

Skill-Training Folge 10

Intuition

Pierre Loeb

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

Die Intervention

«Ihr vegetatives Nervensystem lässt sich mit einem Computer vergleichen, der im Nu eigene Erfahrungen aus Ihrem Leben abgleichen kann – und das schneller als Sie denken können (analog hochkomplexer Entscheidungen, für die heute Computer eingesetzt werden). Dies bedeutet – und das ist die gute Nachricht – dass Sie sich tatsächlich auf Ihre vegetativen, intuitiven Reaktionen verlassen können. Ihre Intuition ist also *nicht zufällig*, sondern hat ihren Ursprung in *Ihrem eigenen Erfahrungsschatz*.»

Die Indikation

Mangelndes Selbstvertrauen, Unsicherheit und Trägheit bei Entscheidungsfindungen, Angst vor Entscheidungen sowie Überforderung in komplexen Situationen belasten in unserer schnelllebigen Zeit viele Menschen. Sie äussern sich sowohl somatisch in allen möglichen funktionellen Störungen und auch psychisch in schneller Erschöpfbarkeit, depressiven Verstimmungen bis hin zum Burnout. Hier helfen unter anderem Aufmerksamkeitstraining und Entspannungs- oder meditative Techniken, doch diese benötigen Übung und sind nicht von Anfang an erfolgreich einsetzbar. Ein wichtiger Gedankengang hat sich in meiner Praxis jedoch als recht nützlich erwiesen, hilft er doch unmittelbar das Selbstvertrauen zu heben und die Ich-Bezogenheit auf eine kreative Weise einzusetzen.

Die Theorie

Als Hausärztinnen und Hausärzte sind wir uns gewohnt, Unsicherheit als Teil unserer Arbeit zu akzeptieren. So mussten wir zum Teil schmerzlich realisieren, dass trotz der *Evidence Based Medicine* immer wieder Unsicherheiten in der Diagnostik wie auch in der Therapie bestehen und wir mussten lernen, damit kreativ umzugehen. In seinem in dieser Zeitschrift erschienenen Artikel *«Umgang mit Unsicherheit im Alltag der Hausarztmedizin»* beschreibt dies A. Rohrbasser sehr schön [1]. Doch wie reagieren wir auf Patienten, die kein Vertrauen in ihre Entscheidungen haben, die ständig zweifeln, was richtig oder falsch ist, für die jede

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.

Entscheidung eine Qual bedeutet und die das Gefühl haben, jeder Schritt, in welche Richtung auch immer, sei rein zufällig und entspringe nicht einem eigenen Willen?

Im Fallbeispiel weiter unten zeige ich auf, welches Aha-Erlebnis und welche Befreiung es für meinen Patienten bedeutete, zu realisieren, dass sein Bauchgefühl, seine spontanen Lösungsansätze eben nicht rein zufällig und blind getroffen werden, sondern auf einem persönlichen Erfahrungsschatz beruhen, der sich im Laufe seines Lebens wie von selbst angereichert hat. Unsere sogenannte Intuition ist nicht eine Wetterfahne, die ziellos zufällig in die eine oder andere Richtung weist, sondern basiert auf einem ultraschnellen Abgleichen von ähnlichen, selbst erlebten Erfahrungen, die im bisherigen Leben in vergleichbaren Situationen gemacht wurden. Plötzlich erlebt der Patient seine Entscheidungen wirklich als «hausgemacht», als selbst erlebt, als Ich-bezogen und nicht als zufällig oder fremdbestimmt. Dies erlaubt ihm seine Intuition als eigen zu verstehen, er spürt sich als Ursprung seiner Initiative, in die eine oder andere Richtung zu gehen. Dies wiederum steigert sein Selbstvertrauen, seine Ich-Kompetenz und damit seine Entscheidungsbereitschaft.



Die Geschichte

Ein 35-jähriger Ingenieur, der in ganz Europa herumkommt, leidet unter der Vorstellung, andere Menschen zu gefährden. Dies kann durch zufälliges Stossen einer entgegenkommenden Person, beim Überqueren einer Brücke, beim Passieren eines Engpasses auf dem Trottoir oder auch durch Ansteckung mit einem pathogenen Keim – dessen Träger er zu sein befürchtet – beim Händeschütteln oder Teilen eines Essgeschirrs oder Handtuchs sein. Worüber andere keinen Gedanken verschwenden, beunruhigt ihn dies massiv und über sehr lange Zeitabschnitte. Er kann weder auf seine spontanen körperlichen Bewegungsabläufe noch auf seine Gedanken vertrauen. Alle von ihm ausgehenden Regungen erlebt er als bedrohlich, zufällig, vom Moment oder sonst irgendwie fremdbestimmt. Er ist bisher noch Herr seiner Sinne, doch schnell verwirrt und im Leben überfordert.

Doch eines Tages kommt er mit einer Eingebung in die Therapiesitzung und strotzt vor Selbstvertrauen. Im Traum habe er «gelesen», dass seine Intuition ja gar nicht nur so ein unbestimmtes zufälliges Gefühl sei, sondern auf eigenen Erfahrungen beruhe, die das vegetative Nervensystem komprimiert abrufen könne und ihn vor Gefahren schütze. Dies sei sehr beruhigend und eröffne ihm neue Möglichkeiten, Vertrauen zu fassen und sich auf seinen Körper und seine Entscheidungen zu verlassen. Dies war ein Schlüsselerlebnis, das sein Leben verändert hat.

Die Übung

Zum einen: Hören Sie gut zu, wenn Patienten Ihnen spontan von Traumeingebungen erzählen. Ich meine damit nicht, dass Sie auf jede Traumgeschichte eingehen sollen, andererseits sind Träume nicht nur für Psychotherapeuten reserviert! Also nutzen Sie das Traumthema, wenn es grundsätzlich in die Richtung weist, in der Sie mit ihrer Patientin oder ihrem Patienten am Arbeiten sind. Freud bezeichnete die Traumdeutung bekanntlich als «Via regia», was sich als «Königsweg» übersetzen lässt, als Schlüssel, mit dem sich die Tür zum Unbewussten im eigenen Seelenleben öffnet. Greifen Sie zu, wenn sich das Unbewusste Ihrer Patienten Ihnen anvertraut.

Zum anderen: Testen Sie unsichere Patienten und fragen Sie nach, wie weit sie ihrer eigenen Intuition trauen, ob sie diese als hilfreich für ihr Selbstverständnis nutzen oder im Gegenteil, ob sie sie als verwirrend erleben. Falls Ihr Patient dafür empfänglich ist, kann das obige Konzept mit dem Verweis auf die ureigene Erfahrungssammlung viel ausrichten und zu mehr Halt und Selbstvertrauen führen.

Versuchen Sie es mit einem oder zwei Patienten, machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen.

Bildnachweis

© Sergey Fedoskin | Dreamstime.com

Danksagung

Wir danken François Thioly für die französische Übersetzung dieses Artikels.

Literatur

- 1 Rohrbasser A. Umgang mit Unsicherheit im Alltag der Hausarztmedizin. Prim Hosp Care (de). 2018;18(05):82–4.

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