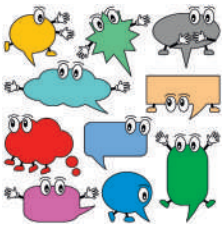
Pierre Loeb

Durchlässig

Skill-Training 8



In der Skill-Training-Reihe von PrimaryCare möchten wir einfache Kommunikationshilfen für den medizinischen Alltag vorstellen, die jedem Hausarzt, jeder Hausärztin in der Sprechstunde helfen, die psychosomatisch-psychosoziale Achse näher zu verfolgen.
Feedback und Fragen zu dieser Serie sind willkommen an skilltraining[at]primary-care.ch.

Die Intervention

«Statt dass Sie sich gegen den Lärm/Schmerz wehren und sich verkrampfen, versuchen Sie sich ganz durchlässig zu machen, wie ein Sieb, und lassen Sie die Störung durch Sie hindurch fliessen, möglichst ohne ihr irgend einen Widerstand entgehen zu halten.»
Es lohnt sich, dieses Vorgehen näher zu erklären: Unser Körper reagiert auf Lärm, Schmerz, Hitze, Kälte oder andere Stressoren wie auf einen Angriff, vor dem wir uns naturgemäss zu schützen versuchen. Wir gehen dann in eine Abwehrhaltung mit allen vegetativen Schutzmassnahmen wie erhöhter Aufmerksamkeit, Alarmbereitschaft, Anspannung, usw. Um uns zu schützen, stellen wir etwas wie ein Schild dem Aggressor entgegen, um den Angriff zu parieren und allenfalls zurückzuschlagen. Dies ist ein natürlicher, «eingebauter» Überlebensreflex, den wir mit unserer Methode jetzt absichtlich abstellen wollen, um eine ganz andere Strategie einzusetzen: Nachdem wir uns vergewissert haben, dass wir alles getan haben, um die Störung zu eliminieren, dass wir jetzt aber bewusst vorziehen, unserem eigenen Wohl zuliebe auf eine andere Art zu uns zu schauen, überwinden wir uns zu einem eigentlich unphysiologischen Vorgehen. Genau deshalb ist es so schwierig, diesen «passiven» Weg, uns durchlässig zu machen, zu gehen. Es ist, als würden wir entschliessen, die Alarmanlage abzuschalten und für uns zu beschliessen, diese berechnete Gefahr damit zu umgehen, dass wir sie ignorieren und uns ganz entspannen. Wir lassen den Lärm (wie im folgenden Fall) oder Schmerz (z.B. Bohrer beim Zahnarzt) oder die Demütigung (bei Mobbing), usw. über uns oder durch uns ergehen.

Versuchen Sie sich ganz durchlässig zu machen ...

Die Indikation

Es gibt wenige Konflikte, die derart Energie-konsumierend sind wie Nachbarstreitigkeiten … Und ich bin immer wieder erstaunt, wie häufig solche Kämpfe meine Patienten psychisch und physisch hernehmen und in ihrem Alltag belasten. Oft geht es um Wegrecht, Pflanzen, welche die Grenzen nicht einhalten, aber am häufigsten werden die Grenzen durch Lärmbelastung provoziert.
Die hier vorgestellte Methode hat auch einen Platz bei allen Formen von akuten und chronischen Schmerzen sowie psychischen wie physischen Traumatisierungen.

Die Theorie

Lärm ist ein wunderschönes Beispiel für ein Erleben eines sonst schwer definierbaren Angriffs auf die eigene Integrität. Die Ursache wird zum schlecht fassbaren drohenden Feind, der Geschädigte zum sich unverstanden fühlenden Opfer. Die Eskalation ist vorprogrammiert und die eigene Empfindlichkeit kann unkontrollierbare Formen annehmen. Logisch, dass ich mich zu wehren beginnt, doch der Widerspruch zwischen Selbstbehauptung, Durchsetzung versus Zulassen, nachgeben und «der Gescheitere sein» ist echt schwierig. Schwierig sind solche Situationen immer auch für den Arzt, kennt er solche widrigen Situationen und seine eigene Reizbarkeit doch selbst zur Genüge. Vielleicht findet er das Getue des Patienten auch lächerlich und wirklich etwas, dass nicht in die Sprechstunde gehört, haben wir doch genügend Patienten mit «wirklichen» Problemen ... Also wie damit umgehen?

Die Geschichte

In unserem Beispiel geht es um Nachbarn, die Lärm verursachen, die sich trotz mehrfacher Reklamationen unverständlich uneinsichtig benehmen. Ein 31jähriger Jurastudent steht vor seiner Anwaltsprüfung. (Für Mediziner: Nicht nur das Staatsexamen ist eine sehr anstrengende und langwierige Prüfung.) Die Nachbarn zeigen zwar volles Verständnis und gar Bedauern und Mitgefühl, nur ändern tut sich nichts: In den schlecht schallisolierten Wohnungen werden Türen zugeschlagen, es wird herumgeschlürft und gepoltert, angeschrien und getobt und vor allem wird die Musik lauter denn je aufgedreht. Unser Patient steigert sich geradezu in eine Eskalation hinein: Wie soll er morgen fit sein, wie soll er diese Prüfung bestehen? Und was, wenn er versagt, kein Mensch wird seine Begründung für seine vertane Karriere gelten lassen, was soll er dann tun, sein Leben ist verpfuscht und es ist ja klar, dass mit solchen Gedanken von Schlafen keine Rede sein kann.

Die Übung

Das Eingehen auf so einnehmende «Bagatellen» wie Lärmbelastung, kurzfristige therapeutische Eingriffe (wie zum Beispiel Injektionen oder weitere Manipulationen) oder aber Liebes- und andere schwere Verluste oder schwerwiegende Belastungen wie Tumor- oder sonstige Schmerzen gibt uns die Möglichkeit, uns auf unseren Patienten einzulassen und mit ihm eine andere Strategie des Erduldens, der Hingabe zu versuchen.

Korrespondenz:
Dr. med. Pierre Loeb
Facharzt für Allgemeinmedizin FMH, Psychosomatische Medizin SAPPM
Winkelriedplatz 4
4053 Basel
loeb[at]hin.ch