

Im Zwist mit der inneren Leere

Prävention. Viele Ärzte kämpfen mit Anzeichen von Burn-out. In komplizierten Zeiten wird oft vergessen, auf sich selbst zu achten.

Von **Josef Ruhaltinger**

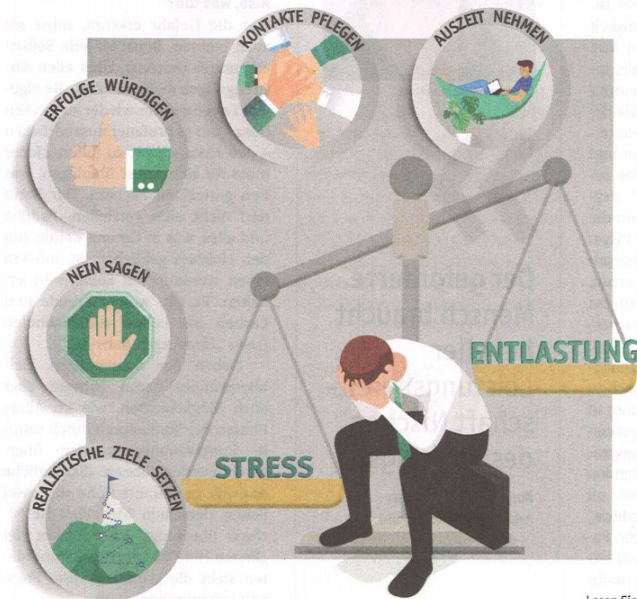
Wer zu den Helfern und Heilern zählt, darf selbst keine Schwächen zeigen. Mit diesem Selbstbild schleppen sich viele Ärzte über die Phasen höchster Belastung. „Klienten aus dem medizinischen Bereich verfügen über ein Rollenbild, das selten zugibt, dass man am Limit läuft“, sagt die Arbeitspsychologin Regina **Nicham**. Sie ist Teamleiterin bei IBG, einem Beratungsunternehmen auf dem Gebiet des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Burn-out und dessen Symptome zählen zu den häufigsten Krankheitsbildern, die ihr derzeit in ihrem Berufsleben begegnen. Was

mit unkoordinierter Hektik und ständiger Müdigkeit beginnt, endet nicht selten in Alkohol- und/oder Medikamentenabhängigkeit. Begleitet wird dieser menschliche Niedergang von einem totalen sozialen Rückzug: „Corona hat diese Entwicklung deutlich befeuert“, sagt Nicham. Die wirksamste Ersthilfe gegen den überzogenen Selbstanspruch liegt in der Erkenntnis des Problems. „Der geforderte Mensch braucht bei aller Leistungsbereitschaft Nischen des Rückzugs. Er muss bereit sein, die eigenen Grenzen zu akzeptieren“, weist die Arbeitspsychologin den Weg zum Notausgang. Leistung kann nur dann erbracht werden, wenn den Erholungsphasen genügend Platz eingeräumt wird. Ressourcen müssen gepflegt werden.

Erste Symptome erkennen

Burn-out ist vielen hart arbeitenden Menschen näher als ihnen lieb ist. „Das erste Indiz sind Einschlaf- und Durchschlafstörungen“, sagt Nicham. Der Kampf mit den morgendlichen Dämonen, die nicht mehr ruhen lassen, ist weit verbreitet. „Körper und Geist können sich nicht mehr aufla-

Burn-out-Prävention



Atemübungen

sind die Basis jeder Entspannung. Durch tiefe Bauchatmung wird der Körper mit frischem Sauerstoff versorgt. Er entkrampft sich.

© Bernadette Brandl

den“, sagt die Beraterin die Folgen. Arzt und Ärztin stehen am Morgen auf und fühlen sich gerädert. Sie kommen aus dem Wochenende zurück in die Ordination und spüren nur Müdigkeit. Häufig werden diese Symptome bereits von einer inneren Bitterkeit begleitet. Die österreichische Sprache hat dafür das Wort „Grant“ entwickelt. „Der ausgebrannte Mensch will niemanden mehr sehen“, sagt Nischam. Die Übellaunigkeit spart die eigene Familie nicht aus. Partner und Kinder werden ob der inneren Immigration des Familienmitglieds radios zurückgelassen. Gleichgültigkeit, Einsamkeit und Desinteresse ersetzen Dynamik, Aktivität und soziales Engagement (siehe „Wie bemerke ich erste Warnzeichen?“). Psychosomatische Reaktionen sind die Folge: Schwächung des Immunsystems, erhöhter Blutdruck, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, nervöse Tics, Verdauungsstörungen finden oft ihre Wurzeln in der persönlichen Überlastung.

Beruflich weicht das Überengagement, das den Burn-out beschert hat, sukzessive einer Resignation, in der auf Patienten nur mehr routinemäßig und oberflächlich eingegangen wird. „Für den außenstehenden Dritten wirkt dieses Verhalten oft herablassend und unfreundlich“, sagt die Psychologin. Es ist für Patienten und Mitarbeitern nicht erkennbar, dass der Arzt nicht mehr anders kann.

Pandemie befeuert Gefährdung

COVID-19 hat das Problem eindeutig verschärft. Grund dafür ist der signifikante Anstieg der Belastungsszenarien. Das ständige Bemühen, den Virus fern der Ordination zu halten, leert den Akku. Neben den ganz normalen



© Detailsinn Fotowerkstatt

Der geforderte Mensch braucht bei aller Leistungsbereitschaft Nischen des Rückzugs.

Mag. Regina Nischam
Arbeitspsychologin, IBG

beruflichen Belastungen macht die ständig wechselnde Informationslage mühsam. Wenn dann noch Mutanten ins Spiel kommen und Patienten immer überreizter werden, bleibt bei manchen nur mehr die innere Leere – und die Hoffnung, alles möge bald ein Ende haben. Es fällt schwer, dabei noch positiv zu bleiben. Dennoch: Niemand muss sich seinem Schicksal ergeben.

Also, was tun?

Wer die Gefahr erkennt, muss sie auch bannen. Sonst ist jede Selbsterkenntnis umsonst. Über allen Anstrengungen steht das Ziel, die eigenen Lebensgeister wieder zu wecken oder – um es profaner auszudrücken – den Akku wieder zu füllen. „Jeder muss für sich selbst überlegen, was ihm guttut“, rät Nischam. Der Beruf darf nicht alles verstellen, Familie und alles, was in Corona-Zeiten von den Hobbies geblieben ist, müssen einen wesentlichen Stellenwert erhalten. Es gilt, wieder Freude und Lachen ins Leben zurückzuholen (siehe „Tipps gegen Burn-out“).

Neben der notwendigen Zielüberprüfung nennt Nischam aber auch Möglichkeiten, wie im Alltag Phasen der Mutlosigkeit durch simple Entspannungsmethoden überbrückt werden können. „Körperliche Aktivität und innere Ruhe sind zwei Seiten derselben Medaille“, ist Nischam überzeugt. Im Zentrum der „Ersten Hilfe“ für Burn-out-Kandidaten steht die grundlegendste Form von Lebensenergie: Luft.

Kleines Selbstschutzprogramm

Bewusstes Atmen ist die Basis jeder Entspannung. Was esoterisch klingt, hat handfeste physiologische Ursachen: Durch tiefe Bauchatmung wird der Körper mit frischem Sauerstoff versorgt, dadurch verbessert sich der

Tipps gegen Burn-out

Einmal auf sich selbst aufpassen.

- Perfektionismus an Situation anpassen: Überprüfen Sie die eigenen Ziele und Ansprüche auf Angemessenheit. Greifen Sie nur nach den Sternen, wenn Sie – und nicht andere – das wirklich wollen.
- Mut zum „Nein“: Bagatellen ersticken das Leben. Selektieren Sie zwischen wichtig und überflüssig. Und: Sie können nicht immer allen alles recht machen. Das ist Ihr Recht.
- Eigene Erfolge würdigen: Dies gilt auch bei Teilerfolgen und „kleineren“

Erfolgen – das Glas muss wieder halb voll werden.

- Sozialkontakte pflegen: Corona zeigt, ohne Familie und Freunde ist alles nichts wert. Kümmern Sie sich um Ihre Umwelt.
- Trödeln und Chillen: Erlauben Sie sich, das Nichtstun als solches zu genießen.
- Bewusst Urlaub machen: Im Urlaub dürfen Sie beruflich für niemanden erreichbar sein.
- Bleiben Sie bei sich: Und lassen Sie andere in Ruhe. Hören Sie auf, andere verändern zu wollen.

Wie bemerke ich erste Warnzeichen?

Checkliste.

- Ich finde es oft schwierig, nach der Arbeit abzuschalten.
- Ich ziehe mich vermehrt von meinen Mitmenschen zurück.
- Ich nehme oft Arbeitsprobleme mit in meine Freizeit.
- Ich empfinde oft einen starken Widerwillen gegen meine Arbeit.
- Ich habe den Spaß an den meisten Dingen verloren.

- Ich leide unter Konzentrationschwäche und Vergesslichkeit.
- Ich habe oft das Gefühl, mit immer mehr Energie weniger zu erreichen.
- Ich brauche sehr viel Zeit, um mich zu erholen.
- Ich fühle mich ausgelaugt und kraftlos.
- Ich fühle mich seit mehr als sechs Monaten total erschöpft.

Quelle: IBG/Regina Nischam

Stoffwechsel. Tiefe Atmung wird erleichtert durch eine aufrechte Körperhaltung, da diese dem Atem ermöglicht, ungehindert zu fließen. Zudem nützt der Betroffene die Minuten des kontrollierten Atems, um aktuellen Ärger abzustreifen und den notwendigen Abstand zum eigenen Tun herzustellen.

Zweiter Tipp: Die Akteure gönnen sich im Laufe des Arbeitstages regelmäßig zwanzig oder dreißig Minuten Auszeit, die „strikt eingehalten werden“. Dazu könne auch „ein kurzes Schläfchen zählen“, sagt Nischam.

Kleine, aber regelmäßige Bewegungseinheiten ergänzen das Selbstschutzprogramm: Gezielte Aktivierungsübungen während des Tages verbessern Aufmerksamkeit und Konzentration. Wichtig für Arbeitspsychologin Regina Nischam bleibt die Sichtweise, dass Aktivität und Ruhe in einem ausgewogenen Verhältnis stehen müssen: „Wenn eine Schale der Waage zu lange unten oder oben verweilt, fällt es immer schwerer, wieder in die Balance zu kommen“, erläutert die Expertin.

Buchtipp

Konkrete Hilfe

essentials{

Rechnen
Schnelle Hilfe bei Burnout

Lebte wesentliche Methoden für
Psychiater, Psychotherapeuten und
Berater

Springer

Es gibt viele Bücher über Burn-out, aber nur wenige mit konkreten Anleitungen, wie Sie wieder zurück in Ihre Kraft finden. Dieses *essentials* wurde für all jene geschrieben, die sich leicht verständliche Methoden wünschen, um ihren Klienten oder sich selbst aus dem Burn-out zu helfen. Der Fokus wird hierbei auf eine rasche Beseitigung von Erschöpfungs- und Depressionssymptomen gelegt. Die beschriebenen Methoden helfen den Betroffenen, sich schnell aus ihrem Leidensdruck zu befreien.

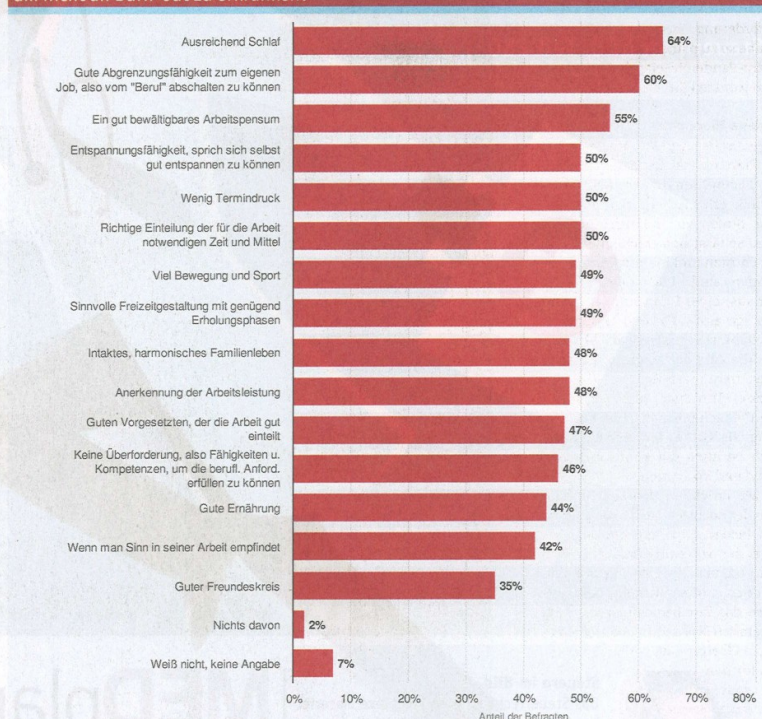
Als Therapeut ist es immer von Vorteil, auf einen themenspezifischen Methodenpool zurückgreifen zu können. Vor allem dann, wenn es um die unmittelbare Linderung des Leidensdrucks und die Befreiung von Symptomen geht.

Roland König
Schnelle Hilfe bei Burnout
Springer Verlag 2020,
Softcover 15,41 Euro
ISBN 978-3-658-30300-6
eBook 4,99 Euro
ISBN 978-3-658-30301-3

Fazit für die Praxis

- Ein- und Durchschlafstörungen sind die ersten Symptome eines beginnenden Burn-outs. Diese Anzeichen werden häufig begleitet von Phasen des sozialen Rückzugs.
- Der gefährdete Arzt muss seine Situation als solche erkennen. Viele Angehörige von Heilberufen haben damit Schwierigkeiten.
- Es gibt viele Methoden der Regeneration. Wichtig bleibt: Wer nicht auf sich schaut, brennt aus.

Welche Aspekte im Leben eines Berufstätigen sind Ihrer Meinung nach besonders wichtig, um nicht an Burn-out zu erkranken?



Quelle
IMAS International
© Statista 2020

Weitere Informationen:
Österreich: 14. September bis 4. Oktober 2017; 1.078 Befragte; ab 16 Jahre; Österreichische Bevölkerung; Face-to-Face-Interviews