

[In diesem Jahr am 7. März](#)

Verletzlich, aber stark – zum Tag der Kranken 2021

Hans Kurt

Dr. med., Delegierter der FMH und Vizepräsident «Tag der Kranken»

Das Thema des diesjährigen Tags der Kranken sieht sich in der Tradition der vergangenen Jahre. Der Vorstand des Vereins hat versucht, weiterhin die Leiden der Kranken und die Belastungen der Angehörigen zu würdigen, den Blick dabei aber vermehrt auf ihre Stärken und Kräfte auszurichten. Wie können die Ressourcen eines jeden in den Vordergrund gerückt werden, und was trägt zu einer Gesundung bei? Gerade in der jetzigen Zeit einer Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen ist die Frage, wie wir trotz allem gut überleben und gesund bleiben können, besonders bedeutsam.

Warum verkraften einige Menschen seelische und körperliche Belastungen, Stress oder traumatische Erlebnisse besser, während andere verzweifeln, psychisch erkranken oder sich ihre Erkrankung chronifiziert? Die Widerstandskraft oder Resilienz ist ein Phänomen, das immer wieder Erstaunen auslöst. «Gedeihen trotz widriger Umstände» umschreibt den Begriff trefflich; der

Löwenzahn, der den dicken Strassenbelag durchbricht und blüht, ist die bildliche Umsetzung.

Die viel zitierte Langzeitstudie der amerikanischen Wissenschaftlerin Emmy Werner gilt als Beginn der Resilienzforschung. Sie hat über drei Jahrzehnte den

**Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.**

(Voltaire)

Werdegang von rund 700 hawaiianischen Kindern des Jahrgangs 1955 erforscht. Etwa ein Drittel dieser Kinder wuchs in prekären Verhältnissen auf. Sie litten Hunger, wurden vernachlässigt oder misshandelt. Und das prägte auch ihr Leben als Erwachsene. Sie tranken wie ihre Eltern viel, waren verhaltensauffällig oder hatten die Schule abgebrochen. Aber eben nicht alle.

Überraschenderweise schaffte es ein knappes Drittel der Kinder, sich trotz der schweren familiären Belas-



Der Löwenzahn – oft ein Symbol für Kraft trotz widriger Umstände.

tung zu gesunden, selbstsicheren und verantwortungsvollen Erwachsenen zu entwickeln. Emmy Werner nannte sie in Analogie zu unserem Thema «verletzlich, aber unbesiegbar» – eben resilient.

Doch was waren die Gründe? Emmy Werners Erkenntnisse aus der Studie, die sich später bestätigen liessen, sind: Es gab zumindest einen Menschen im Leben der Kinder, der stets zu ihnen hielt. Ein Verwandter, eine

Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln. *(Dalai Lama)*

Lehrerin, ein Bruder oder eine Schwester stand ihnen zur Seite, förderte sie, liess sie spüren, dass sie etwas wert sind.

Eine verlässliche Bezugsperson und ein tragfähiges soziales Netz sind zentrale Faktoren, die unsere Widerstandskraft stärken. Weitere Faktoren sind eine optimistische Lebenshaltung, das Vertrauen, dass sich eine Krise zum Guten wenden kann, Offenheit, Probleme anzusprechen, die Fähigkeit, soziale Bindungen zu knüpfen und zu pflegen. Aber auch das Erkennen eigener Bedürfnisse und eigener Grenzen trägt das seine zur Stärkung der Widerstandskraft bei.

Was heisst das aber für uns Ärztinnen und Ärzte? Wir könnten fatalistisch sagen: «So ist es eben, die einen meistern ihre Krankheit besser, die anderen schlechter.» Das würde bedeuten, Patient(inn)en oder Angehörige verfügen über Resilienz oder halt nicht. Resilienz wäre dann quasi ein Persönlichkeitsmerkmal. Nur, die Forschung sagt etwas anderes. Resilienz kann gelernt, ja trainiert werden, und sie kann von aussen beeinflusst werden, gerade auch von uns Ärztinnen und Ärzten.

Betrachten wir als Erstes den wichtigsten Faktor: die verlässliche Bezugsperson. Sind wir Ärzte nicht oft eine der wichtigsten Bezugspersonen eines kranken Menschen? Wir müssen deshalb für unsere Patientinnen und Patienten, für ihre Angehörigen verlässliche Partner sein. Nicht nur Hausärzte stehen in der Verantwortung, sondern wir alle. Wir dürfen uns nicht davonstellen, wenn es schwierig wird. Unterstützung und Verlässlichkeit schaffen Vertrauen. Wesentlicher Teil der ärztlichen Behandlung ist aber auch, dass wir unseren Patienten Mut machen, dass sie die Belastungen ihrer Krankheit meistern können. Ärztinnen und Ärzte können die Eigeninitiative und das Selbstvertrauen ihrer Patient(inn)en stärken und damit deren Selbstwirksamkeit, eine wesentliche Fähigkeit zur Genesung, erhöhen. Und, was wir seit langem durch Studien belegt wissen, Hoffnung ist ein wesentlicher Faktor, eine Krankheit zu bewältigen. Wenn Menschen

von der Sinnhaftigkeit ihres Lebens überzeugt sind, werden sie Krisen eher überleben und eine Zukunft sehen.

Das diesjährige Thema des Tags der Kranken ist auch eine Gelegenheit, innezuhalten und zu überlegen, ob wir Ärztinnen und Ärzte selbst resilient sind. Wie steht es mit unserem Optimismus, haben wir den Mut, unseren ärztlichen Alltag immer aufs Neue zu meistern? Können wir unsere Leistungsgrenzen erkennen und akzeptieren, und sprechen wir Probleme offen und vorurteilsfrei an? Ein guter Umgang mit Stress und das Beachten eigener Bedürfnisse, das Einhalten von Regenerationszeiten sind wesentlich, um gesund zu bleiben – auch in widrigen Zeiten wie der jetzigen.

Aber auch zu unseren Mitarbeitenden müssen wir Sorge tragen. Resiliente Pflegepersonen und medizinische Praxisassistent(inn)en vermitteln den Patienten ihre Widerstandskraft. An uns Ärztinnen und Ärzten liegt es, ein Auge auf die schützenden und stärkenden Faktoren unserer Angestellten zu haben. Wertschätzung, offenes Ansprechen von Problemen, Mut zur Eigeninitiative, Verlässlichkeit, all dies und noch mehr stärken die Resilienz von uns allen.

Die Covid-19-Pandemie hat gesundheitliche, wirtschaftliche, aber nicht weniger schwere psychosoziale Folgen. Letztere werden uns zunehmend und noch über Jahre beschäftigen. Wir müssen uns schon jetzt

Den Wind kann man nicht verbieten, aber man kann Windmühlen bauen. *(niederländisches Sprichwort)*

Vorgehensweisen überlegen, wie wir all diese Ausnahmesituationen gut durchstehen können.

Die Erkenntnisse aus der Resilienzforschung geben wertvolle Hinweise, auf was es schlussendlich ankommt. Auf verlässliche soziale Unterstützung, Stärkung des Selbstvertrauens, eine positive und hoffnungsvolle Bewertung der aktuellen Stresssituation und die Nutzung von Hilfsangeboten. Der Tag der Kranken kann uns und unsere Patientinnen und Patienten anregen, mit Hoffnung und Mut in die Zukunft zu blicken, selbst wenn sie nicht die sein wird, die wir von früher kennen.

Bildnachweis

© Oleksii Kriachko | Dreamstime.com

Tag der Kranken

Der Tag der Kranken ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Er besteht aus verschiedenen Mitgliedern, so auch der FMH, die im Vorstand des Vereins das Vizepräsidium einnimmt. Der Tag der Kranken findet jeweils Anfang März statt. Weitere Informationen: www.tagderkranken.ch

Dr. med. Hans Kurt
Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie
Bielstrasse 109
CH-4500 Solothurn
[kurt\[at\]solnet.ch](mailto:kurt[at]solnet.ch)