

Schutz vor Burnout

ERWARTUNGEN REALISTISCH UND IM RICHTIGEN ZUSAMMENHANG BEURTEILEN

Stresssituationen sind für Mitarbeiter einer Praxis keine Seltenheit. So drängeln sich manche Patienten immer wieder vor und stören Gespräche, die Arzthelferinnen mit anderen Patienten führen, obwohl sie mitbekommen, dass dort eine persönliche Krankensituation mit intimen Details besprochen wird. Damit aus solchen Dilemmata keine Burnout-Falle resultiert, ist es wichtig, die jeweilige Situation zu reflektieren.

Hendrik Stüwe

§ Stress und chronischer Druck machen krank. Symptome wie totale körperliche und geistige Erschöpfung deuten auf psychische Erkrankungen hin – sie sind inzwischen die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Rund ein Drittel davon entfallen auf Depressionen. Eng mit der Diagnose Depression verbunden ist das früher als Modeerkrankung abgestempelte Burnout. Laut DAK hat sich die Krankheitslast aufgrund von Burnout-Diagnosen seit 2006 verzwanzigfacht und Forscher bringen Burnout immer wieder mit hoher Arbeitsbelastung in Verbindung. Doch was können Ärzte und MFAs tun, um nicht in eine Burnout-Falle zu tappen? Viele Betroffene erkennen, dass sie gefährdet sind, sehen aber keinen Ausweg. „Viele steuern wie Roboter programmiert, auf einer Straße ins tiefe Tal“, visualisiert Michael Sudahl, Life- und Businesscoach bei „Der Lebensberater“. Die gute Nachricht: Es gibt Ausfahrten. Die seelische Autonomie zu stärken ist so eine. Und das geht so: Lege die (unbewusste) Erwartung ab, dass Kollegen den Fleiß sehen oder Chefs Zusatzaufträge wertschätzen. Dafür sind sie nicht da. Niemand hat ein Recht auf Anerkennung. Nicht einmal humanitäre Einrichtungen wie Kirchen oder NGOs sind „Wertschätzungsautomaten“. Wer das erwartet, macht sich unglücklich und wird demotiviert. Äußere Wertschätzung kann niemals eine fehlende innere Wertschätzung ersetzen. „Stattdessen ist es besser zu akzeptieren, dass mit der Bezahlung die Wertschätzung abgegolten ist“, so der Lebensberater aus Schorndorf.

Sich selbst wertschätzen

Die nächste Falle ist, zu erwarten, dass der Arbeitsplatz sicher ist. Selbst in Zeiten, in denen Fachkräfte fehlen, gibt es keine Arbeitsplatzgarantie. Eine MFA kann noch so nett sein. Wenn sie kein Blutabnehmen kann oder Chaos in den Abrechnungen hinter-

lässt, wird ihr Chef sie kündigen. Anders ist es in Familien. Der Mensch ist hier wichtiger als die Funktion. Niemand käme auf die Idee, Mama auszutauschen, nur weil sie das Auto nicht reparieren kann.

Sicherheit finden

Chronisch Unzufriedene und damit Burnout-Gefährdete wünschen sich oft, dass es gerecht zugeht. „Dabei ist Gerechtigkeit eine Frage des Betrachters“, erklärt der 45-jährige Berater. Der persönliche Standort entscheidet, ob wir etwas als gerecht oder ungerecht empfinden. Menschen beschweren sich gerne über ihren niedrigen Arbeitslohn. Können aber ohne große innere Hemmungen beim Textildiscounter Shirts für drei Euro kaufen, deren Preis nur durch unmenschliche Arbeitsverhältnisse in Asien und Afrika möglich ist.

Wer Gerechtigkeit am Arbeitsplatz erwartet, erntet Anlässe, um sich aufzuregen. Das wiederum behindert einen in der Leistung oder man fühlt sich vernachlässigt. Ähnlich sieht es mit Sinn am Arbeitsplatz aus. Auch wenn es modern erscheint, kein Arbeitgeber, nicht einmal die karitativen sind für die Sinnerfüllung des Einzelnen verantwortlich. Wer das erwartet, schlüpft in die Opfer-Rolle und gibt Verantwortung an Gesellschaft oder den Arbeitgeber ab.

Sinn im Handeln

Wer etwa in der Medizin arbeitet, mag das nicht glauben. Doch zeigt sich im Alltag, dass nie alles sinnvoll sein kann, was das Unternehmen wünscht. Jedoch ist der eigene Tag voll von Gelegenheiten, um Sinn zu stiften oder gerecht zu sein. Die besten Gelegenheiten bieten sich im vollen Kontakt mit Kollegen und Patienten. Das geht ganz einfach: Höre zu und gib den Menschen das Mitgefühl, das sie benötigen. Alle genannten seelischen Bedürfnisse wie Sinn, Sicherheit und Wertschätzung, die wir ins Außen verlagern, lassen uns von äußeren Faktoren abhängig werden, aber diese sind unkontrollierbar. „Das Einzige was wir wirklich beeinflussen können, sind wir selbst“, betont Sudahl. Um vital, motiviert und gesund zu bleiben, sollten wir unser Wohlbefinden nicht an Illusionen und Hoff-

nungen im Außen knüpfen. Das ist die wirksamste Burnout-Prophylaxe. Forscher der Mayo Clinic in Rochester (New York) haben Methoden untersucht, die einem Burnout entgegenwirken. Zwar fanden die Forscher keine wirksame Einzelmaßnahme, jedoch verschiedene Interventionen, die zum Rückgang der Burnout-Rate führten. Dazu gehörten kürzere Arbeitsschichten, weniger Rotationen in der Ausbildung sowie verbesserte Arbeitsabläufe. Daneben helfen psychologische Beratungen, Kurse zum Stressmanagement oder Meditationen. Erster Präventionsschritt ist jedoch, aus der Verleugnung herauszutreten. Menschen denen es gelingt, offen über ihre Arbeitssituation und Ängste zu sprechen, für die ergeben sich Lösungsansätze meist von ganz alleine:

- Was sind Zeit- und Stressfaktoren in meinem Beruf und in mir selbst?
- Wann werden meine Grenzen überschritten oder überschreite ich sie? Was kann ich eigenverantwortlich ändern?
- Was sind meine Werte?
- Was spendet mir Kraft und wie baue ich meine Ressourcen auf?

Wer die eigenen Ansprüche und Potenziale kennt, kann gelassener mit Stress im Arbeitsalltag umgehen. Notwendig hierfür ist eine aktive Innenschau, zum Beispiel durch Achtsamkeits- oder Meditationsübungen.

So geht's: Seelische Selbstregulation stärken

- Ich kann mir verzeihen, weil ich nicht perfekt sein muss. Mein Selbstwert speist sich von innen heraus und nicht durch das Lob im Außen.
- Ich kann klare Grenzen setzen. Ich weiß, wann ich Nein sagen will. Ich muss mich nicht immer wieder abgrenzen.
- Abschalten gelingt nach der Arbeit problemlos, wenn andere Impulse wahrnehmbar werden. Das sorgt für meinen inneren Ausgleich.
- Mein Selbstwert hängt nicht primär am Erreichen von (beruflichen) Zielen.
- Innere Freiheit lässt mich Alternativen finden und ich habe Freude daran, mich zu entwickeln.

Literatur beim Autor



DER EXPERTE

Michael Sudahl ist Life- und Businesscoach und hat eine mehrjährige Ausbildung zum Körpertherapeuten (Cranio-Sakral) abgeschlossen.
www.der-Lebensberater.net