

Wolfgang Siegel

Seminar : Das Wohlbefinden der Arbeitsmediziner

Das Wohlbefinden ist als **Begriff** hochgradig schwammig und nicht wirklich gut zu definieren. Denn jeder denkt dabei an etwas Anderes, nämlich daran, wie sich für ihn Wohlbefinden ausdrückt: als ein Körpergefühl, als ein Zustand des Geistes oder der Gedanken oder bestimmter Gefühle oder als eine Zufriedenheit mit der äußeren Lebenssituation, mit materiellem oder ideellem Besitz, oder man träumt von einem paradiesähnlichen Zustand oder man schwelgt in einer schönen Erinnerung.

Aber **als Erfahrung, Empfindung, Erleben** ist das Wohlbefinden meist sehr einfach und eindeutig. Man fühlt sich eben wohl.

Wir wachsen sehr kopflastig auf und sind meist gewohnt, über alles nachzudenken und Informationen zu sammeln, wie man sich etwas Gutes antun kann. Die meisten Menschen glauben deshalb auch, dass sie etwas Besonders tun müssen, um Wohlbefinden erreichen zu können. Mit besonderen Anstrengungen verschaffen wir uns jedoch allenfalls ein kurzes Vergnügen, falls wir uns nicht sogar Frust über das Ausbleiben des Vergnügens einhandeln. Wohlbefinden als ein stimmiger Zustand der Harmonie mit sich selbst und mit der Lebenssituation, in der man sich gerade befindet ist etwas sehr Ungewöhnliches, das wir nicht planen können.

Wohlbefinden entsteht, wenn wir aufhören, danach zu suchen.

Denn, solange wir es woanders suchen, erleben wir das Hier-und-Jetzt als nicht in Ordnung und wir erzeugen diese Spannung zwischen dem, was jetzt ist, und dem, was wir gern hätten – und das Wohlbefinden bleibt verschwunden. Selbst wenn ein Wunsch in Erfüllung geht, richtet sich unsere Aufmerksamkeit schon auf den nächsten Wunsch, jedenfalls solange unser Suchen nach dem Schöneren und Besseren nicht an sein Ende kommt. Mit dem Enden des Suchens entsteht Achtsamkeit, die Grundlage jedes tieferen Wohlbefindens.

Die uralte Einsicht, dass aus Achtsamkeit Wohlbefinden entspringt, muss jeder Mensch für sich selbst entdecken. Vielleicht blitzt heute davon etwas auf.

Achtsamkeit ist das nicht-wertende Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks.

Die „Psychospezialisten“ sind auch gerade wieder einmal dabei, die Bedeutung der Achtsamkeit für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu entdecken, nicht nur in der Therapie, sondern auch im Wellnessbereich und für die allgemeine Lebenshilfe. Elemente der buddhistischen Meditation werden für die westlichen Menschen angepasst.

Mit der **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** hat Jon Kabat-Zinn eine der populärsten Methoden entwickelt. Der Molekularbiologe und Anatomieprofessor an der Universitätsklinik UMass Medical Center entdeckte vor 20 Jahren bei der Beobachtung der erheblichen Unterschiede in den Therapieerfolgen bei Schmerzpatienten die Achtsamkeit und hat sie seit 15 Jahren systematisch wissenschaftlich untersucht und das Massachusetts Stressreduction Center aufgebaut.

Inzwischen ist die Achtsamkeit (= Mindfulness) ein aktueller Renner in der Psychotherapie geworden.

Die **Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (MBCT)** von Segal, Williams und Teasdale wird fleißig erforscht und therapieschulenübergreifend bei Depressionen, Borderlinestörungen und Sucht eingesetzt.

Es kursieren auch die Begriffe: Achtsamkeitsbasierte Therapie, Mindfulness-basierte Therapie, Mindfulness-based-therapy.

Verhaltenstherapeuten an der Universität Bochum machen dies zu einem Schwerpunkt.

Das Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim hat sein 2. State of Art Symposium 2005 der Mindfulness-basierten Therapie gewidmet.

Es gibt ein Institut für Achtsamkeit in Bedburg und an der Freiburger Universität das Freiburger Institut für Achtsamkeitsforschung.

Verschiedene Psychotherapieschulen streiten darüber, ob die Achtsamkeitsforschung eine Revolution der Psychotherapie mit sich bringt oder ob sie eine bekannte Technik ist, die z. B. der Gestalttherapeut Erving Polster schon 1967 beschrieben hat.

Vielleicht entsteht ja auch einmal eine Achtsamkeitsbasierte Arbeitsmedizin.

Mit diesem Ausflug in das Umfeld der Achtsamkeit möchte ich darauf hinweisen, dass Achtsamkeit weit über die Esoterik hinaus reicht, und im Folgenden vielleicht auch etwas von der tiefen Weisheit, die darin steckt, vermitteln.

Die Kernpunkte der Achtsamkeit sind:

Im Hier-und-jetzt-Sein: Wo soll man denn sonst sein, mag man sich fragen. Doch in unseren Gedanken haben wir die Neigung, uns immerzu woanders herumzutreiben, in den Erinnerungen an Gestern, in den Vorstellungen, Hoffnungen und Befürchtungen von Morgen. Dieses Pendeln zwischen Gestern und Morgen geschieht uns fast automatisch in den Momenten, wenn unser Gehirn nicht gerade mit praktischen Dingen beschäftigt ist. Haben Sie das bei sich schon festgestellt? Ganz im Hier-und-Jetzt zu sein ist etwas Außergewöhnliches.

In der Achtsamkeit werten wir nicht und nehmen dadurch die Menschen, die Dinge, die Umstände umfassend wahr, und nicht gemäß unseren Vorlieben und Abneigungen. Das bedeutet nicht, dass wir die schlechten und hässlichen Seiten des Lebens einfach hinnehmen und akzeptieren, sondern dass alles aus sich heraus spricht und nicht abhängig ist von meinen persönlichen Geschmack. Ob das wohl überhaupt möglich ist, wird sich mancher jetzt fragen.

Im bewussten Kontakt mit dem Körper zeigt er uns seine eigene Weisheit.

Wenn wir achtsam sind, nehmen wir auch unseren Körper gut wahr und merken, wenn wir schlecht mit ihm umgehen, im Essen, Trinken, in der Bewegung.

Körperliche Beschwerden zeigen auch an, wenn wir psychische Probleme haben, die wir nicht wahrhaben wollen. Das Zusammenspiel von Körper und Geist ist so hochkomplex, dass wir es gar nicht vollständig analysieren können. Aber wenn wir zwischendurch einmal aufhören, nach Erklärungen zu suchen, können wir vielleicht spüren, ob diese Stimmigkeit und Harmonie vorhanden ist, und was es ist, das stört.

Es ist leicht ein Konzept von Achtsamkeit anhand dieser drei Merkmale aufzustellen. Aber das sind nur Worte, die mit wirklicher Achtsamkeit noch nichts zu tun haben.

Das Wort „Tür“ ist keine echte Tür. Wenn man einfach der Theorie folgend Achtsamkeit herstellen könnte, würden wir wahrscheinlich alle liebend gern immerzu achtsam sein und intensiv leben. Fast alle philosophischen und psychologischen Schulen bieten deshalb Methoden zur Achtsamkeit an. Eine Methode, die

Bodyscanübung, in der man bewusst alle Körperteile von den Füßen bis zum Kopf wahrnimmt, habe ich praktisch vorgestellt. Das Kernstück aller Achtsamkeitstrainingmethoden besteht darin, dass man üben, üben, üben muss. Disziplin, Geduld und Ausdauer, ein lebenslanger Prozess, viele Kurse, viele Therapien, viele Institute sind die Schlagworte, bis man das Endziel „Achtsamkeit“ endlich begriffen haben soll. Die Gesundheitsbranche ist eine Wachstumsbranche, auch wir „Psychospezialisten“ wollen gern mitwachsen.

Übst du noch oder lebst du schon?

Das Im-Hier-und-Jetzt-Sein üben zu wollen, ist so absurd wie die berühmte Aufforderung „Sei spontan!“. Viele Menschen, die eine Ahnung von der grundlegenden Bedeutung der Achtsamkeit für unser Leben haben, probieren eine Methode nach der anderen aus, laufen vom „Psychospezialisten“ zu einem Guru und dann zum nächsten Meister, immer auf der Suche nach der Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit, um darin das Glück zu finden. Viele schreckt das ab, sich mit diesen Fragen überhaupt zu beschäftigen, weil sie sehen, wie andere damit herumhampeln und oftmals schrecklich unglücklich wirken.

Es ist eine sehr einfache Tatsache, die jeder bei sich beobachten kann:

Achtsamkeit entsteht, wenn wir unsere Unachtsamkeit vollständig wahrnehmen. Denn wir können nicht wirkliches Wohlfühlen herstellen, sondern wir können nur die Hindernisse für das Wohlfühlen aufdecken.

Die meisten Menschen geben sich zufrieden damit, wenn ihr Leben aus Stress, Ärger und Angst besteht, solange sie sich an die Hoffnung auf gelegentliche schöne Momente klammern können und diese Hoffnung manchmal auch in Erfüllung geht.

Aber wer sich nicht mit den Brosamen vom Tische der Erkenntnis der Achtsamkeit abfindet und in dieses außerordentliche Phänomen der Gegenwärtigkeit eintaucht und sich daran erfreut, macht fortwährend neue Entdeckungen:

Die Gegenwart ist das Einzige, was existiert. Vergangenheit und Zukunft sind Vorstellungen des Gehirns auf der Basis von Erinnerungen, die so oft unsere Gegenwart, unser Leben, belasten. Wenn man dies entdeckt, fällt ein enormer Ballast ab. Dabei können wir auch feststellen, dass unsere Erinnerungen ebenfalls Teil der Gegenwart sind und lebendig sind. Sie sind **ein** Bestandteil des aktuellen Moments, in dem sie auftauchen. Die Gegenwart bestimmt, wann und in welcher

Form eine Erinnerung auftaucht. Die Suche in der Vergangenheit nach der Befreiung von psychischem Druck erweist sich als Sackgasse. Der Schlüssel zum Verständnis von dem, was in der Gegenwart erinnert wird, liegt in der Gegenwart selbst. Wenn wir aufhören, in der Vergangenheit nach Erklärungen zu wühlen, die Erinnerungen, wann immer sie wollen, aufsteigen lassen und sie als Teil der Gegenwart betrachten ohne jeglichen Widerstand, kommen erstaunliche Einsichten darüber, wie wir leben, zutage. Wir können den ganzen Angstproduktionsmechanismus durchschauen, d.h. wie wir in uns selbst die Angst immer wieder neu aktivieren, und damit aufhören. Wir sehen die Egostruktur, dieses psychische ICH mit seiner ganzen Angst und dem Gefühl des Bedrohtseins durch das DU und all die Feindseligkeit, die damit einher geht und unser Leben vergiftet.

Wenn wir durch diese Beobachtung tief in uns eindringen, werden wir achtsam und sind wirklich gegenwärtig. Das erfordert keine besondere Anstrengung und kein Üben, aber ein wirkliches Interesse für das Leben, das Persönliche, das Allgemeinmenschliche und das, was darüber hinausreichen mag. Ein neues Bewusstsein bildet sich dabei heraus, das Zugang zu intensivem Wohlbefinden hat.

Das Wohlbefinden des Arbeitsmediziners

Unterscheidet sich das Wohlbefinden eines Arbeitsmediziners vom Wohlbefinden anderer Menschen? Gibt es einen speziellen arbeitsmedizinischen Zugang zum Wohlbefinden? Haben Arbeitsmediziner besonders günstige oder ungünstige Bedingungen, um Wohlbefinden zu erreichen?

Was unser Wohlbefinden angeht, so sind wir doch alle ziemlich gleich strukturiert. Neben einigen oberflächlichen Unterschieden wollen wir in unserem tiefsten Inneren, dass wir keine negativen Gefühle haben, ... und können dies meistens doch nicht verhindern. Wir möchten uns so gern wohlfühlen und leiden meist darunter, dass wir es so selten erleben. Es ist sinnlos, an diesen Tatsachen etwas ändern zu wollen. Doch unser Wohlbefinden und unser Unwohlsein drücken aus, wie wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen, zur Natur, zum eigenen Körper usw. leben. Wenn wir verstanden haben, dass es nicht um die Idee von Beziehungen geht, sondern um die wirkliche Gestaltung, dann sind wir wieder in der Gegenwart, bei der Achtsamkeit in den gelebten Beziehungen.

Das spezielle Wohlbefinden des Arbeitsmediziners entsteht in den guten Beziehungen zu den Menschen, mit denen er in seinem Arbeitsleben in Berührung kommt, in erster Linie vermutlich zu den Mitarbeitern der betreuten Betriebe.

Kann ein Arzt sich trotzdem wohlfühlen, auch wenn der Patient sich im Kontakt mit ihm nicht wohlfühlt?

Lassen Sie diese Frage ernsthaft mit Ihrer ganzen Empfindsamkeit an sich herankommen, ohne sich diese vielleicht unbequeme Frage mit einem einfachen intellektuellen Gedanken in Form von „Ja“ oder „Nein“ vom Hals zu schaffen. ... Haben Sie auch entdeckt, dass es im zwischenmenschlichen Kontakt kein Wohlbefinden nur auf einer Seite geben kann?

Achtsamkeit auch in der ärztlichen/therapeutischen Beziehung ist ein wesentlicher Baustein für das Wohlbefinden beider Seiten. Haben Sie ein wirkliches Interesse an den Problemen Ihrer Patienten? Hören Sie ihnen wirklich zu? Dann stellen Sie ernsthafte Fragen: Was macht Ihnen am meisten Stress? Warum, meinen Sie, müssen Sie soviel rauchen? Achten Sie darauf, wie Sie Ihren Rücken behandeln? Wie pflegen Sie Ihre angegriffene Haut? Sind Sie sich der Infektionsgefahr bewusst, wenn Sie mit Spritzen hantieren?

Wenn Sie auf diese Weise in großer Achtsamkeit diese Fragen stellen und sich wirklich für Ihren Patienten interessieren, für das, was in ihm vor sich geht, wenn Sie ganz in der Gegenwart bei Ihrem Patienten sind und nicht im Hinterkopf schon dabei sind, Ihre bekannten verbalen und medikamentösen Rezepte zu verteilen, dann ziehen Sie den Patienten in Ihre Achtsamkeit auf sein Wohlbefinden und seine Missachtung für seine Gesundheit hinein. Er wird sich von Ihnen gesehen und verstanden fühlen, es wird eine gute Beziehung zwischen Ihnen beiden sein, ohne die Probleme der Compliance, die ärztliche Anweisungen so oft mit sich bringen. Dies ist auch keine Frage der ausreichenden Zeit, wie so oft behauptet wird. Schon eine einzige Frage, wenn sie aus der vollkommenen Achtsamkeit ohne eine Spur von Besserwisserei, was der Patient tun oder lassen sollte, schafft dieses gemeinsame Wohlbefinden.

Solange Sie aber Ihren eigenen Empfindungen in der Hier-und-Jetzt-Situation gegenüber achtlos sind, solange Sie sich selber laufend bewerten, je nachdem für wie großartig oder wie unfähig Sie sich halten, solange Sie mit dem eigenen Körper achtlos umgehen, werden Sie nicht in der Lage sein, in einem wirklich achtsamen

Kontakt zu ihren Patienten zu treten. Denn Achtsamkeit schließt immer die gesamte Situation, nicht nur einen Teilaspekt ein. Arbeit ohne Achtsamkeit wird dann weiterhin Stress, Ärger und Unzufriedenheit verursachen. Doch wenn Sie diese Zusammenhänge erkannt haben, werden sie von dem Moment an, in dem Sie merken, dass sie unachtsam mit sich, dem Gegenüber und der Situation umgehen, in die Achtsamkeit eintauchen und sich wohlfühlen.

Es gibt kein echtes Wohlbefinden

- **auf Kosten eines anderen Menschen**
- **bei Gleichgültigkeit gegenüber dem Umfeld**
- **in innerer Abhängigkeit von Anderen, z.B. dem Arbeitgeber**
- **das geplant, organisiert oder geübt werden kann**
- **das auf Erinnerungen aufbaut**
- **das auf Hoffnungen und Wünschen aufbaut**
- **das gekauft werden kann**
- **das in Büchern gefunden werden kann**
- **das von einer Autorität gepredigt werden kann**
- **das man festhalten kann**

Wolfgang Siegel
Psychologischer Psychotherapeut
Frohlinder Str. 89
44379 Dortmund