Skill-Training Folge 8

Selbstwirksamkeit

Pierre Loeb

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, spez. Psychosomatische Medizin SAPPM, Senior Editor PHC

Die Nummerierung der Skill-Training-Reihe wurde in der Online-Ausgabe dieses Artikels korrigiert. Wir entschuldigen uns für die in der Printversion vorhandenen Druckfehler.

Die Intervention

«Lassen Sie uns zusammen über Ihre Niere sprechen. Ich verstehe ja, dass Sie sehr enttäuscht sind, dass jetzt schon die zweite transplantierte Leichenniere ungenügend funktioniert und Ihr Körper mit Abstossungsreaktionen reagiert. Doch irgendwie fürchte ich, dass Ihre Wut auf diese transplantierte Niere nicht hilfreich ist. Vielleicht erreichen wir mehr, wenn es Ihnen gelingt, liebevoll zu Ihrer überforderten Fremdniere zu sprechen; wie zu einem adoptierten Kind. Ihre Adoptivniere wird sich möglicherweise aufgehobener, akzeptierter, sicherer fühlen, wenn Sie ihr verständnis- und liebevoll begegnen.»

Der 47-jährige Patient tat sich erst schwer, in einem Rollenspiel zu seiner Niere zu sprechen, und noch viel schwerer, dies in einer unterstützenden heilsamen Art und Weise zu tun. Doch andererseits realisierte er schnell, wie enttäuscht, wütend und frustriert er mit der Performance seiner vor zwei Jahren eingepflanzten Niere ist. Fünf Jahre hat es gedauert, bis das erlösende Telefon kam, ein passendes Organ sei gefunden worden. Und jetzt das: Die fünfte akute humorale Abstossungsreaktion innerhalb von zwei Jahren, und wieder hochdosiert Prednison, intravenöse immunsuppressive Therapie mit Methylprednisolon und Antithymoglobulin, dazu Tacrolimus und Mycophenolat-Mofetil – er nimmt schon so täglich dreizehn verschiedene Medikamente zu sich; doch das Schlimmste für ihn ist die Ungewissheit, ob es diese Niere schafft, ihn vor einer nächsten Phase dreimal wöchentlicher Dialyse zu bewahren.

Die Indikation

Für viele mag es abgehoben, esoterisch oder gar kindisch tönen, einem krebskranken, transplantierten oder sonst schwer erkrankten Patienten mit Imagination, positivem Denken oder Selbstliebe helfen zu wollen. Einzig fachmännische hochspezialisierte Medizin kann da etwas bewirken. Doch das ist gar nicht die Ebene, die ich da ansprechen will. Was ich bei meiner Arbeit beobachte ist, dass die Patientinnen und Patienten gern selbst etwas zu ihrer Heilung beitragen möchten. Sich einzig auf Ärzte und Expertinnen verlassen zu müssen, macht hilflos, abhängig, und letztlich gelten dann nur noch abstrakte statistische Werte: Kreatinin 179 µmol/l, Hyperkaliäme 4,7 mmol/l, 45-prozentige Chance, dass die Therapie überhaupt anspricht. Das ist nicht was der Patient/die Patientin will. Er/sie sollen zu ihrem Heilungsprozess beitragen können – hoffen und beten allein genügt dem aufgeklärten Patienten des 21. Jahrhunderts meist nicht mehr. Auch wenn O. Carl Simontons Ansatz heute umstritten ist, hat er aufgezeigt, wie der Patient mit Visualisationen seine Krebstherapie selbst unterstützen kann. Er liess seine Patienten Phagozyten imaginieren, welche die schwachen entarteten Krebszellen auffrassen. Damit bewirkte er keine Wunderheilungen, doch er konnte nachweisen, dass aktiv mitwirkende Patienten weniger Schmerzmittel benötigten, die Chemotherapie besser vertragen wurde und weniger Therapieabbrüche zu beklagen waren [1].

Skill-Trainings

In der Skill-Training-Reihe von Primary and Hospital Care möchten wir einfache Kommunikationshilfen für den Alltag vorstellen, die jedem Hausarzt, jeder Hausärztin in der Sprechstunde helfen, die psychosomatisch-psychosoziale Achse näher zu verfolgen. Feedbacks und Fragen zu dieser Serie sind willkommen in der Kommentarfunktion unterhalb des Textes in der Online-Version des Artikels auf primary-hospital-care.ch.

2014 wurde bereits eine erste Serie des Skill-Trainings publiziert. Sie finden sie im Archiv (primary-hospital-care.ch/archiv), indem Sie in der Volltextsuche den Namen des Autors Pierre Loeb und «skill» eingeben.

Die Theorie

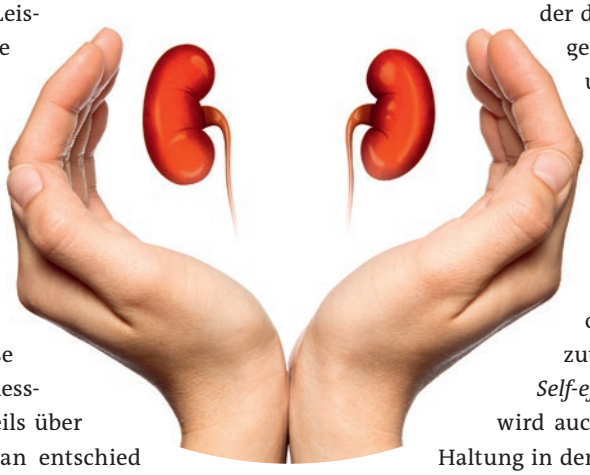
Doch nicht nur Simonton wies nach, wie Selbstbeteiligung den Heilungsprozess unterstützt. Zum einen ist es selbsterklärend und aus erziehungstechnischer, psychologischer Sicht naheliegend, dass ein positives Umfeld den Gesundungsprozess unterstützt. Die Hypnose macht sich dies zu Nutze, auch viele Vorgehensweisen in der Erfahrungsmedizin, die primär nicht Krankheiten bekämpfen, sondern gesunde Anteile fördern.

Published under the copyright license "Attribution – Non-Commercial – NoDerivatives 4.0". No commercial reuse without permission. See: http://emh.ch/en/services/permissions.html

Auch die Anwendung spiritueller oder religiöser Rituale kann den Patienten helfen, sich eingebunden und unterstützt zu fühlen. Und all diesen Verfahren ist gemein, dass – falls vom Patienten erwünscht – eine konstruktive positive Grundhaltung eine wichtige Unterstützung im Heilungsprozess sein kann – umso mehr, wenn der Patient selbst etwas dazu beitragen kann und nicht nur passiv ein unüberschaubares Programm von oft nicht transparenten Therapien über sich ergehen lässt.

Die Geschichte

Unser heute 47-jähriger Patient wurde mit einer Harnröhrenanomalie geboren. Ein Rückstau, der allzu lange nicht richtig abgeklärt wurde, führte zu einer Zerstörung seiner rechten Niere. Mehrere urologische Operationen musste er als Kind und junger Erwachsener überstehen. Im Jahr 2000 erhielt er eine erste Leichenniere transplantiert. Ich lernte ihn zehn Jahre später kennen und betreue ihn seither hausärztlich. Seine Leistungsfähigkeit nahm über die Jahre ab, und wir hatten grösste Kämpfe mit der Taggeldversicherung, die Arbeitsausfälle nach erfolgreicher Nierentransplantation ablehnte. Der weitere Verlauf führte zu einer zunehmenden Niereninsuffizienz, bis eine Dialyse unvermeidlich wurde – schliesslich jeden zweiten Tag, jeweils über sechs bis acht Stunden. Man entschied sich dann, die nicht mehr ausscheidende Fremdniere zu entfernen, und begann mit der erneuten Suche nach einem Ersatzorgan. Doch die Suche gestaltete sich schwierig, und auch all seine Freunde und Familienangehörigen, die als Spender primär in Frage kamen, waren nicht kompatibel. Erst fünf Jahre später wurde eine Niere gefunden, die ihm im Januar 2018 eingepflanzt wurde und trotz positiven Kompatibilitätstests schon bald zu Abstossungsreaktionen führte. Diese konnten zwar bisher mit jeweils massivem Eingreifen unterdrückt werden, doch die Situation bleibt für den Patienten sehr belastend. Nahezu wöchentlich erfolgten Kontrollen auf der Nephrologie, und jedesmal befürchtete er ungenügende Werte, die ihn erneut zwingen würden, wöchentlich mehrtägige sechsstündige Dialysen zu erdulden. Dies bedeutet für ihn ein ungemeiner Stress. Ihn dennoch positiv optimistisch bei der Stange zu halten, um seine aktuell angeschlagene aber doch noch knapp funktionierende Niere zu erhalten, ist das aktuelle Ziel.



Die Übung

Rollenspiele, wo Sie Ihren Patienten/Ihre Patientin mit seinem/ihrem kranken Organ sprechen lassen, lohnen sich immer. Dazu gibt es viele Techniken, zum Beispiel aus der Gestalttherapie [2]. Sie legen ein Kissen oder sonst einen passenden Gegenstand auf einen separaten Stuhl und lassen den Patienten mit dem Organ per Du sprechen. Zu Beginn mag das Gespräch ungewohnt und harzig verlaufen, doch sehr schnell gewöhnt sich der Patient daran und wechselt auch den Stuhl und antwortet als Organ seinem Besitzer. Es folgt ein emotionaler Austausch zwischen beiden. Sie als Arzt wirken dabei als Regisseur, der durchaus auch spontane eigene Ideen einfliessen lässt, um das Gespräch in eine heilsame Erfahrung zu leiten. Dabei fokussieren Sie zuerst auf die Beziehung zwischen Patient und seinem Organ und helfen, eine unterstützende optimistische Haltung einzuüben.

Self-efficacy (Selbstwirksamkeit) wird auch gemeinhin als wichtige Haltung in der partnerschaftlichen Arzt-Patientenbeziehung gesehen, und so können Sie die nächsten Wochen ihre Behandlungsansätze in diesem Sinn überprüfen. Das lohnt sich sicher für die Patienten – und ebenso für Sie selbst.

Bildnachweis
© Anton Skavronskiy | Dreamstime.com

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

Literatur

1 O. Carl Simonton , Stephanie Matthews Simonton, James Creighton. Wieder gesund werden: Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen – Übungen zur Entspannung und Visualisierung nach der Simonton-Methode. Rowohlt Taschenbuch, 2001.
2 Polster, E, Polster, M. Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice, (en Anglais), Vintage Books Edition USA; 1974.

Published under the copyright license "Attribution – Non-Commercial – NoDerivatives 4.0". No commercial reuse without permission. See: http://emh.ch/en/services/permissions.html