



Haben Sie auch keine Zeit?

Liebe Leserinnen und Leser,

W

enn Sie den Satz „Dafür habe ich keine Zeit“ noch niemals in Ihrem Leben gedacht oder sogar gesagt haben, dann müssen Sie diese Zeilen vielleicht nicht unbedingt weiterlesen. Vielleicht haben Sie aber trotzdem Lust dazu, sich doch die Zeit für diese Lektüre zu nehmen. Wenn Sie hingegen diesen Satz sehr häufig aussprechen oder denken, vielleicht interessiert Sie dieses

Thema gerade deswegen ganz besonders und Sie finden irgendwie ein paar freie Minuten?

Kann Zeitmangel uns krank machen? Vielleicht dann, wenn er uns entmündigt, unter Druck setzt oder uns Ohnmacht und Hetze verspüren lässt.

Wir fühlen uns dann ausgeliefert und fremdbestimmt. Das ist im heutigen Arbeitsleben oft nicht völlig vermeidbar und auch ich selbst bin natürlich immer wieder zeitlichen Zwängen und Notwendigkeiten unterworfen. Alles andere wäre eine Illusion. Vielleicht setzen wir aber bei den Angelegenheiten unseres Lebens, die wir selbst bestimmen können, die Prioritäten nicht immer bewusst genug oder einfach inkonsequent. Wir leiden dann mehr oder weniger unter dieser Situation.

Nähert man sich dem Begriff der Krankheit zunächst mit Humor, so werden sich einige von uns vielleicht an den unvergessenen großen Humoristen Karl Valentin erinnern, dem der folgende Satz zugeschrieben wird: „Gar nicht krank ist auch nicht gesund.“ In einem Internetblog war als „Antwort“ auf diesen Satz kürz-

lich von einem Autor namens Joachim Petrick zu lesen: „Niemals gesund ist auch nicht wirklich krank! Oder?“. Dieser scheinbar den Ausspruch von Karl Valentin schlicht verballhornende Satz war im Kontext auf Schmerzpatienten bezogen, die (zwangsläufig) gelernt haben, „mit dem Schmerz zu leben“.

Ja, man kann und muss oft mit vereinzelt, wiederkehrenden oder auch mit chronischen Erkrankungen leben. Trotzdem kann man (und dies gilt sehr oft auch für chronisch und schwer erkrankte Menschen) dem Leben immer wieder schöne Seiten, Ereignisse und Erlebnisse abgewinnen. Ich habe in meiner bisherigen ärztlichen Tätigkeit viele onkologische Patienten, also Patienten mit oft lebensbedrohlichen oder sogar lebensbeendenden Tumorerkrankungen, kennengelernt, die sich schon über ganz normale Alltagsereignisse oder den Bericht darüber sehr freuen konnten und können. Es sind oft sterbenskranke Patienten, die mich als den Krankenhausarzt vor dem Wochenende fragten, was ich denn unternehmen wolle. Erst hatte ich Bedenken, diese Menschen traurig zu machen, wenn ich ihnen am Montag über besonders schöne Erlebnisse berichtete. Genau diese Berichte, so habe ich später gelernt, wollen diese Men-

schen aber gerade besonders hören. Die Erzählungen waren/sind für sie oft eine der letzten Brücken zur normalen Außenwelt. Vielleicht lernt man diese schönen Seiten des „normalen“ Alltags manchmal erst dann besonders schätzen, wenn sie bedroht sind oder zumindest so erscheinen. Man wäre dann sicher bereit, ihnen viel Zeit zu widmen.

„Normalerweise ist man gesund.“ Das denken doch viele, vielleicht fast alle von uns. Ich denke aber, dass der „Normalfall“ nicht „normal“, sondern im Hinblick auf unsere Gesundheit ein großes Geschenk und ein großer Glücksfall ist. Dieser (angenommene) Normalfall wird einer sehr großen Anzahl von Menschen aber leider nicht zuteil. Vielleicht sollten wir den „Normalfall“ viel höher wertschätzen und uns immer wieder Zeit nehmen, ihn zu erhalten und zu genießen. Es gibt zahllose Dinge in unserem Alltag, die uns „Zeit rauben“ wollen. Aber: Müssen wir uns fortwährend ohne Gegenwehr berauben lassen? Sollten wir nicht unser eigenes Wohl etwas höher priorisieren und verteidigen?

Ich finde, wir sollten uns „von Zeit zu Zeit“ mehr Zeit für uns selbst und auch für unsere Gesundheit nehmen. Das ist keinesfalls einfach, aber in jedem Fall der Mühe wert. Sehr schnell kann es sonst geschehen, dass uns der positive „Normalfall“ verloren geht, nur weil wir glauben, keine Zeit für dessen Erhalt zu haben. Davon sind Menschen aller Berufe, Alters- und Lebensphasen bedroht.

Und das gilt nicht nur für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch und manchmal ganz besonders für unsere seelische Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Druck, Belastungen, Arbeitsmenge und schädliche Stressfaktoren nehmen zu. In verschiedenen Berufen, Einrichtungen, Firmen und besonderen Lebenssituationen erwartet man vielleicht gar nichts anderes. Am wenigsten würde man aber diese Entwicklung wohl bei Institutionen und Menschen erwarten, die sie jeher für Besinnung, Ruhe und Zeit zum Nachdenken stehen: etwa den Kirchen.

Aber: Auch Kirchen sind in diesen Tagen in Deutschland oft schwierigen Situationen ausgesetzt, haben Aufgaben zu bewältigen, die alles andere als einfach sind und die den verantwortlichen Amtsträgern immer wieder ein Maximum an intellektuellem, seelischem, emotionalem und zeitlichem Einsatz abverlangen.



PROF. DR. MED. THOMAS BUDDE,
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie
(European Cardiologist Diploma) und
Spezielle Internistische Intensivmedizin
und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin I
am Alfred Krupp Krankenhaus in Essen

Selbst „Diener des Herrn“, also Geistliche, müssen sich (vielleicht nicht nur?) neuerdings des Öfteren diesen Fragen adäquater Priorisierung und auch des eigenen Selbstschutzes stellen. Im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung kam vor einigen Monaten ein hoher kirchlicher Würdenträger in meine Sprechstunde. Ganz offensichtlich war er zumindest am Rande seiner körperlichen und emotionalen Leistungsfähigkeit. Ernste Krankheitszeichen wie hoher Blutdruck, Unruhe, Bedrückung und Schlafstörungen hatten sich bereits eingestellt.

Nachdem er über seine Gesundheitsprobleme, Sorgen und Nöte berichtet hatte, habe ich ihn gefragt, ob er eigentlich mit den ihm anvertrauten Gläubigen nach seiner Meinung gut umgehe. Nach kurzem Nachdenken bejahte er das. Ich habe ihn nun ergänzend gefragt, ob dies auch für den Umgang mit dem ihm zugeordneten Personal gelte. Auch hier lautete die Antwort „Ja“. Die dritte Frage verblüffte ihn: „Warum gehen Sie dann einzig und allein mit sich selbst schlecht um?“ – Ich habe ihm geraten, durch sein Sekretariat an zwei Tagen der Woche je zwei Stunden während des normalen Arbeitstages seinen eigenen Namen in den Terminkalender

eintragen zu lassen und mithilfe seiner Sekretärin eine Neuvergabe dieser Termine von Anfang an strengstens auszuschließen.

Beim nächsten Besuch hat er mir berichtet, wie schön die Buchhandlung direkt gegenüber „seinem Dom“ sei und dass er zwei Straßen weiter eine großartige Eisdiele entdeckt habe. In seinen bisher zehn Jahren im gleichen Dom habe er die Umgebung desselben bisher nie kennengelernt. Ein einziges und vielleicht nur kleines Beispiel? Ja, aber mehr sollte es auch eigentlich ja gar nicht sein ...

Haben Sie nun vielleicht auch Lust, sich etwas Zeit für Dinge zu nehmen, die „nur“ für Sie allein wichtig sind? Vielleicht „sogar“ für die eigene Gesundheit? Auch das kann Freude bereiten und Menschen Sorgen nehmen! Etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit zu tun fühlt sich wirklich gut an!

Es würde mindestens (!) zwei Menschen Freude machen: an allererster Stelle Ihnen selbst. Das werden Sie sehr schnell merken, falls es Ihnen gut gelingt!

Ganz besonders würde das aber auch mich freuen. Es würde nämlich bedeuten, dass vielleicht dieser kleine Artikel bei Ihnen einen neuen Gedanken ausgelöst oder einen eigentlich schon sehr lange völlig vergessenen oder vernachlässigten Gedanken wiederbelebt hätte. Das wäre doch prima, oder ...?

Vielleicht gibt Ihnen für diese Unternehmung auch die Ihnen vorliegende neue Gesundheitsausgabe von FACTS ein paar brauchbare Hinweise?

Herzlichst

Ihr Thomas Budde

INFO

KORRESPONDENZANSCHRIFT

Prof. Dr. med. Thomas Budde
Vorsitzender Essen. Gesund. Vernetzt. –
Medizinische Gesellschaft e. V.,
Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Elektrophysiologie, Gastroenterologie und Intensivmedizin
Alfried Krupp Krankenhaus Essen
Alfried-Krupp-Straße 21
D-45117 Essen
Tel.: +49-201-434-2524/2525
Fax: +49-201-434-2376
E-Mail: thomas.budde@krupp-krankenhaus.de