

Workshop:

Wie kreieren wir heilsame Inseln im Meer der Machtlosigkeit?

ROLF BASTIAN

Die Keimzelle des Workshops war eine Sorge: „Kann ich mit meinen salutogenen Idealen zu einer neuen Gesundheitskultur beitragen, oder wird das System mich vorher verändern?“ Sie beschäftigte – zunächst individuell – zwei junge Medizinerinnen im Übergang von der Ausbildung zum Berufsleben. Auf dem Symposium stellten sie im Gespräch fest, dass sie ihr Anliegen teilen. Ihr Vorschlag für einen Workshop zu diesem Thema stieß auf Resonanz bei drei anderen Teilnehmern mit einem ganz anderen Erfahrungshintergrund. So entstand eine kleine Arbeitsgruppe, die mit multiperspektivischer Bestandsaufnahme und (ko)kreativer Synthese eine vorstellbare Lösung für das Eingangsproblem fand. Der Prozess des Workshops – vom Ich über das Du zum Wir, das wiederum in Resonanz das Ich befruchten kann – spiegelte den eventuellen Weg im Beruf, bildete sozusagen ein Fraktal.

Wie kann ich säen und ernten? Diese Verallgemeinerung der Anliegen benannte die Grundthematik des Workshops. Beim Versuch, die damit verbundenen Fragen zu beantworten, erwies sich die Vorgehensweise unter der Moderation von Michael als sehr hilfreich. Zunächst schilderten die Teilnehmer ihre individuellen Anliegen und Erfahrungen. Jeder gab seine Resonanzen zu den Erzählungen der anderen zu Protokoll. Daraus entwickelte die Gruppe eine Vision, die sie schrittweise konkretisierte und auf praktische Lösungen fokussierte. Prozess und Ergebnisse sind also untrennbar verknüpft – wir wollen deshalb beide hier betrachten.

Bestandsaufnahme – vom Ich zum Wir

Die persönlichen Erzählungen waren, je nach Biografie der Teilnehmer, recht vielfältig. Da waren die beiden Medizinerinnen

kurz vor dem Berufseinstieg mit ihren in die Zukunft gerichteten Wünschen und Sorgen: Janna, die Salutogenese in die Praxis bringen möchte, aber von dort eher pessimistische Nachrichten erhalten hat: Arbeitsüberlastung, Stress, zu wenig Zeit für die Patienten, Überfrachtung mit „Bürokram“. Ähnliche Gedanken beschäftigten Lena, die befürchtet, dass die Aussicht auf eine toxische berufliche Umgebung ihre Motivation und ihr Potenzial hemmt. Beide fragen sich: *Kann ich mein Umfeld beeinflussen, bevor es mich verändert? Soll ich in bestehenden Systemen Impulse setzen oder eher Alternativen gründen?*

Dann gab es die Teilnehmer mit längerer Berufserfahrung, die mehr eigene Lernergebnisse einbringen konnten. Zu ihnen gehörte Michael, der schon als Achtjähriger mit dem Berufswunsch Psychiater („weil ich da nur Geschichten zuhören darf...“) einen ersten Hinweis auf seinen inneren Attraktor verspürte, in den 90er Jahren entgegen seinem Vorsatz die Hausarztpraxis in seinem Dorf übernahm, später eine multidisziplinäre Gemeinschaftspraxis in der Region aufbaute und schließlich 2006 mit jungen Praxisassistentenärzten die Salutomed-Praxis für integrative Medizin gründete. In der gleichen Zeit entstand das Projekt dialog-gesundheit, „wo wir den vergessenen Patienten eine Stimme geben wollten“, aus dem sich 2016 die Idee einer Gesundheitsregion (www.xunds-grauholz.ch) entwickelt hat. „Immer wieder sind wir unseren Herzen gefolgt...“. Zur Gruppe der Berufserfahrenen zählte auch Haike, die in einem großen Industriekonzern aufbauende wie destruktive Kohärenzen erlebt: unter Kollegen eine Atmosphäre von guter Kooperation und Freude, bei vielen Chefs politische Machtspielchen und Hinhaltetaktiken. Sie fragt sich, ob sie eine heilende Kohärenz – wie sie sie insbesondere in der Natur spürt – in dieses Umfeld bringen kann. Und da war Rolf,

der vor einigen Jahrzehnten voller Idealismus in den Journalismus ging, aber von der Realität der Medien recht unsanft auf den Boden geholt wurde. Nachdem er dann viele Jahre (eher leidenschaftslos) für ITK-Unternehmen gearbeitet hatte, fand er in einer späten Phase zu einer sinnerfüllenden Tätigkeit im salutogenen Coaching.

Indem die Teilnehmer mit ihren Erzählungen und ihren Resonanzen auf die Geschichten der anderen verschiedene Perspektiven einbrachten, entstand eine Beobachterposition, in der kritische Faktoren für ein gelingendes „Säen und Ernten“ sichtbar wurden. Die Leitfrage lässt sich so nuancieren: Wie kann ich mit dem Neuen, das ich in die Welt bringe, mein berufliches Umfeld beeinflussen, so dass es Gesundheit fördert? Wie kann ich zugleich von den Erfahrungen anderer lernen? Und dies, ohne dass die beharrende, vielleicht sogar destruktive Kohärenz des Über-systems meine eigene verformt? Es gilt, Impulse für heilsame Veränderungen zu setzen, die persönliche Kohärenz in Resonanz und Dialog weiterzuentwickeln, sie aber auch zu schützen. Das erfordert eine hinreichende Balance – etwa zwischen Einkommen und Sinnhaftigkeit oder zwischen Belastung und Freizeit – sowie Mut zur Selbstsorge und Fürsorge. Immer wieder sollten wir fragen „was tut mir gut“ und stimmige Wellenlängen suchen – *„Goldstücke im toxischen Boden des Umfeldes“*. Je belastender diese Umgebung, desto mehr Schutz ist notwendig, notfalls auch durch Ausstieg aus dem System. Gleichwohl können Umwege näher zum eigenen Selbst führen, wenn das Ideal als impliziter Attraktor präsent bleibt – analog zum Leitstern, der oftmals nicht direkt angesteuert, aber nie aus den Augen verloren wird. Die gesamte Thematik ließ sich mit einer weiteren Metapher veranschaulichen: *„Wie kann ich mein Goldfischherz im Haifischbecken bewahren?“*

Von der Vision...

Die Spannung zwischen Wünschen und Bedingungen schuf die Motivation zur Veränderung, die zunächst in eine Vision mündete. Dabei fokussierte sich die Gruppe auf das Anliegen der Initiatorinnen: Wie können wir *„Gesundheit als Reise“* stetig fördern? Ganz vorn stand der Wunsch, Neues in die (Gesundheits)welt zu bringen, bei den Inhalten wie den Formen. Eine von vielen Ideen war z. B. eine *„promenierende Sprechstunde (walk & talk)“*. Generell ist es wichtig, ein Umfeld zu schaffen, das den Selbst-Wert stärkt – bei Ärzten, anderen Teammitgliedern und Patienten. Das berührt selbst die Praxisgestaltung (z. B. des Wartezimmers). Die Patienten werden als Teil des Teams angesehen. Ein Idealbild sind dezentrale Orte der Gesundheit, in der viele Helfer (Hausärzte, Apotheke, Therapie, Pflege u. a.) solidarisch zusammenwirken – eine *„Caring Community“* mit Angeboten für die bereits Aktiven und Einladungen an die noch Passiven. In diesen Netzwerken werden auch Rollen neu definiert und ausgehandelt, z. B. wer Türöffner, Vermittler, Coach, Care Manager usw. ist. Auch der Balance wird Genüge getan, etwa durch ein ausgewogenes Verhältnis von Ge-

ben und Nehmen sowie eine sinnvolle Zeitaufteilung zwischen der Arbeit mit den Patienten und der Administration.

... zum Projekt

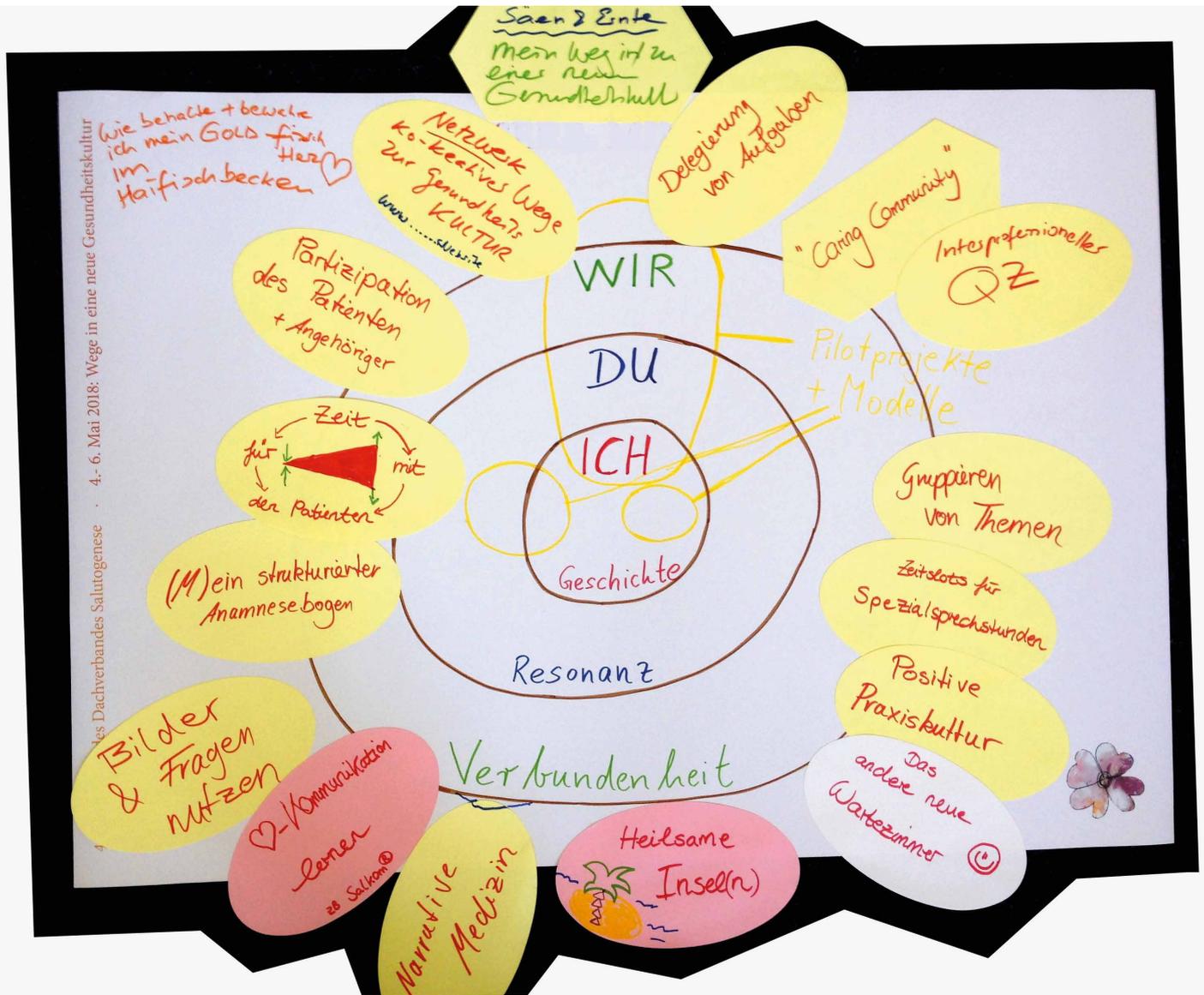
Aus den Visionen entwickelte der Workshop exemplarisch ein virtuelles Projekt. Als Katalysatoren für eine mögliche heilsame Veränderung schälten sich Modelle heraus. Sie wirken, indem sie Vorbilder sind – die eigene Kohärenz wird zum Resonanzangebot für andere. Modelle berühren die individuelle Selbstsorge und Fürsorge, das unmittelbare Umfeld (Umsorge) und über Netzwerke die Region. Sie entstehen im persönlichen Bereich, werden in der Resonanz mit einem DU überprüft und ergänzt und erhalten schließlich noch größeren Einfluss im WIR (den Netzwerken). Dabei können auch Milieus eingeladen und vielleicht integriert werden, die beim Thema Gesundheit bisher noch abseits stehen – Abwesende, Resignierte, Hoffnungslose und Randgruppen. Ziel ist eine haushälterische, solidarische Gesundheitskultur nach dem Vorbild eines funktionierenden Dorfes.

(M)ein Weg 2030 – was wäre wenn...?

Der konkrete Blick in Zukunft fokussierte die Vision nochmals: Wie könnte das umgesetzte Projekt im Jahr 2030 aussehen? Ein praktisches Modell war ein innovativer, zeitsparender Anamnesebogen mit salutogenen Bausteinen. Er wird – so die Vorstellung – in 12 Jahren in der gesamten Region die Administration reduzieren, die Vernetzung vereinfachen und den Wissenstransfer unterstützen. Damit trägt er dazu bei, dass mehr Zeit für die Arbeit mit den Patienten bleibt. Die gewonnenen Freiräume helfen, Aufgaben neu zu verteilen, Themenschwerpunkte – z. B. für chronisch kranke Menschen – anzubieten und die Terminvergabe stärker an Inhalten auszurichten, z. B. mit eigenen Zeitslots für Spezialsprechstunden. Patienten und Angehörige werden besser eingebunden, die erlebte Patientengeschichte (narrative Medizin) erhält einen höheren Stellenwert. Auch eine positive Praxiskultur fördert das Gesundheitsziel, etwa durch Wandbilder und Poster mit salutogenen Fragen. Best-Practice-Netzwerke (wie <http://medizinundmenschlichkeit.de/netzwerk-der-veraenderung/>) gewinnen weiter an Bedeutung.

Meilensteine und Sinnoasen

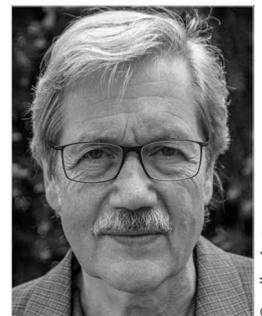
Aus dieser konkretisierten Vision leiteten die Teilnehmer einige kurzfristige Meilensteine ab. Dazu gehört die Suche nach bereits vorhandenen Best-Practice Methoden und deren Weiterentwicklung sowie eine Ideensammlung für eine *„Willkommenskultur in der ärztlichen Praxis“*. Der Selbstsorge können Fortbildungskurse dienen, etwa zur Salutogenen Kommunikation. Auch die Anregung einer aufbauenden Selbstregulation kann hilfreich sein, vielleicht in einem abendlichen Ritual, das rekapituliert: Welches waren heute die *„Critical Incidents“* (Krisen), welches waren meine



Erfolge, und wo wurde mir ein Geschenk im Sinne einer Gnade zuteil? Erneut illustrierte eine Metapher am besten den Kern dieser Aktivitäten: „Heilsame Inseln im Meer der Machtlosigkeit schaffen“ (die dadurch ihrerseits Macht entfalten können). □

Rolf Bastian,

Studium der Soziologie, Politologie, Philosophie und Wirtschaftsgeschichte mit Abschluss Diplom in Mainz und Marburg. Ausbildung und Arbeit als Redakteur. Langjährige Tätigkeit als Public-Relations-Manager von ITK-Unternehmen und als selbständiger Kommunikationsberater. Heute arbeitet er als salutogenetisch orientierter Coach in Mainz. Kontakt: Tel. 0 61 31 / 679 848, eMail: Rolf.Bastian@salo-coach.de.



Quelle: Autor