

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 dazulernen 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 zu-

sammengesunken 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 zusehentlich 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 Blumenstraus 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 versuche ich diesem Zufall zu entinnen. 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 fühle 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, Lehrertätigkeit 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