

Skill-Training Folge 8

Konstruktiv formulieren

Pierre Loeb

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, spez. Psychosomatische Medizin SAPP, Senior Editor PHC

Die Intervention

«Mit dem schlechten Zustand meiner Koronarien werde ich sicher vor meinem Mann sterben müssen.» Ich erwidere: «Das finde ich einen schlechten Satz. Versuchen Sie es einmal auf diese Art: Bei diesem Zustand meiner Koronarien ist es jetzt wichtig, regelmässig zu trainieren, auf meine Diät zu achten und mich vor Stress zu schützen. Sagen Sie es in Ihren Worten und versuchen Sie den Unterschied zu spüren.»

Die Patientin wiederholt den Satz mehrmals sinngemäss, anfangs oft etwas widerwillig, aber zunehmend findet sie eine Formulierung, die das ausdrückt, worum es mir (und eigentlich ihr auch) geht; und tatsächlich bestätigt sie mir anschliessend, dass die Aussage jetzt viel positiver und konstruktiver ausfällt. Damit lasse sich ja richtig etwas Neues angehen!

Die Indikation

Immer wenn es uns weh tut, zuhören zu müssen, wie jemand sich negativ beurteilt, bemitleidet oder heruntergemacht fühlt, lohnt es sich, die Patienten zu unterbrechen und ihnen zu spiegeln, was sie sich selber antun. Sehr oft realisieren sie es gar nicht, sie haben sich schon derart daran gewöhnt, sind ihrem malignen Denkablauf derart verfallen, dass sie es als absolute wenn auch fürchterliche Wahrheit akzeptiert haben. Da haben wir mit unserer Methode ein hilfreiches Werkzeug anzubieten. Zuerst werden wir unsere Patientin fragen, ob sie an einer Beobachtung interessiert sei, die uns aufgefallen ist. Bei Zustimmung haben wir freie Bahn, unsere Intervention anzuwenden.

Die Theorie

Negative Krankheitskonzepte, verletzender Umgang mit sich selbst, Hoffnungslosigkeit, Zweifel an sich, am Therapeuten, am Verlauf einer Erkrankung gehören zu den schlimmsten Krankheitsverstärkern und Heilungsabotierern. Umgekehrt ist die konstruktive positive Hoffnung salutogenetisch meist der wichtigste Lebensantrieb. Diejenigen, die noch einen Sinn in ihrem Leben sehen, ertragen grauenvolle Bedingungen viel

Skill-Trainings

In der Skill-Training-Reihe von *Primary and Hospital Care* möchten wir einfache Kommunikationshilfen für den Alltag vorstellen, die jedem Hausarzt, jeder Hausärztin in der Sprechstunde helfen, die psychosomatisch-psychosoziale Achse näher zu verfolgen. Feedbacks und Fragen zu dieser Serie sind willkommen in der Kommentarfunktion unterhalb des Textes in der Online-Version des Artikels auf primary-hospital-care.ch.

2014 wurde bereits eine erste Serie des Skill-Trainings publiziert. Sie finden sie im Archiv (primary-hospital-care.ch/archiv), indem Sie in der Volltextsuche den Namen des Autors Pierre Loeb und «skill» eingeben.

besser als diejenigen, die sich zermartern und die letzte Hoffnung verlieren. Der eigene Lebenssinn ist nach dem Psychiater Viktor Frankl (1905–1997), der den Holocaust überlebt hat, der essenzielle Antrieb des Menschen. Personen, die ihre Existenz als bedeutungslos ansehen, befinden sich demnach in einem existenziellen Vakuum. Das hindert sie daran, ihr Leben nach ihren eigenen Wertvorstellungen zu gestalten. Frankl nahm an, dass die meisten Menschen sich zumindest phasenweise in einem solchen Vakuum wiederfinden. «Wozu eigentlich?» Seine Logotherapie setzt dort an. Sie will helfen, den Sinnverlust und daraus resultierende Depressionen zu bekämpfen, und unterstützt Menschen dabei, ihren ganz persönlichen Lebenssinn zu finden [1].

Die Geschichte

Eine 66-jährige Patientin muss sich bei erneuter kardiopulmonaler Verschlechterung einer Koronarangiographie unterziehen. Alles verläuft problemlos, ein zweiter Stent wird gesetzt, die anderen Gefässe werden genau examiniert. Anlässlich des Abschlussgesprächs meint der Kardiologe, der bereits die erste Intervention vor drei Jahren durchgeführt hatte, dass sich der



Zustand der Arterien in der Zwischenzeit leider verschlechtert habe. Das Resultat ist wieder zufriedenstellend und die Patientin kann anderntags das Spital verlassen. Es folgt die übliche Medikation mit Acetylsalicylsäure, über sechs Monate einem weiteren Thrombozytenaggregationshemmer und einem Lipidsenker. Die Patientin kommt zu regelmässigen Kontrollen und berichtet auffällig über ihre Sorgen betreffend der Verschlechterung ihrer Koronargefässe. Wie lange wird das noch gut gehen, wie viele Stents kann man da noch setzen, und wenn die gesamten Gefässe «zu» sind, wie lange werde sie noch (über-)leben können?

In diesem Beispiel wird die Macht der Bilder wieder deutlich. Sie hat mit eigenen Augen gesehen – und kann es auf der mitgelieferten DVD erneut betrachten – wie schlecht der Zustand ihrer Koronarien ist. So gut wir Ärzte mit Bildern konstruktiv helfen können, so negativ-beweisträchtig können sich unsere Formulierungen oder Beschreibungen eines CT-, MRI- oder eben Koronarangiographiebefundes auswirken. Hier gilt es nun – ohne den Befund zu bagatellisieren – ein konstruktives, positives Verhalten zu erarbeiten, um die Heilungschancen zu verbessern und ein aufbauendes Weiterleben zu ermöglichen. Eine mögliche konstruktive Formulierung finden Sie am Anfang des Texts. Eine weitere Möglichkeit wäre zum Beispiel: Mit den Medikamenten, täglichen Spaziergängen sowie allgemeiner gesunder Lebensführung kann ich ein erfüllendes Leben führen. Erarbeiten Sie mit Ihren Patienten eine Formulierung, die ihnen hilft und sie weiterbringt.

Die Übung

Das genaue Erkunden des Patientenkonzepts gilt als eine der effizientesten Instrumente des Psychosomatikers. Erst wenn wir wirklich verstehen, wie sich der Patient selbst seine Dysfunktion erklärt, was für ein Modell er von seiner Krankheit und der Ursache (Schuld!) dafür hat, können wir auf ihn einwirken. Sei es durch Korrektur seiner Annahmen aus unserem physiologischen Verständnis, oder durch – für uns offensichtliche – Zusammenhänge aus seiner, uns bekannten Biographie. Durch aktives Zuhören [2] und immer genauerer Exploration des Narrativs unseres Gegenübers gelingt meist ein konstruktives Zusammenspiel, das die Sitzungen viel spannender gestalten lässt als ein wildes Spekulieren oder Erteilen von beziehungslosen Ratschlägen. Versuchen Sie es. Unser wirksames Werkzeug ist die konstruktive Formulierung, die unsere Patientin mitnimmt, und so lange ausprobiert und anpasst, bis ihr der Satz mündet und einen Silberstreifen am Horizont aufkommen lässt. Nehmen Sie sich diese Zeit, sie wird sich schnell auszahlen!

Bildnachweis

© Andrei Stănescu | Dreamstime.com

Danksagung

Wir danken Anne-Françoise Allaz für die französische Übersetzung dieses Artikels.

Literatur

- 1 Viktor E. Frankl, *...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Verlag: Kösel, 2009, ISBN 978-3-466-36859-4.
- 2 «Aktives Zuhören» z.B. in: Stephen Rollnick, William R. Miller, *Motivierende Gesprächsführung*. Lambertus-Verlag, 2015, ISBN 978-3-7841-2545-9.

Korrespondenz:
Dr. med. Pierre Loeb
Facharzt für Allgemein-
medizin FMH, spez. Psycho-
somatische Medizin SAPP
Winkelriedplatz 4
CH-4053 Basel
loeb[at]hin.ch