

Mit dem Schüttelbeat dem Burnout vorbeugen

Knapp 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer informierten sich bei einem Kammerkolloquium über neue Ideen und praktische Anregungen für die Vermeidung des beruflich bedingten Burnouts.

von Jürgen Brenn

Damit Patienten gut behandelt werden, muss es dem Therapeuten gut gehen. Mehr als andere Berufsgruppen jedoch laufen Ärztinnen und Ärzte Gefahr, dass es ihnen im Laufe des Berufslebens eben nicht mehr gut geht und sie innerlich ausbrennen. Bei einer Umfrage des Marburger Bundes gaben 71 Prozent der Klinikärztinnen und -ärzte an, dass Arbeitszeit und Arbeitsverdichtung bei ihnen bereits zu Schlafstörungen und anderen körperlichen Symptomen führen, wie Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein, auf dem Kammerkolloquium „Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten“, sagte. Vorgestellt wurden auf dem Kolloquium Methoden, mit denen verhindert werden soll, dass der ärztliche Berufsalltag in ein Burnout-Syndrom mündet. „Unsere Profession hat eine höhere Morbidität und Mortalität als andere Berufsgruppen“, sagte Henke.

Ärztinnen und Ärzte haben ähnlich wie auch andere Menschen aus den helfenden Berufen wegen der häufig zugrundeliegenden Persönlichkeitsmerkmale ein erhöhtes Risiko auszubrennen, sagte Dr. Christiane Groß, M.A., Ärztekammer-Vorstandsmitglied und Vorsitzende des Kammer-Ausschusses „Ärztlicher Beruf und Familie, Ärztegesundheit“, der die Veranstaltungen zum Thema Burnout initiiert hat. Neben einem mehrfach erhöhten Suizidrisiko sei auch die Suchtgefährdung bei Ärzten erhöht und sogar das Risiko, bei einem Unfall ums Leben zu kommen.

Zu den Persönlichkeitsmerkmalen gehören beispielsweise eine idealistische Berufplanung und die Begeisterung für den Beruf, der Hang zu Perfektionismus, Gemeinschaftssinn und Erfolgsbedürftigkeit. Diese Faktoren seien oft bei Ärztinnen und Ärzten anzutreffen, aber begünstigen

gleichzeitig Burnout, erläuterte Groß. Neben die individuellen Faktoren treten die strukturellen. Dass Mediziner ausbrennen, obwohl sie ihre Arbeit lieben, liege auch an der hohen Arbeitsbelastung, die sich in langen Arbeitszeiten und einem immer stärker werdenden Arbeitsdruck manifestiert.

Die Kunst sei, das Feuer der Begeisterung für den Beruf zu bewahren, ohne daran zu verbrennen, sagte Dr. Christiane Friedländer, die ebenfalls dem für das Thema Burnout federführenden Ausschuss der Ärztekammer vorsitzt. Nachdem sich vorhergehende Kolloquien mit der Diagnostik und der Behandlung des Burnouts beschäftigt hatten (siehe *Rheinisches Ärzteblatt* 10/2009 S. 12ff und 9/2011 S. 16f),



*Bewegungstherapeutische Präventionsmöglichkeiten wurden auf dem Kammerkolloquium „Prophylaxemaßnahmen bei beruflichem Burnout“ vorgestellt und von den knapp 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in die Praxis umgesetzt.
Foto: bre*

stand dieses Mal die Frage im Mittelpunkt, was Ärztinnen und Ärzte tun können, damit ihre Arbeit sie nicht ausbrennen lässt.

Balint-Gruppen für die seelische Hygiene

Ein bewährtes und arztspezifisches Instrument, medizinische Fortbildung und soziale Gruppendynamik mit Selbstreflexion und der Verbesserung der Arzt-Patienten-Kommunikation zu verbinden, sind Balint-Gruppen. Privatdozent Dr. Guido Flatten, M.A., vom Euregio-Institut für Psychosomatik und Psychotraumatologie in Aachen stellte die spezielle Gruppenarbeit vor, die eine seiner Balint-Gruppenleiterinnen als „Waschlappen für die Seele“ bezeichnet habe.

Die Idee der ärztlichen Gruppen stammt vom ungarischen Psychoanalytiker Michael Balint, der zwischen 1896 und 1970 lebte. Es gehe vor allem darum, die Pharmakologie der Droge „Arzt“ zu studieren, erklärte Flatten. Denn bei den 60- bis 90-minütigen Sitzungen stehe neben medizinisch-wissenschaftlichen Aspekten vor allem die Arzt-Patienten-Beziehung im Mittelpunkt. Die Teilnehmer trainierten, ihre Person und ihre Gefühle in der Arzt-Patienten-Beziehung zu reflektieren und als Instrument der Behandlung einzusetzen. Im Idealfall komme es im Laufe der regelmäßigen Balint-Gruppenarbeit zu einer Wandlung der Persönlichkeit und damit zu einer höheren Selbstwertschätzung, was ein gutes Mittel gegen Burnout sei, sagte der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

In der Regel nehmen zwischen acht und zwölf Mediziner an einer Sitzung teil. Einer stellt einen Fall dar. Danach zieht sich der Fallvorstellende zurück und hat so die Möglichkeit, aus einer anderen Per-

spektive die Meinungen und Assoziationen der Teilnehmer zu beobachten und sich gleichzeitig emotional von der geschilderten Situation zu lösen, erläuterte Flatten das Balint-Prinzip. Dem Gruppenleiter fällt die Aufgabe zu, das Gesagte zu ordnen und damit den vorgestellten Fall systematisch aufzuarbeiten. Dabei werde in den Diskussionen die Falldynamik von der Gruppendynamik gespiegelt, so Flatten. Der vorstellende Arzt bekommt viele Lösungsansätze angeboten und hat die Chance, bisher für ihn unbewusste Anteile seiner Persönlichkeit, die in dem Fall zum Tragen kamen, zu erkennen und sich damit letztlich besser selbst zu verstehen. Neben der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit führe die Gruppenarbeit zu mehr Selbstbewusstsein und zu einer höheren Selbstzufriedenheit im Be-

ruf. Flatten: „Balint-Gruppenarbeit ist eine höchst effektive Burnout-Prophylaxe.“

Tanz- und Bewegungsrituale

Eine andere Präventionsmaßnahme, die in die tägliche Routine eingebaut werden kann und wesentlich weniger Zeit in Anspruch nimmt, stellte Dr. Marianne Eberhard-Kaechele vom Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln vor. Die Bewegungstherapeutin empfahl, ein kleines Bewegungsritual in den Berufsalltag einzubauen und dieses bewusst gegen den täglichen Arbeitsstress zu setzen. Denn Rituale durchbrechen den Arbeitsfluss und geben Körper und Psyche einen festen Halt, so Eberhard-Kaechele. Bestimmte Tanzfiguren seien nicht nur die Basis für die neuronale Koaktivierung, sondern wirkten auch als Signal an andere – wie die Kriegstänze der Maori auf Neuseeland, die die Therapeutin als Beispiel nannte. Für die kleine Regenerationspause zwischendurch, in der Probleme losgelassen werden und symbolisch durch die Hände ausgeschüttelt werden, empfehle sich zum Beispiel Reggae-Musik. Zu den Klängen von Bob Marleys „Could You be loved“ erprobten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kolloquiums den Schütteltanz und schlossen aufwärtsstrebende Bewegungen an, die stimmungsaufhellende Wirkung haben, so die Musiktherapeutin.

Wie mit Bewegungen und Gesten, die in einen Tanz eingebaut werden können, auch Grenzen für sich gesetzt werden können, zeigte sie zu meditativer Musik. In alle Himmelsrichtungen wurde die eigene Persönlichkeit durch klare Zeichen abgegrenzt. Ein fester Stand als „Erdung“ schaffe das nötige Selbstvertrauen dafür, auch einmal „nein“ zu sagen. „Setzen Sie sich Kopfhörer auf und nehmen Sie sich Zeit, um mit ihrer Lieblingsmusik eine tägliche, ritualisierte Pause einzulegen. Die drei Minuten sind gut investiert“, sagte die Musiktherapeutin.

Dabei sei es wichtig, dass es die eigene Lieblingsmusik ist, die „subjektiv, positiv besetzt“ ist, ergänzte Professor Dr. Peer Abilgaard. Der Chefarzt der Gerontopsychiatrischen Klinik der St. Vincenz Klinik in Duisburg, der auch musiktherapeutisch arbeitet, erklärte, dass Musik einen positiven Einfluss auf Körper und Geist haben könne. Abilgaard relativierte die These „Mit Musik geht alles besser“ und sagte einschränkend: „Mit Musik geht manchmal für manche

Manches besser.“ Dabei hätten Untersuchungen gezeigt, dass aktives Musizieren, vor allem das Singen, messbare Effekte habe. Singen in der Gemeinschaft habe einen entstressenden Effekt und erhöhe signifikant die Immunkompetenz, da hierbei Körper und Geist gleichermaßen beteiligt sind.

Solle Chorsingen als Burnout-Prophylaxe innerhalb eines Betriebes praktiziert werden, so müsse darauf geachtet werden, so Abilgaard, dass dies nicht als Instrument der Effizienzsteigerung verstanden werde. Singen entfalte eine positive Wirkung, wenn es zweckfrei geschehe. Nur so werde jedes Stück zu einem persönlichen Erfolgserlebnis. Um dies unter Beweis zu stellen, formte Abilgaard auf dem Düsseldorfer Kolloquium kurzerhand einen knapp 250-köpfigen gemischten Chor, der nach rund fünf Minuten seinen ersten dreistimmigen Kanon – eine Ode an den Sommer – zur Aufführung brachte.

Distanzierungsfähigkeit schafft Handlungsfreiräume

Auch die Deutsche Rentenversicherung arbeitet im Rahmen des Präventionsprogramms GUSI (Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse) mit Bewegungs- und Entspannungstechniken. Dr. Dieter Olbrich, Ärztlicher Direktor des Rehabilitationszentrums der Deutschen Rentenversicherung in Bad Salzuflen, erläuterte, dass GUSI zur Vorbeugung von Burnout mit einer Kombination aus ressourcenorientiertem Selbstmanagement, Entspannungs- und Bewegungstraining arbeite. Der Kurs, der rund 80 Stunden dauert und sich über drei Tage und sieben Folgeabende erstreckt, habe vor allem zum Ziel, die Distanzierungsfähigkeit der Teilnehmer zu stärken. Wenn das Leben nur noch aus Arbeit bestehe, könne dies der Weg zum Burnout sein. Für die langfristige Gesundheit sei es wichtig, Abstand zwischen Privat- und Berufsleben zu halten. Es sei essentiell, ein soziales Netz außerhalb der Arbeit zu haben und die Fähigkeit zu entwickeln, vom Arbeits- in den Privatmodus umschalten zu können.

Das Programm GUSI geht von der Annahme aus, dass die Motivation des Einzelnen, etwas an der belastenden Situation zu ändern, nicht ausreicht. Die GUSI-Teilnehmer würden in einem ersten Schritt ihre Bedürfnisse erkennen und daraus eine klare Motivation ableiten, die anschließend in ein Handlungsziel oder

persönliches Motto umgeformt werde, sagte Olbrich. So habe eine Führungskraft, die nicht mehr abschalten konnte, für sich das Motto: „Kick – und schnarch“ formuliert. Um auf der Handlungsebene, so die Idee von GUSI, etwas zu bewirken, müsse sich zuerst die innere Haltung des Betroffenen ändern, was mehr ist, als den „inneren Schweinehund mit ins Boot zu holen“, sagte Olbrich. Dass GUSI wirke, belege die regelmäßige Evaluation, so der ärztliche Vertreter der Rentenversicherung.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Auch Betriebe wie Krankenhäuser können über ein zielgerichtetes Gesundheitsmanagement dazu beitragen, dass ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weniger von Burnout betroffen sind oder bei Anzeichen eines Syndroms die richtige Betreuung erhalten. Der Diplom-Psychologe Dr. Rüdiger Groß von der Tagesklinik für Stressmedizin am Zentrum für seelische Gesundheit an der Asklepios Klinik in Hamburg-Harburg sagte, dass der erste Schritt regelmäßige, innerbetriebliche Schulungen sind, die die Belegschaft für das Thema Burnout sensibilisieren, über Risikofaktoren aufklären und mögliche persönliche Schutzmechanismen aufzeigen. Die Unternehmenskultur müsse darauf ausgerichtet sein, Burnout-Gefahren zu erkennen und zu minimieren. Betriebe sollten sich zu „salutogenetischen Organisationen“ entwickeln, forderte Groß. Wichtig dabei seien niedrigschwellige Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie eine „Sprechstunde für seelische Gesundheit“. Diese Sprechstunde könne von einer Clearingstelle angeboten werden, die mit allen relevanten Stellen im Betrieb vernetzt ist und entscheidet, welche nächsten Schritte im individuellen Fall zu gehen sind – zum Beispiel die Vermittlung zu einem Psychotherapeuten, ein Coaching in der Abteilung, der Gang zum Hausarzt oder zum Betriebsarzt. „Das Ganze ist eine Art integrierte Versorgung“, erklärte Groß. Sie sollte sämtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern innerhalb des Betriebes vertraulich zur Verfügung stehen, damit im Idealfall Burnout keine Chance hat und die Ärztinnen und Ärzte bei guter Gesundheit ihre Patientinnen und Patienten gut versorgen können.

Auch die Ärztekammer Nordrhein bietet allen nordrheinischen Ärztinnen und Ärzten eine Beratung zum Thema Burnout an. Telefonischer Kontakt: 0211 4302-2161.