

# UMGANG MIT BETROFFENHEIT - Zwischen professioneller Kühle und Burnout

Dachauer Hospiz- und Palliativtag 02.05.2015

Hermann Reigber, Christophorus Akademie



# Palliative Care

Palliative Care... dient der Verbesserung der **Lebensqualität** von **Patienten und ihren Familien**, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung konfrontiert sind.

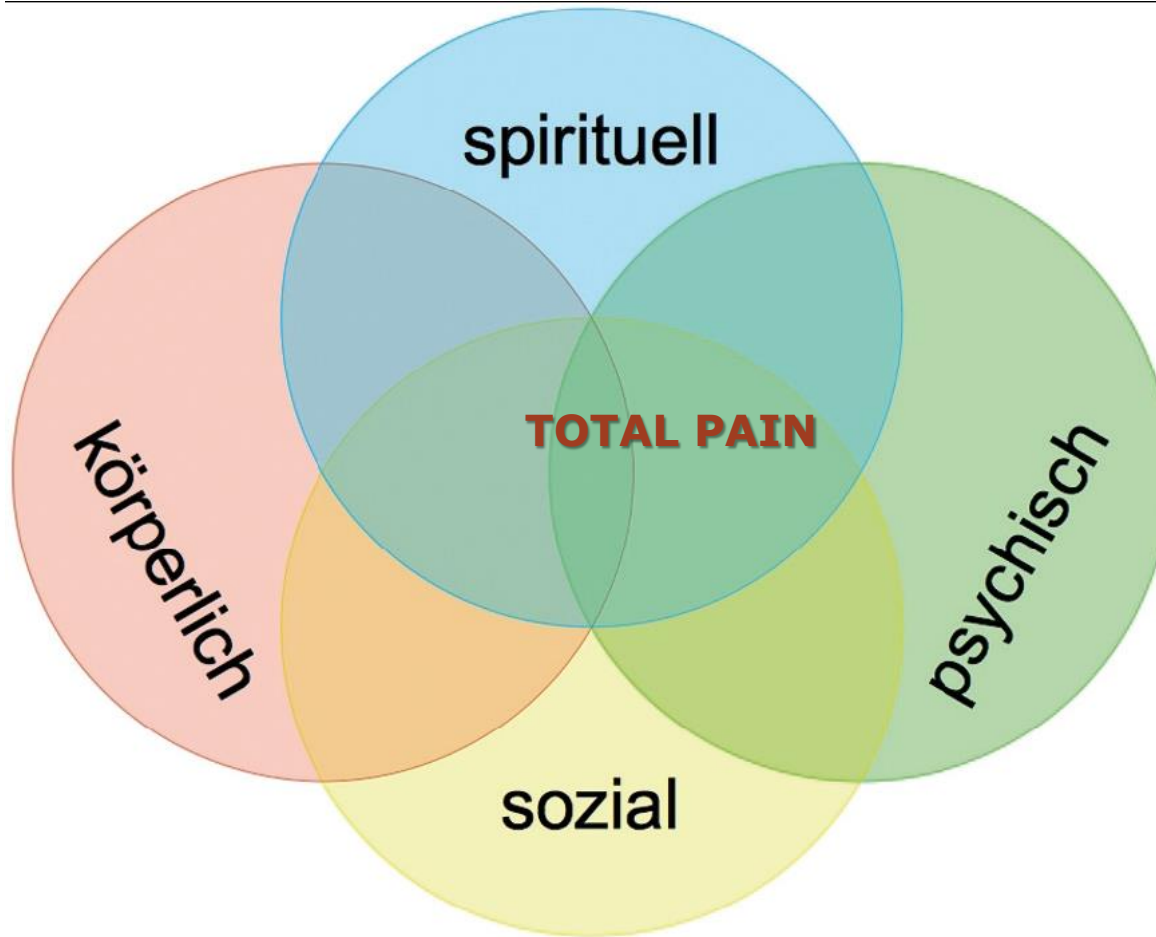
Dies geschieht durch Vorbeugung und Linderung von Leiden mittels frühzeitiger Erkennung und tadelloser Beurteilung und Behandlung von Schmerzen und anderen Problemen physischer, psychosozialer und spiritueller Natur.

WHO, 2002

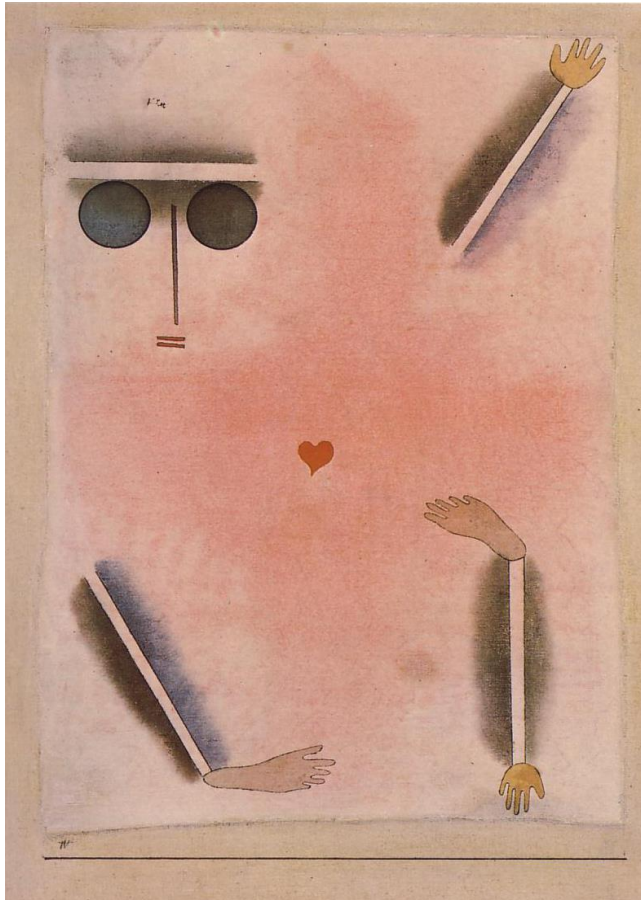


# Die 4 Dimensionen der Palliativmedizin

---



# Die Rolle des Arztes



Hat Kopf, Hand, Fuss und Herz, Paul Klee

The dying need the friendship of the heart – its qualities of care, acceptance, vulnerability, but they also need the skills of the mind – the most sophisticated treatment that medicine has to offer!

Dame Cicely Saunders

# Der verwundete Heiler – was ist Vulnerabilität ?

Verwundbarkeit im positiven Sinn meint

- Sich berühren lassen
- Bereitschaft, selber (als verwundeter Mensch) um Hilfe anzusuchen und Hilfe anzunehmen





# Dichotomie: Metapher der zwei Schlangen

	(Weiß) Hippocrates	(Schwarz) Asklepios
Patient/in		
Herausforderung	Symptom/Dysfunktion	Leiden
Möglichkeiten	Gesund werden	Heil werden
Ziel	Überleben	Entwicklung
Wahrnehmung	Auswirkung der Krankheit	Umgang mit der Erkrankung
Ärztin/Arzt		
Fokus	Krankheit	Person mit Erkrankung
Kommunikation	Informationsgehalt	Beziehung
Auftreten und	Experte	Moderator
Verständnis	Kompetenter „Macher“	Verwundeter „Heiler“
	Wissenschaftler	Künstler
Management	standardisiert	individualisiert



# Empathie als ein „medizinisches Ziel“

- Ein rein kognitives Kommunikationsmodell vermeidet die Verwicklung mit dem Leben eines belasteten Menschen
- „Ich bin emotional nicht involviert“ – ein rein kognitives, abwehrendes Konzept
- Menschenbild: Emotionen sind eine Sache, die ich mir wegwünsche (darin auch eine Abwertung meiner eigenen Emotionen)





# Komplexe Herausforderungen fordern komplexe Antworten

Die Frage ist, wie wir mit komplexen Herausforderungen – wie der Begegnung mit belasteten Menschen umgehen:

- Technisch: ich knacke den Patienten, ich blende seine anderen Dimensionen (psychosozial, spirituell) aus, ich spreche meine Fachsprache, ich stelle mich über den Patienten **Abwehr, Kälte, Distanz**
- Überidentifizierend: ich weiß, was du fühlst, wie du dich fühlst. Mir ist es auch schon so gegangen **nivellierend, verharmlosend, nicht wertschätzend**

# Charakteristika komplexer Herausforderungen

(Ronald Heifetz)

## operativ/technisch

Anwenden von Bekanntem  
(„Transfer von Erlerntem“)

Vorhersehbar

Konfliktpotential

Missverständnisse

Eindeutigkeit  
und Sicherheit



Option – Erwartung: Expertentum

## adaptiv

Erfinden von Neuem  
(„Lernen“)

Unvorhersehbar

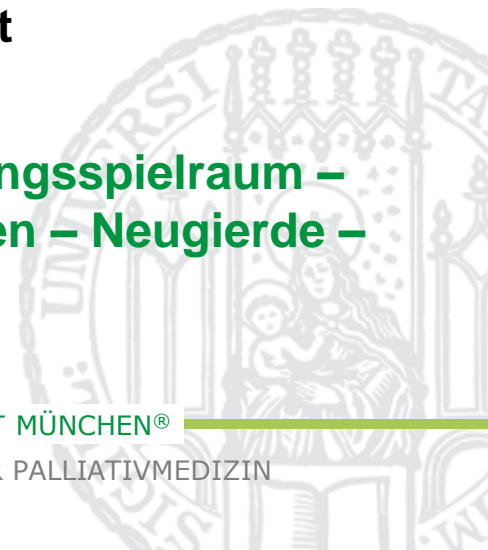
Konfliktpotential

Missverständnisse

Widersprüchlichkeit  
und Unsicherheit



Option – Handlungsspielraum –  
Freude am Lernen – Neugierde –  
Anfänger sein



# Compassio(n) – Mitgefühl als komplexe Haltung

- Ich muß die Gedanken des Anderen nicht unbedingt kennen (und beherrschen)
- Ich vergesse meine eigenen Gedanken und Gefühle nicht (Ggs. Altruismus: „Vergiß das Ich, nur das Du zählt!“)

**„High levels of compassion are nothing but an advanced state of self – interest.“** 14th Dalai Lama

Der Effekt: Leid, Spannung auf beiden Seiten reduzieren



# Wahrnehmen von Verbundenheit vs. Abspaltung

„Herr Doktor/Schwester, muß ich jetzt sterben“

Wie beantworten Sie diese Frage?



# Self Care – was ist das?

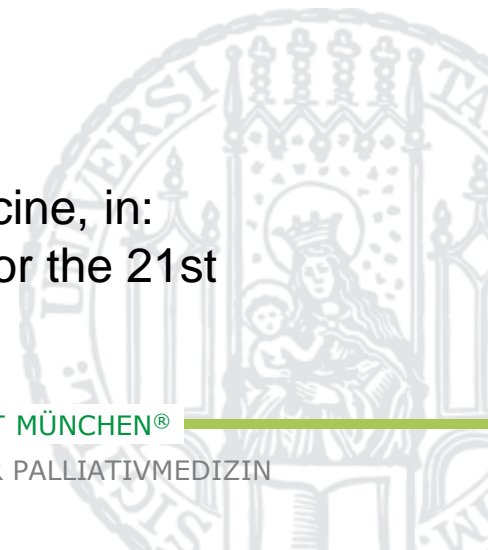
- Verbundenheit mit mir selbst im Augenblick
- Ich bin freundlich zu mir
- Ich halte mich selber aus
- Ich nehme mich wahr, wie ich da bin
- Atem – Rituale - Innehalten



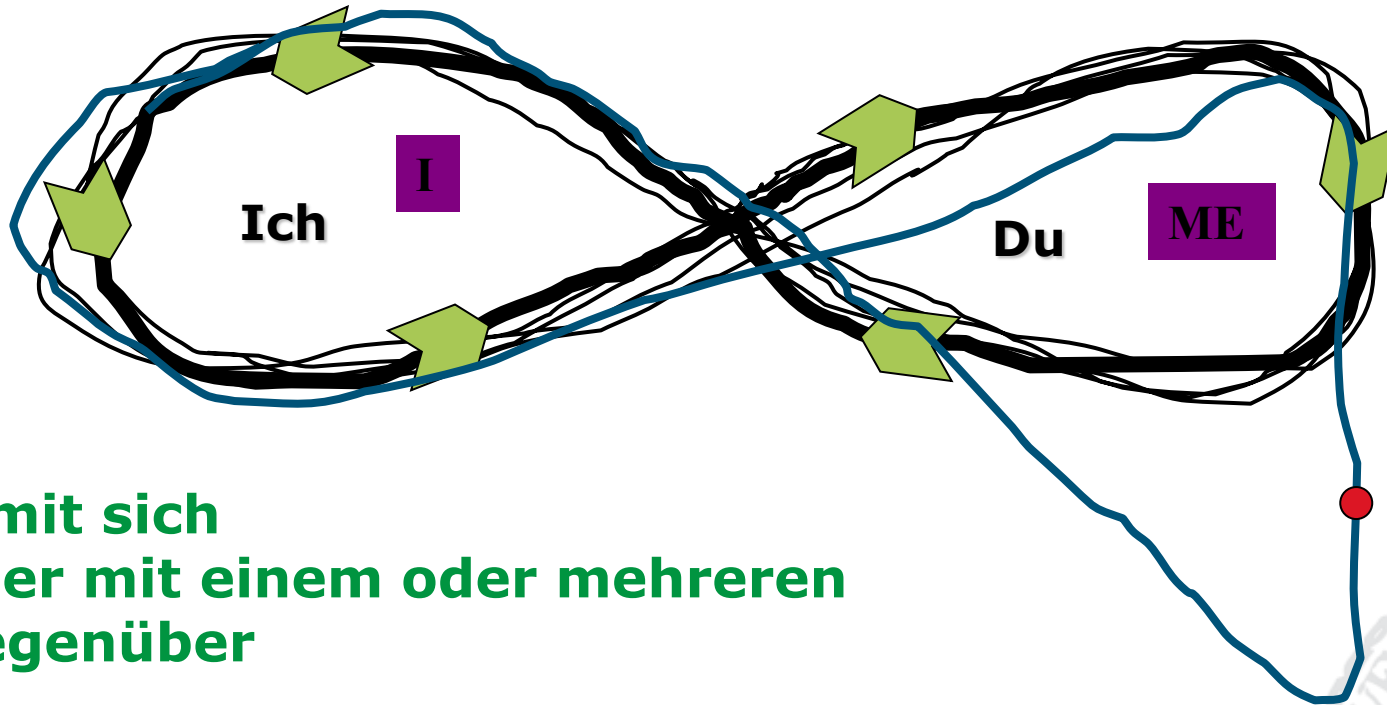
# Achtsam sein – günstige Bedingungen dafür einüben

- Das Herz zärtlich stimmen
- Weich sein
- Nicht verächtlich sein
- Kreatürliche Sicht – wir sind gleich
- Evolutionäre Sicht
- Meine eigenen Gedanken zulassen
- Der Focus liegt auf mir

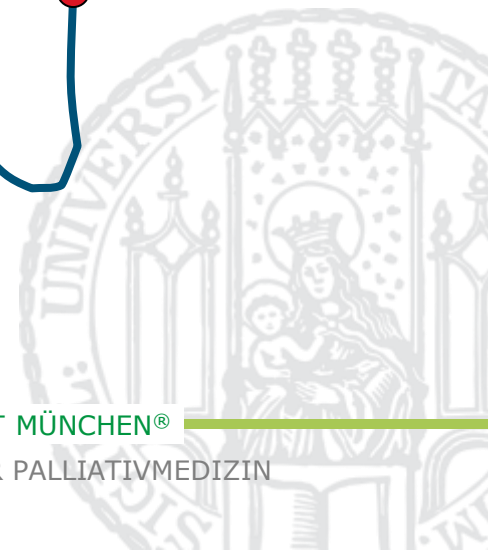
cf. Liben Stephen, Empathy, Compassion, and the goals of Medicine, in:  
Hutchinson, Tom A., Whole Person Care – A New Paradigm for the 21st  
Century, New York 2011



# Kommunikation als komplexer Prozess des In-Beziehung-Seins



**...mit sich  
oder mit einem oder mehreren  
Gegenüber**

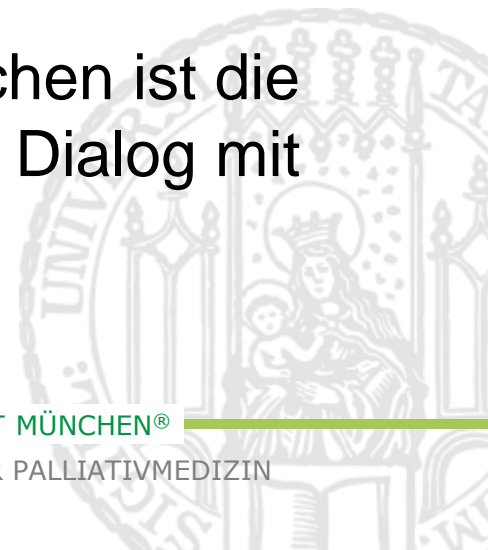


# Elemente einer guten Kommunikation

Bewusstsein und Achtsamkeit in Hinsicht auf die eigene physische und psychische Verfassung:

nur wer achtsam und wachsam sich selbst gegenüber ist und seine eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen kann, ist fähig anderen mit Empathie zu begegnen

Die Akzeptanz der eigenen Stärken und Schwächen ist die Voraussetzung für eine empathische Haltung im Dialog mit Anderen





# Elemente einer guten Kommunikation

Die wichtigste Aufgabe des Arztes:

„Zuerst die eigene Seele zu heilen  
und sich um sich selbst zu kümmern,  
bevor er versucht,  
anderen zu helfen“

(auf einem Grabstein eines Arztes 200 v. Chr.)



# Anregungen aus der Neurobiologie

- Kreativ und innovativ sein bedeutet nicht immer wirklich Neues zu erfinden, sondern bereits vorhandenes, aber voneinander getrenntes Wissen auf eine neue Weise miteinander zu verbinden.
- Wer viel weiß, ist also innerhalb anderer Grenzen kreativ als einer der wenig weiß.
- Um Potentiale entfalten und sich weiterentwickeln zu können, sind wir auf Begegnung und Austausch mit anderen angewiesen.

Gerald Hüther, Was wir sind und was wir sein könnten – ein neurobiologisches Mutmacherbuch, 2013 (5. Auflage)

