

# Gelebte Salutogenese

**Hansueli Albonico**

Dr. med., Facharzttitel Allgemeine Innere Medizin, Mitglied FMH



Franziska Zürcher  
**Stunde für Stunde**

Langnau: Landverlag, 2016.  
336 Seiten, 27.50 CHF.  
ISBN 978-3905980295

Wie findet man zu einer schicksalsbejahenden Beziehung zu seinem Krebs? Indem man ihm einen Namen und damit eine Identität gibt. Bei Franziska Zürcher hiess er «Fridu». Die Ärzte nannten ihn «primär mediantales diffus grosszelliges B-Zell-Lymphom». «Der Weg zu dieser Diagnose war lang, der Weg seit der Diagnose steinig», schreibt die Autorin im Vorwort zu ihrem Buch, mit dem sie «Leidensgenossinnen und Leidensgenossen Mut machen» möchte: «Kämpft, glaubt an euch, auch wenn wir den Ausgang der Erkrankung nicht, oder nur teilweise, beeinflussen können. Und nebst kämpfen an das Gute glauben: Habt Vertrauen in das Leben. Vertraut darauf, dass nichts ohne Grund passiert, auch wenn unser Verstand oft zu klein ist, um das Weshalb zu erfassen. Irgendwann wird alles Sinn machen, auch das traurigste Ereignis.»

## Es begann mit einer Rötung am Rücken

Ihre endgültige Diagnose erhielt Franziska Zürcher am 8. August 2014, nach einer Odyssee durch Arztpraxen und Spitalabteilungen. Drei Monate zuvor hatte alles mit einer Rötung am Rücken begonnen, welche anfangs wie ein Mückenstich oder ein Zeckenbiss aussah, sich aber rasch vergrösserte. Es folgten zunehmend massive Schmerzen, allgemeines Unwohlsein und eine enorme Müdigkeit, mit Abklärungen auf Gürtelrose, Borreliose, Meningitis, Migräne und schliesslich Tularämie – eben die Hasenpest. Und bald auch die Begegnung mit dem drohenden Tod.

Während diesen Abklärungen und der nachfolgenden Chemotherapie hatte Franziska Zürcher reichlich Gelegenheit, uns Ärztinnen und Ärzten zu begegnen. Im Buch werden diese vielen Gespräche, Abklärungen und Therapien mit exakter Beobachtung, Selbstkritik und wohlthuendem Humor beschrieben. Als ärztlicher Leser fühlte ich mich aber betroffen von vielen Episoden ärztlichen Verhaltens, das zu denken geben muss. «Ich fühlte mich all diesen Spezialisten ausgeliefert und nicht ernst genommen», schreibt die Patientin. «Schliesslich zweifelte ich an mir selber, dachte, meine Psyche spiele mir einen Streich.»

Dementsprechend habe ich Frau Zürcher zu einem Interview eingeladen, das ich hier wiedergeben möchte:

**Frau Zürcher, Sie schreiben, dass Sie bei den diagnostischen und therapeutischen Prozeduren stets vor Faits accomplis gestellt wurden – wie sähen Sie eine zeitgemässe Partizipation des Patienten?**

Ich finde es richtig, dass medizinische Fachpersonen Verantwortung übernehmen und aufzeigen, welche

**«Ich erlebte Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten, die mich vor lauter Fachjargon zu erschlagen drohten.»**

Schlüsse sie in diagnostischer und therapeutischer Sicht als angebracht sehen – als medizinischer Laie wäre ich dazu gar nicht in der Lage.

Vielmehr stellt sich die Frage, wie diese Erkenntnisse kommuniziert werden. Ein gutes Arzt-Patienten-Gespräch ist von entscheidender Bedeutung, hat einen massgeblichen Einfluss auf die Patientenzufriedenheit und -adhärenz. Ich erlebte Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten, die mich vor lauter Fachjargon zu erschlagen drohten.

Oder es standen zwei, drei Ärzte an meinem Spitalbett und zogen Schlüsse, ohne mich als Betroffene mit einzubeziehen. Nur schon die Tatsache «ich liegend – Arzt stehend» ist in der nonverbalen Kommunikation ein Hindernis!

Glücklicherweise hatte ich aber auch positive Erlebnisse. Mein behandelnder Onkologe gibt mir bis heute zu verstehen, dass ich ihn alles fragen darf, lässt mir meine Selbstbestimmung.

Gefragt ist die der Situation angepasste Kommunikation auf Augenhöhe!

***Sie haben trotz schwerster und bedrohlicher Krankheit zu einem lebensbejahenden Alltag gefunden – wie das?***

Innert weniger Stunden nach Erhalt der Diagnose habe ich verstanden, dass es mir nichts bringt, mit dem Schicksal zu hadern, dass es eine Tatsache ist, welche ich nicht ändern kann. Dass es aber meine Entscheidung ist, wie ich den vor mir liegenden Weg gehe. Und dies wollte ich mit viel Mut, Zuversicht und einer grossen Portion Vertrauen in das Leben tun. Ich verfüge

zum Glück von Natur aus über eine hohe Resilienz – diese Tatsache hat mir enorm geholfen, meine Krankheit zu akzeptieren.

**«Innert weniger Stunden nach Erhalt der Diagnose habe ich verstanden, dass es mir nichts bringt, mit dem Schicksal zu hadern.»**

***Als besondere Kraft erlebe ich in Ihrem Buch Ihren goldigen Humor – kann man Humor lernen?***

Ich denke, dass Humor sehr viel mit der Haltung gegenüber sich selbst zu tun hat, er in einer gewissen Gelassenheit zu suchen ist. Dahin zu gelangen, mag für manche Menschen ein grösserer Schritt sein als für andere, aber erstrebenswert ist es allemal, denn es ist unglaublich befreiend, reinigend, über sich selber zu lachen – gerade in herausfordernden Lebenssituationen!

***Ihr Buch ist ein flammender Appell an die Selbstbestimmung des Patienten – was für einen Appell würden Sie an uns Ärzte richten?***

Mein Appell an Ärztinnen und Ärzte lautet, wie mein Appell an uns alle: zuhören, achtsam sein, das eigene Verhalten immer wieder reflektieren. Den Mut haben, auch einmal einen Schritt zurück zu tun, zugeben können, etwas nicht zu wissen. Nicht grundsätzlich davon ausgehen, dass die eigene Meinung und Sichtweise die richtige ist. Mitmenschen so behandeln, wie man selber behandelt werden möchte.