

# Energie-Krise

## Zahnärzte sind besonders Burn-out-gefährdet

*Burn-out ist derzeit in aller Munde. Selbst der SPIEGEL widmete dem Thema kürzlich eine Titelgeschichte. Nicht nur Arbeitnehmer, sondern auch Freiberufler sind gefährdet. Dieser Artikel soll Hilfeleistung dabei leisten, ein drohendes Burn-out-Syndrom zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern.*

Wenn wir vom Burn-out-Syndrom sprechen, so handelt es sich nicht um ein einheitliches Krankheitsbild, um keine klare Krankheit, sondern um einen stetig fortschreitenden Prozess, der unsere Gesundheit zunächst gefährdet und später beeinträchtigt. Der damit einhergehenden Störung der Lebensqualität folgen ein Zustand völliger Erschöpfung und chronischer Gereiztheit, ein stetiger sozialer Rückzug und die Entwicklung zahlreicher psychischer und psychosomatischer Reaktionen und Erkrankungen. Wie von H. B. Bradley bereits vor mehr als fünf Jahrzehnten erkannt, sind helfende Berufsgruppen ganz besonders gefährdet, ein Burn-out-Syndrom (BOS) zu entwickeln. Diese Tatsache hängt meiner Einschätzung nach einerseits mit der häufig auch im zahnärztlichen Bereich anzutreffenden besonders Burn-out-gefährdeten Typologie zusammen: der dynamische Typus, dessen „Leitlinien zum Unglücklichsein“ in dem Satz „was man nicht selber macht, ist nicht getan“ festgeschrieben sind, und dem altruistischen Typus, der schlichtweg in der Übernahme von Aufgaben keine Grenzen kennt.

Die Besonderheiten der Arbeitsanforderungen von Menschen, die ein erhöhtes Risiko tragen, ein Burn-out-Syndrom zu entwickeln, sind kurz zusammengefasst folgende: Es sind Menschen, die einerseits eine exakte, strukturierte und intellektuell anspruchsvolle Arbeit vollbringen sollen und von denen gleichzeitig ständig auch emotionale Beteiligung, empathische Zuwendung, Wärme und Hilfe erwartet wird.

Eine besondere Gefahr, aber vielleicht auch Chance, birgt der mittlerweile inflationär anmutende Gebrauch des Begriffes Burn-out darin, schon immer existierende Erkrankungen wie Depressionen, Angst-, Panik- und Schlafstörungen gesellschafts-



Foto: privat

Die Autorin ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und hat eine Privatpraxis für stationäre Psychotherapie. Sie ist Lehrbeauftragte für Psychosomatik der Ludwig-Maximilians-Universität München.

fähiger zu machen, da sie in dem Kontext genannt mit hoher Leistungsbereitschaft und beruflichem Erfolg konnotiert sind. Aber gerade deswegen erachte ich eine besonders sorgfältige fachärztlich verantwortete Diagnostik für unentbehrlich, die wie immer vor allem als Grundlage für die Einleitung adäquater therapeutischer Schritte dienen muss.

### **Entwicklung des Burn-out-Syndroms**

Die von Maslach und Jackson genannten klassischen Burn-out-Symptome – emotionale Erschöpfung, Zynismus (Depersonalisationen) und subjektiv reduzierte Leistungsfähigkeit – werden im Verlauf um zahlreiche affektive Komponenten wie Lust- und Freudlosigkeit, Selbstzweifel, reduzierte Schwingungsfähigkeit, Zukunftsängste und innere Unruhe ergänzt.

Festzuhalten bleibt: Je ausgeprägter ein Burn-out-Syndrom ist, desto größer wird die Chance, dass sich im Verlauf eine klassische leichte, mittelgradige oder schwere depressive Episode entwickelt, deren Symptome sich dann nicht mehr ausschließlich auf den Lebensbereich Arbeit beziehen. Unbestritten bei aller Vielfalt der mittlerweile vorliegenden Burn-out-Definitionen bleibt die Tatsache, dass sich ein Burn-out-Syndrom über Wochen, Monate und oftmals Jahre in mehreren Stadien entwickelt. Der anfänglich im Vordergrund stehende Zwang, sich zu beweisen, und der damit verbundene verstärkte Einsatz im Berufsleben, werden natürlich bereits durch die Numerus Clausus-gestützte Ausweisung, zu den Besten der Besten zu

gehören, vorangetrieben. Über die sich anschließende Verdrängung und Verleugnung eigener Bedürfnisse gerät der Burn-out-Gefährdete in eine Situation, in der oftmals der Körper, aber auch das soziale Umfeld, erste Reaktionen zeigen. Die zunächst als psychosomatische Reaktionen auftretenden Hilferufe des Körpers, die sich in Herzrasen, Schlafstörungen, Sodbrennen, Magendruck, Verdauungsproblemen, Schmerz und Spannungssyndromen et cetera äußern, gehen oftmals Hand in Hand mit einer vom Familienverband und Freundeskreis wahrgenommenen Umdeutung von Werten: Demjenigen, dem einst die Familie, sein Konzert- oder Opernabend, sein sportiver oder künstlerischer Ausgleich über alles ging, ausgerechnet der konzentriert sich inzwischen nur noch auf beruflichen Erfolg und Ansehen.

#### **Rückzug, um Ressourcen zu gewinnen**

Um Energieressourcen einzusparen, zieht sich der Burn-out-Gefährdete im weiteren Verlauf immer mehr sozial zurück. Er ändert sein Verhalten in seinem sozialen Umfeld und verliert immer deutlicher den Bezug zu seinem eigenen inneren Kern. Die unausweichlichen Folgen lauten: Leeregefühl, depressive Verstimmung und Erschöpfung. Die Tatsache, dass bei der Burn-out-Entstehung und -Unterhaltung Defizite in der Selbstregulation und Selbststeuerung eine ganz entscheidende Rolle spielen, führen uns zu der tragischen Konsequenz der ubiquitär verfügbaren und sozial gebilligten häufigsten ersten Selbsthilfestrategie, nämlich dass intentionale Spannung oder Entspannung, Beruhigung, Angstlösung, Schmerzlinderung und vieles mehr durch den Einsatz von Alkohol und Medikamenten erzeugt werden. Der dadurch eingeleitete Circulus vitiosus kann zu dem Resultat BOS und Suchterkrankung führen. Die heute allem Anschein nach immer besser werdenden Entstehungsbedingungen eines Burn-out-Syndroms haben neben den individuellen Komponenten, wie hohes Selbstideal und Helfersyndrom, umfassende gesellschaftliche Ursachen, die sich in Arbeitsbedingungen und Organisationsstrukturen niederschlagen. Für den niedergelassenen Arzt oder Zahnarzt, wie auch für den im Klinikbetrieb im Team arbeitenden Kollegen, gilt es als unverzichtbar, Kenntnis darüber zu haben, dass berufliche Zufriedenheit und Motivation streng mit drei Faktoren korrelieren: Sinnhaftigkeit, Verantwortung und Feedback. Darüber hinaus werden oftmals Energieressourcen durch Rollenkon-



Foto: © panthermedia.net/Monkeybusiness Images

Helfende Berufsgruppen, zu denen auch Ärzte und Zahnärzte gehören, sind besonders gefährdet, ein Burn-out-Syndrom zu entwickeln.

flikte, Rollenunklarheiten, fehlende Unterstützung und Belohnung, Mobbing, hierarchische und Verwaltungszwänge sowie tatsächlich zu hohe Arbeitsbelastung verschwendet.

#### **Burn-out erkennen**

Die schwierige Frage nach den Möglichkeiten der Selbstdiagnose „Burn-out-gefährdet“ ist nur dort zu beantworten, wo es noch nicht zu einem vollkommenen Verlust der Selbstwahrnehmung und/oder damit einhergehender Resignation gekommen ist. Hier sind vor allem die zu Beginn erscheinenden Defizite in der Kreativität zu nennen, gefolgt von zunächst vor allem subjektiv wahrgenommenen Defiziten in der Leistung. Den Veränderungen von Stimmung und intentionaler Spannung folgen die bereits erwähnten typischen psychosomatischen Reaktionen und Erkrankungen. Erschreckend, aber auch faszinierend, ist dabei immer wieder, wie sehr wir Menschen uns – selbstverständlich komplex und unbewusst – der körperlichen Bühne bedienen, um seelisches Leid darzustellen. Verwundert zum Beispiel die Tatsache, dass Bandscheibenvorfälle, Überforderung und ausgebrannt sein häufig assoziiert sind? Hier wird doch das sprichwörtliche „Haltung bewahren“ durch die Möglichkeiten unbewusster Ausdruckskraft unmöglich gemacht. Ein weiteres, sehr eindrückliches Beispiel für psychosomatische Zusammenhänge ist von besonderer zahnärztlicher Relevanz. Haben Sie sich beim Bruxismus der Topmanagerin oder der alleinerziehenden Mutter von drei Kindern schon einmal bewusst gemacht, wie sehr sich hier jemand „durch das Leben beißt“? Können Sie sich vorstellen, dass sogar Herzrhythmusstörungen, vor allem solche, die durch Entspannungsverfahren vollkommen verschwinden, eine andere Bedeutung bekommen, wenn sie auch noch mit den Worten

des Patienten verbunden sind wie: „Ich habe irgendwie meine innere Mitte, meinen Lebensrhythmus verloren“?

### **Burn-out: Prävention und Behandlung**

Aus dem vorstehend Gesagtem leiten sich die von Lammert, Schaufele und Enzmann bereits 1981 und 1998 genannten Präventivmaßnahmen ab: Neben einer Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung empfehlen sie ein adäquates Zeitmanagement, das Erlernen von Delegation, die Kenntnis der eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten, regenerative Freizeitgestaltung und gesunde ausgeglichene Lebensweise. Der Teufelskreis der Entstehungsgeschichte und die damit verbundene Vielfalt der Beschwerden eines Burn-out-Patienten bedingen den meist notwendigen interdisziplinären und multimodalen therapeutischen Ansatz. Vor allem im fortgeschrittenen Stadium ist dabei eine Herausnahme aus jeglichem häuslichen und beruflichen Belastungsfeld sinnvoll und ratsam. Gilt es doch, psychotherapeutisch unterstützt und

geleitet, wieder ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln, introspektiv eigenen Bedürfnissen nachzugehen und oftmals auch schmerzlich Grenzen der eigenen Ressourcen, Fähigkeiten und des eigenen Energiereservoirs wahrzunehmen und akzeptieren zu lernen. Unverzichtbar sind dabei neben angemessenem körperlichen Konditionstraining das Erlernen und Einüben von Entspannungstechniken, aber auch von imaginativen Übungen als wesentliches Instrument zur Selbsthilfe. Primäre Persönlichkeitsakzentuierung und sekundär durch die Burn-out-Entwicklungsgeschichte aufgekommene soziale und zwischenmenschliche Konflikte müssen natürlich durch verhaltenstherapeutische Intervention rasch begrenzt und verändert werden. Oftmals bedarf es aber auch umfassender, tiefenpsychologisch analytischer Arbeit, um spezifische Strukturmerkmale und Konflikte von Burn-out-Patienten aufzudecken, durchzuarbeiten und zu verändern. Die „Energie-Krise“ lässt sich mit fachärztlicher Hilfe bewältigen.

Dr. med. univ. Gabriele Rat  
München

Anzeige



## Die Magnetpraxis

### Was Patienten magnetisch anzieht

Stellen Sie sich einmal vor, Ihre Praxis würde auf Menschen anziehend wirken. Ihre Praxis würde einen stetigen Zuwachs an Patienten verzeichnen, die Wert auf eine vertrauensvolle Atmosphäre legen, auf die Empfehlungen des Praxisteams eingehen, pünktlich ihre Rechnungen bezahlen und überall von Ihrer Praxis schwärmen. Das neue Buch von Autor Axel Thüne beschreibt, wie Sie diesen Wunsch Wirklichkeit werden lassen können: „Die Magnetpraxis“.

Informativ, lebensnah, witzig und kurzweilig – mit seinem besonderen Schreibstil gelingt es Axel Thüne, ein praxisrelevantes Thema lehrreich zusammenzufassen. Der Autor schreibt über Marketing und Management einer Zahnarztpraxis, wobei er auf Fachausdrücke aus der Managerwelt bewusst verzichtet. Das Buch ist ein Arbeitsbuch, das Sie in der Entwicklung Ihrer Praxis unterstützt.

„Die Magnetpraxis“ – Ein Buch für ambitionierte Zahnärzte, die den Faktor „Mensch“ als Erfolgskriterium sehen.

Best.-Nr. 9030

Zielgruppe: Zahnärzte  
Ausstattung: Hardcover, 136 Seiten, 18 Illustrationen  
ISBN: 978-3-932599-30-9

**37,- Euro**  
(inkl. MwSt.)

In unserem Online-Bookshop präsentieren wir Ihnen alle Bücher aus dem Hause teamwork media. Schmökern Sie in den Leseproben, erfahren Sie mehr über die Autoren oder lassen Sie sich von unseren Aktionen überraschen.

[www.teamwork-bookshop.de](http://www.teamwork-bookshop.de)