Zaubermittel gegen Burn-out in der Praxis: Seien Sie egoistisch, faul und gütig

Unsere Autorin begleitet seit 1998 Menschen dabei, wieder das Gefühl der Mühelosigkeit zu erreichen, den Punkt, an dem einem die Dinge leicht von der Hand gehen und stimmiges Reagieren auf die Herausforderungen des Alltags möglich ist – ob im beruflichen oder privaten Umfeld. In folgendem Artikel gibt Sie uns einen Einblick und Hilfestellungen.

Karin Probst

Immer mehr Zahnärzte und deren Mitarbeiter gehen abends aus der Praxis nach Hause in dem Gefühl, nicht alle Aufgaben des Tages ausreichend bewältigt zu haben. Vor dem Einschlafen wird gegrübelt, was man noch alles hätte tun müssen oder sagen können, wenn man nicht sprachlos gewesen wäre, vor lauter Ärger. Und auch der Schlaf bringt keine Ruhe, so viele Dinge fallen einem jetzt ein, die am besten morgen alle als erstes erledigt werden wollen … dabei kommen am nächsten Tag doch schon wieder neue Patienten und Arbeiten auf einen zu!

Faulheit: Einfach mal den Wolken nachschauen

Können wir eigentlich noch gut nichts tun? Tagträumen? Das ist für unser Gehirn pures Auftanken: In dem Moment, in dem wir äußerlich zur Ruhe kommen, nichts mehr müssen oder wollen, sondern nur noch sind, in diesem Moment geht die Arbeit im Gehirn los. Jetzt wird dort aufgeräumt, Wissen verankert, ausgemistet, um wieder bereit für Neues zu sein. Vielleicht kennen Sie das: Man denkt über ein Problem nach, macht sich einen Kaffee – und prompt fällt einem die Lösung ein. Im Nichtstun sozusagen. Und genau das scheint die Kunst zu sein, die in unseren qualitätsbewussten und auf Effizienz getrimmten Praxisprozessen zu wenig Beachtung erfährt. Burn-out ist letztlich eine Folge von einer langen Zeit, in der die Antagonisten Geben und Nehmen, Aktivität und Ruhe nicht ausgewogen waren und der Körper diese Rhythmisierung verlernt hat.

Tipp 1: Atempause

Probieren Sie es aus: Stellen Sie sich einen Wecker und machen alle zwei Stunden eine Atempause. Nichts anderes tun als Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause. Und Sie werden vielleicht merken, dass dies gar nicht so einfach ist. Schnell geht der Geist zum nächsten Behandlungstermin, zu kleinen Ärgernissen des Tages. „If you can dream it, you can do it" – Walt Disney zum Beispiel verpflichtete seine Mitarbeiter zum täglichen Träumen von Lösungen, zum vor- statt nachzudenken. Wenn Sie Ihren Geist trainieren, ruhig zu werden, werden Sie bald merken, dass Sie mehr Kraft, Effizienz und Konzentration im Praxisalltag zur Verfügung haben.

Umso mehr wir nichts tun können, desto mehr schaffen wir! Ist das nicht ein schönes Paradoxon? Umso mehr wir eine Situation annehmen können, so wie sie ist, desto mehr können wir diese verändern. Bill Gates sagte einmal: „I will always choose a lazy person to do a difficult job. Because he will definitely find an easy way to do it." Das scheint auch die Aufgabe im Stressmanagement zu sein: Den Punkt zu finden, an dem es leicht geht. Möglich ist das, durch die Achtsamkeit auf das, was einem wichtig ist. Und genau damit wären wir beim Egoismus angelangt.

Egoismus: Handeln im Einklang mit sich selbst

Zunächst ist alles Tun gesteuert davon, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse befriedigen wollen. Also nicht nur Essen und Schlafen, sondern z. B. auch Effizienz, Harmonie oder Respekt. Auch anderen zu helfen ist ein Grundbedürfnis von uns, ein sehr ausgeprägtes sogar. Und immer, wenn wir etwas tun, das unsere Bedürfnisse erfüllt, erfahren wir Freude und Zufriedenheit. Eine bessere Burn-out-Prävention gibt es nicht. Das Bewusstwerden der schönen Momente im Praxisalltag, das zufriedene Lächeln eines Patienten, ein intensiver Austausch mit einem befreundeten Kollegen oder ein guter Kaffee mit den Assistentinnen wirken sich auf unsere Gesundheit, Psyche, ja sogar auf die neuronalen Strukturen aus.

Tipp 2: Glückstagebuch

Probieren Sie es aus: Fünf Minuten am Abend den Tag Revue passieren lassen und darauf schauen, was ist – und nicht, was nicht ist, das bringt schon nach zwei Wochen messbare Ergebnisse, wie beispielsweise eine Senkung des Blutdrucks und niedrigere Cholesterinwerte. Jeder Gedanke ist biochemische Realität, wie wohl schon Marc Aurel wusste: „Auf die Dauer nimmt die Seele die Farbe unserer Gedanken an."

Ein kurzer Exkurs zum Thema Stress

Die hormonelle Stressreaktion befähigt uns zum Töten oder Fliehen – ganz so, wie es in der Evolution bisher Sinn gemacht hat. Heutzutage können wir Probleme jedoch kaum noch durch den Einsatz von Muskeln lösen und bräuchten doch vielmehr Ideen, Flexibilität und den Lern-Turbo Glück. Nur leider deaktivieren die Stresshormone die Großhirnrinde und, was zu den psychosomatischen Auswirkungen führt, auch die Thymusdrüse, die für die Immunabwehr zuständig ist. Diese Drüse, die hinter dem Brustbein liegt, überwacht den gesamten Energiestrom im Körper und wird unter Stress oder abwertenden Gedanken geschwächt. Experten sprechen davon, dass jeder Moment des Ärgers unser Leben um 0,6 Minuten verkürzt.

Doch was genau ist eigentlich der Auslöser für Stress?

Stress wird immer dann ausgelöst, wenn eine Bedürfniserfüllung als gefährdet angesehen wird. Hier kommen wir auf den Zusammenhang, der in der Systemischen Therapie als sehr wichtig angesehen wird: Konflikte entstehen immer durch unsere Bewertung. So lesen manche das Zuspätkommen der Kollegin vielleicht als mangelnde Wertschätzung und handeln aufgrund dieser Deutung.

Tipp 3: Reflektion

Probieren Sie es aus: Wenn Sie an eine Stresssituation der letzten Tage denken, wissen Sie auf Anhieb, welches Bedürfnis, welcher Wert hier bei Ihnen verletzt war? Und können Sie sich auch freundlich in die Bedürfnisse Ihres Konfliktpartners einfühlen?

Das ist meistens gar nicht so leicht, jedoch das Grundhandwerk für ein effizientes Stressmanagement. Die stressbedingte Erschöpfung wird meistens dadurch ausgelöst, dass das Bedürfnis nach Anerkennung oder Selbstbestimmung als verletzt angesehen wird und man es zu lange versäumt hat, die eigenen Bedürfnisse genauso wichtig zu nehmen, wie die von Familie und Beruf. Eine regelmäßige Reflexion darüber, welche Bedürfnisse gerade erfüllt und welche Bedürfnisse soeben weder gehört noch erfüllt sind, kann helfen, erst gar nicht in die Schieflage zu kommen. Egoismus heißt in der Burnout-Prävention nicht, dass wir nur noch die eigenen Belange rücksichtslos durchsetzen, sondern in einem Akt der Selbstliebe täglich neu zu entscheiden, wo es besser ist, „Nein" zu den Bedürfnissen anderer zu sagen – und damit „Ja" zu den eigenen. Und ohne Schuldgefühle freundlich sowohl den eigenen Bedürfnissen als auch denen der anderen gegenüberstehen.

Güte: Jeder macht es so gut, wie er gerade kann

Güte bedeutet, dem systemischen Grundgedanken zu folgen, dass es jeder immer so gut macht, wie er es eben im Moment kann. Und dass das jeweilige Handeln vielleicht nicht immer die beste Strategie ist, die zugrunde liegenden Bedürfnisse auch zu erfüllen. Kennen wir das nicht alle, dass man abends im Bett mit bitteren Vorwürfen liegt und denkt: Warum hast du da nicht so und warum da so gehandelt? Ganz einfach darum, weil wir unter Stress nicht denken können, unser System ist programmiert auf Problemlösung durch Flucht oder Angriff – und leider nicht auf gütiges, empathisches und lösungsorientiertes Suchen nach einem Konsens, der beiden gut tut. Grund genug also, Gespräche zu vertagen, wenn wir merken, dass wir gestresst sind. Man muss nicht immer schlagfertig sein. Erlauben wir uns ruhig, sprachlos zu sein – bei manchen Vorwürfen oder Unterstellungen ist es sicher besser zu sagen: Jetzt bin ich erstmal sprachlos – könnten wir uns morgen um 10 Uhr nochmals treffen?

Drei Tipps für eine Zukunft in Balance

Vielleicht kann es Ihnen in Zukunft gelingen:
- in Stressmomenten erst einmal tief durchzuatmen,
- sofort zu schauen, was brauchen Sie eigentlich im Moment und dies freundlich und proaktiv anzusprechen und
- Wertschätzung und Empathie im Alltag zu üben, indem Sie danken und das bemerken, was ist – und nicht, was nicht ist!

Leider nehmen viele Zahnärzte eigene Symptome wie z. B. schlechten Schlaf oder zunehmende Gereiztheit bei Mitarbeiterinnen erst dann ernst, wenn es für Kurzzeit-Interventionen schon zu spät ist. Mittlerweile leidet jeder dritte Bundesbürger an Folgen der stressbedingten Erschöpfung und laut WHO ist Stress die Volkskrankheit Nr. 1. Zeit also, wirksame Techniken zu entwickeln, die schnell im Alltag helfen – und nicht noch mehr Stress machen, weil man täglich mindestens eine Stunde joggen oder meditieren müsste. ■

KONTAKT

Karin Probst
Uferstraße 3, 89231 Neu-Ulm
Tel.: 0731 72565765
probst@2-change.de

Infos zur Autorin