

Überlasst das Denken den Kühen, denn sie haben die grösseren Köpfe ...

Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Kurs «Systemische Beratung und Kommunikation in der Medizin» 2004/2005 in Aeschi b. Spiez

Michael Deppeler

Bitterkalt und belebend ist die Bergluft auf dem Weg über die schneebedeckten Wiesen von Aeschi. Der Pulverschnee knarrt unter den Bergschuhen. Die junge Morgensonne vergoldet den frisch verzuckerten Gipfel des Niesen. Vor mir taucht eine mächtige, sche-renschnittartig verzweigte schwarze Eiche auf und er-innert mich daran, wie die Natur immer wieder ver-sucht, das Chaos zu strukturieren. Die fraktale Geo-metrie des selbst organisierenden Systems Natur («Apfelmännchen» oder «Mandelbrot-Menge») habe ich noch selten in dieser Perfektion erlebt – eine wahr-haft spirituelle Erfahrung – auch eine Folge des Kur-ses? In wenigen Minuten beginnt das vierte Modul: Stammbäume – Familiensysteme: Kräftefelder, Mög-lichkeiten und Grenzen.

Erfolgreich kommunizieren ist lernbar

heisst ein Kurs in Kommunikation und systemischer Beratung. Während eines Jahres trifft sich eine Gruppe von 12 ÄrztInnen 5mal während je 2½ Tagen im Kurshaus «Hundbühl» in Aeschi bei Spiez (Bern). Aus den Zielen des Kurses:

- Erarbeiten einer soliden Grundkompetenz in Kommunikation und systemischer Beratung.
- Schulung der präzisen Wahrnehmung von Interaktion und Umgang mit Systemprozessen.
- Entscheidungsfindungen in Konfliktsituationen und Bewältigung von Schicksalsschlägen im aktuellen Beziehungsgeflecht.

¹ Suzanne Braga, Fachärztin in Medizinischer Genetik FMH und Co-Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Medizinische Genetik. Sie hat Zusatzausbildungen in kontextu-eller Familientherapie, Systemik in der Medizin, NLP und ist Trägerin des FA APPM sowie Mitglied der SAMW.
Peter Ryser machte nach der Berufslehre als Bauzeichner die Ausbildung in Sozialarbeit HSF. Anschliessend therapeu-tische Aus- und Weiterbildung in Gesprächstherapie, Gestalt-therapie, Familientherapie und NLP. Er hat langjährige Erfahrung in systemischer Beratung und Supervision, u.a. im IAP Zürich und im Zentrum für systemische Therapie Bern.

- Begleitung chronischer Krankheiten, Umgang mit dem Spannungsfeld zwischen medizinischer Kompetenz und persönlicher Betroffenheit.

Brot und Spiele

Der Duft von frischem Kaffee und Brot erfüllt das Kurshaus und auch einzigartige Geschichten, ange-regte Gespräche und befreites Lachen. Dieses lockere Zusammensein und Abschalten während den hervor-ragenden Mahlzeiten und am Abend bei Rotwein (und Jassen für die Freaks) ist ganz wichtig während dieser Tage, denn unsere Arbeit ist intensiv, intellek-tuell fordernd, tief emotional und auch sehr attraktiv! Die Gruppe funktioniert und harmoniert hervor-ra-gend. Verschiedene Spiele zu Beginn liessen uns Wichtigkeit – und Versagen! – von Kommunikation hautnah spüren, aber auch verschiedene Formen sy-stemischer Prozesse nachvollziehen. Der Dank ge-bührt den beiden Kursleitern¹. Ohne sie wären wir niemals da, wo wir jetzt sind. Zu zweit ergänzen sie sich optimal und können sich bei der Moderation der Prozesse ideal abwechseln.

Einfühlsam, engagiert und äusserst kompetent beglei-ten sie uns.

Nach einem kurzen theoretischen Input beginnt für jeden eine meditativ-hypnotische Einzelarbeit. Es geht um unsere eigenen inneren Bilder von Vater, Mutter und den erlebten Beziehungsmustern. In den nachfol-genden Gesprächen zu zweit und im Plenum werden diese Bilder «dekonstruiert». Damit ist eine Ergän-zung und Erweiterung der Bilder der Eltern gemeint. Dies führt vor allem zu einer Bereicherung der Bilder mit versöhnlichen Aspekten. Es hilft uns, unsere Mu-ster und Ressourcen selber besser kennenzulernen, und wir lernen am Modell, wie kraftvoll subjektiv wahrgenommene Bilder und Muster in Familiensyste-men wirken können. Selbstverständlich haben sie einen wichtigen Einfluss auf Kranksein und Gesund-werden – der salutogenetische Aspekt ist, für jeden spürbar, eine zutiefst intime und heilsame Erfahrung. Im gegenseitigen Teilen und Mitteilen werden wir noch reicher.

Lasst euch erklären ...

Immer wieder üben wir das aktive Zuhören. Wir achten auf die verbale Kommunikation, wiederholen, fassen zusammen und fragen nach, ob wir wirklich alles verstanden haben. Es ist eindrücklich, wie schnell und präzise man auf diese Weise zu ganz neuen Informationen und Erkenntnissen kommt, ohne dass man ständig interpretieren und nachdenken muss. «Überlasst doch das Denken den Kühen», ist ein geflügeltes Wort von Peter Ryser, «sie haben sowieso die grösseren Gringe (Köpfe)». Damit meint er, dass wir in unseren ärztlichen und therapeutischen Gesprächen oftmals zu früh, zu schnell und zu viel «selber denken», was und wie etwas gewesen und gemeint sein könnte. Damit bewegen wir uns weg vom Patienten und seiner Welt und wenden uns unserer eigenen Interpretation und Sichtweise zu. Dies führt sofort zu Missverständnissen und Fehleinschätzungen, was das Gespräch, die Kommunikation und die Behandlung nicht nur erschwert, sondern oft auch misslingen lässt. «Lasst Euch einfach alles erklären, seid neugierig und versucht, wirklich zu verstehen, wie der Patient etwas meint, versteht oder erlebt – und seid dabei pingelig genau wie Buchhalter. Geglückte Kommunikation ist ein stetes Abgleichen von verschiedenen Wahrnehmungsprozessen.»

Anhand von persönlichen Stammbäumen lernen wir Familiensysteme kennen. Es gibt keine «normalen» Familien. Alle haben ihre Geschichte und unendlich viele Geschichten. Ein einzigartiger Reichtum. Selbst in scheinbar kranken und sehr komplexen Familien gibt es überraschende und bewundernswerte Lösungen und Ressourcen. Ein scheinbar brutaler, egoistischer und beziehungsgestörter Vater erhält auch noch viele Jahre nach seinem Tod im Gruppenprozess lebensbejahende, sympathische, verletzte und menschlich warmherzige Seiten, während dem die zuvor beschützt, etwas idealisierte gute Mutter auch ein paar Risse, Kanten und Ecken erfährt, denen es nun auf einem persönlichen Weg neu zu begegnen gilt.

... wie komplex wir sind

Dies erleben wir in diesen Kursen meist auf drei Ebenen gleichzeitig. Wir verfolgen die einzelnen Kursteilnehmer, wenn sie ihre Geschichten und die beruflichen Erfahrungen bearbeiten, überlegen gleichzeitig, wie wir eine Beratung führen würden. Dabei beobachten wir ganz genau, was Suzanne oder Peter an Fertigkeiten und Techniken anwenden und sind immer wieder verblüfft, was geschieht. Und auf der dritten Ebene klingt bei dieser Form der Arbeit immer auch das Ureigene an. Unsere persönlichen Geschichten in unseren eigenen Familiensystemen werden wach, die alten, verstaubten Bilder lernen laufen, werden vielschichtiger, farbiger und tiefer. Manch einem öffnet sich eine wahre Schatzkammer. *Leider muss ich mich etwas früher auf den Weg machen. Die Studenten im Gruppenunterricht warten: «clinical skills training» in psychosozialer Medizin. Es geht um das Erstinterview, um die Anamnese, um Kommunikation und aktives Zuhören ... Ich nehme nicht nur die Patienten, sondern auch die Studenten anders wahr: «Was müsst ihr an diesen fünf Nachmittagen erfahren und gelernt haben, damit ihr am Ende sagen könnt, es hat sich gelohnt» So werde ich die jungen Kolleginnen in einer Stunde begrüßen, und mir wird mehr denn je bewusst, dass dieser rote Faden der Kommunikation durch die gesamte Aus-, Weiter- und Fortbildung der Medizinerlaufbahn gehen muss. Ich hoffe, dass ich heute ein Samenkorn säen werde ... und diese Erkenntnis entfacht ein (neues) Feuer in meinem Herzen, un cri du cœur – belebend und heilsam warm.*

Dr. med. Michael Deppeler
FIAM Bern, swissdoc
Kirchlindachstrasse 7
3052 Zollikofen
michael.deppeler@hausarzt-bern.ch