

Einladung zum Workshop

Kommunikation in Rollen – familiäre Verstrickung und wie Entstrickung gelingt

Workshopleiterin: Ines Walter (Diplom-Psychologin, Gestalt-/Traumatherapeutin)

Rund 80 % unserer Kommunikation findet in Rollen statt – so beschreiben es Vertreter der Transaktionsanalyse wie Eric Berne. Stephen Karpman nennt dieses Muster das „Dramadreieck“. Viele Angehörige psychisch erkrankter Menschen kennen solche festgefahrenen Gesprächssituationen nur zu gut: Man möchte helfen, verstanden werden oder einfach in Ruhe miteinander sprechen – und doch drehen sich Gespräche immer wieder im Kreis.

Das Drama dabei ist, dass niemand wirklich bekommt, was er oder sie sich wünscht: gesehen und anerkannt zu werden mit den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Stattdessen entstehen Frust, Missverständnisse und Erschöpfung. Eine Veränderung wird erst möglich, wenn mindestens eine Person aus diesem Rollenspiel aussteigt.

In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf, welche Rollen wir in schwierigen Situationen einnehmen, wie diese Dynamiken entstehen und vor allem: welche Alternativen es gibt. Sie lernen konkrete Wege kennen, um aus belastenden Kommunikationsmustern auszusteigen und mehr Klarheit, Selbstfürsorge und Verbindung in den Alltag zu bringen.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen.

Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Termin: Freitag, den **20.03.2026** von **16.30-20.30 Uhr**

Samstag, den **21.03.2026** von **10.30 – 17.30 Uhr**

Ort: Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: anmeldung@apk-berlin.de

Ihr **ApK-Team Berlin**

Wir bedanken uns für die Förderung bei der:

BARMER