfügung. Vorrangiges Ziel ist die von Ciompi beschriebene nachhaltige emotionale Spannungsreduktion. Die Begleitperson versucht, auf die aktuellen Bedürfnisse des Patienten einzugehen, Ängste zu mildern, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen und die körperliche Basisversorgung sicherzustellen. Die Begleitperson fungiert dabei auch als Hilfs-Ich, das die fehlende psychische Struktur des Patienten kompensiert, die Affektregulierung unterstützt und Annäherung an die äußere Realität ermöglicht. Dabei steht das Herstellen des jeweils passenden Abstands im Vordergrund. Die Beziehung darf nicht zu nah werden, sonst droht Identitätsverlust. Und der Abstand darf nicht zu groß sein, sonst drohen Verlassenheits- und Vernichtungsängste.

Die Begleitung findet im Weichen Zimmer statt, kann aber auch auf die anderen Räumen der Soteria und den Garten ausgedehnt werden. Das Weiche Zimmer ist ein Raum, der in größtmöglicher Einfachheit und Reizreduktion nur mit Kissen, Decken und Matratzen ausgestattet ist. Eine feste Begleitperson versucht, sich intuitiv auf die Bedürfnisse des psychotischen Menschen einzustellen und herauszufinden, was hilfreich ist (1).

Das Weiche Zimmer der Soteria Bern

Das Weiche Zimmer ist ein großer, heller Raum im ersten Stock der Soteria, einge-

bettet im Haus, aber dennoch ruhig gelegen. Die Möblierung ist spärlich, es gibt nur zwei einander gegenüberliegende Betten am Boden, einen kleinen Tisch in der Mitte des Raums, ein paar Kissen, Vorhänge in hellen Farben. Zwei große Fenster ermöglichen den Kontakt zur Außenwelt, auf der einen Seite kann man in den wilden, üppigen Garten der Soteria schauen, die andere Seite bietet einen Blick auf eine Häuserzeile und die Straße davor, auf die erweiterte Außenwelt. Mit den Vorhängen kann man das Zimmer ganz gegen außen abschirmen, dennoch sind sie lichtdurchlässig. Die Soteria ist ein 100 Jahre altes Haus, deshalb hört man die Alltagsgeräusche sehr gut: Schritte, Stimmen, das Klingeln des Telefons, Kochgeräusche, BewohnerInnen, die das Treppenhaus putzen, Katzen, die lautstark um Futter betteln – im Weichen Zimmer vermitteln diese Geräusche, dass es da draußen einen Alltag gibt. Das Haus ist jederzeit offen, nur in der Nacht wird es von innen abgeschlossen, damit sich die Bewohner sicher fühlen. Reizabschirmung und Beruhigung im Weichen Zimmer sind die wichtigsten Behandlungselemente in dieser ersten Phase der Psychosebehandlung in der Soteria. Die Reize werden auf ein Minimum reduziert: kein Fernseher, kein Radio, kein Handy, weder Zeitungen noch Internet. Das Vermitteln von Geborgenheit, Ruhe, Zuversicht und Vertrauen ist in dieser Phase essenziell. Dies alles hilft, die Dosis der Neuroleptika zu reduzieren.

Solange der Patient im Weichen Zimmer ist, nimmt er am Gemeinschaftsleben nur teil, soweit es ihm gut tut. Die Begleitung kann im miteinander schweigen, miteinander sprechen, spielen, kreativen Aktivitäten oder häufig auch Spaziergängen bestehen. Es geht um eine ruhige Anwesenheit, mehr Mit-Sein als Mit-Tun. Falls der Patient über

Korrespondenzadresse

Christine Clare
Soteria Bern
Bühlstrasse 19A, 3012 Bern
soteria@soteria.ch

sein psychotisches Erleben sprechen will, wird es angehört, akzeptiert, nicht interpretiert und sein Erleben muss nicht als erstes verschwinden. Dabei erlebt der Patient, dass psychotische Inhalte, Ängste und innere Spannungen aufgenommen und ausgehalten werden, ohne dass die Begleitperson daran zugrunde geht. Im günstigsten Fall kann sich der Patient damit in seiner Verunsicherung und Fragmentierung aufgehoben und gehalten fühlen.

Wenn der Patient sich nicht beruhigt, eher aversiv reagiert, sehr angespannt oder nicht mehr bündnisfähig suizidal wird, wenn also aus der Begleitung eine Bewachung wird, dann sind die Grenzen des Soteria-Settings erreicht und ein Patient muss, zumindest vorübergehend, auf eine geschlossene Aufnahmestation verlegt werden. Meist ist es aber mit der 1:1 Begleitung möglich, sehr individuell und flexibel auf den einzelnen Patienten und seine Bedürfnisse einzugehen. Es baut nicht nur Ängste ab, sondern auch Spannungen und potenzielles Konfliktpotenzial, wenn psychotisches Erleben des Patienten nicht auf starre Systeme und Regeln der Umgebung, etwa der Klinik, trifft. Eskalierende Situationen, die dann schnell zu Gewalt und Zwang führen, können so vermieden werden. Es entsteht außerdem eine Vertrauensbasis, auf der dann auch über eine Medikation ganz anders verhandelt werden kann.

Für die 1:1 Begleitung gibt es keine definierten Kriterien oder Methoden, an denen man sich orientieren kann, denn auch die Reaktionen der Patienten auf die 1:1 Begleitung sind sehr unterschiedlich und komplex. Jede Begleitperson ist dabei auf die eigenen intuitiven Fähigkeiten und kreativen Möglichkeiten angewiesen. Das Geschehen, das sich häufig im vorsprachlichen, kaum symbolisierten Raum zwischenmenschlicher Begegnung abspielt, lässt sich oft nur mühsam und bedingt benennen. Das macht das Thema zwar intensiv greifbar, aber oft auch nicht leicht in Worten fassbar. Christine Clare hat es im Folgenden anhand eigener Erfahrungen als Betreuerin in der Soteria Bern beschrieben:

24 Stunden auf dem Planeten Soteria

Es ist sieben Uhr in der Früh, Licht dringt zaghaft durch die Vorhänge im Weichen Zimmer, Kaffeeduft steigt mir in die Nase. M. schläft noch. Seine ruhigen Atemzüge erlauben mir, das Weiche Zimmer zu verlassen, leise die Treppe runter zu tapfen und nach der unruhigen Nacht in der Küche den willkommenen Kaffee zu trinken, den mein Kollege Pascal für uns vorbereitet hat. „Wie war die Nacht?“ fragt er. In dieser Frage liegen so viel Anteilnahme und Mitgefühl für M., dass meine bis jetzt bewahrte Haltung zusammenbricht und mich die Erlebnisse der letzten 24 Stunden überfluten. Bevor ich antworten kann, muss ich mich einen Moment lang fassen. „M. war unruhig, hat aber etwa fünf Stunden geschlafen, mit Tagesanbruch ist er ruhiger geworden und er schläft nun tief.“ Es tut gut, Pascal alles berichten zu können von diesen langen intensiven Stunden.

Die Aufnahme

M. war am Vortag frühmorgens in die Soteria gekommen, verängstigt durch das psychotische Erleben, tief verzweifelt und angespannt. Ein Gespräch war kaum möglich, es wurde durch die Beschreibungen seiner ihn begleitenden Partnerin deutlich, dass sich die Situation in den letzten Tagen rapide zugespitzt hatte, dass M. kaum mehr zur Ruhe kam, zunehmend misstrauisch wurde und sich dann auch lautstark gegen seine vermeintlichen Verfolger gewehrt hatte. Er war kaum mehr erreichbar, fühlte sich durch seine Partnerin und Freunde bedroht und schloss sich in der Wohnung ein. Seine Angehörigen waren äußerst beunruhigt und hatten Angst um ihn, da er sich nicht mehr vom psychotischen Erleben zu distanzieren vermochte. Sie nahmen Kontakt auf mit dem ambulanten Psychiater, der zu einer stationären Behandlung riet. Daraufhin nahm seine Partnerin im Einverständnis mit M. mit der Soteria Kontakt auf und wir vereinbarten ein Gespräch für den nächsten Tag. In der Nacht vor dem Eintritt konnte M. sich kaum noch kontrollieren, schlief gar nicht mehr, war völlig verzweifelt und schrie laut. M. stimmte zu, in die Soteria zu kommen, er

kannte das Haus bereits von einer früheren, schon lange zurückliegenden psychotischen Krise. Als ich die Haustüre öffnete, blickte ich in ein zutiefst verängstigtes Augenpaar. „Ach, Christine, gut, dass du da bist.“ Das Eintrittsgespräch mit der Ärztin war kurz, es wurde sofort klar, dass M. dringend Ruhe und Reizabschirmung benötigte, zwar war er skeptisch bezüglich der Einnahme von Medikamenten, willigte dann aber ein, auf die Nacht ein ihm bekanntes Neuroleptikum einzunehmen, wie er es in seinem vorgängig erstellten Krisenplan verfügt hatte. M. war sofort einverstanden, sich ins Weiche Zimmer zurückzuziehen, stellte seinen Rucksack in die Ecke und verabschiedete sich von seiner Partnerin. Diese blieb traurig, aber erleichtert zurück.

Die ersten Stunden

Die nächsten Stunden haben wir zusammen im Weichen Zimmer verbracht. M. war sehr müde, hatte zuvor mehrere Nächte nicht mehr geschlafen. Ich setzte mich auf das andere Bett, las eine Geschichte vor, deren Inhalt mir unverständlich blieb, ich las und las, um Zeit zu gewinnen, es hätte genauso gut Spanisch oder Albanisch sein können. Ich war angespannt, spürte die Angst um M. aufsteigen, ist dies alles tragbar in einem offenen Haus wie der Soteria? Durch das Lesen haben wir uns aber beide beruhigt, nach zwanzig Minuten war M. eingeschlafen.

Ich blieb da, hielt Wache über seinen Schlaf, war ganz da bei ihm. Schließlich legte ich mich dann auch hin und spürte allmählich die Zuversicht, dass wir die nächsten Stunden gemeinsam durchstehen würden. Nach zwei Stunden wachte M. wieder auf. Kaum hatte er die Augen aufgeschlagen, begann er von den Erlebnissen der letzten Tage zu berichten: Von seinen Verfolgern, die ihn quälten, von der Enttäuschung über die Menschen, die ihn betrogen und belogen hatten, von den Stimmen, die ihn nicht mehr schlafen ließen. Er sei stundenlang durch die ganze Stadt gerannt und habe nirgends mehr Ruhe gefunden. M. begann laut zu fluchen, schließlich zu lachen, im Zimmer zu tanzen, er weinte, drehte sich und drehte sich, bis er auf dem weichen roten Teppich zur

Landung kam. Ich setzte mich daneben, wir schwiegen danach lange zusammen, tranken Tee, und ich las weiter aus der Geschichte vor. Irgendwann steckte Pascal den Kopf zur Türe herein und fragte, ob wir Mittagessen wollen? Eine Frage wie aus einer anderen Welt – die Stunden waren schnell und langsam zugleich vorbeigegangen – „was, schon Mittag?“ Ich tauchte auf und meldete, dass wir im Zimmer essen werden. Später brachte uns Pascal die von zwei Bewohnern zubereitete Gemüselasagne. Sie schmeckte köstlich und es tat gut, zu essen und sich dabei nur darauf zu konzentrieren und herauszufinden, welche Gewürze die beiden Kochenden wohl verwendet hatten. M. aß nur ganz wenig und war plötzlich wieder sehr angespannt, die Verzweiflung angesichts seines Zustands wuchs an. Wir machten darauf einen kurzen Spaziergang ums Haus, die Katzen strichen uns um die Beine, im Garten lag noch Schnee, aber die ersten Knospen des Holunderbaums waren schon sichtbar. Aufatmen, durchatmen, Schnee in die Hände nehmen.

Der Nachmittag

Als M. erstmals das Weiche Zimmer verließ, näherten sich ihm die anderen Bewohner vorsichtig, boten ihm eine Zigarette an und rauchten schweigend. „Wir machen heute einen Ausflug auf den Gurten“, meldete L. „Gurten, ja da war ich vor sechs Jahren auch schon mal mit der Soteria-Gruppe.“ Es tat ihm gut, mit den anderen Bewohnern einen Moment zusammen zu sein und zu spüren, dass es wieder weitergeht. Es war ganz still im Haus, als sich die Gruppe der anderen Bewohner auf den

Weg gemacht hatte, gelegentlich klingelte das Telefon, die Geschirrspülmaschine brummte. Wir setzten uns in die Küche, tranken Tee. Später kneteten wir zusammen einen Brotteig, danach zogen wir uns wieder ins Weiche Zimmer zurück und hörten die anderen Bewohner von ihrem Spaziergang zurückkehren. M. hatte eine Weile gezeichnet, ich saß auf dem Bett, las, gemeinsam tranken wir wiederum Tee, dann kam das Abendessen. Eine Bewohnerin hatte eine köstliche Apfelwähe gebacken. Der Abend war entspannt, wir gingen ins Wohnzimmer und sangen mit den anderen Bewohnern zusammen ein paar Lieder, Mani Matter wie immer, denn das ist mein einziges Repertoire auf der Gitarre.

Die erste Nacht

Dann kam die Nacht, und damit die Angst. Sie packte M. und ließ ihn über Stunden nicht mehr los. M. ging im Zimmer im Kreis, redete und redete, es tat ihm sichtlich gut, alles loszuwerden. Die Dunkelheit draußen war bedrohlich, ich zog die Vorhänge zu. Ich weiß nicht mehr, wie viele Runden M. im Zimmer drehte, ich saß ruhig daneben, hörte zu, trank Tee, irgendwann wurden die Runden langsamer. Es wurde Zeit für die Medikamenteneinnahme: Nur ein kurzes Zögern, dann nahm M. die Tablette ein. Wir tranken danach wohl noch zwei Liter Schlaftee, so wurde auch ich langsam schläfrig. Die Vorlesegeschichte fand noch ein Ende, Mitternacht war längst vorbei, als wir beide endlich schliefen. Um vier Uhr morgens schrie M. auf, wälzte sich im Bett unruhig hin und her, wollte raus, nach Hause, hielt sich die Oh-

ren zu, verkrampfte sich. „Ich kann nicht glauben, dass es jemals wieder Morgen wird.“ Nochmals Tee, die Geschichte nochmals vorlesen, Reservemedikamente einnehmen, dann endlich wieder schlafen. Und doch wurde es Morgen. Ich gehe ins Bad, danach treffe ich Pascal in der Küche. Zusammen gehen wir zu M. ins Zimmer, bringen Kaffee und Frühstück mit. M. blinzelt, als ich die Vorhänge zur Seite ziehe – es schneit. Pascal wird nun für die nächsten 24 Stunden die Begleitung von M. übernehmen, bis Sarah ihn am nächsten Morgen ablöst. Ich verabschiede mich von M. und bin dankbar, dass er die erste Nacht in der Soteria überstanden hat, froh um Pascal, der übernimmt, und alle anderen, die mittragen, damit es M. bald wieder besser geht. Ich ziehe meine Jacke über und die Mütze tief ins Gesicht. Als ich mich von den anderen Bewohnern verabschiedet habe und über die Straße gehe, erscheint mir alles viel zu laut und grell. Ich freue mich auf zuhause.

Zwei Wochen später bin ich mit der ganzen Gruppe der Bewohner auf dem Berner Hausberg Gurten, in den Bergen liegt noch Schnee, aber in Bern ist bereits eine Ahnung von Frühling in der Luft. M. ist nun auch dabei.

Interessenkonflikt

Es besteht kein Interessenkonflikt.

Literatur

1. Ciompi L, Hoffmann H, Broccard M (Hrsg). Wie wirkt Soteria? Eine atypische Psychosenbehandlung kritisch durchleuchtet. Bern: Hans Huber 2001.