

Wie das Ambiente einer Klinik die Genesung beeinflussen kann

Bilder, die gesund machen

Schon lange weiß man, dass eine erstklassige medizinische Versorgung nicht immer ausreicht, damit ein Patient möglichst schnell gesund wird. Wer eine schwere Krankheit, eine große Operation oder ein chronisches Leiden verarbeiten muss, braucht mehr als gute Ärzte – er braucht Zuversicht, eine innere Ruhe, aus der er Kraft schöpfen kann und die ihm neue Energie gibt. Diese Erkenntnisse der Psychologie werden immer öfter auch bei der Gestaltung von Kliniken eingesetzt, heilende Architektur wird dies genannt. Die tz sprach darüber mit der stellvertretenden ärztlichen Direktorin der Klinik im Alpenpark in Bad Wiessee, Dr. Susanne Götschl. Die Klinik wurde kürzlich umfassend renoviert und erweitert, dabei wird als begleitende Therapie auch auf die Wirkung von großformatigen Bildern gesetzt.

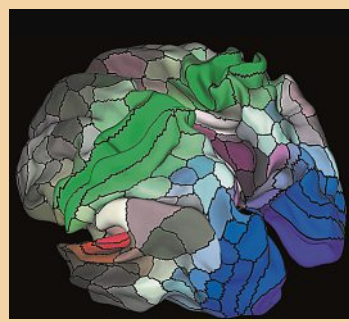
Die Bilder von Hans-Günther Kaufmann sind ein Blickfang, der Patient kann für einen Moment seine Krankheit vergessen – das fördert die Heilung

Wie Bilder wirken

Unser Gehirn verarbeitet Bilder weitgehend automatisch, sie sprechen direkt die visuellen Zentren unseres Gehirns an und müssen nicht entschlüsselt werden wie Texte. Und in der Verarbeitung von Informationen liegt das Geheimnis des großen Effekts von Bildern. Vereinfacht gesagt, ist unser

Gehirn (Grafik) in eine linke und eine rechte Hälfte geteilt. Der linken werden Funktionen wie logisches, analytisches Denken und Sprache zugeordnet, der rechten Seite Kreativität, Emotionalität und räumliches Vorstellungsvermögen. Die rechte Seite bearbeitet alle Sinneseindrücke. Sie denkt in Bildern, d.h. Bilder werden dort aufgenommen, wo auch die Emotionen sitzen. Der Mensch denkt, träumt und erinnert sich in Bildern. All das erklärt, warum es manchmal ein Bild gibt, das uns direkt ins Herz trifft.

Foto: Reuters



tz-Interview mit
Dr. Susanne Götschl
Stellv. Klinik-Direktorin

Die Werbung arbeitet ja viel mit Bildern und den Emotionen, die sie im Menschen auslösen. Was bewirken die Bilder in der Klinik im Alpenpark?

Dr. Susanne Götschl: In unserer Klinik haben wir ein ganzheitliches Behandlungskonzept. Jede Klinik will ja den Patienten in den Mittelpunkt stellen und eine besonders gute Medizin machen. Aber wir gehen zusätzlich von der Prämisse aus: Die eigenen Wände können heilen. Und da die Patienten bei

uns ja nicht in ihren eigenen Wänden sind, versuchen wir eben zwischen unseren Wänden ein ganz besonderes Wohlfühlambiente zu schaffen. Wir haben sehr schöne, stilvoll gestaltete Räume, die Geborgenheit und Ruhe ausstrahlen. Wir haben eine herrliche Gartenanlage, und wir haben nun auch eine ganz besondere Art von Kunst. Die Bilder und Videoinstallationen sollen positiv, beruhigend und meditativ wirken. Die Patienten können sich in ihnen für einen Moment verlieren, sie können alles, was sie in diesem Moment beschäftigt, vergessen und einfach mal loslassen. Durch die Bilder werden Stress und Angst reduziert, sodass es einen posi-

tiven Effekt auf den Heilungsverlauf geben kann.

Können Sie diesen Effekt messen?

Götschl: Wir bekommen sehr viele positive Rückmeldungen von unseren Reha-Patienten. Auch ich selbst spüre den Effekt. Ich habe ein Lieblingsbild, das den Malerwinkel bei Rottach-Egern zeigt. An dem kann ich nicht vorbeigehen, es weckt in mir einfach wunderschöne Heimatgefühle, die ich immer wieder gern für einen Augenblick genieße. Und dann muss ich mich beeilen, dass ich noch pünktlich bei der Visite bin. Im Übrigen ist es absolut unstrittig, dass eine ästhetisch gestaltete Klinikumgebung die Aufenthaltsdauer dort verkürzt, die Komplikationsraten sowie den Schmerzmittelgebrauch senkt. Man spricht in der Psychologie von der heilenden Kraft der Architektur. Faktoren wie Belichtung, Belüftung, Raumorientierung oder Farben wirken sich auf das Wohlbefinden aus und können, wenn alles passt, die Heilung beschleunigen. Tatsächlich sinkt bei Patienten in einer Wohlfühlatmosphäre der Blutdruck, die Herzfrequenz erniedrigt sich, insgesamt sind die Patienten viel weniger gestresst. Das ist in vielen Studien belegt.

Gibt es eine Theorie, was das Betrachten der Bilder im Gehirn auslöst?
Götschl: Dem zugrunde liegt die Urbild-Theorie der Psychologen. Das Betrachten gewisser Bilder, wir haben hier eine Reihe von sehr großformatigen Bildern mit dem bayerischen Himmel, mit alten Bauernhäusern sowie mit verschiedenen Landschaften, schafft eine direkte Verbindung in unser Unterbewusstsein. Wir als Klinik, also die Besitzer und auch wir Ärzte, können den Ansatz des Künstlers Hans-Günther

Kaufmann sehr gut nachvollziehen. Diese besonderen Motive lösen etwas in den meisten Menschen aus, bei dem sie unbewusst innehalten. Im Gehirn sind ja Bilder auch immer mit anderen Sinneseindrücken verknüpft. Wer ein Bild vom Wald anschaut, spürt den kühlen Lufthauch. Wir sehen eine Wiese und riechen das frischgemähte Gras. Uns als Klinik überzeugen die Bilder als ein unterstützendes Therapieelement. Wenn man im Wartezimmer sitzt, soll man nicht auf eine kahle Wand oder auf irgendein Bild schauen, sondern man soll die Gelegenheit haben, für einen kurzen Moment der Realität zu entfliehen. Das gibt Ruhe und aus der schöpft der Mensch seine Energie.



Oben ein normales Krankenzimmer, funktionell und steril. Rechts: Ein Krankenzimmer zum Wohlfühlen in der Klinik im Alpenpark F: dpa, tz-Archiv



Fluchtmöglichkeiten für daheim

Wer sehr krank ist, macht sich meist große Sorgen. Das ist verständlich, kann aber unter Umständen die Genesung verzögern. Zum Gesundwerden ist es wichtig, entspannen zu können. Dr. Susanne Götschl rät ihren Patienten daher gern, wann immer sie können, raus in die Natur zu gehen: „Sich an einen Bach setzen und dem Gluckern des Wassers zu lauschen, einen Sonnenuntergang oder Sonnenaufgang zu genießen, einfach dem Zwitschern der Vögel zu lauschen – so banal es klingt, aber solche kurzen Ausflüge können zur Genesung beitragen. Einfach, weil der Mensch mal rauskommt aus seinem Gedankenkarussell und dadurch Kraft tanken kann.“

Gesundheits-Magazin

DOPPELTE HANDTRANSPLANTATION Wie ein Sechser im Lotto



Vor drei Jahren verlor der Brite Chris King beide Hände bei einem Arbeitsunfall. Nun wurden ihm in einer 15-stündigen Operation in Leeds zwei neue Hände eines Spenders transplantiert. Es ist die erste doppelte Handtransplantation in Großbritannien. Chris King (57) ist sehr zuversichtlich: „Ich fühle mich wieder ganz, es sind schon jetzt meine Hände. Das Ganze ist wie ein Sechser im Lotto.“ Auf was er sich am meisten freut: „Wieder eine Flasche Bier zu halten!“ Foto: dpa

FREIZEIT

Jeder Zweite will nur Ruhe

Diese Umfrage erschreckt: Nach der Arbeit wollen die meisten Menschen vor allem eines – nämlich ihre Ruhe haben. Das sagten 57 Prozent der Befragten in einer repräsentativen GfK-Umfrage. Über die Hälfte (56 Prozent) entspannt vor dem Fernseher, aktivere Freizeitbeschäftigungen werden als deutlich zu anstrengend empfunden.

SENIOREN

Hitze-Erschöpfung

Wenn es draußen heiß ist, sollten ältere Menschen noch mehr auf regelmäßige Trinken achten. Auch pflegende Angehörige sollten daran denken, dass der Flüssigkeitsbedarf von Senioren dann ansteigt. Jede Stunde sollten ein bis zwei Gläser zu trinken angeboten werden. Denn ein Mangel kann zur Hitze-Erschöpfung oder sogar zum Hitzschlag führen. Darauf weist das Zentrum für Qualität in der Pflege hin.

AUSDAUERTRAINING

Langsam beginnen



Nicht übertreiben – das ist der beste Weg zum Erfolg beim Ausdauertraining. Wer zum Beispiel mit dem Radfahren als Ausdauersport beginnen möchte, sollte zunächst maximal dreimal in der Woche für 20 bis 40 Minuten radfahren. Und zwar so, dass nur circa 50 bis 60 Prozent der Leistungsfähigkeit ausgeschöpft werden. Dann kann die Intensität langsam gesteigert werden. Darauf weist Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln hin. Foto: dpa

SENIOREN

Das Glück kennt kein Alter

Für ein gutes Leben ist es nie zu spät – das ist die Ansicht des Psychogerontologen Frieder Lang aus Erlangen: „Altern als Zukunft bedeutet, dass es kein Alter gibt, in dem nicht noch etwas vor uns liegt.“ Ein langes und glückliches Leben gelingt dort am besten, wo ältere Menschen aktiv am sozialen Leben teilnehmen und die Gesellschaft mitgestalten.

ARZNEIMITTEL

Anti-Aids-Pille empfohlen

Die Pille Truvada kann vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus schützen. Die EU-Arzneimittelbehörde hat nun empfohlen, dieses Prophylaxe-Medikament auch in Europa zuzulassen.