



## Aufmerksam und kompetent.

Die Klinik Schützen Rheinfelden ist eine der führenden Privatkliniken für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz.

Ein gut eingespieltes, interdisziplinäres Team mit hochqualifizierten Fachkräften verbindet Medizin, Pflege, Therapie und Hotellerie auf höchstem Niveau.

In einem wohlwollenden und motivierenden Behandlungsumfeld erleben die Patientinnen und Patienten eine aufmerksame und kompetente Begleitung und Betreuung auf dem Weg zur nachhaltigen Gesundheit.

«Ziel ist es, die eigenen Ressourcen unserer Patientinnen und Patienten zu aktivieren, neue Perspektiven aufzuzeigen und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.»

**Dr. med. Hanspeter Flury**  
Chefarzt und Ärztlicher Direktor  
Facharzt Psychiatrie  
und Psychotherapie FMH

der Forschung bekannt, dass bei Gesunden das Medikament nicht mehr bewirkt als z. B. Kaffee.

Aus psychologischer Sicht hat der in der Gesellschaft vermehrt auftretende Wunsch nach Selbstopтимierung und Verbesserung seiner Effizienz seinen Ursprung vermutlich in einer verminderten Selbstakzeptanz und in mangelnder gegenseitiger Wertschätzung.

Ein anderes Beispiel zum Thema: Ein 38-jähriger Patient meldet sich auf dem Notfall mit Herzrasen und stechenden Herzschmerzen. Da die organischen Befunde unauffällig sind (es gibt keine Anzeichen für einen Herzinfarkt oder andere Organschäden), wird er mit dem Verdacht auf ein Burnout an den Psychiater/Psychologen überwiesen.

**Aus psychologischer Sicht hat der vermehrt auftretende Wunsch nach Selbstopтимierung und Verbesserung seiner Effizienz vermutlich seinen Ursprung in einer verminderten Selbstakzeptanz und in mangelnder gegenseitiger Wertschätzung.**

Im Gespräch mit dem Therapeuten präsentiert sich ein sportlich gekleideter, gut trainierter Mann. Gesunde Ernährung ist ihm wichtig. Beruflich im Management tätig und privat mit Familie und geplantem zweitem Kind, steht er auf der Karriereleiter seines Lebens mit einem durchorganisierten Berufs- und Tagesablauf. Auch Familienzeit, Freizeit und sportliche Aktivitäten sind genau geplant, und er ist bestrebt, sein Leben laufend weiter zu optimieren. Er wirkt weder depressiv noch erschöpft. Trotzdem leidet er unter Herzrasen und stechenden Herzschmerzen. Wenn es dafür keine organischen Gründe gibt, dann haben diese körperlichen Symptome wohl eine seelische Ursache und sind als psychosomatisch zu verstehen.

Den Betroffenen fällt es meist zunächst schwer, den Zusammenhang zwischen ihren körperlichen Symptomen und der psychischen Befindlich-

keit zu sehen und zu akzeptieren. Umso mehr ist es Aufgabe von Medizin und Therapie, diesen Zusammenhang zum Thema zu machen. Häufig sind auch soziale Umstände die Ursache. Öffnet sich ein Betroffener der Sehweise von bio-psycho-sozialen Ursachen von Leidenszuständen, fallen oftmals die persönlichen Lebensumstände und Zusammenhänge wie Schuppen von den Augen. Für den 38-jährigen Mann könnte dies die Erkenntnis sein, dass der eigene Körper seinem Bestreben nach ständiger Selbstverbesserung in seinem beruflichen und privaten Umfeld durch Entwickeln von körperlichen Symptomen eine Grenze gesetzt hat. Die Symptome stehen stellvertretend für etwas, das aus dem seelischen Bereich kommt und das es in den therapeutischen Gesprächen herauszufinden gilt.

Herzrasen und Herzschmerz treten häufig auf, wenn jemand seelisch unter Druck steht, sei dies privat oder beruflich. Der Druck kann auch selbst auferlegt sein: durch das Bestreben, besser und effizienter zu arbeiten, sich im Sport zu verbessern, ein besserer Familienvater zu sein, ein besserer Ehemann. Alle genannten Punkte lassen sich als das Bemühen um Selbstopтимierung zusammenfassen. Die Erkenntnis, dass der eigene Körper dem Grenzen setzt, ist zunächst schmerzlich und vielleicht auch kränkend. Eine weiterführende Einsicht könnte jedoch die sein, dass unbegrenzte Selbstopтимierungsbestrebungen und der daraus entstehende Druck auf einen letztlich in einen Mangel an Lebens- und Beziehungsqualität münden.

Wenn Selbstverbesserung und Effizienz stark im Vordergrund stehen, gehen wichtige Konstanten unseres Lebens verloren: das Erleben des Augenblicks und der Überraschung, spontane Begegnungen, Momente des Glücks, die sich ereignen und nicht programmierbar sind. Auch könnte ein Nachdenken zu der Frage führen, ob die Selbstopтимierungsbemühungen wirklich selbst gewollt oder durch gesellschaftliche Vorgaben beeinflusst sind. Bestimme ich selber oder lasse ich mich bestimmen? Welche Massstäbe und Kriterien beachte ich, woran orientiere ich mich?

Was ist gut für mich? Was ist gut für den Menschen? Vor jedem Bemühen um Selbstverbesserung müssen diese Fragen gestellt werden: «Nur wenn wir das beantworten, können wir wissen, was überhaupt eine Optimierung des Menschen darstellen könnte», sagt Giovanni Maio (Mittelpunkt Mensch: Ethik in der Medizin, 2012 Schattauer, S. 326).



#### Über die Autorin

Dr. med., lic. theol. Diana Meier-Allmendinger ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Leitende Ärztin am Ambulatorium Klinik Schützen, Aarau, Dozentin und Ethik-Beauftragte der Ethik-Foren am Kantonsspital Aarau und der Cilenia Schössl AG. Sie ist Mitglied der Akademie für Ethik in der Medizin, Göttingen, Mitbegründerin und Mitglied des Arbeitskreises Ethik in der Medizin der Universität Ulm.