

Heilpraktiker sein

Wege zu einem besseren Miteinander in der Therapie

Manche Patienten scheinen sich einer Therapie regelrecht zu verweigern. Sie nehmen ihre Medikamente nicht ein, halten sich nicht an die Diät, tun das Gegenteil von dem, was ihnen geraten wurde. Der Grund dafür ist nur selten, dass ein Patient nicht gesund werden möchte. Und manchmal reichen schon kleine Änderungen im Verhalten des Behandlers, die dazu führen, dass der Patient am Ende doch mitmacht.

Eigentlich will Marianne M. nicht regelmäßig Medikamente einnehmen. Bisher war das auch nicht notwendig. Die Vorstellung, ab sofort von kleinen rosenfarbenen Pillen „abhängig“ zu sein, verunsichert sie. Zwar erscheinen ihr die Argumente der Heilpraktikerin, dass das Präparat nur bei regelmäßiger Einnahme wirken und ihren Blutdruck dauerhaft in einen unkritischen Bereich absenken wird, stichhaltig. Dennoch will sie sich nicht fühlen wie „eine dieser alten Frauen, die ihr Pillendöschen in der Handtasche verwahren“ – und sie will auch nicht zu ihnen zählen. So wie Marianne M. ergeht es vielen Menschen: Eine notwendig gewordene Medikamenteneinnahme verändert den Alltag und das Selbstgefühl weit aus stärker, als Behandler das oftmals einschätzen.

Für Heilpraktiker steht im Vordergrund, schnell und nachhaltig zu helfen. Dabei vergessen sie manchmal die psychologische Wirkung ihrer Therapie zu berücksichtigen. Denn die trägt maßgeblich zur **Patientencompliance** bei: So ist es z. B. wichtig, dass der Patient dem Heilpraktiker vertraut, er seine Therapie mitgestalten kann und die Empfehlungen seinen Einstellungen und Erwartungen entsprechen. Orientiert an einem positiven Zielbild, ist dann eine sehr gute Compliance zu erreichen.

Patientencompliance oder Adherence?

Allgemein versteht man unter **Patientencompliance** die Bereitschaft und die Fähigkeit eines Menschen, sich an eine medizinische Verordnung zu halten. Zu den medizinischen Verordnungen zählen dabei nicht nur die medikamentöse oder andere Therapien. Auch Veränderungen in Lebenswandel und Lebensstil sind als solche anzusehen.

Weil der Begriff Compliance von seiner Wortbedeutung her aber eher für „Befolgen“ oder „Ausführen“ einer therapeutischen Anordnung steht, hat sich inzwischen der Begriff **Adherence** etabliert. Er beschreibt das **Ausmaß, in dem ein Mensch seine Therapie gemäß den Vorgaben durchführt**, das Festhalten an Vorgaben steht hierbei im Vordergrund.



Abb. 1 Was tun, wenn Marianne M. ihre Tabletten nicht regelmäßig einnehmen will, weil sie dann zu den „alten Damen mit dem Pillendöschen“ gehört? Foto: © PhotoDisc

Nicht alle wollen Hilfe

Einer Schätzung zufolge haben etwa 50 % der Patienten eine gute Compliance oder Adherence. Das bedeutet: 50 % halten sich überwiegend an die Therapieempfehlungen. Das bedeutet aber auch, dass die Hälfte aller Patienten den Therapieempfehlungen nicht nachkommt.

Aus Sicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt es verschiedene Gründe dafür, dass Menschen sich nicht „compliant“ verhalten (👉 **Kasten**). Was oftmals aber auch unberücksichtigt bleibt ist, dass **nicht jeder Patient Hilfe erwartet**.

Manche Patienten, die in die Praxis kommen, sind sog. „**Besucher**“. Sie hören sich Ihre Meinung an, holen die Meinung anderer Experten ein, recherchieren im Internet und fragen zusätzlich noch Verwandte und andere Patienten, bevor sie sich schlussendlich selbst ein Bild davon machen, was ihnen fehlt. Ihre Therapie bestimmen sie dann autark oder ziehen den Schluss, dass ohnehin jeder etwas anderes sagt und es gar nicht lohnt, sich mit der Therapie zu befassen. Vielleicht haben sie von Anfang an auch nur eine Begründung dafür gesucht, nichts tun zu müssen. In diesem Fall sind Sie nur als Berater tätig.

Eine weitere Gruppe sucht ebenfalls keine Hilfe, diese Patienten **möchten Ihr Bedauern**. Meistens haben sie einen leidvollen Weg hinter sich und den Glauben in Heilverfahren verloren. Sie suchen dann eher die Bestätigung von Fachleuten, ihnen sei ohnehin nicht



Abb. 2+3 Es ist wichtig eine Behandlung zu finden, mit der sich der Patient arrangieren kann. Nur dann wird er sie auch befolgen.
Foto: © Thieme Verlagsgruppe/Thomas Möller

zu helfen. Auch in diesen Fällen sollten sie keine therapeutische Compliance erwarten.

Bei der Patientencompliance geht es also zunächst oft gar nicht darum, ob Vorgaben eingehalten werden oder nicht. Es geht vielmehr darum, dass der Patient davon überzeugt sein muss, dass ihm die Veränderung hilft, beschwerdefrei und damit zufriedener zu leben.

Gemeinsame Ziele entwickeln

Es ist es aus Sicht der meisten Heilpraktiker enorm wichtig, dass der Patient kooperiert und Empfehlungen einhält bzw. umsetzt. Nur so scheint die gewählte Therapie erfolgreich sein zu können. Hier stehen sich meist zwei verschiedene Interessen gegenüber: Auf der einen Seite der Heilpraktiker, er möchte dem Menschen helfen und erfolgreich sein. Auf der anderen Seite der Patient, er möchte am liebsten so weiterleben wie bisher, nichts an seinem Alltag verändern und die Erkrankung oder die Beschwerden vergessen.

Fachleute sprechen inzwischen von **gegenseitiger Compliance oder Adherence**: Der Patient hat die Aufgabe, seinen Zustand zu akzeptieren und die Bereitschaft, Veränderungen vorzunehmen; der Heilpraktiker, seine medizinischen und therapeutischen Empfehlungen auf die Möglichkeiten und Wünsche des Patienten abzustimmen.

! Eine deutliche Steigerung der Compliance kann nur dann erzielt werden, wenn die Therapie mit dem Patienten gemeinsam entwickelt und besprochen wird, anstatt diese einfach zu verordnen.

Wie kann das gelingen?

Der Patient sollte seinen Möglichkeiten nach verstehen, welche Erkrankung bei ihm festgestellt wurde und wie die Therapie funktioniert. Er sollte auch den ungefähren Zeitraum kennen, bis eine nachhaltige Verbesserung eintritt und er sollte wissen, in welchen Situationen er die Praxis wieder aufsuchen soll. Kurz gefasst: Der Patient sollte die **Kontrolle über seine Gesundheit und seine Therapie** in den Händen halten. Denn so bleibt auch die Verantwortung für die Genesung in seiner Hand!

Ein weiterer wichtiger Bestandteil, um zu einer guten Compliance zu gelangen, ist, dass der Heilpraktiker den **Patienten als selbstständig denkenden und handelnden Menschen** akzeptiert. Jeder Mensch entscheidet selbst, was er will und was nicht, denn er möchte die Kontrolle über sein Leben nicht an eine andere Person abtreten. Der Heilpraktiker kann Empfehlungen geben und gemeinsam mit dem Patienten überlegen, wie er diese umsetzen kann. Mehr nicht.

Drohungen wirken nicht

Die Versuchung ist groß, als Therapeut mit dem Risiko zu argumentieren. „Wenn Sie nicht ..., dann werden Sie ...“. Aus der Gesundheitspsychologie ist hinlänglich bekannt, dass die Risikowahrnehmung eines Menschen relativ gering ist und diese Argumente nicht überzeugen. Die meisten Menschen halten sich für kaum verletzbar und nehmen eher wahr, dass andere Menschen Unfälle haben, krank werden oder sterben. Auch wenn das Risiko sehr hoch ist, reicht diese Strategie nur bei wenigen Charakteren aus, um eine nachhaltige Verhaltensveränderung einzuleiten.

Das kleine 1 × 1 der Patientencompliance

Wenn also auch die Risikowahrnehmung nicht ausreicht, was bewegt dann Menschen dazu, sich zu verändern? Es gibt Strategien, die Heilpraktiker dabei unterstützen können, die Compliance ihrer Patienten zu erhöhen.

- **Überlegen Sie mit dem Patienten gemeinsam, welche Therapie am besten zu seinem Lebensstil passt.** Halten Sie hierbei die gefühlte Veränderung möglichst gering. Wählen Sie ein Schritte-Modell, bei dem der Patient nach und nach seine Gewohnheiten anpassen kann. Beginnen Sie mit kleinen Dingen, die große Erfolge bereiten können. Steigern Sie den Therapieaufwand langsam. Fragen Sie den Patienten: „Was können Sie aus Ihrer Sicht am einfachsten in Ihren Alltag integrieren?“
- **Beziehen Sie den Patienten in die Beobachtung des Erfolgs mit ein, geben Sie ihm die Chance, seinen Erfolg zu beobachten.** Als Hilfestellung können Sie auch Beobachtungsaufgaben formulieren. Der Patient lernt dann, seine Aufmerksamkeit auf die positiven Entwicklungen zu richten.

Bitten Sie ihn beispielsweise darauf zu achten und sich jeden Tage Notizen zu machen, wann bzw. in welchen Situationen es ihm besser geht. Seine Aufzeichnungen besprechen Sie mit ihm beim nächsten Termin.

- **Steuern Sie seine Aufmerksamkeit.** Indem Sie die Aufmerksamkeit auf die Erfolge richten, wird der Patient nach und nach Experte für seine Verbesserung. Lassen Sie sich regelmäßig über seine positive Entwicklung berichten. Überlegen Sie gemeinsam, wie sie diese ausbauen und weiter verstärken können. Die Menschen nehmen das wahr, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten. Wenn sie darauf achten, was weh tut, finden sie etwas. Wenn sie darauf achten, was nicht mehr weh tut, finden sie auch etwas. Fokussieren Sie konsequent die positive Entwicklung, dann wird der Patient es auch tun und mit Freude und Zuversicht den Therapieplan einhalten.
- **Holen Sie ihn emotional ab.** Geben Sie dem Patienten Raum, um über seine Ängste und Sorgen zu sprechen. Bieten Sie ihm positive Bilder an. In unserem Beispiel hat Marianne M. die Sorge, das Selbstbild einer alten Frau zu entwickeln. Setzen Sie dem etwas entgegen: „Mit dieser Therapie sorgen Sie rechtzeitig für sich und erhalten Ihren guten Zustand“.
- **Drängen Sie den Patienten nicht, lassen Sie Spielraum.** Jeder Mensch möchte die Kontrolle über sich selbst behalten (Ausnahme: Depression, Demenz etc). Lassen Sie Ihrem Patienten die Kontrolle und verfügen Sie nicht über ihn. Sprechen Sie über Erfahrungen und beraten Sie, die endgültige Entscheidung trifft er selbst. Falls er eine Therapie

Non-Compliantes Verhalten aus Sicht der WHO

- **sozio-ökonomische Faktoren:** Armut, Ausbildungsstand, Arbeitslosigkeit
- **patientenabhängige Faktoren:** die Fähigkeit, sich zu organisieren, Vergesslichkeit, Wissen (Kenntnis über die Erkrankung)
- **krankheitsbedingte Faktoren:** Symptome, gefühlter Nutzen, gleichzeitige Depression
- **therapiebedingte Faktoren:** Nebenwirkungen, Komplexität der Verabreichung (z. B. die individuelle Dosierung der Insulinmenge nach zuvor erfolgter Blutzuckerbestimmung bei Diabetikern)
- **gesundheitssystem- und therapeutenabhängige Faktoren:** Kostenübernahme, Behandlungsmöglichkeiten, Kommunikation (mangelnde Aufklärung über eine gesunde Lebensführung)

Diese Faktoren sollten bei der Therapiebesprechung unbedingt bereits mitberücksichtigt werden, was den therapeutischen Erfolg und die Compliance deutlich erhöhen kann. So ist der Heilpraktiker z. B. gut beraten, wenn er sich auf den sozio-ökonomischen Stand und die Fähigkeiten des Menschen, sich zu organisieren, einstellt und mit ihm gemeinsam Lösungen für die Probleme im Alltag bespricht.

1/2h

Pharma Nord

ablehnt, akzeptieren Sie es. Nehmen Sie ihn ernst, erwägen Sie Alternativen und halten Sie einen Ratschlag als Notlösung im Hintergrund. Wenn der Patient von sich aus wieder danach fragt, kann er ihn nutzen.

- **Zeigen Sie dem Patienten auf, welches Ziel er erreichen kann.** Sprechen Sie mit Ihrem Patienten über sein Ziel. Überlegen Sie gemeinsam, wie die Therapie bei der Zielerreichung dienlich sein kann. Stellen Sie nicht Ihr eigenes therapeutisches Ziel in den Vordergrund, sondern nutzen Sie die Motive und Ideen des Patienten. Müsste ein Patient beispielsweise weniger essen, erklärt aber eindringlich, dass er es nicht kann und will, dann akzeptieren Sie das, ohne ihn zu ermahnen oder eine bedrohliche Zukunft zu zeichnen. Zeichnen Sie einfach ein positives Zielbild und beobachten Sie, ob der Patient das attraktiv findet. Dann können Sie immer noch überlegen, inwiefern abnehmen nötig ist, um dieses Zielbild zu erreichen. Und der Patient überlegt selbst, wie ihm das gelingen kann.
- **Initiieren Sie positive Denkschleifen.** Das positive Zielbild macht es leicht zu überlegen, wie die Einstellung sich ändern muss, um das Bild zu erreichen. Möchte z. B. eine Patientin ein bestimmtes Kleid wieder tragen können oder ohne Atemnot die 3 Treppen zu ihrer Wohnung hochsteigen, dann nutzen Sie diese Motivation und festigen Sie die Einstellung: „Das Kleid steht Ihnen sicher gut, haben Sie ein Foto, auf dem Sie es tragen?“ Oder: „Drei Treppen ohne Atembeschwerden, das zeigt schon einen guten Grad an Fitness an. Wann wollen Sie mit der 1. Übung beginnen?“ Empfehlen Sie den Patienten zu notieren, wann sie z. B. ein Kilo abgenommen oder die Treppe leicht geschafft haben. Visualisieren Sie die Erfolge. Lassen Sie auch die Tagesmedikation notieren und den gefühlten guten Zustand. Formulieren Sie ausschließlich Verbesserungsfragen: Wann fühlten Sie sich besser? Wann ist es gelungen, dies oder das zu tun?
- **Geben Sie den Patienten Sicherheit und wahren Sie ihre Autonomie.** Versuchen Sie herauszufinden, wie viel Sicherheit und wie viel Autonomie Ihr Patient benötigt. Unterstützen Sie jeden Erfolg, geben Sie ihm Sicherheit in der Anwendung der Medikation und Möglichkeiten, den gefühlten Zustand zu überprüfen. Wahren Sie gleichzeitig seine Autonomie und lassen ihn unabhängig von Ihrem Ratschlag experimentieren, um sein Wohlbefinden zu steigern. Lassen Sie ihn seine Erfahrungen nutzen. Helfen Sie ihm dabei, seine Ideen umzusetzen und ergänzen Sie diese nur durch Ihr Fachwissen.

Schlüssel: Empathie

Basis für alle diese Empfehlungen ist der gut Draht zu einem Patienten. Wenn dieser das Gefühl hat, dass Sie ihm zuhören und ihn verstehen, dann kann er Vertrauen entwickeln. Wenn er dann einmal positive Erfahrung mit einer Empfehlung macht, steht eine Compliance häufig nichts mehr im Wege. Arbeiten Sie deswegen an einem positiven Kontakt, indem Sie den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn charakterlich einschätzen und versuchen, mit ihm gemeinsam eine Therapie festzulegen, die für ihn passend und hilfreich ist. Achten Sie immer auf die Emotionalität des Menschen hinter den Symptomen und geben Sie sich geduldig, wenn er noch etwas Zeit benötigt, um die Diagnose zu akzeptieren und um aktiv mitarbeiten zu können.

In unserem Eingangsbeispiel würden Sie besser davon absehen, Marianne M. zu erklären, was passiert, wenn Sie die kleinen Tabletten nicht regelmäßig schluckt, sondern eher mit ihr überlegen, wie sie die regelmäßige Einnahme gestalten kann, ohne in dieses von ihr beschriebene negative Selbstbild zu rutschen. Und gleichzeitig würden Sie davon sprechen, was sie unter einer regelmäßigen Medikation alles erreichen kann.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-xxxxxx>



Literatur

- [1] **Schwarzer R.** Psychologie des Gesundheitsverhaltens: Einführung in die Gesundheitspsychologie. 3. überarb. u. erw. Aufl. Göttingen: Hogrefe; 2004

Dr. Susanne Klein
Martinstraße 86
64285 Darmstadt

Susanne Klein hat Psycholinguistik und Psychologie studiert, lösungsorientierte Zusatzausbildungen absolviert und ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie coacht und begleitet seit mehr als 20 Jahren Führungskräfte in Unternehmen.

E-Mail: info@susanne-klein.net