

Protokoll zum 11. MGG

Ansteckend?: Angst, Ärger, Wut und Hass in Beziehung und Gesellschaft

Das elfte Marburger Gesundheitsgespräch (11. MGG) zeichnet sich durch viele Veränderungen aus.

Es findet in einem öffentlichen, für jeden zugänglichen Ort, dem TTZ, statt. Anmeldungen sind für die Planung gewünscht, aber jede*r spontane Besucher*in ist willkommen. Viele Teilnehmer*innen sind das erste Mal beim MGG dabei. Für die Verpflegung mit Essen und Getränken ist bestens gesorgt. Ein großer Saal mit Beamer, sowie 45 Stühle zweireihig im Halbkreis aufgestellt, stehen durch beste Unterstützung des TTZ-Teams bereit. Sitzgelegenheiten im Freien und im gesamten Haus dürfen für die Kleingruppenarbeit genutzt werden. Die Achse Schüffel/Bender/Spieß, als alte Vertraute aus Studienzeiten, gibt dem neuen MGG eine gewisse familiäre Atmosphäre. Man kann es als Neuanfang, als das Marburger Gesundheitsgespräch 1.1 oder (1)1. MGG bezeichnen.

Am 13.05.2023 um 9:05 Uhr beginnt das (1)1. MGG mit einer selbstbewussten Begrüßung durch Matthias Bender. Er vergleicht den "runden" Sitzkreis mit der Salutogenese und stellt ihn dem eckigen Denken der Pathogenese gegenüber. Es werden alle Teile des Organisationsteams namentlich vorgestellt. Dazu gehören dieses Jahr insbesondere die vier Studierenden Artemis Mehilli, Marvin Noll, Teresa Spadinger und Cindy Zajac. Stephan Nolte und Matthias Bender stellen den Kopf des Teams dar. Anne Sparenborg-Nolte und Rainer Flohrschütz sind als Bestandteil des Orga-Teams mit ihrem Beitrag mindestens genauso relevant, wie Wolfram Schüffel, dessen Meinung stets eine große Wertschätzung erfährt. Alle Beteiligten sind persönlich anwesend.

M. Bender betont die Wichtigkeit, sich mit gesellschaftsrelevanten Themen, welche sich klinisch manifestieren können, auseinanderzusetzen, da eine polarisierte Gesellschaft enorme Einflüsse auf Beziehungen und Familien hat. Weiterhin hebt M. Bender den Wert von Emotionen hervor und erinnert an die gewisse Schönheit in Fehlern. Diese sollte man mit Porzellanfiguren, die aus Scherben entstanden sind, vergleichen, denn einen "Sprung in der Schüssel" zu haben ist nicht immer negativ. Die Salutogenese nach Antonovsky gehe ähnlich vor, dort werden die positiven Dinge aus Erlebnissen oder Erfahrungen herausgearbeitet, um eine Gesundung zu begünstigen.

Bevor Stephan Nolte das Wort übernimmt, gibt es eine herzliche Umarmung zwischen Bender und Nolte, die die ganze Stimmung vertrauter macht. Stephan Nolte stellt klar, dass Krankheit "ein Gefühl" sei. Die Psyche stehe in engem Kontakt mit der Physis, der Mensch sei ein Leib-/Leidwesen. Man sei nur so krank, wie man sich fühle. Er stellt den "Engelskreis" der Salutogenese dem "Teufelskreis" der Pathogenese gegenüber. Er erinnert an den geschichtlichen Hintergrund der Festlegung der Termine für die MGG. Am 8.5. und am 9.11. sind historische Dinge passiert, die uns stets bewusst sein sollten. Wir sind Teil unserer Geschichte, aber auch Teil der Folgen dieser Geschichte. Wir müssen diese Dinge für uns aufarbeiten und können dann mit diesem Wissen die Zukunft gestalten.

Die Vorsitzende Regina Adam betont zudem die Wichtigkeit der Bewegung im Kontext der Salutogenese und dies wird in Person von Jürgen Stephan Ausdruck verleitet.

J. Stephan stellt sich als Physiotherapeut aus Kassel vor und übernimmt selbstbewusst die Leitung der Bewegungselemente. Er lässt die Teilnehmer*innen auf ihren Sitzen ankommen und schafft eine Aufmerksamkeit für den Stuhl unter einem. Dann stehen alle auf und begrüßen sich untereinander, jede*r auf eine persönliche Art und Weise. Man soll in den Austausch mit dem "Neuen und Fremden" kommen.

9:34 Uhr 1. Fachvortrag: Krankmachende Polarisierung von Ulrich Wagner (Sozialpsychologe)

Bringen Emotionen Unheil oder bringt Unheil Emotionen? Wie gehen wir mit Krisen wie Corona und Klima oder Krieg um? Wo sind unsere Ängste? Kompensieren wir unsere Ängste durch Stress und Überlastung? All diese Themen können Polarisieren und schaffen eine gewisse Engstirnigkeit. U. Wagner versucht, es mit der Theorie nach Festinger zu erklären. Jede*r vergleiche sich und möchte dazu gehören. Man würde in einer Diskussion lieber eine ähnliche Meinung hören, als etwas Konträres. Menschen wollen selbst immer Recht haben. Man sollte diesen individuellen Bias mit einem objektiven Bewertungsstandard begegnen. Zum Beispiel erstmal rausgucken, wenn jemand sagt, dass es regnen würde. Ein Gedankenexperiment wird vorgestellt. Teilnehmer*innen werden in Gruppen nach geradem und ungeradem Geburtsdatum eingeteilt. Nun soll gedanklich jeder einen Geldbetrag verteilen unter diesen beiden Gruppen.

Das Ergebnis spiegelt sich auch im täglichen Umgang von In- und Outgroups. Man bevorzugt seine Ingroup, also die eigene Gruppe mit 60/40. Die "Anderen" werden aufgrund einer Banalität ungleich behandelt. Dieses Phänomen wurde mit Studien unterbaut, ist universell Anwendbar und sei schon im Minimalen spürbar. Diskriminierung führt zu Ungleichheit und Ungleichheit führt zu Krankheit (soziale Drift Hypothese). Rassismus mache sogar nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Rassist*innen krank. Identifikation schafft Zugehörigkeit, schafft Wohlbefinden, schafft Gesundheit, sowie Sicherheit und Zusammenhalt.

Polarisierung ist eine Desintegration, spaltet Gruppen und schafft negative Denkweisen. Die beste Prävention ist eine Intervention mit Integration. Das heißt Kontakte herstellen, Gemeinsamkeiten sammeln und viele neue Ingroups mit den Leuten der Outgroup schaffen. Jede*r sei hier in der Verantwortung, denn diese Dinge können nur im persönlichen Kontakt unter einzelnen Individuen geschaffen werden.

10 Uhr: Bürgermeister Thomas Spieß tritt vor, begrüßt die Runde und entschuldigt sein zu spät kommen mit der Menschlichkeit des Verschlafens. Er berichtet von einer langjährigen Beziehung zu Bender und Schüffel und hebt die Bereitschaft der Stadt Marburg hervor, das Marburger Gesundheitsgespräch nach besten Kräften zu unterstützen. Er fühlt sich selbst als Ingroup, da er auch in Marburg Medizin studiert hat und verfolgt gespannt die Entwicklung seines Mentors und Doktorvaters Schüffel. Er beschreibt die Verbindung von Bürger*innen, Kindern und Bürgermeister über die Ärzt*innenschaft und Medizin, da man als Vater um den Kinderarzt Nolte nicht herumkam und darüber Bekanntschaften pflegen könne.

Nach einer kleinen Einheit des Nachspürens durch J. Stephan folgt die Reflexion des 1. Vortrags. Es wird Stellung zu Interventionsmöglichkeiten genommen. Eine Person fordert die Politik, welche das Ganze von oben her steuern sollte, ein anderer berichtet von persönlichen Erfahrungen aus seinem Dorf. Andere bekräftigen die Notwendigkeit der frühkindlichen Partizipation bis hin zur Jugend, etwa in Jugendvereine und die Beibehaltung der Freundschaften bis ins Alter. Das Gruppendenken sollte zum individuellen Denken werden, Wissen und Bildung sei hier der Schlüssel. Man solle "Kulturkompetent" und sensibel für andere Kulturen sein. Prävention besteht aus der Neugier, von Anderen (Out-Group) lernen zu wollen. Sich die Freiheit nehmen und die Freizeit nutzen, um eine positive Life-Work-Balance zu schaffen, die Anderen mit einbezieht.

10:30 Uhr Beginn des Gesundheitsgesprächs

A. Sparenborg Nolte führt eine spontane Anamnese mit Frau M. Nach einer 3 minütigen Schweigephase konnte Frau M. als Gesprächspartnerin gefunden werden. Frau M. berichtet von der mehrmaligen Teilnahme am MGG, jedoch jetzt das erste Mal im Mittelpunkt zu stehen.

Sie spricht über ihre Kindheit und den Umzug aus Siebenbürgen ins Schwabenland. Jede*r von der 5-köpfigen Familie durfte nur einen Koffer mitnehmen. Es zeigte sich schnell, dass sie nicht zugehörig war und ausgegrenzt wurde. Schwäbisch war wie eine neue Fremdsprache, obwohl sie gutes Hochdeutsch beherrschte. Man hörte nur an ihrem rollenden "R", dass sie in Rumänien geboren wurde. Sie berichtet von dem "Sprachbad", der Herausforderung, in 2 Welten zu denken und den Ohrenscherzen von den Kindern der Familie. Sie war mit ihren selbstgestrickten Klamotten ein Hingucker im negativen Sinne, lediglich ein kleiner dicker italienischer Schüler gehörte noch zur Outgroup, wobei sie auch von diesem drangsaliert wurde. Sie war stets die Klassenbeste und wollte den Eltern, die selbst Lehrer*in waren, eine gute Schülerin sein. Nach mehrfachen verletzenden Kommentaren der männlichen dörflichen Mitschülern, wechselte sie schließlich von der Klasse D nach B und wurde dort in die Gemeinschaft integriert und konnte mit guten Noten Medizin studieren.

Sie war nur ein einziges Mal mit Ohrenscherzen krank von der Schule ferngeblieben, sonst schleppte sie sich auch mit kleineren Krankheiten jeden Tag zum Unterricht. An diesem einen Mal wurde sie zuhause von dem Tapezierer mit eingebunden und beide tranken einen wärmenden Tee gemeinsam.

Frau M. fühlt viel Verbundenheit mit ihrer Herkunft vom schwarzen Meer. Eines Tages war sie mit ihrer Mutter und der 5-jährigen Tochter am Grab ihres Großvaters und spontan fing das Kind an, mit den Steinen auf dem Grab zu spielen. In diesem Moment "zickte" die Tochter mal nicht und sie spürte ein großes Gefühl der Verbundenheit. Frau M. überkam in diesem Moment die Emotionen und sie fing im Plenum an zu weinen. A. Sparenborg Nolte meisterte ihre Aufgabe sehr empathisch und einfühlsam setzte sie die Anamnese fort und arbeitete weitere Punkte heraus. Frau M. wurde während dem Studium zweifache Mutter, trennte sich dann nach einer Zeit von ihrem Mann und wurde dann erneut schwanger in einer neuen Beziehung, die bis heute anhält. Diese großen Landmarken im Leben haben einen großen Einfluss auf das System der Salutogenese und so kam heraus, dass die gelernte Anästhesistin Frau M. nun Allgemeinärztin werden wird.

11:10 Uhr erste Pause

11:20 Uhr Aufgreifen von Bewegungen, Beschwerden, Bedeutung und Besinnung des Gesprächs.

Teresa beleuchtet im Plenum das Bewegte, also wie sich die Zuhörer*innen während dem Gespräch bewegt haben bzw was sie bewegt hat. Es war die Rede von Stichwörtern wie Druck im Brustkorb oder keine Bewegung, da alles einen sehr emotional mitgenommen hat. Cindy hinterfragte was die Teilnehmer*innen beschwerte.

Artemis erörterte die möglichen Bedeutungen z.B. der Ohrenschmerzen.

Marvin ergründete den Sinn hinter dem Gesagten und den nächsten kleinen Schritt. Die Transformation durch Emotion wurde hier deutlich herausgearbeitet.

J. Stephan lockerte das ganze Plenum mit einer kleinen Bewegungseinheit auf dem Hocker auf.

12:50 Uhr Liedbeitrag von S. Nolte und R. Naumann am Klavier: "Wer machte dich so krank?"

13:00 Uhr Mittagspause bei Quiche und Sonne.

14:00 Uhr 2. Fachvortrag: Emotions(dys) regulation von Andreas Böhringer

In einem Gedankenexperiment wurden mögliche Reaktionen auf einen zu unrecht bekommenen Strafzettel durchdacht. A. Böhringer stellte die Basisemotionen dar, welche universell weltweit zu finden seien, mit zugehörigen somatischen Begleitsymptomen wie Druck auf der Brust bei Angst. Er bezeichnet Emotionen als Leitplanken für Handlungen und Verhalten, die körperlich und kognitiv verstanden werden können. Es ergab sich ein reger Austausch mit den Anwesenden und aus dem Vortrag wurde mehr eine interaktive Diskussion.

Ab 15:00 Uhr begann die Arbeit in den Kleingruppen im Sinne der Salutogenese über Handhabbarkeit, Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Kohärenzsinn.

Nach einer Pause bei Kaffee und Kuchen reflektierten gegen 16:30 Uhr Marvin Noll und Peter Wehmeier die mögliche Sinnhaftigkeit hinter den Hindernissen und Hürden der Vergangenheit von Frau M.

Ludwig Janus und Teresa Spadinger beurteilen federführend die Handhabbarkeit der Erlebnisse.

Die Verstehbarkeit erörterten Cindy Zajac und Stephan Nolte in ihrer Kleingruppe.

Abschließend fassten Matthias Bender und Artemis Mehilli den Kohärenzsinn mit der Chance aus der Krise zusammen.

Zum Abschluss der Veranstaltung stellte Cindy Zajac und Regina Adam die Lebensparabel auf.

LEBENS PARABEL

13. Mai 2023

Von Frau S. für Frau M.

