

Die Macht der Worte

Die Bedeutung des Gespräches in der Therapie. Von MMag. Ingrid Pirker-Binder

Die Macht der Worte ist im Heilungsprozess von großer Bedeutung. Worte können zerstören, sie können helfen, sie können heilen. Es handelt sich dabei nicht nur um Worte, die der Arzt zum Patienten spricht, sondern auch um den eigenen inneren Dialog des kranken Menschen; er bestimmt die Affektlage, die Einstellung zum Leben, ob er unglücklich oder glücklich ist – kurz, er erschafft die individuelle Realität des Patienten. Der Arzt entscheidet durch seine Kommunikation mit dem Patienten mit, wie dessen innere Dialog aussieht, welche Wendung die Affektlage des Patienten nimmt, und damit auch, wie die Compliance ausfallen wird.

Der Arzt kann in der Kommunikation mit dem Patienten das Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte stärken, oder das Vertrauen ins Leben vermindern, die Angst vergrößern oder im Zaum halten. In der Praxis ist unfasslich, welche ärztliche Aussagen Patienten oft unnötigerweise zugemutet werden; es ist auch nicht verwunderlich, dass Menschen nach

„Gegenseitiges Verstehen ist nicht einfach.“

unqualifizierten Vermutungen über eine Diagnose erst richtig krank werden. Umgekehrt ist es erstaunlich, wie Patienten gesunden können, wenn ein vertrauensvolles Arzt-Patientenverhältnis vorliegt; dadurch kann auch der Patient in seine „Gesundungsverpflichtung“ genommen werden, er lernt Verantwortung für seinen Heilungsprozess, sein Leben zu übernehmen.

Sender und Empfänger

Das Gespräch hat in der Psychotherapie einen besonderen Aspekt. Einerseits hört der Therapeut aus den Worten des Patienten nicht nur sein Leid heraus, sondern auch die möglichen Ressourcen der Heilung, andererseits lernt der Patient durch das Gesagte (die Spiegelung des Gesagten) seine eigene Denk- und Handlungswelt kennen, die es zu erweitern gilt.

Menschliche Kommunikation hat immer zwei Teile: Jenen Teil, den der Sender einer Botschaft innehat und

den anderen Teil des Empfängers. Hierin liegt die große Spannung, manchmal auch die Tragödie, denn nicht immer kommt etwas so an, wie es auch gemeint oder gesagt wurde. Gegenseitiges Verstehen ist nicht ein-

fach. Verantwortlich dafür sind verschiedene Faktoren, jedoch hauptsächlich der individuelle Lernstil der Person. Fakt ist jedoch, dass die Kommunikation in allen Berufen, in denen es vorrangig um das Wohlbefinden des Menschen geht, eine besondere und bedeutende Stellung innehat und dadurch auch entsprechend geschult und beachtet werden sollte. Welche Bedeutungen Worte haben, zeigen ja wohl alle Psychotherapierichtungen,

beiter, der sich verstanden und akzeptiert fühlt, sichert den beruflichen Erfolg. Empathie tritt im Kontakt mit Menschen nur dann auf, wenn wir alle vorgefassten Meinungen und Urteile über sie abgelegt haben.

Social Skills

In der Medizin rückt die Bedeutung der Social Skills immer mehr in den Vordergrund, aber noch nicht ge-

Patienten sein kann – ohne Vorurteil und Bewertung. Auch hinter einem dementen Menschen steht die Würde und Achtung seiner gesunden Seele.

Der eigene innere Dialog

Das Wissen um den eigenen Dialog umfasst das

- Erkennen der eigenen Sprachmuster: Wenn die Protagonisten jeweils eine andere Sprache sprechen, dann



Für eine gelingende Kommunikation ist eine empathische Haltung und Gesprächsführung notwendig.

in denen Gespräche und Reflexionen im Mittelpunkt stehen

Das richtige Wort kann helfen, heilen, trösten

Je mehr Macht bestimmten gesellschaftlichen und beruflichen Positionen zugeschrieben wird, umso mehr sollten sich Menschen, die sich in diesen Positionen befinden, mit ihrer Persönlichkeit, Denk- und Kommunikationsmustern auseinan-

nug. Der Arzt ist mächtig, er bestimmt über das Wohl und die Heilungschancen des Patienten. Der Patient fühlt sich im ausgeliefert und hilflos. Er hängt an seinen Worten; ein falsches Wort, eine schwere Diagnose leichtfertig ausgesprochen, können einen Menschen vorschnell in den Tod treiben, denn jede Affektlage bestimmt die Immunlage.

Inhalte der Social Skills sind jedoch nicht nur empathisches Verstehen, sondern auch das Lernen sich

sind Unverständnis und Missverständnis die Folge; das gilt auch in Paarbeziehungen.

- Erkennen der eigenen Denkmuster impliziert, dass man sich mit sich selbst auseinandersetzt. Welche Zwänge, Gewohnheiten und Denkweisen habe ich im Laufe der Jahre angenommen? Welche Bewertungsmuster und Vorurteile sind verankert? Nach welchen Richtlinien lebe und denke ich? All das prägt den Kommunikationsstil, die Interaktion mit anderen; nicht zu vergessen innere Antreiber wie Perfektionsstreben, Egomane usw. Ist der Patient Mittel zum Zweck?
- Emotionenmanagement: Wie gehe ich mit Sympathie, Antipathie, Mitgefühl, Geduld, Ungeduld, Ärger, privaten Belastungen um? Kann ich mich gut abgrenzen?
- Sympathie versteht sich als Mitgefühl, als wertende Zustimmung, Antipathie als abwertende Distanzierung; beide Haltungen sind im Sinne einer gelingenden Kommunikation nicht vorteilhaft.
- Distanzierungsfähigkeit: Gelingt es, in Distanz offen und neutral zu

„Die Krankheit entsteht zwar aus der Natur, ihre Heilung aber entsteht aus dem Geist.“

Paracelsus

bleiben, auch noch beim x-ten Patienten?

Für eine gelingende Kommunikation ist eine empathische Haltung und Gesprächsführung notwendig; es handelt sich dabei um eine Kommunikation, die aus einer Herzenshaltung heraus entsteht, aus einer tiefen inneren Ruhe und Zuwendung zum Gegenüber, die eine vorurteilsfreie und neutrale Position des Arztes erfordert. Diese befähigt ihn, den Patienten in seinen Bedürfnissen und Ängsten, in seiner Ganzheitlichkeit, wahrzunehmen. Voraussetzung für empathisches Verhalten ist, dass der Arzt seine eigenen Emotionen, Denkmuster und Handlungsreaktionen versteht.

Der Dialog mit dem Patienten

Im Dialog mit dem Patienten ist es wichtig, zu erkennen, ob der Patient Sie versteht. Wie groß ist seine Angst? Welches Kommunikationsmuster hat er? Wie groß ist sein Vertrauen in seine Heilung, wie viel Selbstverantwortung kann er übernehmen?

Welche Worte verwenden Sie als Arzt? Welche Phrasen würden die Würde der Person verletzen und sich negativ auf den Heilungsverlauf, die Compliance auswirken? Kann der Patient Vertrauen zu Ihnen als Arzt aufbauen, oder nicht? Wie gestalten Sie ein schwieriges Gespräch mit Patienten oder Angehörigen? Wie gehen Sie mit ihrer Macht als Arzt um. Fühlen Sie sich immer sicher? Wie gehen Sie mit Hilflosigkeit und Unsicherheit um?

Je nachdem, wie der Patient ihre Botschaften und Erklärungen versteht, entwickelt er einen inneren Dialog um seine Krankheitsgeschichte; dieser kann seine Heilung unterstützen, aber auch behindern, je nachdem wie ausgeprägt seine innere Erregung ist.

Kommunikation mit dem unheilbaren Kranken

Es ist unsere Pflicht als Menschen in helfenden Berufen, den Kranken die Sinnperspektive offen zu halten, damit sie ihr Leiden, ihre Angst, besser ertragen können, wenn keine andere Hilfe mehr möglich ist. Das verlangt dem Menschen die Auseinandersetzung mit existenziellen Themen ab, die Reflexion über das eigene Ich, das eigene Leben, den Tod, die eigene Spiritualität. Dazu würde ich mir eine engere Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Psychotherapeuten wünschen. ■

MMag. Ingrid Pirker-Binder ist Stress- und Psychotherapeutin in Wien.

„Die psychosomatische Medizin lässt uns viel weniger verstehen, warum da einer krank wird, als vielmehr, warum da einer gesund bleibt. ... es ist klar, dass es dort, wo es eine Auslösung vom Seelischen her gibt, auch eine Verhütung von dort her geben muss.“

Viktor Frankl

den anderen Teil des Empfängers. Hierin liegt die große Spannung, manchmal auch die Tragödie, denn nicht immer kommt etwas so an, wie es auch gemeint oder gesagt wurde. Gegenseitiges Verstehen ist nicht ein-

dersetzen. In Leadershipfunktionen in der Wirtschaft konzentriert man sich auf die so genannten Social Skills, um in die Kommunikation Achtung, Würde und Wertschätzung einfließen zu lassen. Der wertgeschätzte Mitar-

abzugrenzen, Distanz zu wahren; das ist eine Seite, die für helfende Berufe als Burn-Out-Prävention notwendig ist. Abgrenzen heißt aber auch, dass der Arzt neutral und offen für die Bedürfnisse des jeweiligen