„Man sollte sich nicht **vom Weg abbringen** lassen“

Interview. Dr. Maria Paulig ist Zahnärztin und Leistungssportlerin. Die 31-Jährige aus Nürnberg hat schon viele Siege als Triathletin und Para-Triathlon-Guide gefeiert. In einem Interview erzählt sie, was sie persönlich inspiriert, wie sie Sport und Beruf miteinander verbindet und dass sich Disziplin, Teamarbeit und medizinische Verantwortung gegenseitig befruchten.

Interview: Dr. Jeannine Bonaventura

Frau Dr. Paulig, Sie sind Zahnärztin, Triathletin und Para-Triathlon-Guide – drei Rollen, die alle viel Disziplin verlangen. Was treibt Sie an?
Mich treibt an, mich stetig verbessern zu wollen, sei es im Sport oder beruflich. Ich stelle mich gerne neuen Herausforderungen, weil ich weiß, dass ich im „Alltagstrott“ einschlafe.

Gab es einen Moment in Ihrem Leben, der Ihre berufliche oder persönliche Richtung besonders geprägt hat?
Zwei Wochen vor meiner geplanten Abreise für die Teilnahme als Guide bei den Paralympics in Paris im vergangenen Jahr wurde ich in einen schweren Autounfall verwickelt. Diesen nahezu unbeschadet zu überleben und unversehrt bei den Paralympics antreten zu können – nebst sehr vielen sehr eingeschränkten Sportler/-innen –, hat mir deutlich vor Augen geführt, wie wertvoll unsere Gesundheit ist.



© Goldener Ring

Beide Ereignisse haben mich dahingehend geprägt, dass ich oft weiß, dass „vermeintliche Probleme“ keine wirklichen sind, ich der ein oder anderen Hürde im Leben weniger Raum einräume und noch viel mehr genießen kann, was ich alles erleben darf.

Was bedeutet Erfolg für Sie – im Beruf und im Leben?
Im Beruf sehe ich meinen Erfolg darin, dass ich meine Patient/-innen glücklich entlassen kann und das Anliegen beheben konnte. Im Leben sehe ich meinen Erfolg darin, glücklich und zufrieden zu sein, vielleicht geht das nicht jeden Tag, aber ich versuche, das oft anzustreben. Bei mir kann das ein gutes Training sein, ein leckeres Essen oder ein besonders sonniger Tag.

„Wenn Fehler passieren, muss man dazu stehen und Lösungen suchen.“

Welche Werte leiten Sie in Ihrer täglichen Arbeit als Zahnärztin?
Gewissenhaftigkeit, Empathie und Selbstsicherheit. Ich finde das wichtig im Umgang mit den Patient/-innen und den Assistent/-innen. Außerdem ist mein Anliegen immer, die Patient/-innen so zu behandeln, wie ich es selbst gerne hätte.

Wie schaffen Sie es, in einem fordernden Umfeld authentisch zu bleiben?
Ich möchte ruhig, selbstsicher und faktenbasiert auftreten. Wenn Fehler passieren, muss man dazu stehen und Lösungen suchen.

© pickup – stock.adobe.com



© Goldener Ring

Wann waren Sie zuletzt richtig stolz auf sich?
Ich habe für meine blinde Partnerin ihre erste WeltCup-Reise komplett allein geplant, angefangen von den Flügen über den Auf- und Abbau des Tandems, den Transfer des Tandems, bis hin zum Tag des Wettkampfes selbst. Außerdem war ich ihr Guide für das Rennen. Wir waren auf der ganzen Reise nur zu zweit, und wir haben unsere Erwartungen im Rennen mehr als übertroffen. Dass auf der Reise rein gar nichts schief gegangen ist, ist bei einer Reise mit Tandem sehr ungewöhnlich, und es macht mich sehr stolz, dass alles so gut geklappt hat und sie ein WeltCup-Podium feiern konnte.

Sie sind Teil einer Generation junger Zahnärztinnen, die viel bewegt. Was möchten Sie anderen mitgeben, die am Anfang ihrer Karriere stehen?
Vor allem möchte ich sie ermutigen, sich nicht unterbuttern zu lassen und sich nicht von anderen vom Weg abbringen zu lassen. Nur weil viele „den einen Weg" gehen, heißt es nicht, nicht auch mal etwas probieren zu können. Einen Einsatz im Ausland, ein Pausenjahr, ein Wechsel in eine neue Richtung. Wir sind so jung, und uns stehen die Türen offen, das sollten wir nutzen.

Wer oder was inspiriert Sie persönlich – in der Zahnmedizin und darüber hinaus?
In der Zahnmedizin inspirieren mich Menschen, die lebenslang neugierig bleiben und sich kontinuierlich weiterentwickeln. Darüber hinaus begeistern mich Persönlichkeiten, die nicht den „08/15"-Weg gehen.

Welche Eigenschaften helfen Ihnen, Herausforderungen zu meistern?
Vor allem die Resilienz und das Durchhaltevermögen helfen mir, Schwierigkeiten zu überwinden. Der Sport lehrt einen viel, dass es niemals nur bergauf geht und immer ein Prozess ist.

Wie finden Sie Ausgleich zwischen Praxis, Sport und Privatleben?
Mir gefällt die praktische Tätigkeit in der Zahnmedizin und dass man oft schnell ein Resultat seiner Arbeit erkennen kann. Allerdings möchte ich mich nicht über die Zahnmedizin definieren. So gerne ich es mache, bleibt für mich die Arbeit in der Arbeit. Deswegen schalte ich ziemlich schnell auf mein sportliches Ich um, und das Training ist mein Ausgleich zum Beruf. Mein Privatleben spielt sich viel im Sport ab, weil er schon immer ein Teil von mir ist.

Gibt es Rituale oder kleine Routinen, die Ihnen Kraft geben?
Ich liebe es, einen Powernap zu machen oder wortwörtlich die Füße hochzulegen. Gute Musik vor einem Wettkampf oder harten Training gibt mir Kraft.

Was lernen Sie als Para-Triathlon-Guide über Empathie und Zusammenarbeit, das auch in der Zahnmedizin wichtig ist?
Ich selbst würde mich als empathischen Menschen bezeichnen und in Bezug auf meine Assistent/-innen wie auch auf die Patient/-innen finde ich das extrem wichtig. Auch in meiner Rolle als Guide sind Vertrauen wie auch Empathie ein großer Bestandteil. Ich finde, wenn wir es schaffen, uns in das Gegenüber hineinzuversetzen, können wir viele Reaktionen besser verstehen. Außerdem behandeln wir als Team, genauso wie wir als Tandem-Team antreten.

Wenn Sie an Ihre Zukunft denken – was möchten Sie in der Zahnmedizin bewegen?
Ich wünsche mir, dass wir es schaffen können, dass die Zahnmedizin weiter nicht als weniger wichtig erachtet wird als jede andere humanmedizinische Fachdisziplin.

Gibt es ein Motto oder einen Leitsatz, der Sie begleitet?
Don't stress over things that are out of your control.

Worüber möchten Sie in zehn Jahren rückblickend sagen: „Das hat sich gelohnt"?
Den Sport nie aus den Augen verloren zu haben, auch wenn es neben dem Studium, der Arbeit immer stressig war. Das, was ich erleben durfte und darf, ist ein großes Privileg, und das möchte ich nicht missen. ■

ANZEIGE

