

Zum Tag der Kranken 2013

# Vom Stress des Krankseins

Ursula Steiner-König

Delegierte der FMH  
ins Zentralkomitee  
des «Tag der Kranken»

Am Anfang des Fact-sheets des Zentralkomitees des Tags der Kranken lesen wir Folgendes:

*«In jeder Krankheit sind diese drei Dinge beschwerlich: die Todesfurcht, der körperliche Schmerz und die Einschränkungen der Lebensfreude.» (Seneca, Epistulae morales 70, 8. (4 v. Chr.–65 n. Chr.))*

*Alle reden von Stress und meinen dabei die eigene Reaktion auf Stressfaktoren. Wir kennen positiven Stress, der ungeahnte Kräfte wecken kann. Zu reden gibt aber in der Regel der Stress, der uns krank macht. Dieser wird zum Problem, wenn eine Person übermässig und über längere Zeit hinweg so gefordert wird, dass ihre Fähigkeit, mit diesen Anforderungen zurechtzukommen, nicht mehr ausreicht. Wenn Kraft und Zeit nicht mehr genügen, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, können Körper und Psyche Schaden nehmen.»*

Wovon aber hängt es ab, wie ein Mensch auf Stressfaktoren reagiert? Ob ein potentiell Stress auslösendes Ereignis als Stress erlebt wird oder nicht, hängt zusammen mit der je individuellen Fähigkeit, mit derlei Schwierigkeiten umzugehen. In der Psychiatrie spricht man auch von Resilienz, also der Frage «Wie flexibel bin ich in meinen Reaktionsweisen?». Der Begriff Resilienz kann mit Elastizität oder Biegeunfähigkeit verdeutscht werden. Resilienz zielt

auf molekularer Ebene massive Verhaltensänderungen aus. Wie sich die Wirkungen von Neurohormonen und Neurotransmittern entfalten, ist massgeblich: Neurohormone üben ihre Funktion auf Entwicklung oder Blockierung von Neuronen aus. Auch epigenetische Modifikationen werden eingeleitet. Neurohormonale Aktivitäten sind demnach auf Langzeitveränderungen hin angelegt. Dagegen wirken Neurotransmitter auf der Ebene der Synapsen, was gleichzusetzen ist mit Kurzzeit-Reaktionen. Das bedeutet, dass vorbestehende Unterschiede der Vulnerabilität eines Individuums einbezogen werden müssen.

Die naturwissenschaftlichen Mechanismen könnten in weiteren Details erörtert werden, doch begnüge ich mich mit den obigen Ausführungen. Es ging mir darum, den Fokus auf die komplexen Vorgänge der Entwicklung von Stressreaktionen zu richten.

Thema des diesjährigen Mottos des Tags der Kranken ist Krankheit/Erkrankung selbst als Stressfaktor. Wir dürfen uns als Ärztinnen und Ärzte keinesfalls damit begnügen, die neurobiologischen Vorgänge zu verstehen und möglicherweise pharmakotherapeutisch beeinflussen zu wollen. Häufig ist uns zu wenig bewusst, dass eine (schwere) Erkrankung selber als Stressfaktor wirken kann und dadurch den

## Häufig ist uns Ärzten zu wenig bewusst, dass eine (schwere) Erkrankung selber als Stressfaktor wirken kann und den Krankheitsverlauf erheblich beeinflusst.

auf Homöostase hin. Diese darf als synonym zu Ausgeglichenheit, also Wohlbefinden, betrachtet werden. Neueste neurobiologische Untersuchungen in Zusammenhang mit der Resilienz weisen auf mehrere individuell kennzeichnende Aspekte hin:

Jegliche Störung der Homöostase löst cerebrale Reaktionen aus. Die Neurobiologie spricht von drei verschiedenen Reaktionsstufen, je nach Stärke des Stressfaktors: unmittelbare Reaktion, mittelbare sowie Spätreaktion. Ein geringfügiger Stress führt üblicherweise bloss zu einer unmittelbaren Kurzreaktion. Entwicklungs(psychologische)-Komponenten spielen beim Erlernen von Bewältigungsmöglichkeiten (*Coping strategies*) im Gehirn eine erhebliche Rolle. Dabei lösen unter Umständen geringfügige Verände-

runge Krankheitsverlauf erheblich zu beeinflussen vermag. Um diese Aspekte wirklich zu erfassen, braucht es – nur – ein wenig Zeit zum Zuhören. Das gilt nicht nur für uns Ärztinnen, Ärzte und Pflegenden, sondern nicht minder für Arbeitgeber, direkte Vorgesetzte, Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Unmittelbar mit den Folgen eines Unfalls oder einer Krankheitsdiagnose konfrontiert zu sein, kann ja grosse Ratlosigkeit auslösen, gefolgt von allerlei konkreten Fragen:

- Wie lange falle ich aus?
- Was heisst das für meine Erwerbstätigkeit, was für mein privates Umfeld?
- Wie steht es allenfalls mit meiner finanziellen Absicherung?

Korrespondenz:  
Dr. med. Ursula Steiner-König  
Beim Goldenen Löwen 3  
CH-4052 Basel

usteiner[at]hin.ch



Neben Angst ist auch Stress die häufige Folge einer schweren Erkrankung.

- Drohen mir Kündigung, Arbeitsunfähigkeit oder gar der Gang aufs Sozialamt?
- Falle ich womöglich jemandem zur Last, weil ich pflegebedürftig bin oder werde?

Da können sich Abgründe auftun, vor denen man lieber die Augen verschliessen möchte. Aber würden wir so dem Menschen mit seiner Krankheit/seinem Unfall gerecht? Klar lautet die Antwort: Nein.

Bloss: TARMED, DRGs, allerlei sonstige administrative Beanspruchung oder ganz einfach die Anzahl der zu behandelnden Patienten machen uns das Leben schon schwer genug. Dennoch gilt: Bei einer wirklich patientenzentrierten Orientierung sind höchstwahrscheinlich unsere Patientinnen und Patienten wesentlich zufriedener, verärgern uns weit weniger mit anspruchsvollen Forderungen oder mit Reklamationen – und die zuvor eingesetzte Zeit des Zuhörens wird im weiteren Verlauf der Kontakte mit den Betroffenen leicht eingeholt und zudem vonseiten der Kranken durch ihre Zufriedenheit honoriert.

Lauter Binsenwahrheiten? Ja, nur bewusst müssen sie uns sein.

Als wohl letzten durch Krankheit ausgelösten Stress unseres Lebens dürfen wir schliesslich das Sterben nicht vergessen. Nicht von ungefähr spricht man in der *Palliative Care* von Betreuung und meint damit die Fähigkeit seitens der *Caregivers* (dieses Fremdwort, um einen umfassenden Begriff verwenden zu können), auf die Sorgen der Sterbenden eingehen zu können. Es geht letztendlich darum, eine Haltung zu entwickeln, die sich an der Frage «Was ist eigentlich gut für dich und für mich?» orientiert, sich der direkten Begegnung mit dem sterbenden Menschen stellt. Kurz zusammengefasst: Es geht um eine Sorgeskultur, an der sogar die Qualität von Palliative Care gemessen werden kann.

Für weitere Informationen sei auf die Homepage des Tags der Kranken verwiesen:

[www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch) → Vertiefende Gedanken