

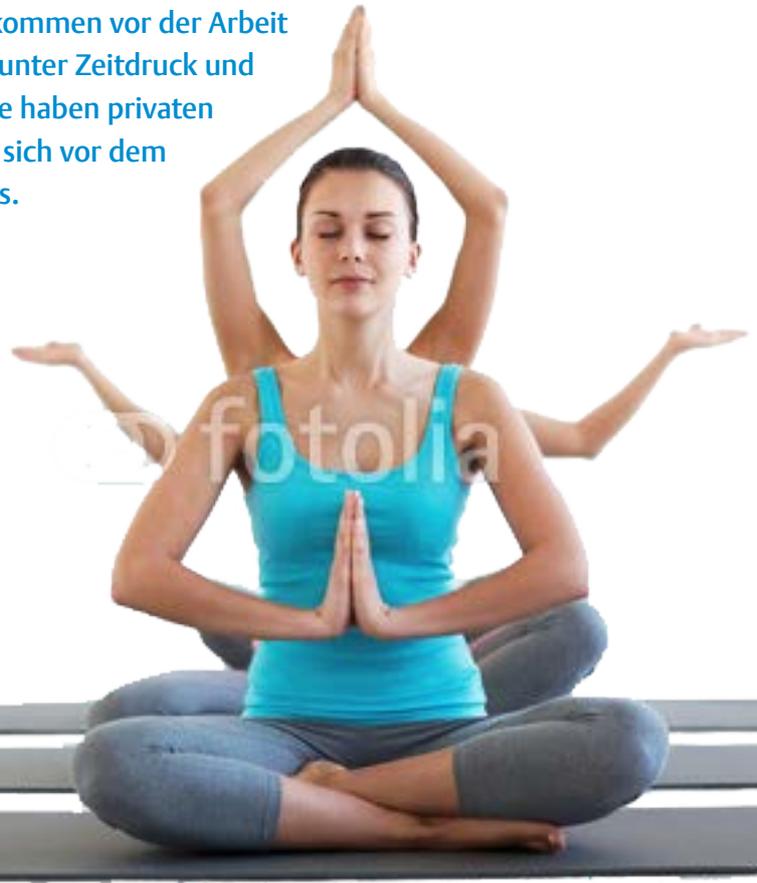
# Der Umgang mit gestressten Patienten

**DIE WICHTIGSTEN STRATEGIEN** Viele Patienten kommen vor der Arbeit oder in der Mittagspause zur Therapie. Sie stehen unter Zeitdruck und schaffen es oft nicht pünktlich zum Termin. Andere haben privaten Stress, den sie mit in die Behandlung bringen. Um sich vor dem „fremden“ Stress zu schützen, gibt es einige Tricks.

## Hintergrund

Verschiedene Theorien der Neurobiologie beschäftigen sich damit, warum wir uns vom Stress anderer „anstecken“ lassen. Eine mögliche Erklärung ist die Theorie der Spiegelneurone. Sie geht davon aus, dass Nervenzellen im Großhirn die Aktivitäten anderer Menschen spiegeln und aktiv werden, als ob wir selbst die Handlung durchführen würden. Experten sprechen von einer „Als-ob-Schleife“. Die Aktivität der Spiegelneurone sorgt dafür, dass wir auf unsere Umwelt re-agieren. Es wird diskutiert, dass die Spiegelneurone vor allem im Sprachzentrum, dem Broca-Zentrum, liegen. Damit wir die Emotionen anderer lesen und fühlen können, sind zudem weitere Hirnareale aktiv: Für die Gefühlserkennung sind vor allem das limbische und paralimbische System zuständig, insbesondere die Amygdala und der Kortex orbitofrontalis. Die wahrgenommenen Reize, zum Beispiel Tränenfluss und zusammengezogene Stirn, die uns Traurigkeit vermitteln, aktivieren die Spiegelneurone im prämotorischen Cortex. Diese wiederum schicken Signale zum limbischen und paralimbischen System. Durch dieses Zusammenspiel können wir empathisch sein. Empathie setzt sich aus einer kognitiven und einer affektiven Phase zusammen. In der kognitiven erkennt man die Gefühle der anderen Person, in der affektiven Phase „fühlt“ man sie. Gespeicherte Erfahrungen und Gefühle spielen eine Rolle dabei, wie wir das Verhalten anderer empfinden [1].

Nicht nur negative Gefühle wie Stress und Trauer können sich von unseren Mitmenschen auf uns übertragen. Auch positive Emotionen wie Lachen sind „ansteckend“. Hier sind besonders die Areale im prämotorischen Kortex aktiv, was dazu führen kann, dass wir automatisch mitlachen, wenn ein anderer lacht [2].



Eine ruhige, entspannte Behandlungsatmosphäre bei gestressten Patienten – eine Herausforderung. Bei ihnen hat der Therapeut alle Hände voll zu tun, damit sich die Anspannung nicht auf ihn überträgt. Achtsam behandeln und bewusst atmen kann in diesen Stresssituationen helfen.

## Tipps für die Praxis

**Grenzen ziehen** ▶ Mit angespannten Patienten mitzufühlen, bedeutet nicht automatisch Stress. Oft liegt die Ursache für die übertragene Anspannung darin, dass wir nicht wissen, warum der andere gestresst, traurig oder wütend ist. Wir fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Wenn wir das wissen, kann die Anspannung weggehen. Daher muss sich der Therapeut entscheiden: Frage ich den Patienten, was ihn beschäftigt? Oder ignoriere ich es und konzentriere mich auf die Behandlung? Die Entscheidung kann er davon abhängig machen, was er über den Patienten weiß. Bei manchen ist das Leben ein Jammertal: Der Sohn ist kompliziert, die Rente niedrig, die Nach-

barn laut. Diese Patienten umgibt eine negative Energie, die sich im Raum ausbreitet, sobald sie ihn betreten. Ginge der Therapeut auf diese „Schwingungen“ ein, öffnet er eine Schleuse, die sich nicht mehr schließen ließe. Zumal er die Probleme der Patienten nicht lösen könnte. Daher ist es ratsam, die Stimmung bewusst zu ignorieren und sich auf die Therapie zu konzentrieren.

Bei Patienten, die ansonsten ausgeglichen sind, liegt der Fall anders. Wirken sie bedrückt, hilft es, wenn der Therapeut behutsam nachhakt: „Ich merke, dass Sie heute mit Ihren Gedanken woanders sind. Beschäftigt Sie etwas?“ Antwortet der Patient: „Ich habe Stress bei der Arbeit“, weiß der Therapeut, dass es nichts mit ihm zu tun hat, und er kann sich leichter abgrenzen. Zudem ist klar, dass er sich nicht um den Stress kümmern muss. Dennoch kann er seine Empathie bekunden und anbieten: „Lassen Sie uns schauen, wie wir Ihre Anspannung durch die Physiotherapie lindern können.“

**Atemübungen** > Mit der Entscheidung, auf den Patienten einzugehen oder nicht, ist das Problem meist nicht völlig gelöst. Unser Körper sagt am besten, was in uns vorgeht. Signale wie schneller Herzschlag, starkes Schwitzen oder Gereiztheit und Ungeduld können Zeichen von Anspannung sein. Um innerlich ruhiger zu werden und den Puls zu senken, kann der Therapeut sich auf seinen Atem konzentrieren. Hilfreich ist oft die Vorstellung, dass man seinen Körper mit „positivem“ Atem füllt und sich so von der negativen Energie des Patienten abgrenzt. Im besten Fall überträgt sich die positive Energie des Therapeuten auf den Patienten.

**Achtsamkeitstraining** > Eine weitere Möglichkeit, um innerlich ruhig zu werden, bietet das Achtsamkeitstraining. Dabei lenkt man bewusst und wertfrei die Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment. Während der Behandlung kann sich der Therapeut beispielsweise bewusst auf die Griffe konzentrieren.

Manchmal triggert das Verhalten eines Mitmenschen Gedanken in uns, die uns aufwühlen. In diesem Fall kann eine Focusing-Übung helfen, bei der man beunruhigende Gedanken in eine „mentale Schachtel“ verpackt und sie außerhalb des Körpers an einen Ort stellt (a *physiopraxis* 7-8/14, S. 58). Dadurch gewinnt man Freiraum, um sich auf den Arbeitsalltag konzentrieren zu können.

**Anker bestimmen** > Eine entspannte Grundhaltung lässt sich beispielsweise durch „Anker“ anbahnen. Das kann ein Bild oder Symbol sein, das beim Betrachter Positives auslöst, oder ein Erinnerungszettel mit einem Ankersatz wie „Ich bin ausgeglichen.“ Auch die Lieblingsmusik kann ein Anker sein. Sie wird auf der Stammhirnebene verarbeitet und kann helfen, positive Gefühle schneller anzubahnen (Priming). Auch eine bestimmte Haltung, zum Beispiel aufrecht sitzen, kann helfen, sich vom Distress anderer abzugrenzen [3].

**Räumliche Distanz** > Der körperliche Kontakt zwischen Therapeut und Patient ist in der Therapie oft sehr eng. Spürt ein Therapeut, dass ihn die Unruhe des Patienten ansteckt, hilft es daher manchmal, wenn er räumliche Distanz schafft. Er kann beispielsweise mehr Abstand wählen oder auf Übungen ausweichen, bei denen der Patient allein aktiv ist. Braucht der Therapeut akut Abstand zum Pa-



**BÜCHER ZUM THEMA**

**Spiegelneurone und Wahrnehmung**

- > „Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone“ von Joachim Bauer, 2005 bei Hoffmann und Campe erschienen
- > „Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert“ von Tobias Esch, erschienen 2013 im Thieme-Verlag
- > „Take Care: Achtsamkeit in Gesundheitsberufen“ von Simone Schmidt, 2013 im Springer Verlag erschienen
- > „Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik“ von Margaret Wehrenberg, erschienen 2014 im Beltz Verlag

tienten, kann er kurzfristig den Raum verlassen, um zum Beispiel eine heiße Rolle vorzubereiten oder ein Übungsgerät zu holen. Ist ein Waschbecken im Zimmer, ist es oft angenehm, Wasser über die Hände laufen zu lassen und danach den Stress „abzuschütteln“.

**Zeit gewinnen** > Kochen Emotionen hoch, ist es wichtig, Zeit zu gewinnen, um professionell handeln zu können und sich nicht von seinen Gefühlen vereinnahmen zu lassen. In kritischen Situationen helfen daher vorher überlegte Formulierungen, zum Beispiel: „Ich bin verärgert und möchte in Ruhe überlegen, wie ich damit umgehe.“

**Wiederholung macht den Meister** > Einmal ist keinmal – das gilt besonders, wenn wir Verhaltensweisen ändern möchten. Denkmuster zu durchbrechen, ist harte Arbeit. Denn wer sich bisher schnell von der Unruhe anderer anstecken ließ, ist nicht plötzlich durch einen Anker oder bewusstes Atmen gelassen, wenn ihm der nächste unruhige Patient gegenübersteht. Vielmehr ist es wichtig, die Strategien stetig zu wiederholen und den Erfolg der kleinen Schritte zu sehen. Besonders positiv erlebte Verhaltensweisen, die sich durch viele Wiederholungen eingeschliffen haben, sind neuronal gut verankert.

Doch ab und an hilft keine Strategie – auch wenn wir sie mehrfach versuchen. In diesem Fall kann ein Therapeutenwechsel weiterbringen. „Mein Kollege hat sich auf diese Thematik spezialisiert und kann Sie sehr gut betreuen“, könnte die diplomatische Erklärung sein, um den Patienten nicht vor den Kopf zu stoßen. *Dorothee Kammel*

➔ **Das Literaturverzeichnis steht unter [www.thieme-connect.de/products/physiopraxis](http://www.thieme-connect.de/products/physiopraxis) > „Ausgabe 10/14“.**



Dorothee Kammel ist Physiotherapeutin und Kommunikationswissenschaftlerin. Um besser zu verstehen, warum wir auf „Schwingungen“ anderer reagieren, sprach sie mit der US-amerikanischen Psychologin Dr. Margaret Wehrenberg, die auf die Therapie von Stresssyndromen spezialisiert ist. Dass sie ihre Ansätze nicht nur lehrt, sondern lebt, spürte die Autorin beim Gespräch: Sie war so entspannt wie schon lange nicht mehr.