

Glück bei der Suche nach dem Pathologischen und dem Gesunden



Dr.ⁱⁿ Barbara Hasiba

Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin in der Allgemeinmedizin (ÖGPAM)

Die griechische Philosophenschule der Peripatetiker meinte, die besten Einfälle kämen beim Gehen. Das Waldviertel und der Weg entlang des Kamp im Waldviertel bestätigen diese Hypothese. Neugierig waren wir anlässlich der 3. Philosophischen ÖGPAM-Wanderung unterwegs, um durch Beiträge zum Thema Glück und die nachfolgende Diskussion einander anregende Erkenntnisse zu ermöglichen.

Welches Gefühl/welche Gefühle werden im limbischen System in unserem Körper ausgelöst, wenn wir Gesuchtes finden oder eben nicht finden? Wer sucht, und was wird gesucht, und wie wird gesucht? Wer empfindet beim Finden wovon welches Glück? Wir erkennen bei der Suche das, was wir zu erkennen vermögen und bestimmen das Ergebnis dadurch mit. Und: Wir können das erkennen, was sich zu erkennen gibt. Die Suche impliziert also vorher einen Fokus, auf den sich die Aufmerksamkeit richtet. Als auch naturwissenschaftlich sozialisierte Ärztinnen und Ärzte, haben wir uns (an)gelernt, den Fokus auf

das Pathologische zu richten, es eben nicht zu übersehen. Die Beschreibung im Befundbericht „Kein Hinweis auf Metastasen“ drückt dies aus, ebenso wie „o. B.“ – gemeint ist „ohne pathologischen Befund“.

Wie können wir als Ärztinnen und Ärzte zum Glück für Patient:innen bei der Suche und beim Finden betragen?

Die Suche greift zu kurz, wenn wir Ressourcen, Fähigkeiten, Gesundes, Selbstheilungs-

kräfte und Anpassungsfähigkeit sowohl im psychischen wie auch im organischen Bereich nicht mitbedenken und mitsuchen. Glück für Patient:innen kann sein, wenn Ärztinnen und Ärzte Pathologisches nicht nur als schlechte Nachricht begreifen, sondern eher als etwas Unerwartetes und wenn sie auch die psychische Ebene mitberücksichtigen. Es braucht dann auch tröstende Worte, das Erleben von Bindungssicherheit, Ermutigung, Beruhigung außer der Diagnose und den möglichen Handlungsoptionen. Nicht nur, was wir tun, kann zum Glück werden, sondern auch, wie wir es tun.

Paracelsus meinte einst an die Ärzteschaft gerichtet: „Zuerst heile mit dem Wort, dann mit der Arznei und dann erst mit dem Messer.“ Die Verantwortung der Heilung liegt in diesem Satz bei den Ärztinnen und Ärzten. Sinnstiftend, entlastend und erweiternd wäre es, sich bescheidend den Satz zu erweitern: „Schaffe Voraussetzungen zur Heilung – durch das Wort, die Arznei und zuletzt durch das Messer.“ Denn ärztliches Handeln benötigt in jedem Bereich immer ein Berücksichtigen und folgend ein Zusammenwirken mit den Selbstheilungskräften der Patient:innen. Durch diese Haltung und der daraus möglichen Hilfe für Patient:innen können Ärztinnen und Ärzte auch Freude und Sinnerfüllung erleben, die zu einem Glücksgefühl im ärztlichen Alltag werden können. Dies impliziert, um Probleme zu wissen sowie miteinzuschließen, dass es Lösbares wie auch Unabwendbares gibt. Die Voraussetzungen, Glück wahrnehmen zu können, möchte ich abschließend mit einem Satz von Bob Marley verdeutlichen:

*„Some people feel the rain,
others just get wet.“*



(v. l. n. r.) Dr.ⁱⁿ Ruth Brus-Rödhammer, Dr.ⁱⁿ Elisabeth Wejbora, Dr.ⁱⁿ Johanna Leitner, Dr.ⁱⁿ Barbara Hasiba, Christa Glehr, MR Dr. Reinhold Glehr, Karina Schweiger, Dr. Herbert Bachler, Dr. Thomas Jungblut, MR Dr. Bernhard Panhofer, Dr. Benedikt Hofbauer, Dr.ⁱⁿ Renate Hoffmann-Dorninger, Dr.ⁱⁿ Ursula Doringer

Glück als bedeutsames Element in Arzt-Patienten-Gesprächen

Am 24. September fand heuer zum dritten Mal die Fortbildungsveranstaltung „Philosophische Wanderung“ der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin in der Allgemeinmedizin, diesmal am Weg entlang des Kamp zur Burg Rappottenstein, statt.

MR Dr. Reinhold Glehr

Die WHO hat 1946 Wohlbefinden – „wellbeing“ als eine der zentralen Aufgaben von Gesundheitssystemen definiert. Eine schwierige Zielsetzung, deren Problematik sich schon in der Unterscheidung von subjektivem Wohlbefinden und objektivem Wohlergehen zeigt. Viele Menschen haben ausreichend Güter und eine erwünschte Stellung in der Gesellschaft, könnten sich aufgrund eines „guten, erfolgreichen“ Lebens glücklich fühlen und schaffen dies trotzdem nicht. Diese kommen in die Ordinationen mit Ängsten, Befindensstörungen, negativem Gemütszu-

stand und hoffen auf uns als Vermittler von Erwartungsglück. Wir blicken auf Befindensstörungen, überlegen Teillösungen, ahnen zwar häufig, was möglicherweise dem Empfindensglück im Wege steht, selten können wir tiefgreifende Veränderungen bewirken. Zu viel weht aus dem Zeitgeist entgegen. Hier effektiver zu werden war einer der Gründe, weshalb sich die ÖGPAM dem Thema „Glück“ nähern wollte.

Sechs Impulse aus ganz verschiedenen Perspektiven wurden von Mitgliedern des Vorstands der ÖGPAM gebracht und gemeinsam diskutiert. Die Unterschied- ▶



lichkeit der Zugänge zum Thema führte zu einer gegenseitigen Bereicherung und zu einem Lernprozess für die Begegnung mit Patient:innen, aber auch zu den eigenen Wegen zum Glücksempfinden.



MR Dr. Reinhold Glehr beleuchtete den Blick der anderen auf das eigene Glück, wenn die Bestätigung des Wohlergehens durch andere Menschen gesucht wird, in den letzten Jahrzehnten vor allem auch über soziale Medien. „Was werden die anderen sagen?“ hat sich gewandelt zu „Wie viele Likes werde ich bekommen?“. Liebe zu Menschen, zu Dingen, zu Tätigkeiten wurden Gegenstand der öffentlichen Selbstdarstellung. Bewunderung, eventuell auch Neid, Mitgefühl, wenn etwas schief geht, wird von Menschen erhofft, mit denen eine Verbindung nur über das Internet besteht. Insbesondere Unglücklichsein in Zusammenhang mit Liebe begegnet uns – allerdings in Verkleidung – häufig in unseren Ordinationen. Sprechen wir dies konkret an, treffen wir auf eine Vielzahl unterschiedlichster Vorstellungen. Unser aufmerksamer, widerspiegelnder Blick ist oft ohne sonstige Intervention ausreichend, um Wandlungen zu initiieren bzw. Denkanstöße zur Änderung der Lebenssicht zu geben.

Dr.ⁱⁿ Ursula Doring schärfte in ihrem Impuls den Blick auf die vielen Begrifflichkeiten in Zusammenhang mit Glück. Im üblichen Sprachgebrauch verwendet sind sie auch Schlüsselwörter in der Konsultation, denen besondere Bedeutung zur Entschlüsselung des vermuteten



Unglücklichseins zukommen kann. „Das Glück liegt im Gehirn“, zitiert sie Mentalcoach Nicole Burtscher. Das Mindset, unser Handeln und Denken, mache 40 % unseres Glückslevels aus, 10 % die Lebensumstände und 50 % die Gene – so die Glücksforschung. Wertschätzung des Gegenübers und des Lebens im Allgemeinen, eine positive Geisteshaltung, Meidung von Neid und sorgenvollem Grübeln gab Dr.ⁱⁿ Doring als Kernbotschaften den Zuhörer:innen mit.



MR Dr. Bernhard Panhofer wählte fragende Ansätze für seinen Impuls: Glück als Schwester des Zufalls, ein Geschenk des Empfindens, etwas wie ein Strom, der fließt, kein Zustand. Etwas, zu dem man sich vielleicht sogar entscheiden kann und zu dem man andererseits Glück braucht, um es empfinden zu können. Fragend beleuchtete er auch die Zerstörer des Glücks in Form der biblischen Todsünden, die im Zeitgeist einen festen Platz haben: Habgier, Hochmut, Neid, Zorn, Völlerei, Trägheit, Wollust. „Den Traunstein über den Ostgrat gehen, ganz allein, meditativ, ist Glück, das Ganze unter 2 Stunden machen zu wollen ist Gier.“ Aber auch die Kardinaltugenden, die da sind: Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Mäßigung wurden von Dr. Panhofer kritisch beleuchtet und ihre Verträglichkeit mit Glück in Frage gestellt: „Wenn ich besonders klug das Glück suche, werde ich mich wahrscheinlich verirren vor lauter Achtsamkeit, Vorsicht und Zusammenreißen.“

Dr.ⁱⁿ Renate Hoffmann-Dorning zitiert aus dem World Book of Happiness Ernst Gehmachers: Glück kann auch im Alter entwickelt und sogar gesteigert werden, wenn drei Faktoren stimmen: Fitness, Freunde und Freude. Fitness? Chronische Krankheiten treffen nur 5 % der Menschen mit gutem Sozialkapital wie Leben in einer Gemeinschaft, Spaß an der Arbeit oder aktiven Hobbies. Freunde? Die beste Chance für „soziales“ Glück besteht, wenn Menschen in ihrem Familien- und Freundeskreis mindestens vier, aber nicht mehr als 12 enge Beziehungen pflegen, mit vollem gegenseitigem Vertrauen und verlässlichen Hilfeleistungen. Gleichzeitig haben sie 15 (ohne Obergrenze) andere freundschaftliche, kooperative Beziehungen zu Personen, die sie gut kennen und das



ausgeprägte Gefühl, zu einer größeren sozialen Einheit zu gehören. Freude? Wohlstand macht die Armen glücklicher und die Reichen unglücklicher. Wohlstandssteigerungen machen Menschen kurzfristig glücklicher, aber nicht dauerhaft. Große Wohlstandsungleichheit fördert Aggressionen und das Unglück aller.

Als wichtigste Erkenntnis gibt sie den Zuhörer:innen mit, dass unser Glück weniger von objektiven Umständen wie Geld, Gesundheit und sogar einer funktionierenden Gemeinschaft abhängt, sondern vor allem vom Verhältnis zwischen den objektiven Umständen und unseren subjektiven Erwartungen. „Schon mein Vater hat gemeint, sein Leben sei ihm als Sammlung von kleinem Glück passiert.“

Eigentlich ist es das, was den Reiz unserer Tätigkeit ausmacht – Begegnungen, die wir genießen dürfen, für die wir uns Zeit nehmen wollen, die unsere Wirksamkeit und unseren Ruf begründen. Es ist die Vielfalt der kommunikativen Herausforderungen, die uns neben den fachlich medizinischen Herausforderungen zum Glück verhelfen. ■



Dr. Thomas Jungblut widmete sich in seinem Impuls besonders dem „Glücksmoment“ und machte sowohl auf das Statische als auch auf das Dynamische, das im Wort enthalten ist, aufmerksam. Glücksmomente können kurz sein, können in der Arzt-Patienten-Beziehung aber auch Bestand haben, wenn eine Atmosphäre des wohlwollenden Interesses gelingt, sich die Patient:innen angenommen, aufgenommen, verstanden, geborgen fühlen. Dann entsteht eine Atmosphäre, in der sich auch die geheimsten, schlimmsten und verborgensten Belange zeigen, besprechen und behandeln lassen. Nach so einer Sitzung verlassen uns die Patient:innen dankbar, erleichtert, zufrieden und mit neuen Perspektiven. Was uns Ärzt:innen beglückt sind glückliche Begegnungen.

ALLE GLÜCKS-
IMPULSE ZUR
NACHLESE IN
VOLLER LÄNGE

