

Wege aus der Erschöpfung und Burnout

Seminar der KZVB

Übersteigter Ehrgeiz und das Helfersyndrom sind nur zwei von vielen Ursachen, die zum Gefühl des Ausgebranntseins führen, und von denen auch Zahnärzte betroffen sein können. Grund genug für das Referat für Berufspolitische Bildung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Bayerns (KZVB) unter der Leitung von Dr. Rüdiger Schott ein Seminar zu diesem Thema zu veranstalten.

Referent Professor Dieter Strecker aus Tübingen, evangelischer Theologe und Autor zahlreicher Bücher zum Thema, zeigte Anfang Dezember im Münchner Zahnärzthehaus, wie das Burnout-Syndrom entsteht, wie es sich entwickelt und wie den Betroffenen geholfen werden kann.



Foto: KZVB

Anders auf Probleme blicken – gelassener, distanzierter, wissender: Dr. Viktor Wenkowsch

zweifel stellen sich ein. Über längere Zeiträume führen eigene Unsicherheiten, kritische Selbstkontrollen und geringes eigenes Zutrauen zur Erschöpfung. Am Ende kann diese Entwicklung dazu führen, dass jemand, der für seinen Beruf Feuer und Flamme war, in einen Zustand des Ausgebranntseins fällt.

Zusammenhänge und Entwicklungen

Wenn ein Mensch nicht an sich glaubt, oder wenn er ohne eigenes Dazutun Opfer wird, führt ihn dies in die Enttäuschung, in die Frustration bis hin zu Ängsten und körperlichen Reaktionen, zu psychosomatischen Beschwerden. In besonderem Maße

sind „Helfer-Berufe“ gefährdet durch ihren persönlichen Bezug zu ihrer eigenen Tätigkeit, durch den Zeitdruck und die als Norm erzwungene Freundlichkeit. Außerdem bereiten unverrückbare Barrieren, Hindernisse und enge Entscheidungsräume im Arbeits- und Privatbereich schleichend den Weg für Schutzreaktionen – bis zur inneren Kündigung. Parallel dazu sind die Orientierung und die Identifikation abhanden gekommen, die sozialen Kontakte und das Engagement haben sich auf ein Minimum reduziert, die anschiebenden Kräfte sind weg – letztendlich ist die eigene Mitte verloren gegangen. Setzt sich dieser Zustand fest, dann nehmen Leistung und Erfolg ab, materielle und immaterielle Verluste stellen sich ein, und der Zeitpunkt wird kommen, an dem Hilfe nötig sein wird, um aus dem Teufelskreis auszubrechen.

Hilfe

Die Hilfe ist nicht allein darin zu suchen, ein Ziel im Leben zu finden, die Erschöpfung zu minimieren und die eigene Zufriedenheit wachsen zu lassen. Vielmehr sollen eine neu gefundene innere Einstellung, ein sich selbst bejahendes Verhalten und eine Portion eigenen Mutes zu folgenden Fragen und deren Antworten führen:

- Welche Konflikte gibt es in meinem Leben?
- Wo bin ich mir sicher/unsicher?
- Welche Last erdrückt mich?
- Welche Angst bedrückt mich und welchen Namen gebe ich ihr?

Der Weg zu den Antworten geht über ein aufmerksames Beobachten. Wissen muss erfragt und erarbeitet werden. Der Mensch muss sich selbst innerlich bewegen, anders auf die Situationen und Probleme zu reagieren – gelassener, distanzierter, wissender. Die Entscheidung, ob er all dies allein klären kann, oder ob er psychologischen Rat einholen sollte, liegt im Ermessen des Einzelnen. Doch soviel steht fest: Schmerzen, selbstzerstörerische Handlungen und Gewalt verlangen professionelle Hilfe.

Wenn der Weg der Heilung eingeschlagen ist, dann geschieht dies zunächst in kleinen, unmerklichen Schritten. Doch langsam vollzieht sich ein Rollenwechsel: Es bereitet wieder Freude zu handeln,



Foto: Martin Strauß / pixelio.de

Menschen in Heilberufen sind besonders oft „ausgebrannt“ wegen des Zeitdrucks, ständiger Disziplin und einem starken persönlichen Bezug zur Arbeit.

Kontakte und Kommunikation mit wohlgesonnenen und vertrauensvollen Menschen aufzubauen oder wieder herzustellen. Die Konflikte werden bewältigt, der Glaube an sich und andere gibt Sicherheit, die Lasten sind abgetragen und der von allem befreite Schlaf bringt die so wichtige Erholung. Der Mensch ist zurück in seiner selbstbestimmten Welt des Handelns, Denkens und Fühlens.

Ausblick

Mit all dem zur Verfügung stehenden Wissen, der nötigen und wichtigen Distanz zu Beruf, Arbeit und Partnerschaft und dem Willen, durch sich selbst etwas zu erreichen, wird es möglich sein, zu entstressen, zu entzweifeln, sich von Erschöpfung aufzufrischen und die Energiereserven wieder aufzuladen.

Ein vertrauensvolles Gespräch mit einem Freund, aber auch die Mitarbeit in einer Gruppe bringen neue Erfahrungen und verhelfen zu einer echten zweiten Chance. Laut Professor Strecker ist Lesen der erste Schritt, die innere Kommunikation anzuregen – mit diesen Büchern (siehe Kasten) oder denen eigener Wahl. Als zweiter Schritt empfiehlt sich Kommunikation mit einer verständnis- und vertrauensvollen Person: Verabreden Sie sich zum Essen.

Dr. Viktor Wenkowitsch, München

Im Seminar wurden diese literarischen Quellen verwendet, weil in ihnen der Gesamtkomplex „Burnout“ behandelt wird:

- „Mary Poppins“ von Pamela Travers: Lebensbejahende Einstellung, Zutrauen zu Mitmenschen.
- „Das Seepferdchen“ von James Thurber: Glück suchen, Zufriedenheit, Wissen erarbeiten.
- „Das Brot“ von Wolfgang Borchert: Selbstvertrauen, posttraumatisches Stresssymptom weil der Held als einziger seines Freundeskreises den Krieg überlebt hat.
- „Neun Erzählungen“ von Jerome Salinger: Empathie, gedankliche Grenzen überschreiten, Approximation, Antizipation.
- Die Märchen „Hänsel und Gretel“ und „Das Tapfere Schneiderlein“ und deren soziokulturelle Interpretation. Als weiterführende Lektüre empfiehlt sich „Energie-Management für Ärzte“ vom Referenten des KZVB-Seminars, Professor Dieter Strecker.