



**Krebspezialist
Prof. Gerd Nagel
über kompetente
Patienten und seine
eigene Heilung**

Die Kraft des inneren Arztes

7 Kunst Erstmals Gottlob-Kunstpreis vergeben | **15 Pro und Kontra** Meinungsstreit um den Uno-Migrationspakt | **16 Medien** Sollte man das Wort „Freikirche“ besser nicht mehr verwenden? | **24 Verfolgung** Asia Bibi ist kein Einzelfall



„Patienten sollten mehr Fragen stellen!“

KOMPETENTE PATIENTEN Um eine Krankheit besser überwinden zu können, braucht es auch den „inneren Arzt“. Patienten sollten lernen, ihre eigenen Ressourcen zu nutzen. Das meint Prof. Dr. med. Gerd Nagel. Der renommierte Krebspezialist spricht auch als Betroffener. Er wurde von Blutkrebs geheilt. Dann erlebte er noch mehr: eine tiefe Bekehrung. Von Andrea Vonlanthen



Professor Nagel, wie sind Sie krankenversichert?

In der allgemeinen Grundversicherung mit einer Franchise von 300 Franken.

Wie oft wechseln Sie die Krankenkasse?

Nie. Ich bin seit vielen Jahren bei der gleichen Krankenkasse. Für mich ist einfach wichtig, dass ein grosses gesundheitliches Risiko abgedeckt ist.

Die hohen Gesundheitskosten sind laut aktueller Umfrage das drängendste Problem in unserm Land. Wie erklären Sie sich die ungebremste Kostenentwicklung?

Ich bin kein Spezialist auf diesem Gebiet. Doch ich denke, unser Gesundheitswesen ist weniger ein soziales, als vielmehr ein grosses unternehmerisches Feld, von dem sehr viele Menschen leben. Alle wollen Gewinne erzielen.

Eine Studie des Bundes zeigt auf, dass die Ärzte viel mehr verdienen als bisher angenommen. Auch ein Kostentreiber?

Sicher nicht der grösste Kostentreiber! Nur wenige Spezialisten sind Spitzenverdiener in einem „anstössigen“ Bereich. Der Grossteil der Ärzte sind praktische Ärzte, Hausärzte, und viele von denen sind unterbezahlt.

Wo würden Sie als Berater von Gesundheitsminister Alain Berset ansetzen, um diese Kosten in den Griff zu bekommen?

Gut fragt er mich nicht, denn ich weiss es nicht. Bisherige Ansätze zur Kostensenkung scheinen wenig gebracht zu haben, so die Beschränkung der Zahl der Ärzte, die Eliminierung der Privatversicherung wie in Skandinavien,

„Unsere Luxusgesellschaft kann mit Krisen und Krankheit nicht mehr umgehen.“

die Beschneidung bestimmter Leistungen für ältere Menschen wie in England. In der Krebsmedizin sehe ich einen Wildwuchs, zum Beispiel groteske Preise für gewisse Medikamente.

„Gesundheit ist das Wichtigste“ heisst das Lebensmotto vieler Menschen. Auch für Sie?

Gesundheit ist zweifellos ein grosses Geschenk. Das ist für mich aber kein Lebensmotto. Ich bete eher um Weisheit, richtig umgehen zu können mit dem, was mir so passiert. Ich polarisiere nicht zwischen Gesund und Krank.

Gerd Nagel

Prof. Dr. med. Gerd Nagel (Jg. 1936), Jugendjahre in Zürich-Schwamendingen. Früher Tod des Vaters. Die Mutter und die sieben Kinder galten als Sozialfall. Besuch des Gymnasiums, danach medizinisches Studium, Ausbildung zum Krebspezialisten in den USA. 1978 zum Ordinarius für Innere Medizin und Onkologie an die Universität Göttingen berufen. 1986 bis 1990 Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft. 1992 Übernahme des Lehrstuhls für Tumorbiologie an der Universität Freiburg im Breisgau. Hier Gründung der Klinik für Tumorbiologie und Leitung bis 2003. Im gleichen Jahr als erster Mediziner mit dem Europäischen Wissenschafts-Kulturpreis der Stiftung für Europa ausgezeichnet. 2005 für seine Verdienste als ein Pionier der Internistischen Onkologie in Deutschland von Bundespräsident Horst Köhler mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Rief nach seiner Pensionierung die Stiftungen Patientenkompetenz Deutschland und Schweiz ins Leben, die er auch heute leitet. Mitherausgeber des Buches „Was kann ich selbst für mich tun? Patientenkompetenz in der modernen Medizin“ (Verlag Rüffer & Rub, Zürich. Bestellung: www.patientenkompetenz.ch). Gerd Nagel lebt mit seiner Frau Ines in Uerikon ZH. Sohn Adrian ist Physiotherapeut und Kompetenztrainer, Tochter Delia ist Psychologin und Patientencoach. Freut sich an seinen sechs Enkeln.

www.gerd-nagel.ch

www.patientenkompetenz.ch

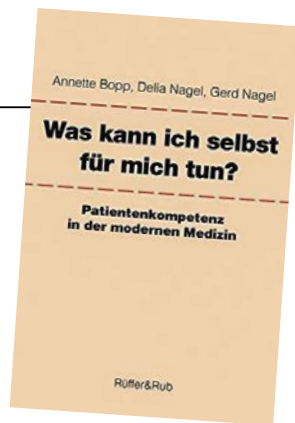
Es gibt ja noch etwas Drittes, nämlich Normal. Im Alter gehört es zur Normalität, dass man eine Baustelle ist. Ich bin mit dieser Baustelle gesund und damit auch zufrieden. Unsere Wellness- und Luxusgesellschaft hat einfach ein Problem: Sie kann mit Krisen, Krankheit, Unvorhergesehenem nicht mehr umgehen.

Wie kommt es, dass die Pflege der Gesundheit fast zur Religion geworden ist?

Spontan fällt auch mir ein: Gesundheitswahn als Religionsersatz. Aber ist das Segment derer, die nur geringes Gesundheitsbewusstsein haben, nicht viel grösser? Denken wir ans Rauchen, an Burn-out als Folge schlechten Stressmanagements, Fehlernährung, Bewegungsmangel oder Menschen, die einfach die Stille nicht mehr ertragen können. So gesundheitsbewusst scheint mir unsere Gesellschaft gar nicht zu sein!

Wann ist ein Mensch in Ihren Augen gesund?

Nie! Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit zwar als maximales körperliches, geistiges, seelisches, soziales Wohlbefinden. Aber: Wenn etwas „maximal“ ist, kann es nicht mehr besser werden. Also ist Gesundheit ein Zustand, der nur schlechter werden kann. Da muss ich sagen: Ich bin lieber ein wenig krank, dann kann es wenigstens besser werden ...



Haben Sie Ihren Patienten jeweils klaren Wein eingeschenkt, wenn es kaum mehr Heilungschancen gab?

Am Anfang meiner Karriere, so um 1960, gab es ein Verbot, schlimme Diagnosen mitzuteilen. In den 1970er-Jahren kam dann die Informationspflicht. Man sollte den Patienten die Wahrheit sagen. Aber was ist Wahrheit, wenn es um die Zukunft geht? Die kenne ich doch gar nicht. Ich kenne zwar Statistiken. Aber die sind bekanntlich im Einzelfall nicht anwendbar. Ich fragte meine Patienten jeweils: „Was wollen Sie wissen?“ Dann habe ich mich bemüht, situationsangemessen und wahrhaftig zu antworten.

Ein grosses Anliegen ist Ihnen die Selbstkompetenz der Patienten. Warum genügt die Kompetenz des Arztes nicht?

Wenn Patienten fragen: „Was kann ich selbst für mich tun?“, so hat das nichts zu tun mit einer Infragestellung ärztlicher Kompetenzen. Der Patient will auch kein kleiner Arzt sein. Er möchte aber mit seinen eigenen Kräften ebenfalls zur Genesung beitragen. Und sein Beitrag ist sehr oft ein wichtiger Teil der Genesung.

Fördern Sie damit nicht das Misstrauen gegenüber den Ärzten und der Schulmedizin?

Die Erfahrung zeigt das Gegenteil. Wenn der Arzt das Recht des Patienten respektiert, selbst nach eigenem Ermessen etwas für sich zu tun, und der Patient diese ärztliche Grundeinstellung wahrnimmt, dann wächst gegenseitiges Vertrauen. Die Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient wird gestärkt.

Was ist ein kompetenter Patient?

Bezüglich Definition gibt es keinen allgemeinen Konsens. Doch im Prinzip kann man sagen: Patientenkompetenz

„Mit einem Blick ins Mikroskop war mir die Diagnose klar: Ich habe Blutkrebs.“

ist die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen zur Krankheits- oder Krisenbewältigung zu entdecken, zu stärken und zielgerichtet einzusetzen.

Wie gewinne ich als Laie diese Kompetenz? Muss ich mich regelmässig im Internet informieren?

Wenn man unter diesen Kompetenzen die inneren Kräfte versteht – man spricht auch vom „inneren Arzt“ –, dann ist das Internet nicht hilfreich. Dazu braucht es das Gespräch mit Menschen, die einem helfen, die eigenen Ressourcen zu erkennen. Oder moderner ausgedrückt: Man braucht einen Patientencoach, der einem hilft, wenn schon Patient, dann auch gekonnt Patient zu sein.

Wie finde ich den guten Patientencoach?

Den Beruf des Patientencoachs gibt es eigentlich noch nicht. Aber es wird ihn bald einmal geben. Es braucht Fachkompetenz plus Sozialkompetenz. Diese Kombination von Eigenschaften findet man am ehesten bei Praktikern, also niedergelassenen Hausärzten und sehr erfahrenen, reifen Pflegepersonen.

Sie können aus eigener Erfahrung reden. Plötzlich waren Sie selbst von Krebs betroffen. Wie haben Sie Ihre Krankheit entdeckt?
Das geschah innerhalb weniger Minuten. Ich war Anfang 50. Während einer Krankenvsichte habe ich blutige Flecken auf meinem Arm entdeckt. Mit einem Blick ins Mikroskop war mir die Diagnose klar: Ich habe Blutkrebs.

„Das Wort Gottes ist für mich eine unerhörte Quelle zum Leben geworden.“

Was hat diese Entdeckung bei Ihnen ausgelöst?

Die erste Reaktion war schon ein Entsetzen. Doch diese Reaktion war sehr kurz, denn ich kannte ja den Verlauf der Krankheit und die Möglichkeiten der Behandlung.

Was hat Sie am meisten schockiert?

Der Schock war weniger die Diagnose. Ich fragte mich: Was kann ich nun selbst für mich tun? Wo liegen meine Ressourcen? Und dann kam der Schock. Ich kannte mich nicht mehr. Als Mensch, der in einem Hamsterrad der Karriereleiter drin war, hatte ich beruflich alles gewonnen, aber mich selbst verloren.

Da fürchteten Sie stark um Ihre Bilderbuch-Karriere?

Ja, natürlich. Ich war doch endlich jemand und wollte nicht demontiert werden in meiner Stellung, meinem Einfluss, meiner Macht, meinem Ansehen.

Welches war dann Ihre Strategie?

Natürlich Therapie. Aber niemand in meiner Umgebung sollte merken, was eigentlich läuft. Nur zwei Kollegen wurden eingeweiht. Behandlungen fanden nur am Wochenende im Ausland statt. Am Montag war ich wieder im Büro. Das ging etwa drei Monate so. Dann hatte die Therapie angeschlagen, die Krankheit verschwand.

Niemand hat etwas gemerkt? Hatten Sie keinen Haarausfall?

Es gibt auch Chemotherapien, die nicht zum Haarausfall führen.

Nie gezweifelt an Ihrer Genesung?

Für Zweifel blieb gar kein Raum. Ich war überzeugt, dass ich stärker bin als meine Krankheit. Mein Ziel war, die

akute Phase zu überwinden und dann wie früher weiterzumachen. Ich habe eine grosse Selbstwirksamkeitserwartung – das heisst, ich erwarte, Krisensituationen auch aus eigenen Kräften wirksam bewältigen zu können. Ich bin mir nie als passives Opfer eines gnadenlosen Schicksals vorgekommen. Früher nicht und heute erst recht nicht.

Haben Sie Gott in Ihre Strategie einbezogen?

Insofern schon, als ich von Kind auf einen guten Glauben mitbrachte. Aber es war ein traditioneller christlicher Glaube. Ich betete so, wie man halt betet: „Gott, hilf mir, mache mir, bringe mir ...“ Es waren Gebete zu einem ferneren Gott. Die eigentliche, tiefe Bekehrung kam erst viel später.

Was war das Schwierigste für Sie damals?

Ich war nicht nur in einer Krankheitskrise, sondern auch in einer Lebenskrise, einer Sinnkrise, einer Ehekrise, wahnsinnig gefordert im Beruf. Das alles kam zusammen zu einem Cocktail, der schwer erträglich war.

War dieser „Cocktail“ letztlich der Grund, dass es zu Ihrer Krankheit kam?

Vermutlich nein. Aber möglicherweise konnte sich die Krankheit wegen geschwächter Abwehr rasanter entwickeln.

Die wichtigste Lektion aus Ihrer Krankheit für Sie?

Das war eine Bestätigung meiner ärztlichen Grundüberzeugung. Es braucht zwei Ärzte, um eine Krankheit zu überwinden. Es braucht sowohl die Medizin, den äusseren Arzt mit seinen Möglichkeiten, als auch den inneren Arzt, meine eigenen Heilungskräfte.

Was könnte der Durchschnittspatient aus Ihrem Fall lernen?

Vielleicht könnte er noch besser werden darin, Fragen zu stellen zu seiner Situation und seinen Möglichkeiten. Er könnte motiviert werden, seinen persönlichen Weg zur Genesung zu suchen und zu gehen.

Wie fanden Sie später zu einer tieferen Beziehung zu Gott?

2005 hatte ich ein tiefes, erschütterndes Bekehrungserlebnis. Mein Sohn Adrian lud mich zu einem Männerwochenende in der „Schleife“ in Winterthur ein. Mein Sohn hat in eine sehr gläubige Familie hineingeheiratet. Es war ihm ein Herzensanliegen, dass sein Vater näher zu Gott findet. Da ist es plötzlich passiert. Ich konnte gar nichts machen. Es hat mich einfach überwältigt.

Was hat Sie so überwältigt?

Ich habe meinen Vater sehr früh verloren. Diese Vaterlosigkeit war immer ein grosses seelisches Problem. Und dann kam dieser Tag mit Adrian am Männerwochenende.

Da hörte ich den grossartigen Michael Herwig, der das Seminar leitete, sagen: „Gib mir, mein Sohn, dein Herz“ (Sprüche 23,26). Da fühlte ich mich auf einmal an Gottes Hand, und da hatte ich auf einmal wieder einen Vater. Und damit bekam mein Glauben ein ganz neues Fundament.

Was hat dieses Erlebnis bewirkt?

Als Erstes eine grosse Scham. Ich hatte zwar immer gebetet: „Dein Wille geschehe.“ Aber ich habe mich dann immer abgewendet und das gemacht, was ich will. Ich habe Gott nie gefragt: Was willst du? Ich habe nie verstanden, worum es beim Vaterunser wirklich geht. Ich bat Gott um Verzeihung für mein egozentrisches Leben. Und es begann ein Suchen, ein Fragen nach Gottes Willen.

Was bedeutet Ihnen das Wort Gottes heute?

Das Wort Gottes, ich meine die Bibel, liefert mir die Antworten auf alle meine existenziellen Fragen. Das Wort Gottes vermittelt mir ein Verständnis für die Schöpfungsabsicht. Es ist eine unerhörte Quelle zum Leben. Ganz abgesehen davon, dass es riesigen Spass macht, das geheimnisvolle Wort Gottes zu entschlüsseln.

Was hat diese Umkehr bei Ihnen als Arzt ausgelöst?

Ich war 2005 bereits nicht mehr ärztlich tätig. Ich habe aber eine Beratungspraxis als Patientencoach geführt. Im Rahmen dieser Tätigkeit habe ich immer wieder erfah-

„Ein kluger Mensch wählt die ärztliche Seite und die göttliche Seite.“

ren, dass die Ressource Glaube eine sehr starke Kraft ist, manchmal sogar die stärkste Kraft, um in Krisen zu bestehen und zu genesen. Und darum habe ich die spirituelle Dimension mit jedem Patienten angesprochen.

Der Glaube kann zu einem wesentlichen Teil der Selbstkompetenz werden?

Er kann es sein für Menschen, die sich für diese Dimension öffnen. Der Glaube kann die Selbstwirksamkeitserwartung steigern. Er schenkt mir das Vertrauen, dass ich an einer starken Hand gehe. Und er lässt mich erkennen, wie Gott in meinem Leben Regie führt.

Sie haben 2003 die Stiftung Patientenkompetenz gegründet und leiten sie auch. Mit welchem Ziel?

Wir wollten Themen wie Selbstmanagement, Patientenkompetenz oder Empowerment in die öffentliche Diskussion einbringen und in den Köpfen der Menschen und der Medizin verankern. Im Jahr 2003 waren das noch Fremd-

wörter für die medizinische Forschung, und es gab dafür kaum Fördergelder. Die Stiftung ermöglichte uns dann solche Projekte. Gesundheitskompetenz ist heute eine zentrale Metapher im Gesundheitswesen. Auch als Folge unserer Arbeit.

Sie haben sich früh mit unkonventionellen Therapieformen in der Onkologie auseinandergesetzt. Wofür steht „unkonventionell“?

Konventionell nennt man Behandlungsverfahren, die nach schulmedizinischer Auffassung akzeptiert oder wissenschaftlich fundiert sind. Unkonventionell ist alles, was den Kriterien schulmedizinischer Dogmen nicht entspricht. Aber es gibt im unkonventionellen, komplementärmedizinischen Bereich durchaus auch Wirksames und Hilfreiches.

Kann das Gebet eine „unkonventionelle Therapieform“ sein?

Für die akademische Medizin ist das Heilungsgebet sicher unkonventionell. Für einen lebenserfahrenen Arzt, der an Gott glaubt, ist es sehr wohl konventionell!

Welchen Stellenwert messen Sie als Onkologe dem Gebet bei?

Vor allem hilft mir das Beten, also mein Gespräch mit Gott, in sehr schwierigen Situationen situationsangemessen zu handeln. Solche Situationen sind in der Onkologie besonders häufig.

Sollte der kranke Christ zuerst einmal in einem Heilungsgottesdienst für sich beten lassen?

Ich sehe beides, die ärztliche Seite und die göttliche Seite, parallel nebeneinander. Ein kluger Mensch wählt beide.

Haben gläubige Menschen grössere Chancen, gesund zu werden?

Dazu gibt es nur sehr spärliche wissenschaftliche Untersuchungen. Zweifellos gehen Menschen mit tragfähigem Glauben mit ihrer Krankheit oft konstruktiver um als Kleingläubige.

Wie fühlen Sie sich gesundheitlich mit 82 Jahren?

Ich bin absolut „guet zwäg“ und komme gut klar mit meinen Problemen. Ich bin Gott unendlich dankbar, dass es mir viel, viel besser geht als manchem Altersgenossen.

Warum sieht man Ihnen dieses Alter nie und nimmer an?

Das ist nicht mein Verdienst. Es sind wohl mehrere Faktoren: die Genetik, die Lebenseinstellung und einfach Gottes Gnade.

Was heisst für Sie heute Lebensqualität?

Ein gutes Gespräch führen mit jemandem, der gute Fragen stellen kann ...

Vielen Dank für das Gespräch.

