

SAMM Interlaken 2015

Heilmittel Kommunikation:

Das Spannungsfeld zwischen Nocebo und Placebo

Dr. med. Christoph Reich-Rutz & Dipl.-Psych. Reinhard Weber
Zürich Bernried

www.christophreich.ch

reinhard.weber@hoehenried.de
[www. hoeohenried.de](http://www.hoeohenried.de)

Sprech - Stunde



Sprache als Heilmittel



schädigend

Nocebo



neutral - begleitend



heilsam

Placebo



Veränderung der Wahrnehmung im Problemzustand

- Hypervigilanz und Tunnelblick
- Konkretistisches Verständnis
- Zeitliche Zusammenhänge werden als kausal interpretiert
- Das Unbewusste kennt kein „Nein“
- Worte erzeugen/befördern körperliche Reaktionen
- Bilder und Metaphern werden konkret verstanden/umgesetzt

Vier Fälle zu häufigen Kommunikationsmustern

1. Starke Bilder für das Problem -
schwache oder keine Bilder für die Lösung

1. Starke Bilder für das Problem - schwache oder keine Bilder für die Lösung

„Schon als Jugendliche habe ich wegen meiner krummen Wirbelsäule die Diagnose einer Skoliose bekommen. Ich sollte vor allem Schwimmen gehen und daran habe ich mich gehalten. Dennoch habe ich seit ein paar Monaten zunehmend Schmerzen in der Brustwirbelsäule.“

Vier Fälle zu häufigen Kommunikationsmustern

1. Starke Bilder für das Problem -
schwache oder keine Bilder für die Lösung
2. Negative Voraussagen sind eher häufig,
positive Voraussagen dagegen selten

2. Negative Voraussagen sind eher häufig, positive Aussagen dagegen selten

„Schon als Jugendliche hatte ich immer wieder Knie-
schmerzen. Als ich 18-jährig war, hat mein Arzt aufgrund
des Röntgenbildes eine Kniescheibenarthrose
diagnostiziert. Weil die Schmerzen in letzter Zeit zuge-
nommen haben, komme ich jetzt zu Ihnen.“

Vier Fälle zu häufigen Kommunikationsmustern

1. Starke Bilder für das Problem -
schwache oder keine Bilder für die Lösung
2. Negative Voraussagen sind eher häufig,
positive Voraussagen dagegen selten
3. Neutrale/wissenschaftliche Erklärungen werden
nicht neutral verstanden

2. Neutrale / wissenschaftliche Erklärungen werden nicht neutral verstanden

„Nach dem MRI hat mir der Orthopäde gesagt, dass sich auf der Aussenseite meines schmerzhaften Knies eine Nekrosezone gebildet hat. Wenn dort der Knochen abgestorben ist, werde ich ja nie mehr Bergwanderungen machen können, oder?“

Vier Fälle zu häufigen Kommunikationsmustern

1. Starke Bilder für das Problem -
schwache oder keine Bilder für die Lösung
2. Negative Voraussagen sind eher häufig,
positive Voraussagen dagegen selten
3. Neutrale/wissenschaftliche Erklärungen werden
nicht neutral verstanden
4. Erklärungen verschließen oft Handlungsspielräume
statt neue zu eröffnen

4. Erklärungen verschliessen oft Handlungsspielräume statt neue zu öffnen

„Ich komme wegen meinen chronischen Kreuzschmerzen zu Ihnen. Der Grund sind die drei Diskushernien, die man auf dem MRI vor 3 Jahren gesehen hat. Sport habe ich ganz aufgehört wegen diesen Problemen, ich gehe nur noch ab und zu etwas spazieren.“

Der Optimierungsprozess der Kommunikation in vier Schritten an einem Fallbeispiel durchgespielt

1. Die salopp-unbekümmerte Kommunikation
2. Die bemüht sachlich-objektive Kommunikation
3. Die bewusst achtsame Kommunikation
4. Die Quintessenz: Kommunikation in der Placebozone

Der Optimierungsprozess der Kommunikation

Fallbeispiel

49j. Patientin, frühere Kunstturnerin

Zwei Phasen eines perakuten, immobilisierenden LVS

Pat. wünscht Rx: „Ich will wissen, was da los ist.“

Heilmittel Kommunikation Interlaken 2015



1. Szene: Die salopp-unbekümmerte Kommunikation

„Da haben wir es. Die zweitunterste Bandscheibe ist abgenützt.
Und der zweitunterste Wirbel rutscht deshalb etwas nach vorn.
Das kann die Schmerzen erklären.
Zudem haben Sie einen Lendenwirbel weniger.
Der ist mit dem Kreuzbein verwachsen.
Nehmen Sie nun mal 2 Wochen Schmerzmittel.
Und wenn das nicht reicht, können wir es ja noch mit
Physiotherapie versuchen.“

2. Szene: Die bemüht sachlich-objektive Kommunikation

„Man sieht auf dem Bild leichte Abnützungen der zweituntersten Bandscheibe. Sie hat sich verschmälert. Und weil damit das Gefüge gelockert ist, ist der zweitunterste Wirbel wenige Millimeter nach vor gerutscht.

Viele Menschen in Ihrem Alter haben deutlich stärkere Abnützungen ohne Schmerzen zu haben.

Außerdem haben Sie eine kleine Wachstumsstörung:

Der fünfte Lendenwirbel ist mit dem Kreuzbein verwachsen.

Für die Funktion der Wirbelsäule spielt das keine Rolle.

Ich gebe Ihnen jetzt eine Verordnung für Physiotherapie.

Ziel ist der Aufbau einer besseren muskulären Stabilisation

Ihres Rückens.“

3. Szene: Die bewusst achtsame Kommunikation

Sie haben eine gut geformte Wirbelsäule. Wenn man ganz genau hinschaut, sieht man auch, dass der unterste Lendenwirbel mit dem Kreuzbein verwachsen ist. Damit lebt es sich gut.

Im weiteren sieht man leichte an der zweit-untersten Bandscheibe. Das ist jedoch ein häufiger Befund.

Mit dem gleichen Befund kann man auch völlig schmerzfrei sein. Das war ja bei Ihnen in den letzten Jahren auch der Fall.

Ihre Wirbelsäule reagiert höchstens etwas empfindlicher auf unachtsame Bewegungen. Deshalb macht es Sinn, die Muskulatur mit Physiotherapie zu verbessern und damit die Wirbelsäule zu schützen. Das gute Körpergefühl aufgrund Ihrer sportlichen Aktivitäten hilft Ihnen bestimmt beim Erreichen dieses Zieles.

4. Szene: Die Quintessenz – Teil 1

„Sie haben eine gut geformte Wirbelsäule.

Wenn man genau hinschaut, sieht man, dass der unterste Lendenwirbel schon Ihr ganzes Leben mit dem Kreuzbein zusammengewachsen ist. Mit vier Lendenwirbeln, die Sie dadurch haben, lebt es sich lebenslang genauso gut wie mit fünf.

Im weiteren sieht man leichte Veränderungen an der zweituntersten Bandscheibe. Dies ist ein sehr häufiger Befund. Der überwiegende Mehrheit der Menschen mit einem solchen Befund geht es gut damit. Das war ja bei Ihnen in den letzten Jahren auch der Fall.

4. Szene: Die Quintessenz – Teil 2

Ihre Wirbelsäule reagiert jetzt offenbar empfindlicher auf manche Bewegungen. Deshalb macht es Sinn, die Muskulatur mit Physiotherapie weiter aufzubauen und auf diese Weise die Wirbelsäule in ihrer Kraft und Beweglichkeit zu stärken.

Da Sie ja aufgrund Ihrer sportlichen Aktivitäten ein sehr gutes Körpergefühl und viel Bewegungserfahrung haben, wird Ihnen die Physiotherapie sicher viel nützen und Sie werden das Erlernte mit Ihrer eigenen Aktivität über die Physiotherapie hinaus weiterhin erfolgreich anwenden können.“

Resumee: Heilsame Kommunikation

Heilsame Sprache entsteht am ehesten, wenn wir

- Positives herausstellen,
- Informationen in ermutigender Form geben,
- einen nachvollziehbaren Realitätsbezug herstellen, so dass die Therapie mit der Erklärung des Befundes und der Entstehung der Probleme zusammenpasst,
- eine positive Perspektive bildhaft konkret beschreiben und negativ besetzte Begriffe durch neutrale ersetzen,
- die persönlichen Erfahrung der Patienten einbeziehen,
- konkret vorstellbare Zielbilder oder -metaphern verwenden,
- Mitarbeitsmöglichkeiten der Patienten aufzeigen.

Transfer in den Alltag

Vom Wissen zur Handlungskompetenz
in zwei Schritten

1. In welchen Situationen anwenden?

2. Textbausteine formulieren

Erst das Wort, dann die Pflanze, zuletzt das Messer.

Äskulap, röm. Gott der Heilkunde



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!