



DACHVERBAND
STEPPS e.V.



NEWSLETTER-STEPPS Nr. 1 – 2020

1. April 2020

Liebe **STEPPS**-Freunde und Interessierte,

vor gut einem Jahr fand in Bielefeld die Netzwerktagung STEPPS statt. Hätte uns damals jemand gesagt, dass ein Veranstaltungsformat mit 70 Personen in einem Raum im Frühjahr 2020 undenkbar sein würde und wir alle statt dessen zu Hause sitzen würden, wir hätten es wohl nicht geglaubt. Nun ist es so und wir lernen gerade alle miteinander, wie es ist, sich auch auf anderen Wegen, als in der direkten Begegnung, zu begegnen, füreinander da zu sein und miteinander zu kommunizieren. So ist dieser Newsletter geprägt vom Thema: Blick in die Zukunft mit der „Post aus der Vergangenheit“ und dem „miteinander reden“, anhand einiger Überlegungen zum Thema „Vorhersehbarkeit“.

Für die „Post aus der Vergangenheit“ setzen wir dabei auf das bewährte Format aus Schreibworkshops, einen Brief an sich selbst zu verfassen, den man selbst in 6 Monaten rückblickend auf die Zeit heute lesen kann.

Zur inhaltlichen Auseinandersetzung mit dem STEPPS-Trainingsprogramm danken wir Iris Haferkemper dafür, dass sie die Überlegungen zum Thema „Vorhersehbarkeit-Predictability“ aufgegriffen hat und sehr persönlich verdeutlicht.

*Wir bitten Sie, alle Leser*innen dieses Newsletters, diesen weiterzuleiten an STEPPS-Aktive, Profis, Gruppenteilnehmer*innen, Klient*innen verbunden mit der Bitte, Beiträge für weitere Newsletter beizusteuern. Wir würden gerne wissen, wie es den Betroffenen in der aktuellen Corona-Krise geht. Vielleicht haben Ihre Klient*innen Lust und Zeit uns dies für den nächsten Newsletter zu schreiben: **Wie ist STEPPS für mich in dieser Zeit nützlich?** Darüber würden wir uns sehr freuen.*



Post aus der Vergangenheit:

Briefe können wie Momentaufnahmen sein. Im Rahmen von Schreibworkshops gibt es die Methode, einen Brief an sich selbst zu schreiben, den man erst in einem halben Jahr lesen wird. Ziel des Briefes ist es, eine Momentaufnahme der aktuellen Situation festzuhalten. Wichtig ist dabei, freundlich und wertschätzend an sich selbst zu schreiben.

So funktioniert's:

- Suchen Sie schönes Briefpapier/Postkarten heraus oder gestalten Sie einen Bogen Papier selbst und bereiten Sie einen Briefumschlag vor (gerne auch bunt bemalen, mit Stickern verzieren etc.)
- Schreiben Sie auf Ihr schönes Briefpapier/Ihre Postkarten, wie die aktuelle Situation für Sie selbst gerade ist und beschreiben Sie auch, was und wer Ihnen gerade Mut macht, womit Sie sich beschäftigen, was Sie gerade anders machen als sonst. Haben Sie keine Angst vor Schreibfehlern. (Sie selbst werden sich das nicht übel nehmen, seien Sie sicher!). Legen Sie einfach los. Der Brief darf so lang oder kurz sein, wie Sie es möchten.
- Stecken Sie den fertigen Brief in den Umschlag und kleben diesen zu. Schreiben Sie auf den Brief das Datum in 6 Monaten.
- Bewahren Sie den Brief an einem Ort (z.B. im STEPPS-Ordner) auf oder vertrauen Sie ihn einer Person aus dem Unterstützer*innenteam an mit der Bitte ihn dann später wieder auszuhändigen (Sie können den Brief vielleicht bei einem kleinen Spaziergang in den Briefkasten der Person stecken, wenn Sie diese vorher informiert haben.)

Diese Post aus der Vergangenheit macht es möglich, später noch einmal zurück zu schauen, wie sich die Situation in den gerade schwierigen Zeit angefühlt hat. Wenn Sie Lust haben, können Sie in der STEPPS-Gruppe später auch gemeinsam mit anderen schauen, welche Fähigkeiten und Stärken in dieser Krisenzeit deutlich geworden sind.

Emotional Predictability – Was ist das für mich?

In der Übersetzung für STEPPS wird der Begriff der Emotional Predictability mit Emotionale Stabilität übersetzt. Fragt man Onlineübersetzer jedoch nach der deutschen Übersetzung von Predictability, bekommt man Begriffe wie Vorhersehbarkeit, Vorhersagbarkeit, Planbarkeit. Aber können Emotionen vorhersehbar sein? Ja, wenn man irgendwann gelernt hat, welche Emotionen in welchen Situationen angebracht sind (Trauer bei Tod, Freude bei Geburt). Dieses Wissen und die Fähigkeit die Emotion zu regulieren, fehlt den meisten Personen mit emotional instabiler Persönlichkeitsstörung, also auch mir.

Für mich waren vor dem STEPPS-Programm Gefühle und Emotionen weder vorhersehbar, noch planbar. Ich hatte oft nicht mal Wörter für das, was ich empfand. Und weil ich nicht verstand, was ich erlebte, geschweige denn wusste, ob dieses Erleben der Situation angemessen war, war da eher das Gegenteil von Vorhersehbarkeit, nämlich Chaos in mir. Ich konnte diese Zustände kaum aushalten, war oft hilflos, fühlte mich ohnmächtig und begab mich Aufgrund von Unsicherheit und Angst etwas falsch zu machen in die soziale Isolation. In den Gruppenstunden lernte ich mit Hilfe des Gefühlskalenders meine Muster und Schemas kennen und verstand immer öfter, warum ich in gewissen Situationen reagierte, wie ich reagierte. Nach und nach verstand ich, warum ich immer wieder in die gleichen Löcher fiel. Ich verurteilte mich nicht mehr für mein „falsch sein“, sondern begann mich anzunehmen, wie ich war. Ich lernte die Vokabeln für meine Empfindungen, wobei es mir bis heute schwer fällt Nuancen zu unterscheiden. So weiß ich zum Beispiel immer noch nicht wirklich, wo der Unterschied zwischen sauer sein und ärgerlich sein ist. (Nebenbei bemerkt: ich habe im Internet eine Liste mit 527 Gefühlen gefunden). Ich begriff, dass es weder gute noch schlechte Gefühle und Emotionen gibt, alle haben eine Daseinsberechtigung, entscheidend ist, wie man mit ihnen umgeht. Und dieser Umgang macht für mich die Vorhersehbarkeit von Emotionen aus. Es geht also nicht darum das „richtige“ Gefühl zu erwischen, sondern darum

zu schauen, wie ich mit dem jeweiligen Gefühl umgehe. Dies beinhaltet auch den Umgang mit meinen Löchern. Ich denke, einige dieser Löcher werden mich bis zu meinem Lebensende begleiten. So sehr ich mich auch bemühe, ich werde sie nicht gefüllt bekommen, um darüber hinweg zu gehen. Aber ich habe im Laufe der Zeit meine Löcher benennen können (bis auf das eine schwarze, welches immer mal wieder auftaucht) und Strategien entwickelt, um schneller aus ihnen heraus zu kommen. Inzwischen schaffe ich es ab und an auch drum herum zu gehen, aber meist falle ich, schon mit dem Wissen dass ich jetzt falle, hinein. Für mich ist zwar dieses Fallen nicht planbar, aber ich habe mittlerweile einen Plan, wie ich wieder aus den Löchern heraus komme. Ich habe Hilfsmittel dabei, um wieder heraus zu kommen, was mir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit gibt. Und dieser Plan gibt mir Sicherheit.

Jetzt mag der ein oder andere sagen, das ist doch Stabilität, was sie da beschreibt. Für mich ist es das nicht. Stabilität bedeutet für mich Standfestigkeit, Sicherheit, das aushalten von Stürmen. Das alles habe ich nicht, und ehrlich gesagt ist es auch nicht mehr mein Ziel, diese Stabilität zu bekommen. Nicht weil ich aufgegeben habe, sondern weil ich auch mit Hilfe von STEPPS gelernt habe aufzustehen, wenn ich mal wieder umgepustet wurde. Ich bin oft noch unsicher, ob diese Emotion passt oder ihre Stärke in Ordnung ist. Und diese Instabilität wird wahrscheinlich nie ganz verschwinden.

Ich würde Emotional Predictability mit der Vorhersehbarkeit im Umgang von Gefühlen übersetzen. Dies bedeutet zum einen, dass man schneller wieder aus dem Loch herauskommt, in das man gefallen ist, oder drum herum gehen kann. Und zum anderen, dass keiner sagt, dass man Gefühle nicht haben darf, entscheidend ist, wie man damit umgeht.

**Kommen Sie gut durch diese schwierige Zeit und
bleiben Sie gesund!**

Impressum

Herausgeber:

Dachverband STEPPS e.V.

www.dachverband-steps.de

Dr. Ewald Rahn (1. Vorsitzender)

LWL-Klinik Warstein

Franz-Hegemann-Str. 23

59581 Warstein

Telefon: 02902-82-0

Fax: 02902-821009