Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 12: Harnwegsinfekte : wirksame Pflanzen

Artikel: Die Kunst des Wartens
Autor: Dominguez, Judith
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815921

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Kunst des Wartens

Warten auf zukünftige Ereignisse gehört wohl für jeden zum Alltag. Geht es dabei um die Gesundheit, machen wir uns gerne mal Sorgen. Doch jede Wartezeit ist Lebenszeit – und klug genutzt weniger belastend.

Text: Judith Dominguez

Mit viel Vorfreude sehnen wir den letzten Arbeitstag vor dem Urlaub herbei. Freiwillig stehen wir stundenlang am Ticketschalter, wenn wir ein ganz besonderes Konzert besuchen möchten. Untätig warten wir am Bahnsteig auf den verspäteten Zug oder reihen uns verärgert in den alltäglichen Abendstau ein. Gesunde Menschen können gut damit umgehen und ohne Stress und Aufregung warten. Als Kinder lernen wir diesen Triebverzicht, sofern man uns nicht allzu sehr verwöhnt. Für alle Erziehungsberechtigten wichtig zu wissen ist, dass das Wartenkönnen ein erfolgreiches Leben verspricht. Das hat der Psychologe Walter Mischel in einer Studie mit über 500 Kindern herausgefunden. Diejenigen Kinder, die ihre Bedürfnisse kontrollieren und auf eine Belohnung warten konnten, waren später im Leben erfolgreicher. Grund genug, sich in der Kunst des Wartens zu üben.

Allerdings kommt es sehr darauf an, auf wen oder was wir warten. Warten wir auf andere Menschen, schwingen Emotionen als Spiegel unserer Beziehungen mit. Verärgert warten wir auf einen chronisch unpünktlichen Kollegen und voller Sorge auf uns Nahestehende, die in der Regel rechtzeitig erscheinen. Genervt hängen wir in der musikberieselten Warteschleife am Telefon oder harren mit mulmigem Gefühl auf das Resultat einer vermeintlich schlecht gelaufenen Prüfung.

Patienten, die auf eine Organspende warten, bangen auf ganz besondere Weise. Vor Operationen haben wir Angst – vielleicht sogar davor, nicht mehr aus der Narkose aufzuwachen. In solchen Wartezeiten wird wenig gelebt und viel ausgehalten. Wenn es um die Gesundheit geht, ist entspanntes Warten alles andere als einfach.

«Gute Besserung, aber bitte schnell»

Kranken Menschen wünscht man gute Besserung und meint damit schnelle Heilung. Das ist ein Ausdruck des Trostes und der Hoffnung, die Krankheit werde bald überwunden sein. Gleichzeitig ist es auch eine Aufmunterung, die Krankheitstage durchzustehen und geduldig auf die baldige Genesung zu warten. Handelt es sich um eine kleine Erkältung, ist das nett gemeint. Doch was sagt man zu einem Menschen, der richtig schwer erkrankt ist? Wie könnte man jemandem Trost spenden, der nicht sicher weiss, ob er jemals wieder gesund wird? Und auf welche Besserung wartet ein chronisch Kranker? Nach dem ersten Schock über die Diagnose «unheilbar» hoffen Menschen noch eine ganze Weile, dass dies doch alles nicht wahr ist und warten auf gegenteiligen Bescheid. Doch nach und nach lernen die Betroffenen das Unvermeidliche zu akzeptieren und geben das Warten auf Besserung auf. Diesen Menschen wünscht man besser viel Kraft und Stärke, um trotz Krankheit noch Freude am Leben zu haben.

Der Wunsch nach Verzögerung

Unter bestimmten Bedingungen wünschen wir uns eine Verzögerung. Langes Warten ist uns immer dann willkommen, wenn wir vom zukünftigen Ereignis eine Menge Unannehmlichkeiten erwarten. Nagt quälende Angst vor einem operativen Eingriff an unseren Eingeweiden, sind wir erleichtert, wenn der Termin unverhofft platzt. Steht eine unangenehme Untersuchung bevor, sind wir ganz froh um eine Verschiebung. Befürchten wir ein schlimmes Resultat, verschliessen wir nur zu gern unsere Augen davor und möchten es lieber gar nicht wissen. Verzögerungen lassen den Stresspegel sofort sinken und beruhigen uns für den Augenblick. Nur leider löst sich das Bevorstehende dadurch nicht in Luft auf. Vor lauter Angst und Befürchtungen sagen Patienten nicht selten sogar wichtige Termine ab.

Auf der Notfallstation

In Notfallsituationen hingegen erwarten wir sofort Hilfe und eine Viertelstunde Warten ist eine halbe Ewigkeit. Die eigene Situation wird subjektiv als bedrohlich wahrgenommen, auch wenn aus ärztlicher Sicht nichts zur Eile zwingt.

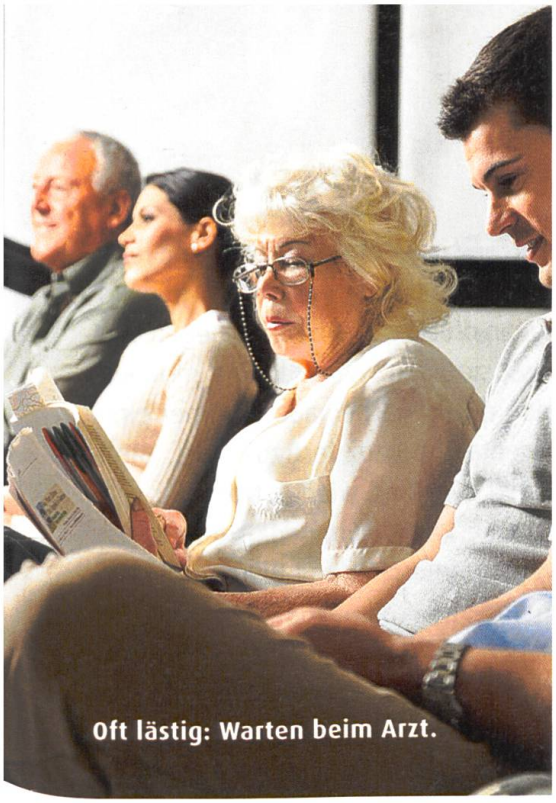
Nicht die medizinische Notwendigkeit prägt unser Wartegefühl, sondern unsere Erwartungshaltung. Widmet sich das Personal nicht unvermittelt unseren gesundheitlichen Problemen, rasten wir aus. Dies gilt besonders dann, wenn uns heftige Schmerzen plagen. Je stärker wir unseren Schmerz empfinden, desto weniger lang sind wir bereit zu warten. Der Notfallpatient, der nicht sofort versorgt wird, fühlt sich als Opfer der Umstände oder vermeint gar, man lasse ihn absichtlich warten. Ist der Andrang jedoch gross, muss das medizinische Personal Prioritäten setzen.

Notfallstationen sind aus diesem Grund oft mit Milchglasscheiben vom Wartebereich getrennt. Vor neugierigen Blicken verborgen, aber doch als Schatten sichtbar, sehen die ungeduldig wartenden Patienten das medizinische Personal hinter der Scheibe hin- und hereilen. Das ist Absicht und psychologisch gut durchdacht.

Die «Galgenfrist»

Die Zeit der Ungewissheit nach einer medizinischen Untersuchung und vor einer vielleicht lebensbedrohlichen Diagnose ist quälend. Da kann ein Mensch verständlicherweise schnell mal in Panik geraten. Man verharrt in einer Art Vakuum, und ein sinnvolles Handeln scheint unmöglich. Die Möglichkeit einer Krebsdiagnose und das Warten auf Resultate ist eine nicht zu unterschätzende psychische Belastung. Denn je länger man warten muss, umso intensiver werden die düsteren Gedanken. Diese können derart real sein, dass sich Krankheitssymptome einstellen, und diese wiederum bestätigen die schwarze Vorahnung. Deshalb sind vorbeugende Untersuchungen gut zu überlegen und auf ihren Nutzen hin kritisch zu prüfen.

Bei präventiven Mammografien beispielsweise wird dies selbst unter Fachleuten kontrovers diskutiert. Ungefähr drei Prozent der un-


Oft lästig: Warten beim Arzt.

tersuchten Frauen bekommen einen falsch positiven Befund. Sie müssen sich Folgeuntersuchungen unterziehen und sitzen mit viel Angst in Wartezimmern herum, obwohl ihre Brust vollkommen gesund ist.

Im Wartezimmer

Selbst wenn es um harmlose gesundheitliche Probleme geht, wollen Patienten schnell «bedient» werden und wenig Zeit mit Warten vertrödeln. Meist müssen Menschen ihren Alltag erheblich umorganisieren, um einen Arzttermin pünktlich wahrnehmen zu können. Ärzte hingegen sind chronisch überlastet und hetzten von einem Fall zum nächsten. Die Patienten sitzen deshalb nicht selten lange da, blättern gelangweilt in zerlesenen Zeitschriften und wissen nicht, wann sie endlich an die Reihe kommen.

Gerade dieses Nichtwissen zermürbt. Unbestimmt lange Wartezeiten dauern gefühlt länger als bestimmte. Das haben sich die Verantwortlichen im öffentlichen Verkehr zunutze gemacht. Seit ein paar Jahren werden überall die Abfahrtszeiten und Verzögerungen angezeigt. Die Ärzte würden gut daran tun, ähnlich zu agieren. Ist der Patient wegen des Arzttermins zudem aufgeregt, reisst der Geduldsfaden schnell.

Gezieltes Wartemanagement

Im Gesundheitswesen liessen sich mit durchdachter Organisation viele Wartezeiten vermeiden. Doch rund um die Gesundheit geschieht oft Unvorhergesehenes, und deshalb sind Wartezeiten manchmal unumgänglich. Patienten sitzen nüchtern stundenlang auf einem Stuhl, und je nach Situation verschlechtert sich dadurch ihr gesundheitlicher Zustand oder das Risiko für Komplikationen steigt.

Wartende Patienten bedürfen deshalb der einfühlsamen Fürsorge durch das Personal. Kommen Mitarbeitende regelmässig vorbei, sprechen ein paar Worte mit den Wartenden und informieren gut, sind Patienten geduldiger. In einer Studie der Unternehmensberater Engel und Zimmermann von 2015 stellte man fest, dass die Berufsgruppe der Pflegenden in Krankenhäusern die Zufriedenheit wesentlich mehr prägen als die eigentliche medizinische Versorgung durch die Ärzte. Voraussetzung ist eine sozial kompetente Kommunikation. Der Patient muss sich in seinen Warteängsten wirklich verstanden fühlen.

Pflegeleistungen erwarten

Mit dem Lebensalter steigt das Risiko, auf Pflegeleistungen angewiesen zu sein, markant. Gerade im höheren Alter hat man nicht viel Zeit zum Warten. Die verbleibende Lebenszeit ist kurz und kostbarer. Ältere Menschen sind deshalb eher ungeduldig und genervt über lange Wartezeiten.

Auf Pflegende zu warten, ist aber noch aus einem anderen Grund schwer zu ertragen. Die auf Pflege angewiesenen Betroffenen erleben jede Wartezeit als Spiegel der eigenen Hilflosigkeit. Sie sind abhängig von der Unterstützung anderer und nur deshalb gezwungen zu warten. Hat man das ganze Leben lang für sich selbst gesorgt, viele familiäre oder berufliche Herausforderungen erfolgreich gemeistert, ist dieses Angewiesensein schwer zu ertragen.

Anderseits haben ältere Menschen im Laufe des Lebens warten gelernt. Je länger die eigene Warteerfahrung ist, desto gelassener kann man damit umgehen. Kommt allerdings eine Demenz mit einer mangelnden zeitlichen Orientierung hinzu, fühlen sich Wartezeiten länger an als sie effektiv sind. Auf diese Weise werden Minuten zu Stunden. Sowohl im ambulanten wie stationären Pflegebereich sind Beschwerden über Wartezeiten deshalb besonders häufig.

Lästige Wartezeiten klug nutzen

Warten ist ein bewusstes Erleben. Unsere ganze Aufmerksamkeit ist auf das langsame Vergehen der Zeit gerichtet. Solange wir auf die Uhr sehen und Sekunden zählen, warten wir. Das ist nervig. Nutzen wir jedoch die Zeit klug, statt sie bloss abzuwarten, wird sie gefühlt kürzer. Lesen wir ein spannendes Buch, kommunizieren per Smartphone mit Freunden oder lernen wir für die bevorstehende Prüfung, wartet es sich wie von selbst. Die technischen Möglichkeiten unterstützen unsere Bedürfnisse nach Ablenkung. Wir können heute fast überall Musik hören, Filme schauen, in Hörbüchern stöbern oder Fotos betrachten.

Wer soziale Kontakte mag, kann mit den Mitwartenden über das Warten reden, denn jeder Mensch hat seine ganz ihm eigene Wartebiografie mit vielen erzählenswerten Episoden. Während des geduldigen Wartens können wir sogar auftanken und innerlich zur Ruhe kommen.

Entspannt warten

Fühlen wir uns vor Angst gelähmt, lässt sich nichts Sinnvolles tun. Da helfen entspannende Bewegungen, um die psychische Belastung zu reduzieren. Solche lassen sich sitzend in jedem Wartezimmer durchführen – und zwar ganz ohne dass ihnen jemand etwas ansieht! Man drückt z.B. die Zunge gegen den Gaumen und lässt sie dann wieder locker im Mund liegen. Oder man drückt nacheinander immer eine Hand in der Hosentasche ganz fest zur Faust, zählt auf fünf und öffnet die Hand wieder. Noch unsichtbarer sind imaginäre Reisen. Ein gedanklicher Spaziergang mit Vogelgezwitscher und Blütenduft lässt uns ruhiger atmen.

Wartezeiten können zu ganz besonderen Erlebnissen werden, wenn wir sie zu geniessen versuchen. Während wir warten, leben wir weiter und wer jeder Warteminute seine volle Aufmerksamkeit schenkt, erlebt mehr. Zudem verkürzen sich Wartezeiten mithilfe einer positiven Grundstimmung gefühlt um rund ein Drittel. Warten wird so dank einer bewussten Haltung zur wohlverdienten Pause.

Sollten die erwähnten Stimulationen nicht ausreichen, um gelassen auf was oder wen auch immer warten zu können, helfen vielleicht naturheilkundliche Beruhigungstropfen. Sie enthalten Baldrianwurzeln, Hopfenzapfen oder Hafermehl und lindern gleichzeitig Sorgen und Ängste.

In Gedanken reisen statt gefrustet auszuharren: Man kann sich das Warten durchaus angenehm gestalten.