

# Prophylaxe mal anders – Burn-out effektiv vorbeugen

Warum Zahnmediziner besonders gefährdet sind und wie sie sich schützen können. Von Frauke D. Straatman, M.A., Nidderau, Deutschland.

Eine 50- bis 60-Stunden-Woche, steigende Aufwände in Verwaltung und QM, Personalmangel und immer höhere Betriebskosten – ganz normaler Alltag für niedergelassene Zahnärzte bis Anfang 2020. Dann kam Corona hinzu. Die Pandemie erforderte sofortige Anpassungen bei den Arbeitsabläufen und Hygienemaßnahmen und brachte neben der Angst vor dem Virus auch die Sorge vor finanziellen Einbußen. Wie sich die Coronakrise explizit auf die Psyche von Zahnmedizinern auswirkt, hat eine Arbeitsgruppe des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein bereits im Sommer 2020 mithilfe einer Online-Umfrage untersucht.<sup>1</sup> Die Ergebnisse sprechen für sich: Von den 732 teilnehmenden Zahnärzten gaben 41,4 Prozent an, sich in unterschiedlicher Ausprägung gestresst zu fühlen, 30,5 Prozent hatten Ängste und 43,3 Prozent teilten mit, unter milden bis extrem starken Depressionen zu leiden.

Unabhängig vom aktuellen Geschehen erfordert zahnmedizinisches Arbeiten immer ein hohes Maß an Präzision und Sorgfalt. So unverzichtbar akkurates Arbeiten im Mundraum auch ist, es fördert auf Dauer die Entwicklung eines allgemeinen Perfektionismus, der leicht zum Selbstläufer werden und sich auf andere Lebensbereiche ausdehnen kann. Da Perfektionismus einige Vorteile mit sich bringt, wird er von den Betroffenen meistens als positive Eigenschaft bewertet. Langfristig begünstigt er jedoch u. a. das Entstehen von Depressionen.<sup>2</sup>

Die genannten Punkte verdeutlichen, dass Zahnmediziner ein hohes Risiko für einen sogenannten Burn-out, eine Erschöpfungsdepression, tragen. Doch nun endlich eine gute Nachricht: Ungeachtet aller äußeren Widrigkeiten gibt es viele Wege, unsere psychische Gesundheit zu schützen.

## Burn-out-Prophylaxe beginnt im Kleinen

Es mag banal klingen, aber regelmäßige Pausen sind ein wichtiger Grundstein, um dem inneren Ausbrennen vorzubeugen. Mindestens zwei kurze Pausen von zehn bis 15 Minuten und eine längere Pause von mindestens einer Stunde sollten in den täglichen Terminplan integriert sein. Gemeint ist also nicht, zwischen zwei Patienten mit dem Dentallabor zu telefonieren und nebenbei einen Kaffee herunterzustürzen. Damit eine Unterbrechung wirklich erholsam ist, kann sie z. B. für eine Runde um den Block oder eine kurze Atem- oder Meditationsübung genutzt werden:

- Im Sitzen oder Stehen eine aufrechte Haltung einnehmen und die Augen schließen.
- Dreimal tief durch die Nase in den Bauch einatmen und lang gezogen vollständig wieder ausatmen.
- Anschließend innerlich langsam bis zehn zählen, kurz nachspüren, dann die Augen wieder öffnen.

Pausen sind dann effektiv, wenn es uns gelingt, mental vom Job loszulassen und uns Themen zu widmen, die wir als angenehm empfinden. Dafür eignet sich in erster Linie die Mittagspause. Es tut gut, kurz in den Garten hinauszugehen, die beste Freundin oder den Freund anzurufen, um über die gemeinsame Lieblingsserie zu plaudern, oder mit dem Partner in Ruhe einen Kaffee zu trinken. Auch das oft zitierte Power-Napping füllt tatsächlich unsere mentalen Kraftreserven für die zweite Tageshälfte auf.<sup>3</sup>

## Bewusst genutzte Freizeit macht den Unterschied

Viele Menschen, die in einen Burn-out gerutscht sind, berichten, dass es ab einem bestimmten Punkt keine Grenzen mehr zwischen Arbeit und Freizeit gab. Sie waren immer erreichbar, ständig online und ihre Gedanken kreisten unentwegt um berufliche Anforderungen. Oder sie steckten in einer Mehrfachbelastung aus Job und Familie, ohne Freiräume für eigene Bedürfnisse. Weitverbreitete Floskeln wie „Selbstständig bedeutet selbst und ständig!“ unterstreichen die Vorstellung, dass nur erfolgreich sein kann, wer 24/7 im Einsatz ist. Langfristig ist eine solche Dauerbelastung aber kaum mit einem gesunden und glücklichen Leben vereinbar.

Wer sich selbst vor einer Erschöpfungsdepression – die oft auch mit körperlichen Beschwerden einhergeht – bewahren möchte, sollte deshalb rechtzeitig für einen regelmäßigen Ausgleich zu äußeren Anforderungen sorgen. Am besten geeignet sind Aktivitäten, die auf körperliche und psychische Gesundheit gleichermaßen einzahlen, wie beispielsweise:

- Ausdauersport wie Joggen, Radfahren, Schwimmen, Aerobic & Co.: Viele Studien zeigen, dass sich regelmäßiger Ausdauersport u. a. günstig auf depressive Verstimmungen auswirken kann.<sup>4</sup>
- Sportarten, die ein hohes Maß an Konzentration und Koordination erfordern, z. B. Tanzen, Klettern, Bogenschießen und Golfspielen: Hierbei ist unser Kopf einfach zu beschäftigt, um Alltagsprobleme zu wälzen.



„Ernst zu nehmende Warnsignale für einen Burn-out sind beispielsweise regelmäßige Erschöpfung bereits beim Aufstehen, zunehmender Zynismus und ein schwindendes Interesse an anderen Menschen, z. B. an Mitarbeitern und Patienten, aber auch an Freunden und Familienmitgliedern.“

- Fernöstliche Sportarten wie Yoga, Tai-Chi und Qigong: Sie verleihen körperliche Kräftigung mit meditativen Ansätzen. Es geht um Selbstwahrnehmung und -akzeptanz, sodass wir eine neue Sichtweise auf uns selbst und unser Umfeld gewinnen.

Ob fotografieren, kochen oder Rosen züchten – entscheidend ist, dass die Freizeitbeschäftigung Freude bereitet und in jedem Fall ohne Leistungsdruck ausgeübt wird. Zudem kommt es auf die Regelmäßigkeit an. Jeden Tag 15 Minuten etwas für sich zu tun, kann mehr spürbare Entlastung bringen, als einmal pro Woche drei Stunden im Fitnessstudio zu powern.

## Psychologisches Coaching stärkt die Resilienz

Was wir überhaupt als stressig empfinden, ist individuell sehr unterschiedlich. Während der eine Arbeitstage mit mehreren chirurgischen Eingriffen extrem anstrengend findet, gerät die andere eher an Tagen mit vielen ZE-Beratungen unter Druck. Woran liegt das? Eine große Rolle spielt unsere innere Bewertung, mit der wir Situationen, Mitmenschen und auch uns selbst begegnen. Ein einfaches Beispiel:

In Anbetracht einer komplizierten Weisheitszahn-Extraktion denkt ein Zahnmediziner: „Super, endlich mal wieder eine richtige Herausforderung!“, ein anderer hingegen sagt sich: „Oh nein, da darf nichts schiefgehen! Der Terminplan ist ohnehin schon wieder zu voll.“ Beide Behandler landen aufgrund ihrer unterschiedlichen Kognitionen in komplett anderen Gefühlslagen. Der erste startet die Extraktion mit Vorfreude und Zuversicht. Der zweite hingegen mit einer Grundstimmung, die entweder von Angst („... darf nichts schiefgehen!“) oder von Ärger („... Terminplan ist ohnehin zu voll.“) geprägt ist. Beides sind Emotionen, die unser Stresslevel erhöhen und bei häufigem Auftreten unser psychisches Wohlbefinden stören können.

Eine Betrachtung des eigenen Anteils an der empfundenen Stressbelastung kann also überaus lohnenswert sein. Den geeigneten Rahmen dafür bietet ein Coaching auf verhaltenstherapeutischer Basis. Dabei werden u. a. Fragen beleuchtet wie: „Welche Gedanken und Emotionen genau lösen bei mir Stress aus?“, „Mit welchen negativen Annahmen und Bewertungen mache ich mir selbst den Praxisalltag schwer?“ und vor allem „Was kann ich in meinem Den-

ken und Handeln ändern, um ausgeglichener und zufriedener zu werden?“.

Im Laufe des Coachings kommt man sich selbst auf die Spur und erarbeitet Lösungsansätze, um den vielseitigen Herausforderungen des Praxisalltags gelassener zu begegnen. Die eigene Selbstwirksamkeit wird wieder spürbar, in einer Zeit, in der wir uns zunehmend äußeren Vorgaben unterworfen fühlen. Somit kann ein Coaching nachhaltig helfen, Burn-out vorzubeugen.

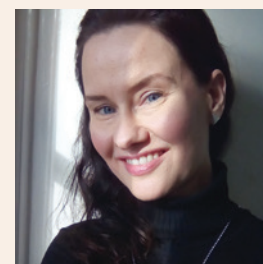
## Warnsignale für einen Burn-out erkennen

Doch woran merke ich eigentlich, ob ich bereits in einem beginnenden Burn-out stecke? Viele Betroffene suchen erst Hilfe, wenn ein regelrechter Zusammenbruch erfolgt ist. So weit muss es aber nicht kommen, denn die Anzeichen für eine beginnende Erschöpfungsdepression lassen sich deutlich früher erkennen. Die drei entscheidenden Merkmale sind:

- emotionale Erschöpfung,
- Depersonalisierung, ein Zustand der Selbstentfremdung und emotionalen Taubheit sowie
- eine reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit.<sup>5</sup>

Ernst zu nehmende Hinweise auf diese Symptomatik sind beispielsweise regelmäßige Erschöpfung bereits beim Aufstehen, zunehmender Zynismus und ein schwindendes Interesse an anderen Menschen, z. B. an Mitarbeitern und Patienten, aber auch an Freunden und Familienmitgliedern.

Wer solche Zeichen bei sich sieht, sollte entsprechend der hier genannten Anregungen zeitnah Veränderungen einleiten. Wichtig ist vor allem ein selbstreflektierter Umgang mit der Situation. Wem dieser schwerfällt oder wer spürt, dass die hier gegebenen Impulse nicht ausreichen, sollte psychotherapeutische Unterstützung suchen. In jedem Fall lohnt es sich, einen Burn-out nicht als Sackgasse zu betrachten, sondern als Übergang in eine neue Phase des gesünderen Arbeitens und zu mehr Lebensqualität. [DT](#)



Frauke D. Straatman, M.A.

Psychologie & Kommunikation  
für Zahnmediziner  
Straubelgasse 1  
61130 Nidderau  
Deutschland  
Tel.: +49 1525 1025301  
[www.fds-coaching.de](http://www.fds-coaching.de)

