



Zusammenfassung

In einer Zeit, die durch zunehmende Arzt- und Patientenunzufriedenheit gekennzeichnet ist, bürokratische Gängelungen, Budgetierungen und Praxisgebühren belasten das Berufsleben der Hausärzte. Möglichkeiten persönlicher Einstellungen zur Überwindung dieser problematischen Situation aufgezeigt. Hierzu erfolgt eine Beschreibung salutogener Ressourcen, die sich aus der ärztlichen Profession ergeben.

Schlüsselwörter

Hausarzt · Salutogenese · Ressourcen in der ärztlichen Tätigkeit

Abstract

At present the professional life of general practitioners is loaded by bureaucratic patronizings, budgetings and doctor's surgery charges. This leads to increasing doctor and patient discontent. Options open to overcome this problematic situation by personal attitudes are shown. Salutogenic resources which arise from the medical profession are described.

Key words

general practitioner · salutogenesis · resources in the medical activity

Die Ausgangslage

Die Zeit, in der wir leben, entwickelt sich für die Mehrzahl der Individuen zu einem Konstrukt, das in seinen Zusammenhängen nicht mehr begreifbar ist. Wertvorstellungen, die noch vor ein bis zwei Generationen maßgeblich erschienen, gehen verloren.

In einer solchen Zeit verändert sich auch die Situation der Ärzte grundlegend. Sie erleben Unzufriedenheit, Unsicherheit und Ängste ihrer Patienten in gesteigertem Maße und stellen gehäuft psychosomatische Krankheitsbilder, Neurosen und Depressionen fest. In vorher nicht gekanntem Ausmaß haben sich Ärzte mit den psychischen und sozialen Folgen der Arbeitslosigkeit auseinander zu setzen.

Neben der Bewältigung der Patientenprobleme stehen Ärzte bezüglich ihrer eigenen Profession heute an einem Punkt, an dem durch Mediendiffamierung, bürokratische Gängelung und Budgetierungen die tägliche Arbeit für einen Teil der Kollegen nicht mehr als lohnende Herausforderung, sondern als Überforderung erlebt wird. Die objektive Verschlechterung der Berufssituation führt dazu, dass Ärzte Burnout-Syndrome entwickeln, jüngere Kollegen in arztfremde Professionen abwandern und ältere resigniert zu einem früheren Zeitpunkt in Rente gehen als vormalig geplant.

Nichtsdestoweniger ist die beschriebene Ausgangslage eine solche, die im Vergleich der internationalen Berufs- und Lebensbedingungen zur Relativierung anmahnt und die Notwendigkeit der Verbesserung der Arztposition aus eigener Kraft und Verantwortung erforderlich macht.

Institutsangaben

Charité – Universitätsmedizin Berlin, Medizinische Fakultät der Humboldt-Universität zu Berlin, Institut für Allgemeinmedizin, Campus Charité Mitte

Korrespondenzadresse

Univ. Prof. Dr. Vittoria Braun · Charité – Universitätsmedizin Berlin, Medizinische Fakultät der Humboldt-Universität zu Berlin, Institut für Allgemeinmedizin · Campus Charité Mitte · 10098 Berlin · Tel.: 030/450-514092 · Fax: 030/450-514932 · E-mail: allgemein.medizin@charite.de

Bibliografie

Z Allg Med 2004; 80: 1–3 © Georg Thieme Verlag Stuttgart · New York · ISSN 0014-336251 · DOI 10.1055/s-2004-818765

Zielvorstellung

Das Ziel könnte sein, eine Ärztin oder ein Arzt zu werden, die/der fachlich auf der Höhe ist, sich mit ehrlichem Interesse um das Wohl der Patienten bemüht, Verantwortung übernimmt ohne daran zu zerbrechen, menschlich und zugewandt mit hohem Einsatz arbeitet und gesellschaftliches Interesse besitzt und trotz oder wegen dieser Eigenschaften nicht ausgelaugt und hektisch, sondern zufrieden und mit positiver Ausstrahlung ihrem/seinem Tagewerk nachgeht.

Optimierungsmöglichkeiten

Potenzen für diese Lebens- und Berufseinstellung bestehen in der Realisierung salutogener Grundsätze.

Die inzwischen mehrheitlich bekannte Theorie von Aaron Antonovsky zu den menschlichen Möglichkeiten, trotz starker Belastungen gesund bleiben zu können, findet ihre Zusammenfassung im so genannten „sense of coherence“. Dieses Kohärenzgefühl beschreibt eine relativ stabile Handlungsorientierung, ein „überdauerndes Gefühl“ des Selbstvertrauens.

Es umfasst drei Komponenten:

- Eine konsistente, in sich stimmige Umwelt, in der man Regelmäßigkeiten entdecken und Spielräume ausloten kann, ermöglicht die Erfahrung der Verstehbarkeit (comprehensibility) der Welt,
- ein Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung erhält die Anforderungen des täglichen Lebens bewältigbar; es resultiert das Gefühl der Handhabbarkeit der verfügbaren Ressourcen (manageability) und die folgende Erfahrung, dass
- die Beteiligung an Entscheidungsprozessen für die Gruppe oder Gesellschaft, in der man lebt, wichtig ist. Es ist möglich und macht Sinn, sich zu engagieren, woraus die Erfahrung der Sinnhaftigkeit oder Bedeutsamkeit (meaning fullness) erwächst.

Damit ist die Entwicklung und Stabilisierung des Kohärenzgefühls darauf gerichtet, gesundheitliche Schutzfaktoren und Ressourcen zu etablieren. Antonovsky verfolgt also eine völlig andere Fragestellung in der Medizin: entgegen dem sonst üblichen pathogenetischen Forschungsansatz fragt er danach, warum Menschen gesund bleiben.

Beständigkeit und Flexibilität

Die Auseinandersetzung mit dieser Problematik ist geradezu hausarztspezifisch. Bezüglich des ersten Punktes ist die Kontinuität und Beständigkeit des Hausarztes immanent für seine Identität. Sie vermittelt sowohl dem Patienten Sicherheit als auch dem Arzt selbst das Gefühl des Gebrauchtwerdens.

Darüber hinaus kann jedoch der Hausarzt anders als der stationär tätige Kollege Arbeitsabläufe selbst bestimmen und in höherem Maße flexibel sein, kann bspw. Zusatzqualifikationen nach eigenem Interesse erwerben und individuell über Handlungsschwerpunkte entscheiden.

Gleichgewicht zwischen Arbeit und Erholung

Besonders schwierig erscheint gerade in unserer Zeit die Erlangung des Gefühls der Handhabbarkeit (manageability): ein Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Entspannung zu finden, für sich die Menge an Bewältigbarem festzulegen und zu erkennen, wie viel man schaffen kann und will, zu lernen, die Erholungsmomente des Tages zu kultivieren, auch während der Arbeit sich in guten Pausen zu regenerieren, die Fähigkeit entwickeln, genießen zu können oder einfach zur Stille zu finden, in der Freizeit schließlich aktiv zu sein, ohne unter Druck zu stehen. Zu lernen, Kunst im weitesten Sinne zu erleben und eventuell auch selbst in irgendeiner Weise zu produzieren, an sich zu erfahren, dass der Bildungsgrad ein bedeutungsvoller Prognosefaktor für Gesundheit und Lebenserwartung ist. Auch hinsichtlich der Berufsausübung ist dieser Brückenschlag zwischen naturwissenschaftlicher Intelligenz und geisteswissenschaftlich-humanistischer Kultur zweifellos fördernd und befriedigend.

Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit

Der wichtige Anteil eines stabilen Kohärenzgefühls, das Erleben der Sinnhaftigkeit (meaning fullness) erwächst wie in wenigen anderen Professionen aus dem ärztlichen Beruf. Die tägliche Auseinandersetzung mit Menschen birgt die Möglichkeit zur Entwicklung eigener salutogener Ressourcen.

Lown weist in seinem Buch „Die verlorene Kunst des Heilens“ besonders eindrucksvoll auf diese Potenzen hin und macht auf wichtige Aspekte des Arztseins aufmerksam. Der Kunst des Zuhörens misst er besondere Bedeutung bei. Gerade in der Hausarztmedizin können wir über Jahrzehnte hinweg Patientenschicksale miterleben. Weiter beschreibt Lown die angemessene ärztliche Wortwahl als den Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung. Der Arzt ist in der Lage zu trösten, aufzumuntern, eine Diagnose aufzuspüren und zu erklären.

In lang andauernden Arzt-Patient-Beziehungen entwickeln sich intensive menschliche Wechselbeziehungen, die gleichermaßen bereichern. Empathie und echte Anteilnahme führen zu einem positiven Feedback der betreuten Patienten, was im vorgenannten Maße der Sinnfindung dem Arzt hilft, gesund zu bleiben.

Widerstandsressourcen

Persönliche Heilkunst und eigene Entwicklung in Beruf und Familie geschieht immer im gesellschaftlichen Kontext. Goethe lässt es seinen „Wilhelm Meister“ erfahren, dass das Planen und Realisieren eines Lebensziels abhängig ist von bestimmten gesellschaftlichen Entwicklungstendenzen und politischen Gegebenheiten.

Bezug nehmend auf die Ausprägung salutogener Ressourcen wirkt unser derzeit bestehendes deutsches Gesundheitswesen bestimmt nicht immer positiv auf unsere Lebenssituation. Umso wichtiger ist es, die problematischen Umstände nicht ohnmächtig hinzunehmen. Widerstandsressourcen zu mobilisieren, ist für das Gesundbleiben von großer Bedeutung. Das Engagement in Ärztekammern, Kassenärztlichen Vereinigungen und Berufsverbänden ist zwar oft aufwändig und mühsam, die Chance der Einflussnahme wirkt jedoch befreiend. Kollektive Selbstbehauptung ist für sinnvolle Lebensführung und Persönlichkeitsbildung empfehlenswert, wenn auch nicht einfach.

Berufliche Heimat

Als Ärzte kommen wir von einer bestimmten Universität, haben in unserem Berufsleben dann an einem bestimmten Ort Fuß gefasst und engagiert in der Gemeinschaft mit anderen Kollegen Wichtiges bewegt: Wir haben Wurzeln geschlagen. Heidegger sagte einmal, dass Heimat nicht nur eine kulturelle Größe, sondern Bestandteil der menschlichen Existenz überhaupt ist. Traditionen und Institutionen erleichtern die Orientierung und Sinnstiftung in einer komplexen Welt. Insoweit hat unser ärztlicher Beruf mehr salutogene Ressourcen als manch anderer. Wir sollten sie öfter nutzen.

Einige Passagen stammen aus meinem Vortrag vom 07.02.2003 anlässlich der Verleihung der Promotionsurkunden im Auditorium Maximum der Humboldt-Universität.

Literatur

- ¹ Antonovski A. Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgut-Verlag, Tübingen 1997
- ² Kolip P. Ressourcen für Gesundheit – Potenziale und ihre Ausschöpfung. Gesundheitswesen 2003; 65: 155 – 162
- ³ Lowin B. Die verlorene Kunst des Heilens. Schattauer Verlag, Stuttgart, New York 2002
- ⁴ Schüffel W. Handbuch der Salutogenese – Konzept und Praxis. Ullstein Medical Verlag, Wiesbaden 1998

Zur Person



Univ. Prof. Dr. Vittoria Braun

