

Was mache ich, wenn ich keine **KRAFT** mehr habe, Herr Doktor?

Nach einem langen Tag in der Praxis lasse ich noch einmal das vergangene Jahr Revue passieren. Welche Begegnung hat mich am meisten beeindruckt?

Mein Blick fällt auf einen blühenden Weihnachtsstern. Eine Patientin hat ihn mir geschenkt. Die erfolgreiche Managerin steckte im Sommer in einer tiefen Krise. „Herr Doktor, ich kann nicht mehr.“ Der weitere Gesprächsverlauf war ganz charakteristisch: „Was quält Sie denn?“, frage ich. Es fällt ihr schwer, zu antworten. „Ich kann nicht schlafen, grüble ständig und irgendwie spüre ich nichts mehr. Mein Job frisst mich auf.“ In mir klingen Alarmglocken. Ist meine neue Patientin in eine Depression gerutscht? „Früher ging mir alles leicht von der Hand. Jetzt muss ich mich zu allem zwingen. Das kostet viel Kraft.“ Ich schaue sie an. „Ändert sich das im Tagesverlauf?“ Sie nickt. „Nachmittags wird es oft besser.“ Das erhärtet meinen Verdacht. „Das klingt nach einem emotionalen Loch, einer depressiven Episode.“ Ich rechne mit Widerstand dieser erfolgsverwöhnten und leistungsstarken Frau. „Das glaube ich inzwischen auch“, sagt sie knapp.

Die Diagnose

Ich bitte sie, einen Kurz-Fragebogen auszufüllen, den BDI – der zeigt zwar nur eine Momentaufnahme, doch die Signale deuten auf eine mittelschwere Depression hin. „Erlauben Sie mir eine persönliche Frage?“ Sie nickt. „Haben Sie Selbstmordgedanken?“ Die Frage ist wichtig, um die Gefährlichkeit der Situation einzuschätzen. Sie schüttelt den Kopf. „Können wir den Pakt schließen, dass Sie Bescheid sagen, so sich das ändert?“

Ihr steigen Tränen in die Augen. „Das verspreche ich. Schon wegen meiner Kinder.“ Sie erzählt, dass ihr Beruf sie ständig überbeansprucht. Sieben Tage die Woche. Sie fühlt sich zerrissen zwischen Familie und Job. Ich bin beeindruckt von ihrer Selbstreflexion. „Im ersten Schritt lasse ich ein EKG anfertigen“, sage ich. „Außerdem schauen wir auf Ihre Laborwerte, damit wir andere Ursachen wie zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion ausschließen können. Zudem bereiten wir uns darauf vor, Ihnen Medikamente zu geben. Noch wichtiger wäre eine Psychotherapie.“ Ich versorge sie für ein paar Tage mit einem Schlafmittel, damit sie Kraft sammeln kann.

Eine überraschende Wendung

Meine Frau ist Psychiaterin und Psychotherapeutin und bietet an, die Patientin akut zu unterstützen. Ich bin ihr dafür dankbar. Doch dann kommt alles anders. Meine Patientin entscheidet sich, für sechs Wochen in eine Klinik zu gehen. Danach kündigt sie ihren hochbezahlten Job und beginnt einen beruflichen Neuanfang, bei dem sie große finanzielle Einbußen hinnimmt. Doch sie hat nun weniger Verantwortung und mehr Zeit. Sie kommt in den Monaten danach noch viele Male zu mir. Auch kurz vor Weihnachten. „Herr Doktor, ich wollte mich bedanken, dass Sie, Ihr Team und Ihre Frau für mich dagewesen sind. Sie haben mich durch dieses schwere Jahr gebracht.“ Mit diesen Sätzen hat sie mir den Weihnachtsstern geschenkt. Sie klingen in mir nach, während ich ihn gieße. Ich glaube, diese Frau hat mich am meisten beeindruckt – zumal ich von ihr selbst sehr viel lernen kann: dass man auf sich selbst mehr und immer wieder hört. Das ist mir durch sie wieder neu bewusst geworden. „Danke!“, denke ich und verlasse meine Praxis.

DR. MED. DIERK HEIMANN
ist Facharzt für Allgemeinmedizin.
Er hat sich unter anderem auf
Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
Vorbeugungs-, Ernährungs- und
Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

DIERK HEIMANN'S
NEU!
YOUTUBE-CHANNEL

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir Dr. Heimann und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem neuesten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie bitte Ihr Anliegen auf unserem Anrufbeantworter, schicken Sie uns einen Brief oder eine E-Mail:

Dr. med. Dierk Heimann

Postfach 23 00 63

55051 Mainz

Telefon:

0800 9863373

E-Mail-Adresse:

frage@hausarzt-kolumne.de

So gelangen Sie zu den Videos:

<http://www.hausarzt-kolumne.de>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



