



Gesundheitspolitik

Psyche & Körper

Totaler Zusammenhang Dass Körper und Psyche sich gegenseitig beeinflussen, wissen wir seit einiger Zeit. Aber es dauerte schliesslich noch länger, bis anerkannt wurde, dass das eine und das andere in Krankheitsfällen zusammen zu betrachten und eventuell sogar zusammen zu behandeln ist.

TEXT: HANS WIRZ

Die ganzheitliche Betrachtungsweise stand im Zentrum der 18. Trendtage Gesundheit in Luzern. Der zweitägige Anlass lockte (einmal mehr) über 600 Besucher ins KKL am Ufer des prächtigen Vierwaldstättersees. Wie immer war die Zeit pro Vortrag knapp, die Fragen und Diskussionen interessant und die Teilnehmerschaft bunt gemischt. Einmal mehr zeigte sich die Fülle und der Nutzen von berufsübergreifender Weiterbildung.

Wir bringen in der Folge einige Betrachtungen, welche die Tagung ausgelöst hat, sowie kurze Zitate, die an der TGL geäußert wurden.

Was sagt Google?

Somatische Krankheiten sind körperliche Beschwerden, die nicht auf organische Krankheiten zurückzuführen sind, sondern von denen man annimmt, dass sie durch seelische Zustände ausgelöst werden. Die somatischen Belastungsstörungen (SSD) sind also psychischer Art und können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Krankhafte Situationen werden immer mehr aufgefächert. Man kann deshalb sagen, dass die vertiefte Beachtung und der Einbezug der Psyche die Medizin «menschlicher» machen. Mindestens aber effizienter – wenn auch komplizierter. Eine grosse Herausforderung bezüglich Querdenken.

Gesund oder krank?

Objektiv wird eine Krankheit von der Medizin beschrieben, kategorisiert und nach aktueller «medizinischer Kunst» behandelt. Auf einer anderen Ebene erlebt die Patientin oder der Patient Krankheit auf eigene, individuelle Art; man spricht von «innerer Selbstwahrnehmung».

In 20 bis 40 Prozent der Fälle lassen sich offenbar die Ursachen von Krankheiten (körperlich oder psychisch) nicht feststellen. Was erstaunlich ist, andererseits ist es ein Beleg für die Verschmelzung von Körper und Geist. Aber in jedem Fall hat die Medizin das Monopol festzustellen, ob jemand (total) gesund oder (wie) krank ist.

Stress kann krank machen

Was immer wir planen oder beabsichtigen, löst Erwartungen aus. Jedoch können genauso Reize oder konkrete Anforderungen von aussen zu übermässigen psychischen Belastungen führen. Stress ist nicht immer negativ; in der Praxis spricht man von positivem Druck (Eustress) und überfordernden Situationen (Disstress). Letzterer kann krank machen (Stichworte dazu: Reizdarm, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Angststörungen). Untersuchungen in der Schweiz zeigen, dass drei von zehn Werktätigen unter (negativem) Stress leiden.

Unerwartet hohe Erwartungen führen häufig zu negativen Situationen. Beispielsweise:

- > Vertrauensverlust
- > Zurückweisung
- > Sorgen, Ärger und Ängste
- > Finanzielle Probleme
- > Karriereunterbrüche

Alle diese und viele andere Entwicklungen lösen körperliche Beschwerden aus oder machen krank. Speziell in ihrer Vielfalt bewirken sie das berühmte Burn-out.

Dem ist mit Nachdenken nicht direkt zu helfen. Basis für Verbesserungen sind eher individuelle Erfahrungen und Prägungen sowie aktuelle körperliche, psychische und soziale Faktoren. Es ergibt sich vielleicht ebenfalls die Notwendigkeit, Erwartungen und entsprechende Versprechen ganz allgemein besser zu überdenken. Respektive, NEIN sagen zu lernen.

Erwartungen überdenken

Unser Gehirn beschäftigt sich praktisch ständig mit Erwartungen, ebenso unsere Gefühlswelt – wir wollen doch Erfolg haben. Man kann sagen, dass wir ständig und laufend unsere Erwartungen und Möglichkeiten analysieren und abwägen. Denn Kopf und Herz sind super-aktive Organe, die uns als «Team» mehr beschäftigen, als je gedacht.

Wunderwerk Gehirn

Selbstverständlich gibt es nicht *das* Hirn. Im Gegenteil: Jedes Gehirn arbeitet anders, weil Struktur und Funktionen sehr individuell sind. In der Praxis resultieren deshalb unterschiedliche Beurteilungen mit entsprechenden Resultaten. Was mühsam sein kann, stellt aber dank seiner

Vielfalt eine Bereicherung dar respektive eine Optimierung der Resultate – wenn denn unterschiedliche Meinungen überhaupt gefragt sind und ausgehalten werden. Dann können neurologische Vielfalt und neurologisches Verhalten sehr positiv wirken.

Neurodiversität hat Störungspotenzial

Mögliche ungünstige Entwicklungen sind beispielsweise:

- > Autismus
- > ADHS
- > Sprach- und Lernstörungen
- > Intelligenzminderung
- > Motorische Störungen
- > Verhaltensauffälligkeiten
- > Probleme mit der geistigen Leistungsfähigkeit

Praktische Schlussfolgerungen

Neurodiversität wird wegen der negativen Nebenwirkungen vorwiegend entsprechend negativ beurteilt. Deshalb stigmatisiert sie und schadet. Umso mehr, als offenbar selbst medizinische

Experten und Spezialisten wenig oder falsches Wissen diesbezüglich haben.

Das wird zur Verbesserung der Situation empfohlen:

- > Mehr Verständnis schaffen
- > Unterstützen statt «behandeln»
- > Sich selbst laufend weiterbilden
- > Umweltanpassungen an neurodivergente Bedürfnisse
- > Herausforderungen besprechen statt verniedlichen
- > Die Menschen im Umfeld unterstützen
- > Autonomie fördern
- > Akzeptieren, dass auch Betroffene wertvolle Leistungen erbringen, also positive Teile der Gesellschaft sind

Was auf jeden Fall positiv ist: Die Psyche als wichtigen Faktor einbeziehen bringt Erfolg, wenn es um gesundheitliche Verbesserungen geht. Wodurch die Patientinnen und Patienten korrekterweise ernst genommen werden. <