

EMPOWERMENT: MEHR HANDLUNGSAUTONOMIE

Innovatives Ressourcenmanagement – wie Sie Patienten an ihre Kraftquellen führen und die Selbstkompetenz stärken

Empowerment heisst wörtlich übersetzt Ermächtigung, Befähigung. «Power» ist ein Wort mit vielen Bedeutungsfacetten: Macht, Kraft, Energie, Stärke, Fähigkeit, Leistung, Gewalt, Antrieb, Berechtigung, Befugnis, Wucht. Wenn wir einen Patienten «empowern», so sorgen wir dafür, dass er das Heft des Handelns wieder selbst in die Hand nimmt.

Delia Schreiber

Es ist eine ganz banale Tatsache: Eine Krankheit entmutigt, raubt Kraft und lässt den Patienten auf Beschwerliches fokussieren. Im Zustand der Entmutigung, nicht im vollen Bewusstsein der eigenen Kompetenz und Kraft, begegnen die Patienten uns in der Praxis oder im Spital. Krankheit ist – wie jedes andere Erlebnis auch – ein Ereignis, das sich auf allen Bewusstseinssebenen abspielt.

Vier Bewusstseinssebenen

Der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung schuf ein Modell, um die Bewusstseinssebenen des Menschen aufzuzeigen. Er beschrieb vier Ebenen, auf welchen der Mensch Bewusstseinsinhalte wahrnehmen kann. Sie sind gleichwertig, und die hier vorgestellte Reihenfolge ist keine Rangfolge, denn oft findet die Wahrnehmung auf allen Ebenen gleichzeitig statt:

Fühlen: Etwas geschieht, und dieses Ereignis triggert Emotionen wie Angst, Ärger, Wut, Freude, Begeisterung. Positive Gefühle können wir in der Regel gut annehmen. Aber nur wenigen Menschen wurde beigebracht, wie wir negativen Emotionen begegnen können.

Denken: Wir denken über ein Ereignis, eine Situation nach. Die eigenen Gedanken treten in unser Bewusstsein. Man nimmt zum Beispiel einen Gedankensatz wahr: «Ich kann die Vorgehensweise dieser Therapeutin nachvollziehen, und ich verstehe den Sinn ihrer Interventionen.»

Körper: Unsere Sinne nehmen pausenlos, zum Teil sogar im Schlaf, Ereignisse wahr: Wir schmecken, riechen, hören, sehen, spüren, tasten uns durch unsere Erlebnisse. Schmerzen, Düfte, Geschmäcker, Hitze, Kälte, Farben, Formen et cetera begleiten uns jede Sekunde unseres Lebens. Wie oft nehmen wir sie nur halb bewusst wahr. Die Sinne können als Glücksfaktor wirken: den Fokus auf die kleinen Dinge zu lenken, die Augen, Ohren, Nase, Gaumen und die Haut erfreuen, geben Orientierung, Identität, das Gefühl von gelingendem Leben.

Intuieren: Jung spricht hier die innere Bilderwelt an, wie Träume oder auch Handlungsimpulse, die wir spontan, ohne den Weg über das Denken, ausführen oder unterdrücken.

Weitere Wahrnehmungsebenen gibt es nicht – wir können jeden Inhalt, der in unser Bewusstsein tritt, einer dieser Kategorien zuordnen. Wir können das Wissen um diese Ebenen nutzen, um Patientinnen und Patienten zu «empowern».

Was ist Empowerment?

Wir versuchen, Patienten an ihre Kraftquellen zu führen, und fördern ihre Selbstverantwortung und Selbstkompetenz. Die Forschung zeigt, dass sich Patienten, die davon überzeugt sind, selbst etwas für sich tun zu können, bei gleichem Beschwerdebild als weniger stark beeinträchtigt wahrnehmen als Patienten mit niedriger Selbstkompetenz.

Empowerment und die Bewusstseinssebenen

Auf allen vier Bewusstseinssebenen können Patienten «empowert» werden:

- Auf der Ebene des Denkens kann man den Patienten zu einem Reframing führen: Wir zeigen dem Patienten die positive Seite dessen auf, was er als negativ wahrnimmt; wir setzen das negativ Wahrgenommene in einen neuen Rahmen.
- Auf der Ebene der Intuition können wir die guten inneren Bilder bestärken.
- Die körperlichen Ressourcen zu stärken, ist bei Health Professionals ohnehin das tägliche Brot. Verstärkend wirkt, wenn wir den Patienten immer wieder auf das, was gut funktioniert, aufmerksam machen. Folgende kleine Hausaufgabe hat sich als sehr wirksam erwiesen: Fordern Sie ihn auf, mit allen Sinnen Wohlbefinden auslösendes zu suchen und ganz bewusst zu geniessen.

Der Gefühlsebene des Patienten heilsam begegnen

Schwieriger wird es auf der Ebene der Gefühle. Wie begegnen wir diesen jenseits von tröstenden oder abwehrenden Sätzen wie: «Das wird schon wieder.» – «Das braucht halt seine Zeit.» – «Jetzt warten wir doch erst einmal den Befund ab ...» Nett gemeint, aber meist ist das der berühmte Tropfen auf den heissen Stein und nicht wirklich hilfreich. Negativen Gefühlen des Patienten – wie Angst, Wut, Frustration, Ärger, Scham, Schuld und so weiter – zu begegnen, ist ein weites Feld, das von der Pike auf gelernt werden kann und muss. Ein in der Praxis bewährtes «Minirezept», das häufig Erleichterung, Vertrauen und wieder ein Stück mehr Kraft und Selbstbewusstsein gibt, sieht so aus:

1. Ganz wichtig ist, das Leiden des Patienten anzuerkennen. Spiegeln Sie sein Gefühl: «Ich kann mir vorstellen, dass das Angst in Ihnen auslöst.»

Zeigen Sie Ihre Empathie: «Das muss sehr schwer für Sie sein ...» Geben Sie Ihrem Patienten nun Raum, in sich selbst hineinzuhorchen, um seine Gefühle wahrzunehmen. Eventuell können erleichternde Tränen fliessen. Schenken Sie dem Patienten 60 Sekunden präsenten Schweigen, vielleicht auch eine Hand auf seiner Schulter. Seien Sie einfach begleitend da.

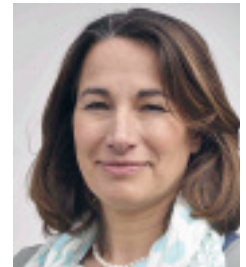
2. Vielleicht fragen Sie nun nach, was das Belastendste an der momentanen Situation ist. Die Antworten können reichen von sehr allgemein («Ich fühle mich einfach aus dem Leben gerissen») bis ganz spezifisch («Vor der Krankheit waren meine beiden Enkelchen einmal in der Woche bei mir – das geht mit dem Arm nun nicht mehr. Meine Tochter hat nun eine andere Lösung gefunden, und ich fühle mich meiner schönsten Aufgabe beraubt»).

3. Nun machen Sie die Wendung hin zu den Ressourcen. Fragen Sie, was die Patientin diesem Belastenden entgegenzusetzen hat: «Wie haben Sie es denn bisher geschafft, das auszuhalten? Welche Kraftquelle setzen Sie dem entgegen?» In den meisten Fällen wird sich der Patient just in dem Moment einiger seiner Ressourcen bewusst. Er formuliert sie und erobert sich damit ein Stück Bewusstsein seiner Selbstkompetenz zurück.

Ermutigung und klare Kommunikation

Patienten brauchen Ermutigung, eine klare Kommunikation und Zuwendung mit System. Paracelsus sagte: «Die Kraft des Arztes liegt im Patienten.» Die Kraft des Therapeuten auch. Cave! Diese Kraft gemeinsam mit dem Patienten zu entdecken und zu entwickeln, kann Ihren Berufsalltag um eine Dimension erweitern.

Kontakt:
Delia Schreiber
Praxis: Dorfgasse 2
8708 Männedorf
Tel. 043-542 75 06
E-Mail: delia.schreiber@ikc.ch



DELIA SCHREIBER,
lic. phil. Psychologin, arbeitet in eigener Praxis als Atem- und Körpertherapeutin in Zürich. Sie ist Bereichsleiterin und Dozentin für Patienten-coaching am Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung (IEF) in Zürich und Autorin verschiedener Bücher zum Thema Patientenkompetenz, Selbstheilungskräfte und Empowerment bei Patienten.

www.patientencoaching.ch
www.deliaschreiber.ch

Spiraldynamik® Kompakt-Ausbildung für Ärzte

Verstehen Sie das Spiraldynamik® Konzept in seinen Grundzügen und wenden Sie Spiraldynamik® als Arzt/Ärztin blickdiagnostisch bei Patienten an. Erhalten Sie umsetzbare Grundlagen für sich selbst im Alltag und im Sport.

JANUAR 2015 | 2 X 2 TAGE

Vermittlung des Spiraldynamik® Therapie- und Bewegungskonzepts in zwei Blöcken:

Block 1 | Theorie

Samstag 17. Januar 2015 | 13 - 19 Uhr

Sonntag 18. Januar 2015 | 9 - 16 Uhr

Block 2 | Praxis

Freitag 30. Januar 2015 | 13 - 19 Uhr

Samstag 31. Januar 2015 | 9 - 16 Uhr

Kursleitung: Dr. med. Christian Larsen | Dr. phil. Jens Wippert | Christian Heel

Info und Anmeldung unter: Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | 8008 Zürich
T: 043 222 58 68 | E: akademie@spiraldynamik.com | www.spiraldynamik.com

Spiraldynamik® Jahreskongress 2016

Alternativen? Geht doch! | 12. November 2016 | Kongresshaus Zürich



SAVE THE DATE!

Joachim Schoss | Ein erfolgreicher Unternehmer erklärt sein Handicap

Jörg Spitz | Ein Nuklearmediziner erforscht die Wirksamkeit der Prävention

Martin Pielok | Ein junger Physiotherapeut entdeckt die „Spiraldynamik“

Axel Gottlob | Ein Biomechaniker erfindet das differenzierte Krafttraining

Charley Morley | Ein Klarträumer erhellt das Bewusstsein im Schlaf

Pim van Lommel | Ein Kardiologe etabliert neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung

Markolf Niemz | Ein Physiker entschlüsselt die Ewigkeit

Bewegungsintelligenz ist lern- und lehrbar

Werden Sie zum Bewegungsexperten: Lernen Sie, die Spuren der Evolution zu lesen, die anatomischen Hintergründe der Bewegung zu verstehen – modular, berufsbegleitend und zielgruppenspezifisch.

DIE SPIRALDYNAMIK® AUSBILDUNG IN IHRER NÄHE – BEGINNEN SIE GLEICH!

Lehrgänge Basic

Starttermine | Dauer 15 - 16 Tage

Deutschland

21.11.2014 | Berlin
20.12.2014 | Bonn-Pützchen
23.02.2015 | Hamburg
09.03.2015 | Chemnitz
07.05.2015 | Köln
14.05.2015 | Nürnberg
04.09.2015 | Berlin
05.09.2015 | Unterföhring

Österreich

05.02.2015 | Graz
19.02.2015 | Salzburg
22.02.2015 | Wien
04.06.2015 | Wien
01.10.2015 | Wien

Schweiz

24.01.2015 | Lausanne
02.02.2015 | Zürich
23.03.2015 | Zürich
08.05.2015 | Beinwil am See
22.08.2015 | Zofingen
24.08.2015 | Zürich

Tschechische Republik

12.03.2015 | Praha 12

Italien

16.09.2015 | Meran

Einführungskurse zum Kennenlernen

Dauer 1 - 2 Tage

Deutschland

01.11.2014 | Eckernförde
02.11.2014 | Eckernförde
04.11.2014 | Berlin
05.11.2014 | Berlin
05.11.2014 | Augsburg
10.11.2014 | München
15.11.2014 | Chemnitz
21.11.2014 | Marburg
25.11.2014 | Waldkirch
13.12.2014 | Leverkusen
14.12.2014 | Leverkusen
07.02.2015 | Ulm
08.02.2015 | Ulm
23.02.2015 | Chemnitz
26.02.2015 | Berlin
18.03.2015 | Berlin
23.03.2015 | Leipzig
13.04.2015 | Nordhausen
25.04.2015 | Berlin
04.07.2015 | Ulm
05.07.2015 | Ulm
18.07.2015 | München
19.07.2015 | München
29.08.2015 | Bad Elster
30.08.2015 | Bad Elster
21.09.2015 | Berlin
05.10.2015 | Leipzig
09.10.2015 | Köln
30.10.2015 | Berlin
31.10.2015 | Berlin

Österreich

30.05.2015 | Wien

Schweiz

24.10.2015 | St. Gallen
19.11.2014 | Männedorf
19.11.2014 | Bern
22.11.2014 | Zürich
29.11.2014 | Zürich
17.01.2015 | Gossau
30.01.2015 | Schaffhausen
27.02.2015 | St. Gallen
27.03.2015 | Winterthur
29.05.2015 | Zürich
06.06.2015 | Winterthur
17.06.2015 | Bern
26.06.2015 | Zürich
14.08.2015 | St. Gallen
04.09.2015 | Schaffhausen
18.11.2015 | Bern

Italien

14.11.2014 | Meran
15.11.2014 | Meran
17.04.2015 | Meran
18.04.2015 | Meran

