

DER LANDARZT



FREI UND OHNE ANGST

VON DR. THOMAS ASSMANN

Das Jahr 2021 neigt sich dem Ende zu, und wir alle schauen mehr ängstlich als gespannt auf das neue. Wie wird es werden? Werden wir uns fast schon routinemäßig bis Mai ausschließlich mit Covid beschäftigen, im Sommer dann eine Atempause haben, um uns im Herbst und Winter wieder mit der sechsten oder siebten Welle zu beschäftigen?

Leider, lieber Leser, hat sogar der Landarzt keine Glaskugel, um in die Zukunft zu schauen, denn dann würden seine Ergebnisse beim Lotto nicht so kläglich ausfallen.

Nichtsdestoweniger wünsche ich mir, dass wir die Pandemie 2022 stoppen können und Covid dann nur noch ähnlich wie die Grippe-epidemie auftritt, das heißt regional und zeitlich begrenzt.

Dazu müssen wir massiv impfen, um vor die Wellen zu kommen und vor allem vor die zukünftigen Mutanten des Virus. Dieses Impfen darf aber nicht nur auf Europa, Nordamerika oder China begrenzt sein, sondern muss weltweit erfolgen, auch weil es sonst immer wieder Gebiete gibt, in denen das Virus mutieren kann, und es zur erneuten Pandemie kommen könnte.

In einer globalisierten Welt gibt es auch globalisierte Krankheiten. Diese Pandemie zeigt, wie verletzlich Menschen in dieser einen Welt sind, aber auch, dass wir zusammengehören. Gerade deswegen ist es wichtig, dass wir auch in den Ländern impfen, die wirtschaftlich nicht so gut gestellt sind wie wir.

Hoffnungsvoll macht mich, dass im ersten Halbjahr 2022 neue Impfstoffe kommen, wie zum Beispiel Novavax, ein sogenannter „Totimpfstoff“. Diese Art des Impfstoffes ist seit Jahrzehnten bekannt und wird ähnlich auch gegen die Grippe eingesetzt. Wir hoffen darauf, dass wir zumindest einige Impferweigerer überzeugen bekommen, sich damit impfen zu lassen. Vielleicht noch wichtiger ist, dass Biontech im März einen speziellen wirksamen Impfstoff gegen Omikron auf den Markt bringen will.

Ich hoffe sehr, dass die neuentwickelten Impfstoffe diesem miesen Virus den Rest geben und wir 2022 ein Weihnachtsfest feiern können, wie wir es uns vorstellen. Frei und ohne Angst!

Lassen Sie mich aber zum Schluss über etwas sehr Positives berichten. Letzte Woche war ich zu einem Weihnachtskaffee eingeladen. Am Tisch waren die unterschiedlichsten Menschen und Persönlichkeiten versammelt.

Einmal ein iranisches Ehepaar mit fast 80 Jahren, die als Akademiker vor 40 Jahren Iran wegen der islamischen Revolution verließen; der Mann musste als Taxifahrer in Deutschland den finanziellen Unterhalt der Familie sichern, er fährt immer noch Taxi. Dann die rumänische Altenpflegerin, die hier in Deutschland unsere älteren Mitbürger versorgt und sich darauf freut, in 14 Tagen zum orthodoxen Weihnachtsfest ihre kleinen Kinder in Rumänien wiederzusehen. Und da war der 90-jährige Rentner, der nach 60 Jahren Ehe vor einigen Wochen seine Ehefrau verloren hatte, aber der sich darauf freute, mit seinen Kindern und Enkeln gemeinsam Weihnachten feiern zu können. Obwohl für alle das Schicksal nicht einfach war, spürte man am Tisch keine Bitterkeit oder eine Anklage gegen Gott oder das Leben. Ich hatte das Gefühl, dass alle in diesem einen Moment lebten und ein Teil des Glücks empfinden konnten, das wir Weihnachten nennen.

Wenn ich Ihnen etwas wünschen darf, lieber Leser, dann wünsche ich Ihnen, gerade auch für das Jahr 2022, dass auch Sie ein Teil Weihnachten erfahren können, gerade dann, wenn das Leben nicht einfach für Sie ist.

Es grüßt Sie ganz herzlich und wünscht Ihnen ein schönes und frohes neues Jahr 2022 aus dem Oberbergischen – Ihr Landarzt.

Dr. Thomas Assmann, 58 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land. Er schreibt hier alle 14 Tage.

Frau Franzen, wie gehen Sie damit um, wenn Sie sich auf dem Weg zu einem Termin verspäten, weil Sie in einen Stau geraten? Sind Sie dann gestresst, oder können Sie das wegschalten?

Erst denke ich dann schon: „Wie blöd“, weil ich doch gerne pünktlich sein möchte. Aber dann wende ich genau das an, was ich auch schreibe – beziehungsweise schreibe ich, was ich anwende. Komme ich früher an, wenn ich mich aufrege? Wenn ich mich selbst noch unter Stress setze? Im Gegenteil: Wenn ich stressverstärkende Gedanken entwickle, komme ich wahrscheinlich noch später, weil ich dann verpasse, dass ich abbiegen muss. Und deshalb versuche ich mir zu sagen: Es hat jetzt keinen Sinn, sich aufzuregen. Es ist, wie es ist.

Also ist Stressmanagement eine Denkaufgabe. Man muss das Gefühl nebenanstellen, und der Kopf übernimmt das Steuer?

Genau. Weil ich den Stress ja verstärken kann mit meinen eigenen Gedanken. Dann fängt unser Bedrohungssystem im Körper damit an, noch mehr Stresshormone auszuschütten. Und dann wird das Ganze noch schlimmer. Deshalb ist radikale Akzeptanz wichtig. Sich zu sagen: „Ich werde zu spät kommen. Das kann ich jetzt nicht mehr beeinflussen.“

Gelingt es Ihnen in allen Bereichen des Lebens, diese radikale Akzeptanz anzuwenden? Oder gibt es Stressoren, die selbst Sie als Profi so überwältigen, dass die Tools erst mal unwirksam sind?

In den meisten Situationen gelingt mir das. Auch in großen Krisen habe ich meist die Rückmeldung bekommen: Du wirkst so ruhig.

Wird das Wort „Krise“ von vielen Menschen zu inflationär verwendet? Das ist sehr persönlich. Da kann man keine Messlatte anlegen. Was für den einen eine Lappalie ist, ist für den anderen ganz, ganz schlimm. Es ist wichtig, denjenigen ernst zu nehmen.

Aber neigen die Leute nicht allgemein dazu, zu schnell in Panik zu geraten, auch durch mediale Verstärker?

Viele regen sich auch ständig über Kleinigkeiten auf, die es gar nicht wert sind. Und gucken ständig auf das, was nicht gut ist in ihrem Leben. Zudem vergleichen sie sich mit anderen, und das macht eher unglücklich.

Wie sollten die Menschen als Gesellschaft mit Krisen umgehen? Sind Schulen gefragt, oder geht das nur über die private Ebene?

Wichtig ist die Haltung. Wie gehen wir mit schwierigen Situationen um? Wie gehen wir mit anderen um? Das könnte man durchaus schon in der Schule lernen.

Zurzeit erleben wir alle gemeinsam eine große Krise, die Corona-Pandemie. Was ist Ihr Eindruck: Wie sind die Leute und die Gesellschaft im Allgemeinen damit bisher umgegangen?

Unterschiedlich. Manche waren erleichtert. Ich hatte Patienten, die haben gesagt: „Super, jetzt darf ich zu Hause bleiben, jetzt muss ich mich nicht mit Freunden treffen, jetzt kann ich mich auch mal auf mich besinnen.“ Manche haben aber auch immer wieder auf das geguckt, was nicht geht. Dann hatten sie immer nur „Ich kann nicht verreisen“ im Kopf. Oder: „Ich hätte so Lust, ins Theater zu gehen.“ Und hängen dann die ganze Zeit an dem Gedanken fest.

Obwohl sie vorher vielleicht jahrelang nicht im Theater waren. Ja, genau. Aber wenn es nicht möglich ist, wird es unheimlich wichtig.

Kann ich trainieren, einen freundlicheren Blick auf die Welt zu haben?

Absolut. Ich kann meine Gedanken überprüfen und überlegen: „Macht das Sinn, was ich gerade denke?“ Wenn ich ins Grübeln komme, mich frage: „Was geht nicht, was ist alles schlimm?“, bietet es sich an, zu sagen: „Stopp: Hilft mir das weiter? Löst diese Art meines Denkens das Problem? Geht es mir damit besser?“

Was ist denn der Unterschied zwischen Grübeln und Denken?

Grübeln dreht sich. Da finde ich den Fachbegriff ganz gut: „ruminare“, das heißt „wiederkäuen“. Ich habe immer den gleichen Gedanken im Kopf, der wird immer matschiger und bringt mir letztlich keine Lösung.

Und Denken sucht Auswege?

Beim Denken geht es darum: „Was kann ich tun?“ Das hat immer was mit Handeln zu tun, es ist lösungsorientiert. Grübeln ist meistens: „Warum? Wieso? Warum immer ich?“ Und damit dreht sich mein Denken um das Problem.

Es hat aber nichts damit zu tun, dass ich die Dinge schönfärbe im Sinne

„In Krisen muss man sich fragen: Was kann ich ändern, was nicht?“

Persönliche Katastrophen stellen Betroffene wie auch ihr Umfeld vor viele Herausforderungen. Doch es gibt Wege aus der Hilflosigkeit, sagt Psychotherapeutin Silke Franzen.

von „positiv denken“. Wenn das Auto kaputt ist, dann ist das Auto kaputt. Aber ich muss versuchen, einen Weg zu finden, weiterzukommen? Genau. Ich persönlich mag den Begriff „positiv denken“ nicht. Weil man an manchen Dingen nichts positiv sehen kann. Dass mein Auto kaputt ist, ist erst mal nicht positiv. Aber es ist wichtig, realistisch und hilfreich zu denken. Radikale Akzeptanz: Es ist jetzt kaputt. Was kann ich tun?

Ist das auch der Ansatz bei schlimmeren Problemen als einem kaputten Auto? Bei einem Flugzeugabsturz mit Hunderten Opfern. Wie findet man da den Ausweg in die Akzeptanz? Natürlich geht das nicht so schnell. Akzeptanz braucht seine Zeit. Aber irgendwann ist der Punkt, an dem ich sage: „Es ist passiert.“ Akzeptanz heißt nicht, dass ich es gut finde. Es ist auch kein Verrat an meinem Partner, der gestorben ist. Akzeptanz gibt mir die Möglichkeit, eine Entscheidung zu treffen: „Wie will ich weiterleben? Was kann ich tun?“ Und damit komme ich aus der Opferrolle raus. Krise heißt immer Entscheidung.

Ich dachte, Krise heißt „Problem“. Und die Entscheidung kommt anschließend.

Krise heißt „Entscheidung“ oder „Wendepunkt“, übersetzt aus dem Griechischen. Wie es weitergeht, das kann ich entscheiden. Und da habe ich auch wieder Kontrolle und komme aus der Hilflosigkeit raus.

Was ist an der Opferrolle schlecht? Manche Leute fühlen sich ja auch wohl: Die Welt ist böse, ich kann nichts dafür. Und manche sind ja tatsächlich Opfer. Wie kann ich dann echt sagen: „Ändere deine Sichtweise?“

Ein bisschen jammern tut ja auch erst mal ganz gut. Aber irgendwann auch nicht mehr. Wenn ich mich als Opfer fühle, dann bleibe ich stehen. Es kann ja sein, dass ich ungerecht behandelt wurde. Die Welt ist ja nicht immer gerecht. Aber ich muss mich fragen: „Schade ich mir nicht selbst, so wie ich denke? Löst das irgendein Problem?“ Ich muss in Handlung kommen.

In Handlung kommen ist leicht gesagt. Wenn mein Haus weggeschwemmt wurde beim Unwetter an der Ahr, stehe ich da. Wie komme ich in Handlung?

Wichtig ist, zu ergründen: „Wo ist mein Handlungsspielraum?“ Das ist ja objektiv eine Katastrophe, die viele betroffen hat. „Was kann ich verändern, was kann ich nicht verändern? Kann ich etwas Kleines verändern? Kann ich mich mit anderen zusammentun?“

Ist Struktur wichtig?

Ja. Ich habe ein Problem und muss es lösen. Was gibt es für Möglichkeiten? Welche liegen in meiner Hand?

Körperliche Gebrechen scheinen eher akzeptiert als seelische. Wie kann man das Thema angehen?

Gerade bei seelischen Problemen machen viele Betroffene die Erfahrung, dass selbst beste Freunde ihnen aus dem Weg gehen, sich nicht mehr melden. Dann sind die Menschen „sekundär traumatisiert“. Sie haben etwas Schlimmes erlebt und werden zusätzlich im Stich gelassen. Dabei ist soziale Unterstützung wichtig. Aber viele beschäftigen sich zwar mit dem Gedanken, anderen helfen zu wollen, machen aber aus Unsicherheit nichts.

Wie können sie der Hilflosigkeit entfliehen?

Erst mal, indem sie ihre Erwartungen überprüfen. Viele denken: „Ich muss jetzt den schlaun Satz sagen, der alles wieder gut macht.“ Das sind aber unrealistische Erwartungen. Wichtig ist, einfach nur da zu sein – wobei da zu sein nicht einfach ist.

Darf man den Satz „Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll“ sagen?

Das kann man durchaus auch mal sagen. Manchmal muss man auch gar nichts sagen.

Ist es besser, was Falsches zu sagen, als gar nichts zu sagen?

Es kommt drauf an, wie falsch es ist. Ich hatte mal eine Betroffene, die hat ein Kind verloren, und da hat jemand gesagt: „Mensch, du bist doch noch jung, du kannst doch noch Kinder kriegen.“ Das sollte man natürlich nicht sagen.

Wie geht man damit um, wenn Leute so plump agieren?

Erst mal ist es wichtig, zu gucken, von wem es kommt. Und dann ist es wichtig, zu versuchen, den anderen zu verstehen, auch wenn es schwerfällt. Und dann aber auch darüber sprechen, was einem wirklich hilft.

Man muss auch konkret kommunizieren.

Ja, aber auch als Helfer mit Bedacht: „Ich komme um elf!“ kann übergriffig wirken. Besser wäre: „Was hältst du davon: Ich würde um elf kommen und bringe Kuchen mit?“ Oder Angebote machen: „Ich gehe einkaufen, kann ich dir was mitbringen. Was brauchst du?“

Gibt es den einen griffigen Merksatz, den man anwenden kann, als Mantra? Nein, dafür sind die Probleme zu komplex.

Vielleicht: Humor ist, wenn man trotzdem lacht? Darf man sich trauen, noch fröhlich zu sein?

Absolut. Aber es gibt ganz viele, die sich das gar nicht mehr erlauben, wenn etwas Schlimmes passiert ist. Die denken, wo Leid ist, darf kein Glück sein. Aber ich sage, gerade dann sollte man noch glückliche Momente haben. Humor gibt auch Distanz zu dem Leid. Wichtig ist aber, dass man gemeinsam lacht. Das verbindet. Mit Humor und Lachen tanke ich Kraft. Da hilft es, vorher die Änderung des Blickwinkels trainiert zu haben.

Die Fragen stellte Achim Dreis.



Silke Franzen hat jahrelang als Krisenhelferin bei Terroranschlägen und Naturkatastrophen gearbeitet. Sie ist psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis im Rhein-Main-Gebiet. Ihr Buch „Happy Hour – Wie wir gesund und gestärkt persönliche Krisen durchstehen“ ist im September im Campus Verlag erschienen (22 Euro). Foto privat