

## BURN-OUT UND GESUNDHEIT

Dr. Mirriam Prieß

Wer sich erschöpft fühlt, befindet sich in konfliktreichen privaten oder beruflichen Beziehungen, hat kaum mehr soziale Kontakte und hat die Beziehung zu sich selbst verloren. Die Betroffenen funktionieren, anstatt zu leben, und führen ein Leben fernab ihrer selbst. Beständige Leistung wie ein gesundes und erfülltes Leben steht und fällt mit gelingenden Beziehungen.



### Der innere Dialog

Ein zentraler Aspekt für Burn-out-Prävention und die Bewältigung von Burn-out ist die Einsicht, dass wir uns in ständiger Interaktion befinden. Nicht nur mit unseren Mitmenschen, sondern auch mit dem System, in dem wir uns befinden, mit unserem Handeln und Tun und mit dem Leben an sich. Erschöpfung entsteht dann, wenn der Dialog verloren gegangen ist und anstatt Begegnung Kampf oder Rückzug stattfinden.

Einer der zentralsten Aspekte für seelische Gesundheit und psychische Stärke ist daher eine gesunde Beziehungsatmosphäre, ein Gleichgewicht zwischen Ich, Du und Wir sowie ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben. Ein regelmäßiges Innehalten und Reflektieren dessen, wie ich meine Beziehungen führe, ist eine gute Möglichkeit, die eigene Resilienz, aber auch die des Gegenübers zu sichern. Es gibt sechs zentrale Werte, die essenziell für menschliches Miteinander sind: Interesse, Offenheit, Empathie, Augenhöhe und Respekt, Wertschätzung und Liebe. Krankheit und der Verlust von psychischer Widerstandskraft entstehen dort, wo diese Werte sukzessive verloren gehen oder fehlen. Dies ist ein schleichender Prozess. Viel zu häufig wird eine vergiftete Atmosphäre als normal empfunden und erst durch mentale, emotionale oder auch körperliche Krankheitssymptome deutlich.

### Die Verantwortung liegt bei jedem selbst

Seelische Gesundheit ist die Entscheidung, die jeden Tag neu zu treffen ist – von den Beziehungs-

partnern wie von den jeweiligen Systemen. Ich kann also nicht nur meine Resilienz beeinflussen, indem ich mich richtig verhalte, sondern wirke mit meiner Haltung ebenfalls auf die Gesundheit des anderen wie auf die des Systems ein. Die Frage nach dem Wesentlichen im Menschen, dem was mich ausmacht und was auch nicht, und die Augenhöhe, dieses zu respektieren und innerhalb dieser Möglichkeiten das Bestmögliche zu tun, stehen dem individuellen wie systemischen Krankheitsgeschehen Burn-out gegenüber: Unmögliches möglich machen zu wollen und bis zum bitteren Ende die Fassade aufrechtzuerhalten und auch dann noch an dieser festzuhalten und die Heilung darin zu sehen, diese zu kitten. Wir entscheiden uns, welchen Weg wir gehen. Wir entscheiden uns, Störungen anzusprechen oder zu verschweigen, Grenzen aufzuzeigen oder rote Linien zu überschreiten, notwendigen Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen oder zu uns zu stehen, an der Vergangenheit festzuhalten oder zu verzeihen oder aber uns auf Menschen und Bedingungen einzulassen, bei denen wir spüren, dass sie uns guttun, und wir entscheiden uns, unsere Gefühle zuzulassen und auf unsere innere Stimme zu hören, sodass wir den Weg aus der emotionalen Erschöpfung und zurück zu uns selbst und einem wesentlichen und authentischen Leben finden.

**Dr. med. Mirriam Prieß**  
info@mirriampriess.de  
www.mirriampriess.de

## Handwerkskunst: Kaum Besserung bei der Entgeltlücke in der Zahntechnik

Nicht nur die darstellenden und bildenden Künste, die in diesem Jahr im Mittelpunkt des Equal Pay Day (EPD) stehen, weisen eine gravierende Entgeltlücke auf – auch in der Handwerkskunst gibt es diese. So gibt der Entgeltatlas der Arbeitsagentur für das Jahr 2021 bei Zahn-technikerinnen einen mittleren Bruttolohn bei Vollzeitbeschäftigung in Höhe von 2.449 Euro an, für die männlichen Berufsangehörigen

sind es 3.128 Euro. Dieser Gender Pay Gap hat sich zwischen 2019 und 2021 lediglich von 695 auf 679 Euro verringert. „Dass die Gehälter von Zahn-technikerinnen trotz gleicher Ausbildung noch immer um 21,7 Prozent niedriger sind als die ihrer männlichen Kollegen, ist völlig inakzeptabel“, merkt Karola Will, Referatsleiterin für Zahntechnik im Verband medizinischer Fachberufe e.V., an und stellt fest: „Fehlende Tarifverträge und damit fehlende Transparenz sind sicher mitverantwortlich für diesen unhaltbaren Zustand.“ So zeigen die Daten der Arbeitsagentur, dass die Lücke bei den unter 25-Jährigen in diesem Gesundheitshandwerk nur bei 4,3 Prozent und bei den über 55-Jährigen bei 25,5 Prozent liegt. Karola Will fordert ihre Kolleginnen auf, in Gehaltsverhandlungen mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln. Immerhin seien sie mittlerweile in der Mehrzahl: Von 53.000 Be-



© RossHelen/Shutterstock.com

schäftigten im Bereich Zahntechnik werden laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes rund 31.000 als weiblich angegeben. „Als Arbeitnehmervertretung möchten wir Frauen den Rücken stärken und sie darin unterstützen, eine faire Bezahlung ihrer geleisteten Arbeit einzu-

fordern. Dazu bieten wir in vielen unserer Bezirksstellen Vorträge für unsere Berufsangehörigen zum Thema Gehaltsverhandlung an, veröffentlichten für unsere Mitglieder hilfreiche Tipps in unserem Verbandsorgan und im internen Bereich unserer Homepage.“

An die Arbeitgeber appelliert sie mit Blick auf den spürbaren Fachkräftemangel: „Schließen Sie diese Entgeltlücke, bevor die wertvollen Mitarbeiterinnen die Branche wechseln (müssen), um die immer höher steigenden Lebenshaltungskosten überhaupt noch bewältigen zu können.“

Der Verband medizinischer Fachberufe e.V. vertritt die Interessen der Medizinischen, Tiermedizinischen und Zahnmedizinischen Fachangestellten sowie der angestellten Zahn-techniker.

**Verband medizinischer Fachberufe e.V.**  
Tel.: +49 6198 5759878  
www.vmf-online.de

ANZEIGE

**Scheideanstalt.de**

**Ankauf von Dentalscheidgut**

- stets aktuelle Ankaufskurse
- professionelle Edelmetall-Analyse
- schnelle Vergütung

ESG Edelmetall-Service GmbH & Co. KG

+49 7242 95351-58

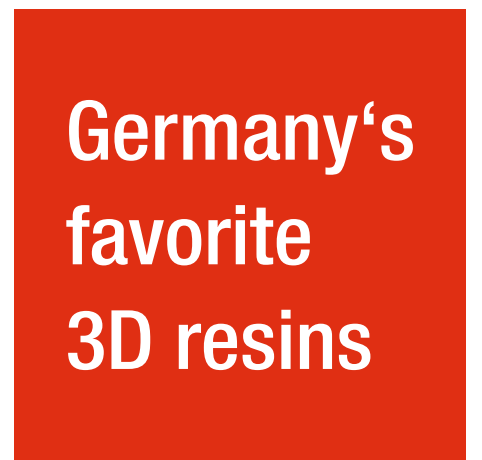
www.Scheideanstalt.de

ESG Edelmetall-Service GmbH

+41 55 615 42 36

www.Goldankauf.ch





## Beschleunigen Sie Ihre digitale Modellherstellung!



**optiprint<sup>®</sup> sprint**  
Germany's favorite 3D Resin

Das erste schnelle Modellharz mit Gipsoptik.



**optiprint<sup>®</sup> express**  
Germany's favorite 3D Resin

Das erste schnelle Modellharz optimiert für 405 nm.

Partner von:

