

## Umgang mit chronischen Erkrankungen und Akzeptanz von Schmerzen und Krankheit

### Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal.

Gedanken aus der Diskussionsrunde mit Mark Moser

*Zur Person: Mark Moser*

Mark Moser ist Dozent an der Fachhochschule Nordwestschweiz und selbstständig im Bereich interkulturelle Kompetenz mit Schwerpunkt Kommunikation tätig. In Papua-Neuguinea aufgewachsen, kehrte er in seiner Jugend mit seiner Familie in die Schweiz zurück. Er leidet an einer Vielzahl von Autoimmunerkrankungen und rheumatischen Krankheiten und ist chronischer Schmerzpatient. Der zweifache Vater lebt mit seiner Frau in Bern und Bangkok.



### «Akzeptanz ist Resignation mit dem Mut, weiterzumachen» – vom Umgang mit chronischen Erkrankungen und der Akzeptanz von Schmerz und Krankheit

**Wie gelingt es, Krankheit – und damit zusammenhängend Schmerz – zu akzeptieren? Mark Moser erzählt, wie er sein Leben mit chronischen Schmerzen bewältigt, bespricht im Plenum Strategien im Umgang mit Schmerz und erklärt, wie er seine Einstellung zur eigenen Krankheit geändert hat.**

#### **Sprache: (kein) positives Reframing**

Sprache schafft Wirklichkeit – diejenige rund um das Thema Schmerz ist stark negativ konnotiert. Es handelt sich um eine gewalttätige Sprache, die eine Haltung der Ablehnung suggeriert. Beispiele dazu: «Gegen den Krebs kämpfen», «pain killer», «von einer Krankheit gestraft sein». Mark ist überzeugt, dass diese «Kampfsprache» wenig sinnvoll ist – gegen etwas anzukämpfen löst einen Widerstand aus. Sprache hat eine grosse Macht im Umgang mit einer Krankheit. Er sagt dazu: «Ich bekämpfe den Schmerz nicht, sondern finde einen Weg, wie der Schmerz und ich besser miteinander klarkommen». Eine kontinuierliche Sprache der Akzeptanz verändert die Wahrnehmung – und schafft eine neue Realität im Umgang mit dem Schmerz.

Mögliche Strategien:

- Positiv über sich und seinen eigenen Körper sprechen und ihn für seine Leistung bewundern.
- Die Sprache seiner eigenen inneren Überzeugung anpassen.

## Achtsamkeit: Fokus auf das Positive

Mark fasst zusammen, dass der Weg zur Akzeptanz mit Wahrnehmung beginnt. «Ich habe Schmerzen, ich bin aber nicht der Schmerz». Es geht nicht darum, die Schmerzen zu glorifizieren oder so zu tun, als gäbe es keine Schmerzen – vielmehr ist es ein «Ja» finden und «sich Anfreunden» mit dem Schmerz, meint Mark. Eine Verschlechterung des eigenen Zustands wird in der Regel rasch wahrgenommen, Verbesserungen aber eher zaghaft. Eine Möglichkeit könnte sein, in definierten Zeitabständen in sich hineinzufühlen: Wie geht es jetzt? Ist es besser geworden? Mark Moser hilft es ausserdem, sich in Dankbarkeit zu üben und seine Privilegien wie beispielsweise den Zugang zu Medikamenten und die Betreuung durch medizinisches Fachpersonal wertzuschätzen.

Mögliche Strategien:

- Den Schmerz nicht unterdrücken wollen, sondern zulassen und ihm bewusst Raum geben.
- Das Bewusstsein lenken und sich auf etwas Anderes fokussieren, z.B. den Atem.
- Den Schmerz wahrnehmen und unterschiedliche Arten von Schmerz für sich identifizieren.
- Schmerzen sind immer auch Informationen, die eine Aufforderung beinhalten: Wie lässt sich damit umgehen? Was kann getan werden?

## Kommunikation: Schmerzen nicht privatisieren

«Wenn ich es für mich behalte, erhält das Leiden zu viel Raum», sagt Mark. Dabei kann man auch Schmerzen erfahren, ohne leidend zu sein – wobei das Leiden klar dazugehört, durch Isolation, Ignoranz und Schweigen aber zusätzlich verstärkt wird. Sobald die Schmerzen stärker als üblich sind, teilt er diese Empfindung seinem Umfeld mit, verlässt dabei aber nicht seine Rolle, z.B. als Dozent oder als arbeitstätige Person. Damit gibt er sich selbst die Erlaubnis, Schmerzen zulassen zu dürfen und erklärt gleichzeitig sein Verhalten, was bei seinem Umfeld Verständnis schafft.

Mögliche Strategien:

- Den Schmerz nicht privatisieren, sondern das Umfeld über den aktuellen Zustand informieren und dadurch sein Verhalten erklären.
- Klar kommunizieren, dass das Umfeld nichts unternehmen muss (so können ungewollte Tipps und Ratschläge umgangen werden).
- Schmerzen für andere Menschen bildlich darstellen, zum Beispiel in Form einer Tomografiekarte.

## Klar, deutlich und gewaltfrei – von der Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal

**«GesundheitsnetzwerkmanagerInnen» – diesen Begriff verwendet Mark Moser und bezeichnet damit die Realität, ein eigenes Leben zu führen, «nebenher» aber noch eine Krankheit managen zu müssen. Ohne diese Unterstützung und Hilfeleistung einer Vielzahl von Fachpersonal ist eine Krankheit nicht zu bewältigen. Wie also kommuniziert man gelingsicher?**

«Aufgabe der Ärzte ist es, dass ich nicht sterbe – meine Aufgabe ist es, möglichst gut zu leben», so Mark. Die Rahmenbedingungen für das eigene Leben setzt man selbst. Damit gehen Bedingungen und Erwartungen an das medizinische Fachpersonal einher, die kommuniziert werden müssen. Die eigenen Wünsche, Erwartungen und Hoffnungen müssen zum Ausdruck gebracht werden: «Sonst übernehme ich einfach die Rollen und Prioritäten des medizinischen Fachpersonals. Wir sind die Expertinnen und Experten unserer Gesundheit und unseres Lebens.»

## Vorbereitet ins Gespräch gehen

Eine detaillierte Liste als Gesprächsvorbereitung vermittelt Sicherheit, v.a. dann, wenn die gesundheitliche «Tagesform» während des Gesprächs schlecht ist. Was soll beim Termin besprochen werden? Welche Fragen gibt es? Es hilft, die Punkte zusätzlich zu priorisieren, um nichts zu vergessen.

Mögliche Strategien:

- Eine klare Zielsetzung für die Konsultation haben
- Eine Liste mit Fragen und offenen Punkten erstellen.
- Die wichtigsten Anliegen zuerst ansprechen.

## Die Kommunikation strukturieren und vereinfachen

Davon ausgehen, dass man tendenziell nicht verstanden wird – das hilft, sich klarer, präziser und schärfer zu artikulieren. Wie würde man dieses Anliegen einem 10-jährigen Kind mitteilen? Auch diese Vorstellung hilft, verständlicher zu kommunizieren. Ausserdem ist es wichtig, in der Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal zwischen Emotionen, Bedürfnissen und Bitten zu unterscheiden. Manchmal ist ein konkretes Bild oder eine Geschichte hilfreicher als die blossе Beschreibung von Symptomen.

Mögliche Strategien:

- Kleine «Informationspakete» schnüren, um das Gegenüber nicht zu überfordern.
- Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation anwenden: «Wenn ich a sehe (Beobachtung), dann fühle ich b (Gefühl), weil ich c brauche (Bedürfnis). Deshalb möchte ich jetzt gern d (Bitte).»
- Das Gespräch rekapitulieren: Am Ende des Termins die wesentlichen Beschlüsse, das weitere Vorgehen und Abmachungen mündlich zusammenfassen und von der anwesenden Fachperson bestätigen lassen.