



Wie Patienten kompetent werden

In Hannover gibt es eine Patienten-Universität. Dort teilen Mediziner ihr Wissen über Krankheiten und Körperteile mit interessierten und willigen Patienten. Das ist sicher ein tolles Angebot für jene, die ihre medizinische Kompetenz steigern wollen. Wenn sie das nächste Mal zum Arzt gehen, können sie ihr Gegenüber besser verstehen und auch die vorgeschlagenen Behandlungen nachvollziehen. Fachgerecht aufgeklärt können sie Entscheidungen hinterfragen und sich mit dem Arzt »auf Augenhöhe« unterhalten. Ist das Patientenkompetenz?

Unter dem Wort Patientenkompetenz wird sehr Unterschiedliches verstanden:

- eine gute Informiertheit über medizinisches Wissen,
- Kenntnisse des Gesundheitssystems sowie der Möglichkeiten und Wege, um sich bei Bedarf zurechtzufinden,
- Eigenkompetenz des Patienten in Bezug auf sein Kranksein, Gesundsein, Wohlbefinden und seine Lebensgestaltung.

In diesem Artikel soll es überwiegend um die Eigenkompetenz des Patienten

gehen, weil ich darin die hoffnungsvollste Chance für mehr Gesundheit und eine erfolgreiche Behandlung sehe. Außerdem haben die Patienten hier einen großen Nachholbedarf – ebenso wie ihre Behandler, die oft das Anerkennen der Eigenkompetenz ihrer Patienten noch lernen dürfen.

Im Patient-Arzt-Dialog begegnen sich zwei Menschen mit sehr unterschiedlichen Kompetenzen, die sich ergänzen sollen und können. Sie begegnen sich »auf Augenhöhe«, weil sie beide gleichwürdige Menschen sind – nicht weil sie dasselbe wissen. Dabei kann jeder der Dialogpartner aus der Begegnung lernen: Der Arzt

greift auf sein statistisches Fachwissen über Krankheiten und seine Erfahrungskompetenz zurück; der Patient bringt seine Eigenkompetenz ein. Er kann vom Arzt etwas über die Krankheit, Behandlungsmöglichkeiten und statistischen Gesundheitsaussichten erfahren und womöglich neue Hoffnung spüren. Der Arzt kann seine Fachkompetenz durch die Erfahrung einer neuen Patientenbegegnung erweitern. Ein gelungener Patient-Arzt-Dialog ist somit eine Win-Win-Begegnung.

Wem soll man vertrauen?

Allein der Patient weiß, wie er leidet, wie er sich fühlen möchte und was er tun will. Er wählt letztlich seine Therapie (jedenfalls solange er bei Bewusstsein und handlungsfähig ist). Oft beschließen Patienten, die Entscheidung über die Auswahl der konkreten Therapie dem Arzt zu überlassen. Die Tabletten schlucken oder die Operation erdulden, müssen sie selber. Als Grundlage



Auch bei den elektronischen Informationsquellen stellt sich die Frage, wem man glauben soll.

für eine gute Entscheidung brauchen sie die Kompetenz, dem für sie richtigen Arzt ihr Vertrauen zu schenken – und auch der Medizin, die er anwendet, sowie der Kultur, die diese Medizin geschaffen hat. Für viele Patienten mag auch ihr Ur- bzw. »Gottvertrauen« an oberster Stelle stehen. Eine Kernkompetenz des Patienten ist zu wissen, wem und in was er vertrauen kann, wenn es um seine Gesundheit geht.

Die Frage nach dem Vertrauen muss ein Patient sich auch dann beantworten, wenn er sich im Internet informiert oder wenn er mehrere Ärztemeinungen einholt bzw. die von Heilpraktikern usw. Die Entscheidung, wem und welcher Information er vertraut, liegt ausschließlich beim Patienten.

Die Schulmedizin vertraut am meisten

auf statistisch gesicherte Behandlungsergebnisse von Krankheiten. Diese sind fixiert auf eine Krankheitsdiagnose und eine Anwendung – möglichst unabhängig vom Patienten und Behandler. Im Unterschied dazu schaut eine ganzheitliche Medizin nicht nur auf die Wirkung von Behandlungen auf Krankheiten (durch Medikamente bzw. Operationen o. a.), sondern berücksichtigt auch die individuellen Gegebenheiten beim Patienten und Arzt und deren Wechselwirkungen. Schulmedizinisch tätige Ärzte vertrauen in erster Linie der Forschung. Auch ihr Vertrauen in die eigene Tätigkeit fußt weitgehend auf den Ergebnissen dieser Forschung und auf diesem Medizinsystem. Das führt konsequenterweise dazu, dass sie oft die Individualität des Patienten genauso aus-

zublenden versuchen, wie es in ihrer Forschung üblich ist.

Vertraut ein Patient diesem Medizinsystem, dann glaubt er, dass seine Gesundheit in allererster Linie von der richtigen Krankheitsdiagnose und dann vom wissenschaftlich erprobten Medikament abhängt. In diesem Fall sollte er einen Arzt wählen, der über die aktuellen wissenschaftlichen Ergebnisse gut informiert ist. Dies zu erkennen, ist sicher für den Patienten nicht einfach. Es ist schon für die Prüfer im Examen und in der Facharztprüfung oft schwierig genug – auch weil es so viele unterschiedliche und fragwürdige Forschungsergebnisse gibt. Wie soll ein medizinischer Laie das beurteilen können? Und selbst eine exzellente Examensnote macht noch keinen guten Arzt.

Andere Patienten hingegen sind der Ansicht, dass nicht nur die Krankheitsdiagnose, sondern auch ihre eigene Konstitution, ihre Lebensgeschichte und aktuelle Situation – insgesamt ihre Selbstheilungsfähigkeit – wichtig für ihre Gesundheit sind. Für diese Menschen erscheint es erforderlich, dass der Behandler zumindest zusätzlich zum schulmedizinischen Wissen noch andere Qualitäten aufweist. Und jetzt wird die Vertrauensfrage noch komplizierter und komplexer – für eine rationale »objektive« Beurteilung noch schwieriger, und doch für den Patienten vielleicht einfacher.

Moderne Forschungen haben untersucht, wie man für derart komplexe Probleme die besten Lösungen finden kann. Ihre Resultate zeigen, dass die

Kombination von »Bauchgefühl« und Verstand bessere Ergebnisse bringt als rein rationale Analysen. So lautet die wichtigste Frage zur Kompetenz für Patienten: »Wie kann ich mein gutes Bauchgefühl finden?«

Stimmiges Bauchgefühl

Weitere aktuelle Forschungen belegen, dass eine gesunde Entwicklung besonders bei vielen chronischen Erkrankungen mehr vom Patienten und einer stimmigen Zusammenarbeit mit dem Behandler abhängt als von speziellen Medikamenten.

Das bedeutet für den Patienten, dass er sowohl auf äußere Informationen (Internet, ärztliches Wissen u.a.m.) als auch auf sein inneres Gefühl achtet. Richtungsweisend sind Fragen wie: Schaut der Behandler auf meine persönlichen Gegebenheiten? Geht er auf meine Bedürfnisse, Wünsche und Gesundheitsziele ein? Berücksichtigt er meine Fähigkeiten und andere Ressourcen? Womöglich auch mein Bedürfnis, zu lernen und mich weiterzuentwickeln?

Ein kompetenter Patient weiß, wohin er will, was er erreichen möchte, wenn er wieder gesünder ist, welche Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen er hat. Er kann seine attraktiven Ziele, seine Fähigkeiten

und Schwächen wahrnehmen und diese auch gegenüber dem Behandler vertreten. Manchmal ist es auch hilfreich, wenn er bereit ist, seine Bedürfnisse und Ziele im Dialog genauso wohlwollend annehmend wie selbstkritisch zu hinterfragen, weiter zu klären und einen Sinn in der Erkrankung zu suchen.

Dazu ein Beispiel: Ein erfolgreicher Student der Wirtschaftswissenschaften war mit langwierigen Schmerzen im Schultergelenk häufig bei der Krankengymnastik. Sein Physiotherapeut gab ihm zusätzlich noch Übungen mit nach Hause, mit denen er eifrig trainierte. Die Schmerzen wurden allerdings nach der Behandlung und dem Üben jedes Mal schlimmer. Seine Einstellung war: »Der Physiotherapeut muss ja wissen, was für mich gut ist. Und wenn es nicht hilft, ist er wohl ein schlechter Fachmann.« Im Gespräch lernte der Patient, dass es bei der Krankengymnastik auch auf seine aktive Mitarbeit ankommt. Er erkannte, wie wichtig es ist, dass er sich selbst spürt und merkt, ob die Schmerzen während des Trainings stärker werden, ob er sich bei den Übungen entspannen kann usw. Und dass er seine Wahrnehmung dem Behandler mitteilt. Dann kann der Therapeut viel differenzierter auf ihn eingehen und die Behandlung individueller gestalten und nicht nur schematisch nach dem Krank-

ZUM WEITERLESEN

Gerd Gigerenzer
Bauchentscheidungen
 Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition
 Bertelsmann 2007

Ronald Grossarth-Maticek
Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit
 de Gruyter 2002

Theodor Dierk Petzold
Gesundheit ist ansteckend
 Praxisbuch Salutogenese
 Irisiana 2014

Theodor Dierk Petzold (Hrsg.)
Vertrauensbuch zur Salutogenese
 Verlag Gesunde Entwicklung 2012

Michael Tomasello
Warum wir kooperieren
 Suhrkamp 2010

heitsbild vorgehen. Der junge Mann konnte dies gleich in die nächste Therapiesitzung so einbringen, dass die Behandlung durch denselben Therapeuten deutlich bessere Ergebnisse erzielte. Auch erkannte der Patient, dass der wiederkehrende Schmerz ihn auf ein ungelöstes emotionales Stressproblem hinwies.

Im Prinzip gilt dies für alle Therapien. Auch ein Arzt kann erst auf die individuellen Gegebenheiten des Patienten eingehen, wenn dieser sich selbst wahrnimmt und dem Behandler seine Wahrnehmung möglichst deutlich spiegelt. Das kann zur Folge haben, dass ein Patient den Behandler wechselt, wenn dieser in wesentlichen Punkten nicht auf ihn eingeht. Hier liegt der »Vertrauenscheck«, den der Patient mit dem Arzt durchführt. Darin entwickelt er mit der Zeit seine Kompetenz.

Die Motivation des Behandlers

Grundlegend für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt ist eine gemeinsame Intentionalität, d.h. dass die Kooperationspartner ein gemeinsames Ziel verfolgen, also in die gleiche Richtung arbeiten wollen. Wenn der Patient in erster Linie Rente bekommen will, wird der Arzt es mit allen wohlgemeinten Bemühungen für die

Spüren Sie selbst, was Ihnen guttut und nehmen Sie so bewusst Einfluss auf Ihre Behandlung.



Gesundung des Patienten schwer haben. Andersherum wird die Zusammenarbeit für Gesundheit leiden, wenn der Arzt vorrangig Geld verdienen will bzw. für die Krankenkassen sparen muss, weil dann dieses Motiv seine Gedanken leitet und nicht die Frage, was dem Patienten helfen könnte.

So ist für den Patienten wesentlich, mit welchem obersten Motiv der Behandler arbeitet. Zielt er auf eine gesunde Entwicklung des Patienten? Oder verfolgt er andere Ziele, wie z. B. reich zu werden, keine Fehler zu machen in Bezug auf die wissenschaftlichen Studien, besonderen Ruhm zu erlangen oder anderes? Ein kompetenter Patient spürt in der Begegnung mit dem Behandler, wo dessen Hauptintention liegt.

Dieser Patient hat dann noch einen »Trick« in der Hinterhand: Selbst wenn er das Gefühl hat, dass der Arzt primär andere Interessen verfolgt oder nicht der aller kompetenteste ist oder oder ... kann er einer höheren Macht vertrauen, die viele Gott oder Natur nennen, und sich zuversichtlich in die konkrete Be-

handlung begeben als die beste, die zurzeit möglich ist. Er muss also gar nicht der Person und Rolle des Behandlers bedingungslos vertrauen, sondern kann sich im globalen Urvertrauen (»Kohärenzgefühl« bei Antonovsky) auf die aktuell erforderliche Situation einlassen. Das ist möglicherweise sowieso die beste, zweckmäßigste und realistischste Art des Vertrauens, wenn es um Gesundung geht. Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass eine solche Haltung mit den größten Heilungsaussichten verbunden ist.

Einfluss auf das Behandlungsergebnis

Ein dermaßen kompetenter Patient verbessert seine Aussichten auf Heilung beträchtlich ...

1. durch seine gute innere und äußere Wahrnehmung, was für ihn stimmig bzw. unstimmig ist,
2. durch seine Kooperationsfähigkeit, die ihm ermöglicht, seine Eigenkompetenz in die Zusammenarbeit mit

dem fachkompetenten Behandler einzubringen,

3. durch sein Vertrauen, dass ihm eine höhere Macht hilft.

Das letztlich heilend Wirksame ist das Zusammenspiel von Patient und Behandler. Da kann man nicht mehr sagen, dass der Behandler der Heiler ist, und ebenso wenig, dass es nur auf den Patienten und seinen »inneren Arzt« ankommt. Heilsam ist das stimmige Zusammenwirken beider, wobei jeder seine vollständige, aktuell verfügbare Kompetenz und Intention zur Gesundung einbringt. ■

Text: Theodor Dierk Petzold