François Héritier

Berufswunsch Hausarzt

Eröffnungrede zum ersten Kongress der JHaS am 2. April 2011 in Solothurn

Kennen Sie Martin Winckler? Den französischen Allgemeinmediziner und Schriftsteller, der vor allem mit dem 1998 erschienenen Roman «La maladie de Sachs» bekannt wurde? Der Roman wurde 1999 verfilmt und erschien in der deutschen Übersetzung unter dem Titel «Doktor Bruno Sachs».

Es ist ein Roman, aber vor allem ist es die wunderschöne Geschichte eines Landarztes in einem kleinen französischen Ort. Aus der Sicht einer Reihe von Patienten wird uns in vielen Geschichten der Alltag eines Allgemeinarztes beschrieben: Erste Begegnungen und langfristige Betreuung von Patienten, Augenblicke der Gefühle, Verblüffung oder des Staunens, komische und tragische Begebenheiten, Unverständnis und Momente des Schweigens. Und dies alles mit einem kritischen, zuweilen zynischen Blick auf die Medizin und ihre Mandarine, die «allwissenden» Herren und Frauen Doktoren, während diejenigen, die in ihrem Heilberuf ihre Berufung sehen, vor allem darum bemüht sind, Leiden zu lindern. Ein wirklich bereichernde Lektüre, die ich Ihnen nur empfehlen kann.

Ich hatte das Glück, Martin Winckler anlässlich des Kongresses der SGAM in La Chaux-de-Fonds im Jahr 2003 zu begegnen und ihn zu hören. In seinem Vortrag erzählte er uns, dass er häufig Vorträge in den übervollen Hörsälen der medizinischen Fakultäten halten würde. Dabei hätte er es sich angewöhnt, dem Auditorium eine eher unbequeme Frage zu stellen: Warum wollen Sie Arzt werden? Warum sind Sie Allgemeinmediziner geworden? Und für die Jüngeren unter Ihnen: Warum wollen Sie Hausärzte werden?

In der Therapie heisst es häufig, dass Warum-Fragen keine guten Fragen seien; dass sich Grund einer Handlung, der Sinn eines Verhaltens nicht immer leicht erschliessen lasse und dass es auf Warum-Fragen nicht immer eine Antwort gebe.

Dennoch stelle ich diese Frage und fordere auch jeden einzelnen von Ihnen auf, sich einmal selbst zu fragen: Warum will ich Allgemeinmediziner werden?

Sicherlich gibt es viele gute Gründe. Es gilt nicht, die Antworten zu beurteilen oder nach Wichtigkeit zu ordnen. Jeder hat seine persönliche Lebensgeschichte, sein «Gepäck», die seine Entscheidung für den Arztberuf möglicherweise beeinflusst haben. In die Fussstapfen des Vaters oder eines anderen Verwandten treten wollen. Eine Krankheit oder einen Unfall selbst oder mit einer nahestehenden Person durchlebt haben. Mit der Freundin gehen oder den besten Freund begleiten wollen. Nach Autonomie und Unabhängigkeit suchen. Den Kontakt zu Menschen wollen. Globalität und langfristiges Wirken darin finden. Einen Beruf für das ganze Leben suchen. Oder einfach nur den Wunsch zu helfen, aus Nächstenliebe, aus humanitärem Interesse …

In jedem Fall hoffe ich, dass Ihre Entscheidung auf den Pfeilern *Ambition, Neugier* und *Freude* ruht.

Ambition

Ambition oder Ehrgeiz im positiven Sinne. Nicht aus übermässigem Streben nach Ruhm und Ehre – denn dann sollten Sie sich nach einer anderen Disziplin umschauen. Ambition aus dem Wunsch heraus, etwas zu bewirken, vielleicht einen Perfektionsgedanken zu verwirklichen… seinem Leben einen Sinn zu geben.

In meiner Familie gab es keinen Arzt. Ich stamme aus einer Winzerfamilie, wie viele, die vom rechten Rhône-Ufer im Wallis kommen.

Von klein an war mein Leben von der Behinderung einer meiner jüngeren Brüder geprägt und ich schien häufig gesagt zu haben, dass ich Arzt werden würde, um ihn zu heilen. Diesen Traum musste ich an der Universität dann aufgeben, denn mein Bruder konnte nicht geheilt werden. Also lenkte ich meine Ambitionen nach Afrika. Vielleicht dachte ich in meinem Stolz, ich könne die Welt retten, wenn ich schon meinem Bruder nicht helfen konnte. Nach Weiterbildungen in Innerer Medizin, Geburtshilfe, Chirurgie und Tropenmedizin ging ich also für mehr als zwei Jahre nach Simbabwe. Und auch hier musste ich Träume begraben. Ich konnte die Welt nicht retten. Dennoch machte ich unglaublich reiche Erfahrungen auf menschlicher und familiärer Ebene. Erlebnisse, die für immer in Erinnerung bleiben werden: Massen an Menschen und vor allem Kindern mit einem warmen Lächeln und grosser Zuneigung im Blick, Tanz und Bewegung, ein singendes Lachen und eine unerschütterliche Fähigkeit, den Moment zu geniessen, ohne viele Fragen zu stellen.

Es brauchte Zeit, um in der Schweiz wieder anzukommen und mir wurde allmählich klar, dass ich als Allgemeinarzt für die Massen nicht mehr am richtigen Platz war. Ich wollte persönlichere Beziehungen. Ich hatte wieder Lust bekommen, die Menschen mit ihrer ganzen Person zu behandeln, im Hier und Jetzt und auf lange Sicht. Der Wunsch, die Ambition war zurückgekehrt, als Hausarzt zu arbeiten.

Neugier

Das heisst, neugierig auf alles zu sein, was man lernen kann, auf alles, was man tut. Blaise Pascal sagte: «Es ist sehr viel schöner, von allen Dingen ein wenig zu verstehen, als alles von einer Sache.» Dabei sind «alle Dinge» ein sehr weiter Begriff, der Angst machen kann. Die Allgemeinmedizin umfasst dieses «Alles»-Geburt und Tod, ein banaler Unfall und eine schwere Krankheit, ein chirurgischer Eingriff und ein gynäkologisches Problem, Pädiatrie und Geriatrie, Medizin und Psychiatrie. Diese Bandbreite macht aber auch die Faszination aus, weckt immer von Neuem das Interesse, zwingt uns, uns ständig weiterzubilden und immer wachsam zu sein.

Es war ein verführerischer Gedanke, sich auf ein Fachgebiet zu spezialisieren, die Illusion zu haben, mindestens ein Gebiet zu beherrschen und nicht mit ständigen Unsicherheiten zu leben. Das zuweilen berauschende Gefühl zu haben, im Operationssaal etwas Sinnvolles zu tun oder eine Technik zu beherrschen und den Problemen auf den Grund zu gehen, die Grenzen des Wissens zu erreichen. Aber danach, wenn die Faszination der ersten Jahren verflogen wäre, hätte ich mir nicht vorstellen können, über 30 Jahr jeden Tag Rektaluntersuchungen durchzuführen, immer nur das Rektoskop, Zystoskop, Koloskop, Gastroskop oder Bronchoskop zu benutzen.

Allgemeinmediziner dahingegen? JA, das war es…

Freude
Ich spreche von den täglichen Momenten überraschender, magischer, wundervoller Freude. Die Freude daran, jeden Tag eine neue Geschichte zu hören, Fragen zu stellen, auf die Antworten zu warten. Die Freude daran, zu untersuchen, abzuhören, abzutasten, zu berühren, zu massieren … selbstverständlich mit aller Professionalität. Die Befriedigung, wenn man zu einer guten gemeinsamen Entscheidung gekommen ist. Die Freude daran, zu operieren, eine Exzision durchzuführen, eine Naht oder einen Gips anzulegen, zu heilen, zu beraten, zu trösten.
Die Freude an der Führung eines Teams und an der Zusammenarbeit mit dem Personal, den Kolleginnen und Kollegen in der Praxis oder im Spital, mit einem ganzen Netz von Versorgern, die alle dasselbe Ziel verfolgen: das Wohlbefinden unserer Patienten zu verbessern.
Und zu alledem die Freude daran, jeden Tag dazuzulernen und mehr noch zu unterrichten und regelmässig Studierende oder junge Kollegen in der Praxis zu haben.
Oder schliesslich auch die Freude an der Begegnung und dem Austausch. Wie könnte ich den Moment vergessen, als ich die hübsche und stets heitere Vierzigerin Anna plötzlich in Tränen aufgelöst sah, weil sie den Druck ihres Arbeitgebers nicht mehr aushielt. Die Aufregung mit Francesco, der seiner ganzen neapolitanischen Wut Luft machte, als er eine Steuernachzahlung für einen Salär leisten sollte, den er niemals bezogen hatte! Und die Ängste von Elisa, die zusammengesunken auf ihrem Stuhl mit dünner Stimme nach Worten rang, ihre Beinen umeinander schlug und vergeblich versuchte, ein Stückchen Leben festzuhalten? Oder Henri, der endlich wieder zuversichtlich sein konnte, als seine Tochter ihre Anorexie überwunden hatte! Und nicht zuletzt die wunderbare Erinnerung an Iris und einen der schönsten Augenblicke des Schweigens in meinem Leben. Sie kam, weil sie Erschöpfung und wiederkehrender Übelkeit litt. Sie konnte nicht mehr an eine Schwangerschaft glauben, doch nach einigen Fragen, einer Untersuchung und einem Test stand die Diagnose fest: Sie war schwanger! Sie sass mit offenem Mund vor mir, als könnte sie das unbeschreibliche Glück dieser Worte nicht fassen, bevor Ihre Augen zu leuchten begannen. Eine Ewigkeit in nur wenigen Sekunden. Die reine Freude …
Berufswunsch Hausarzt? Ja, Allgemeinmediziner – das ist es! Weil man dazu Wissen, Können und Lebenskunst braucht – Ambition, Neugier und Freude … ICH DANKE IHNEN

Korrespondenz:
Dr. med. François Héritier
Präsident der SGAM
21, rue Saint-Germain
2853 Courfaivre
heritier.vf@vtxnet.ch

Bruno Kissling

Hausarzt werden? Hausarzt werden!

Grussworte zum 1. Kongress der Jungärztinnen und Jungärzte Schweiz vom 2. April 2011 in Solothurn

Ein bunter Blumenstrauss aus kurzen Einblicken in einige faszinierende Wesensmerkmale, hausärztliche Kompetenzen und Instrumente der Hausarztmedizin, garniert mit der persönlichen Hausarztbiographie des Autors und einer «Take home message».

Ein toller Blick in diesen bunt gemischten Saal – voller Menschen mit demselben Ziel: die Hausarztmedizin zu erlernen und zu lehren, zu praktizieren und ihre philosophische und fachliche Wirkungsweise zu erforschen.

Hausarzt werden, ein Leben lang
Ich blicke mit den Augen eines alten Hausarztes in den Saal und auf mein eigenes, fast 30-jähriges hausärztliches Berufsleben, mit vielen schönen Erinnerungen an Geschichten mit zahllosen Patientinnen und Patienten.
Ich bin gerne Hausarzt. Bin stolz, dass ich als Hausarzt vielen Menschen in schwierigen Situationen hilfreich sein kann; dass sie mir das dafür nötige Vertrauen schenken. Ich freue mich über die vielen Dankesbezeugungen von meinen Patienten und deren Familien: ein dankbarer Blick, selbst gebackene Süssigkeiten, ein Brief, Worte wie «… dank Ihnen geht es mir wieder besser …» oder «… wissen Sie, ich komme immer gerne zu Ihnen …» .
Doch manchmal zweifle ich auch an mir, wenn etwas falsch lief; wenn ich – ein «blinder Fleck» von mir – schon wieder einmal zu fürsorglich war. Dabei hätte meine Zurückhaltung dem Patienten besser geholfen, *seine* Lösung zu finden.
Hausarzt ist ein komplexer Beruf: Mehr, als die Summe der einzelnen Spezialdisziplinen, in welchen sich die alltägliche Arbeit des Hausarztes bewegt, ein Beruf voll Freude und Mit-Leiden – den ich nie wirklich «kann».
«Ich werde Hausarzt!» Ein Leben lang! Sollt Ihr Hausärztinnen werden? Ja! Absolut! Werdet Hausärztinnen! Es ist ein faszinierender Beruf!

Lebensgeschichten, Worte, aktive Kommunikation, Arzt-Patientenbeziehung, Komplexität, systemisches Denken
Hausarzt ist ein Beruf, der mich fasziniert. Und ich staune immer wieder, dass er funktioniert. Den Menschen geht es wieder besser. Hinter dem unbestimmten Bauchweh verbirgt sich glücklicherweise kein «Krebs» – Herz und Kopf der Patientin sind wieder frei. Unbestimmte Symptome «von Kopf bis Fuss» haben einen Namen erhalten – Stress – und nun kann der Patient lernen, damit umzugehen. Die traumatisierte Patientin fühlt sich verstanden, hat jetzt neuen Mut und sieht einen klareren Weg.
Hausarzt ist ein Beruf, der mich fasziniert. Und ich frage mich: Woher nehme ich immer wieder den Mut, mich im schnellen Takt der Konsultationen auf unzählige einzigartige Lebensgeschichten

einzulassen? Ich wage es. Immer wieder! Weil ich meinen kommunikativen Fähigkeiten vertraue. Ich lasse den Patienten seine Geschichte erzählen – nicht nur über seine Symptome, auch über seine Lebenssituation, seine Gefühle, seine eigenen Interpretationen. Ich höre ihm aktiv und empathisch zu, frage interessiert nach, wo ich etwas nicht genau verstehe …

Hausarzt ist ein Beruf, der mich fasziniert. Und ich frage mich: Wie finde ich immer wieder die richtigen Worte? Worte, die heilen und nicht verletzen. Ich muss, oft unbemerkt, die richtigen Worte gefunden haben: «Herr Doktor, damals hatten Sie mir gesagt … und das hat mir sehr geholfen, bis heute …» – Und ich erinnere mich nicht, je so etwas gesagt zu haben. Oder das Gegenteil – und ich erinnere mich ebenfalls nicht daran. Mit verbaler und nonverbaler Kommunikation versuch ich diesem Zufall zu entrinnen. Ich nehme den Patienten aufmerksam und ganz wahr. Ich höre zu, was er sagt und schaue, wie er es sagt: mit seiner Mimik, Gestik, seinem Tonfall, Zögern. Hinter den Worten ergründe ich seine Werte, Erwartungen und Ressourcen. Mit sorgfältigen Fragen will ich neue Wege eröffnen. Ich bin aufmerksam, was ich sage und wie ich es sage: mit meinen Worten, meiner Mimik, meinem Tonfall und meinen Gesten …

Hausarzt ist ein Beruf, der mich fasziniert. Und ich frage mich: Wie kann ich immer wieder die nötige Beziehung zum Gegenüber aufbauen? Jedem Menschen – ohne wertendes Urteil – individuell begegnen? Wie auch immer der erste Eindruck sei. Positiv oder negativ – sei es wegen der äusseren Erscheinung, des Duftes, der Stimme … Bedingungsloser Respekt vor der Einzigartigkeit meines Gegenübers hilft mir. Ich bin ganz da. Einladend. Schaue hin. Höre zu. Mit allen Sinnen. Ich interessiere mich für die ganze Person. Nicht nur für ihre Krankheiten – auch für ihre Stärken und Ressourcen. Es entsteht eine heilungsfördernde Arzt-Patienten-Beziehung.

Hausarzt ist ein Beruf, der mich fasziniert. Ein komplexer Beruf. In der hausärztlichen Konsultation treffen «Welten» aufeinander. Die Welt des Patienten und die Welt des Arztes. Beide Welten – Systeme – sind komplex, geprägt durch ihre je eigenen familiären, beruflichen und kulturellen Einflüsse. Mit unglaublicher Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen. Auf nicht vorhersehbare Weise. Wechselwirkungen innerhalb eines Systems und zwischen den Systemen beeinflussen das individuelle Gesund- und Kranksein, die Krankheitsverläufe, Therapiemöglichkeiten und Heilung. Ein therapeutischer Erfolg kann sich dann einstellen, wenn diese Welten gut aufeinander abgestimmt werden. Und umgekehrt. Das bedeutet: Die «gleiche» Krankheit benötigt bei jedem Patienten eine «andere» Behandlung. Komplexität und Unsicherheit sind unabdingbare Elemente der Hausarztmedizin. Sie erfordern ein sorgfältiges systemisches Denken.

Die Blumen in meinem Strauss heissen: aktive Kommunikation mit dem Patienten; empathische Arzt-Patienten-Beziehung; komplexe systemische Denkweise. Je virtuoser ich als Hausarzt damit umgehen kann, desto wohler fühl ich mich im Hausarztberuf, ein desto besserer Hausarzt bin ich für meine Patienten, desto besser geht es mir selber.

Einblick in meine Hausarztbiographie

Mir persönlich war dies alles – leider – nicht von Anfang an bewusst. Nach gut zehn Jahren Praxistätigkeit befand ich mich an einem Tiefpunkt. Vor allem die vielen psychosozialen Geschichten haben mich an die Grenze gebracht. Alles wurde schwer. Und ich war sehr allein. Soll das jetzt noch 20 Jahre so weiter gehen? Hausarzt sein. Das schaffe ich nie. Das Erlernen von kommunikativen Fertigkeiten und einer systemischen Denkweise brachten eine positive Wende. Ich öffnete mich. Die Welt öffnete sich. Die Arbeit wurde leichter. Ich erhielt viel Raum – für meine Familie und für viele Projekte für die Hausarztmedizin: SGAM-Vorstand, Gründung und Moderation eines Qualitätszirkels, Lehrarzttätigkeit mit zahllosen Studierenden, Prüfungsexperte, Mitbegründer und Redaktor von PrimaryCare, Delegierter bei Wonca, Europäischer Wonca-Hausärzte-Kongress 2009. Und so weiter. Alles neben einer vollen Einzelpraxis.

Kommunikation und systemisches Denken sind lernbar

Die ersten zehn Praxisjahre müssen nicht so verlaufen, wie es bei mir damals war. Aktive Kommunikation und systemisches Denken kann man erlernen. In berufsbegleitenden Kursen. Am heutigen Kongresstag. In Workshops, Qualitätszirkeln, Balintgruppen ... Dies alles sind gute Orte des fachlichen Austausches. Des voneinander Lernens. Darüber hinaus aber sind es Orte von persönlichen menschlichen Begegnungen – zur Pflege des persönlichen Wohlbefindens.

Take home message

- Pflegt – von allem Anfang an – die «kluge Sorge um Euch selber»
- Mit Balance von Arbeit und Familie; mit Balance aber auch innerhalb der Arbeit – *wie* Ihr arbeitet
- Wenn es Euch selber gut geht, könnt Ihr gute Ärztinnen und Ärzte sein
- Wenn es Euch selber gut geht, geht es auch Euren Patienten gut

Korrespondenz:
Dr. med. Bruno Kissling
Elfenauweg 6
3006 Bern
bruno.kissling@hin.ch