

Patientenkompetenz braucht Sinnerleben

Vom Wert der Werte für unser Wohlbefinden

Thomas Michael Haug

Im Buchhandel türmen sich immer mehr Patientenratgeber zu den unterschiedlichsten Themen. Von zehn Fachleuten erhält man elf verschiedene Meinungen. Was gestern noch wichtig erschien, wird heute infrage gestellt – und ist vielleicht schon morgen ganz überholt. Die Flut an Gesundheitsempfehlungen droht immer mehr Menschen zu überfordern und auf der Suche nach den „richtigen“ Tipps für den Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu erschöpfen. Kommt dann noch die Diagnose einer Krankheit wie Krebs hinzu, entstehen mitunter Schuldgefühle, nicht das Richtige im Leben zur Gesunderhaltung getan zu haben. Solche Schuldgefühle nützen niemandem.

Patientenkompetenz bedeutet vor diesem Hintergrund immer auch, ohne schlechtes Gewissen zentrale Entscheidungen zur Bewältigung der eigenen Krankheit treffen zu können, die als persönlich stimmig erlebt werden. Hilfreich kann dabei das Spüren der ureigenen Wertberührungen sein. Sie ermöglichen uns das Erleben von Sinn.

besinnen und sie auch praktisch im Alltag nutzen. Sich bewusst zu machen, welche ureigenen Bedürfnisse in einem selbst wohnen, ist für den Menschen genauso wichtig, wie sich über Lebensziele gewahr zu werden, die auch mit der Erkrankung erreicht werden wollen und können. Patientenkompetenz hat viel mit dem

Bewahren der eigenen **Autonomie** zu tun – unseren Fähigkeiten zur Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit.

Der Therapeut als Begleiter

Aus Sicht der Patientenkompetenz gibt es zwei helfende Kräfte: Der äußere Arzt ist zuständig für die medizinische Begleitung. Der innere Arzt kümmert sich um Selbstfürsorge und Eigenverantwortung. Wenn wir beide gleichberechtigt nebeneinander sehen, entstehen mehr Handlungsräume für Patientenkompetenz im therapeutischen Alltag. Es ist ein lohnendes Ziel, das Zusammenspiel von ärztlichem Handeln und dem Mitbringen der Patientenpotenziale zur Krankheitsbewältigung zu verbessern.

Die Patientenkompetenz

Unter dem Begriff Patientenkompetenz werden verschiedene Fertigkeiten von erkrankten Menschen zusammengefasst. Im Zentrum steht dabei, dass der Erkrankte Verantwortung dafür übernimmt, seine Krankheit zu bewältigen. Aus der Perspektive eines Krebspatienten bedeutet Patientenkompetenz vor allem die Fähigkeit, das alltägliche Leben weiterführen zu können – trotz der Erkrankung und der daraus resultierenden Einschränkungen und Belastungen. Es gibt einiges zu meistern: Man braucht Mut, um sich den Herausforderungen der eigenen Erkrankung zu stellen. Man muss sich auf mögliche Kraftquellen (Ressourcen) zur Krankheitsbewältigung



Sich von dem Schönen im Leben immer wieder berühren lassen.

Praktische Tipps zur Umsetzung

Nehmen Sie sich im Alltag Zeit, über das zu sprechen und weiter nachzuspüren, was Sie berührt: Wie fühlt es sich an, berührt zu werden? Woran erkenne ich eine Wertberührung? Was sagt es mir, von etwas oder jemandem berührt zu werden? Wie fühlt sich wirklich Wollen für mich genau an?

Führen Sie ein „**Wertberührungsbuch**“: Halten Sie abends ganz bewusst fest, was Sie im Laufe des Tages alles berührt hat. Auf diese Weise schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für das ureigene innere Empfinden und Erleben.

Üben Sie sich in der Fähigkeit des „**Suspenderens**“. Damit ist die Haltung gemeint, auftauchende Gedanken und Gefühle erst einmal zur Kenntnis zu nehmen und zu beobachten – ohne gleich nach ihnen handeln zu müssen. Verlangsamten Sie dafür Gespräche und sagen Sie sich und Ihrem Gegenüber einfach: „Moment, ich spüre dem Gesagten gerade noch nach.“ Mit etwas Übung lassen sich dadurch unsere Annahmen (Konstrukte) und Bewertungsmuster sowie die dahinter stehenden biografischen Erfahrungen sichtbar machen. Auf diese Weise geben Sie sich selbst den Raum, das Eigene stärker wahrnehmen zu

können und vom Fremden besser zu unterscheiden.

Drehen Sie **Fragen**, die Sie bisher vielleicht selbst an das Leben gestellt haben, einfach mal um. Unter dem Motto: „Auf welche Frage ist eigentlich mein Leben, so wie ich es bisher gelebt habe, die Antwort?“ Spielen Sie weiter mit dieser Technik: Auf welche Frage des Lebens könnte diese oder jene Situation die Antwort sein? Lassen Sie sich dabei überraschen von dem, was aus Ihrem Inneren kommt.

Fertigen Sie eine **Collage** Ihrer ganz persönlichen Wichtigkeiten an. Blättern Sie dazu in allerlei (alten) Zeitschriften und Magazinen. Immer wenn Sie ein Bild oder eine Textstelle besonders berührt, schneiden Sie sie mit der Schere aus. Sammeln Sie solche Bruchstücke des eigenen Wollens. Hinter jeder Wertberührung steckt Ihr ganz eigenes Sinnpotenzial. Die so gewonnenen Inhalte können Sie auf einem großen Poster zusammenfassen. Mit der Zeit erhalten Sie einen kleinen Kompass als Erinnerungshilfe zu dem, was Ihnen wirklich wichtig ist – und im Alltag nur allzu gerne in Vergessenheit gerät.

Schaffen Sie sich im Alltag immer wieder „**Resonanzräume**“. Das können Zeitfenster, Orte und kleine Rituale sein, die es Ihnen ermöglichen, mit Ihren eigenen Bedürfnissen immer wieder in Kontakt zu kommen. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein: Wer bin ich jetzt? Was brauche ich jetzt? Wo gibt es noch Momente des Glücks und der Freude in meinem Leben? Welche Nebensächlichkeiten möchte ich im Alltag stärker kultivieren, weil sie mir gut tun? Welche Freizeitaktivitäten dienen wirklich meiner Erholung – welche sind vielmehr von Fremdinteressen bestimmt? Wo gibt es „**Orte der Kraft**“ in meinem Leben? Innerlich und äußerlich? Wann habe ich diese zum letzten Mal besucht? Wann möchte ich sie wieder besuchen?

Sie können sich diesen Fragen alleine nähern oder auch in Begleitung. Neben Existenzanalytikern und Logotherapeuten sowie Beratern und Coaches, die sich gezielt dem Thema der Werte- und Sinnorientierung widmen, gibt es auch philosophische Praxen, etwa mit dem Schwerpunkt Lebensphänomenologie. Auch sie können für die Auseinandersetzung mit Wertberührungen sehr hilfreich sein.

Sehr anschaulich hat dieses Verständnis einst der Zen-Lehrer und Psychotherapeut Karlfried Graf Dürkheim formuliert: Für ihn war ein Therapeut nicht der, der gesund macht. Vielmehr verstand er den Therapiebegriff als Begleitung auf dem Weg zum Heil – ganz in seinem ursprünglichen Sinn. Patientenkompetenz setzt genau hier an. Der Behandler allein kann die Krankheit nicht bewältigen, ganz gleich wie gut seine Behandlung auch sein mag. Immer braucht es das Mitwirken des Erkrankten. Er wird zum Co-Therapeuten. Der Kranke ist es letztlich, der seine Krankheit und das damit verbundene Leid selbst bewältigen muss.

Das Leben verantworten

Viktor Frankl ist der Begründer der Existenzanalyse und Logotherapie. Er entwickelte eine umfassende Sinntheorie, die auf einem existenziellen Perspektivenwechsel gründet: Für ihn ist es nicht der Mensch, der an das Leben Fragen zu stellen hat – etwa im Sinne von: „Warum ist mir das passiert?“ Vielmehr ist es das Leben selbst, das Fragen an uns stellt. Das Spannende daran ist: Wenn der Mensch vom Leben befragt wird, dann besteht seine Aufgabe darin, auf die Fragen des Lebens zu antworten. Für Frankl bedeutet diese Fähigkeit, auf die Fragen des

Lebens zu antworten, das Leben verantworten zu können. In diesem Verständnis stehen wir – ganz gleich ob als gesunde oder erkrankte Menschen – in einer grundlegenden Verbindung mit allem Lebendigen und werden als „Mitgestalter“ unserer alltäglichen Lebenswelt immer wieder angefragt.

Einen Sinn finden

Diese Perspektive ist eine wichtige Voraussetzung für die persönliche Sinnfindung. Sie besteht in ihrem Kern darin, eine individuell stimmige Antwort auf eine konkrete Situation zu finden. Sinn kann dementsprechend



© Jürgen Fälchle/fotolia.com

Unsere Innenwelt können wir frei gestalten.

nicht von außen vermittelt, sondern immer nur für sich selbst gefunden werden. Frankl begründet mit seinem Lebenswerk eine Sinnlehre gegen die Sinnleere, wie er es selbst nennt. Um nachvollziehen zu können, wie das Erleben von Sinn im Alltag geschieht, orientiert sich Frankl an Max Scheler – einem Existenzphilosophen. Von zentraler Bedeutung sind dabei unsere Werte. Sie entscheiden darüber, ob wir etwas tun oder lassen. Wenn etwas einen Wert für uns hat, dann wird es wichtig für uns und bestimmt unser Wollen. Einem echten inneren Wollen geht daher immer eine Berührung mit einem Wert voraus. Eine solche Wertberührung wiederum birgt stets ein Sinnpotenzial, das erst im Verwirklichen und Leben der eigenen Werte zu einer tieferen Sinnerfahrung werden kann. Ohne Wertberührung kann es – in diesem Verständnis – kein Erleben von Sinn geben.

Hauptstraßen des Sinns

Zum Sinn führen im logotherapeutischen Denken drei Wege: das Verwirklichen von Erlebniswerten, von schöpferischen Werten und von Einstellungswerten.

Die erste Straße zum Sinn führt über das intensive Erleben von etwas oder von einer Person. Das können tief erfüllende Freundschaften oder Partnerschaften sein, bewegende Naturschönheiten, das Familienleben, das Engagement für andere, ein wunderbares Essen, ein ergreifendes Konzert, ein fesselndes Buch, eine begeisterte Kunst, aber auch Sport, Spiel und Dialog. Zur Verwirklichung von Erlebniswerten braucht es vor allem Offenheit und Genussfähigkeit.

Die zweite Straße zum Sinn bedeutet, ein Werk zu schaffen – indem wir beispielsweise handwerklich, künstlerisch tätig sind oder geistig arbeiten. Wichtig ist dabei das Gefühl, etwas für einen persönlich Wichtiges und Bedeutsames zu gestalten. Zur Verwirklichung dieser schöpferischen Werte braucht es eine produktive Haltung dem Leben gegenüber und die Bereitschaft, sich für etwas einsetzen zu können. Wenn diese Möglichkeiten zur Wertverwirklichung nicht mehr gegeben sind, ist der Mensch herausgefordert, Einstellungswerte zu entwickeln.

Die dritte Straße zum Sinn beschreibt daher die Fähigkeit des Menschen, auch noch in sehr belastenden Grenzsituationen über sich selbst hinauswachsen zu können. Dieser Weg umfasst die Fähigkeit, sich mit Schicksalsschlägen geistig auseinanderzusetzen und ihnen gegenüber Stellung zu beziehen. Sie erlaubt es noch in den dunkelsten Zeiten, eine Haltung zu finden, mit der man sein Leben tragen kann. Einstellungswerte sind die am schwersten zu verwirklichenden Werte.

Die Trotzmacht des Geistes

Die Fähigkeit des Menschen, auch in sehr belastenden Lebenssituationen und im Angesicht von schweren Schicksalsschlägen dem Leben einen Sinn abtrotzen zu können, nennt Viktor Frankl „die Trotzmacht

des Geistes“. Jeder Mensch kann demnach in Situationen höchster Unfreiheit oder schwerer Krankheit über seine Einstellungen entscheiden. Er wählt frei die Haltung, die er einnimmt. Diese Freiheit bleibt dem Menschen immer. Für Frankl gibt es deshalb keine Lebenssituation, die dem Menschen nicht immer auch eine Sinnmöglichkeit anbietet. Frankl weiß, wovon er spricht: Er hat den Holocaust, u.a. im Vernichtungslager Auschwitz, überlebt. In Frankls Werk ist die Trotzmacht des Geistes sozusagen grenzenlos. Aus Sicht der Gesundheitsforschung ließe sich dem entgegen, dass die Trotzmacht des Geistes möglicherweise endlich ist. Sie endet dort, wo die Krankheit so schwer geworden ist, dass es nicht mehr nur eine Frage des Wollens, sondern des Nicht-mehr-Könnens ist. Ressourcen – auch im Menschen – sind bekanntlich sehr ungleich verteilt.

Stimmigkeit erspüren lernen

Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen, die als persönlich stimmig erlebt werden, ist ein essenzieller Aspekt der Patientenkompetenz. Dafür spielen erfahrungsbasierte Fähigkeiten zum Wahrnehmen, Empfinden und Spüren eine bedeutende Rolle. Sie ermöglichen es uns, existenzielle Wirklichkeiten zu entschlüsseln – die wir beispielsweise durch eine schwere Erkrankung erfahren. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Wollen, das Bewusstsein für Wertberührungen und das Verwirklichen von Wertpotenzialen sind kraftvolle Quellen für das persönliche Gefühl von Stimmigkeit und Sinn im Leben. Doch lassen sich Wertberührungen noch spüren in einer zunehmend beschleunigten Welt? Welchen Raum haben das eigene Fühlen und Spüren in einer Zeit, in der Diagnosen mit großem technischem Aufwand abgesichert und Patienten immer schneller zu Entscheidungen gedrängt werden?

Lebendigkeit pflegen

Wertberührungen können nicht einfach erzwungen oder willentlich herbeigeführt werden. Anders ausgedrückt: Man kann nicht Wollen wollen. Wenn sie allerdings auftreten, bewegen sie etwas in uns. Wie ein Kompass können sie dabei helfen, herauszufinden, was einem selbst wirklich angemessen ist. Damit verbunden ist ein natürliches Verständnis für das Eigene, etwa für die elementaren Bedürfnisse und Wichtigkeiten im Leben. Das Gefühl der Lebendigkeit im Angesicht der eigenen Erkrankung hängt auch von der Fähigkeit ab, den Blick darauf zu lenken, was in den aktuellen Begrenzungen noch möglich und vor allem auch wichtig ist. Indem es uns gelingt, der Krankheit etwas entgegenzusetzen, für das es sich lohnt, zu leben und aktiv zu werden, geben wir unserer eigenen Lebendigkeit mehr Kraft. Damit verbunden ist die Fertigkeit, uns selbst neu sehen zu können: Was von den alten Einstellungen, Bildern,

Verhaltensweisen ist noch angemessen? Was nicht? Was will ich tun, was lassen – vielleicht auch loslassen?

Zum Weiterlesen

Frankl, Viktor Emil: „... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.“ Kösel (2009)

Haug, Thomas Michael: Den Eisberg heben. Eine ungewöhnliche Entdeckungsreise zum eigenen Sein. Bewusst sein & bewusst werden im Alltag (2015)

Zur Person

Thomas Michael Haug ist Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspädagoge mit Aus- und Weiterbildungen in klientenzentrierter Gesprächsführung, Existenzanalyse und logotherapeutischer Beratung. Seit vielen Jahren ist er Lehrbeauftragter und Gastdozent zu Themen der Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsbildung an verschiedenen Hochschuleinrichtungen in Deutschland und Österreich. Er begleitet Einzelpersonen, Gruppen und Unternehmen zur Verwirklichung einer wert- und sinnorientierten Arbeits- und Lebensgestaltung.



© Max Köstler

Kontakt

Thomas Michael Haug
Oberer Markt 1
A-5400 Hallein
E-Mail: mail@gesundheitsmotive.info
www.gesundheitsmotive.info