



Foto: privat

## Ärztinnen jonglieren oft mit zu vielen Bällen gleichzeitig

DR. SC. HUM. DIPL.-PSYCH. JULIKA ZWACK

Die Balance zwischen den Anforderungen eines anspruchsvollen Berufes und denen der Familie zu halten, bedeutet für Ärztinnen eine besondere Herausforderung. Die Autorin des folgenden Beitrags grenzt gestaltbare Handlungsspielräume ein und gibt Impulse, den eigenen Belastungen, aber auch den individuellen Kraftquellen auf die Spur zu kommen.

**Z**unächst einmal: Einen Beruf zu haben, der einem mehr bedeutet als materielle Sicherheit und Teilhabe am Erwerbsleben, ist ein Privileg. Es ist großartig, einem Beruf nachzugehen, in dem man Sinn, Freude und Erfüllung erlebt. Sind die Aufgaben so fordernd und umfangreich wie im Arzt- oder Ärztinnenberuf, besteht das Risiko einer „Monokultur“. Wir neigen dazu, alles auf eine Karte, eben die berufliche zu setzen. Hier gibt es genug zu tun – und immer wieder auch Gratifikationen in Form von Dankbarkeit, Erfolg und Wirksamkeitserfahrungen.

Über die Zeit besteht die Gefahr der Einseitigkeit – und damit (Erfolgs-) Abhängigkeit. Dann müssen die Dinge gelingen, damit es mir gutgeht. Wir alle wissen, dass wir damit auf fragilem Boden stehen. Wer oder was hilft mir, mit Erfahrungen der Begrenzung, des Scheiterns, der Verletzlichkeit umzugehen? Woraus ziehe ich Kraft? Was für eine Art von Mensch will ich sein für meine Kinder, Freunde, den Partner oder die Partnerin? Woraus speist sich die innere Unabhängigkeit, auch unbequeme Entscheidungen zu vertreten? Diese Fragen zielen auf das Leben und den Reichtum jenseits des (beruflichen) Erfolgs. Wie dieses aussieht, ist individuell verschieden – darin zu investieren, erscheint mir langfristig jedoch unerlässlich.

### Depressionen sind bei Ärztinnen häufiger

Im Zentrum der Depression steht das Gefühl des „Ich muss“, verbunden mit einer schlechten Versorgung von Grundbedürfnissen. Alles fühlt sich fremdbestimmt an, es kostet immer mehr Kraft, ein funktionierendes Selbst am Laufen zu halten. Eine mögliche Erklärung für die Häufung depressiver Symptome bei Ärztinnen sehe ich in einer professionellen Sozialisation, die wesentlich auf eine Unterordnung eigener Bedürfnisse ausgerichtet ist. Es wird selbstverständlich, das eigene Mittagessen der Patientenversorgung unterzuordnen, ebenso andere Grundbedürfnisse wie Schlaf, Regeneration, Pausen. Im Laufe der Zeit bilden sich Gewohnheiten des Sichselbst-Übergehens heraus, oft gepaart mit wachsender psychophysiologischer Erschöpfung. Beides sind Nährböden für Depressionen.

### Resilienz lässt sich lernen

Für mich liegt ein erster Schritt immer darin, sich der eigenen Gewohnheiten bewusst zu werden. Wie treffe ich im Alltag meine Entscheidungen, wie einseitig oder vielseitig investiere ich in meine unterschiedlichen Lebenswelten, wie gehe ich mit den unmöglichen Aufträgen und Zwickmühlen meines Berufsalltags um?



Agieren Ärztinnen wie eine Stehauffigur?

Wir alle entwickeln über die Zeit Schutzmechanismen und Überlebensstrategien, die sowohl biografisch als auch kulturell geprägt sind.

Ich muss merken, dass ich mich in Perfektionismus, Zynismus, Kampf oder Rückzug flüchte, um Alternativen hierzu zu entwickeln. Von Karlheinz Geißler, Wirtschaftspädagoge und Zeitforscher, stammt folgendes Zitat: „Der Freiheitspielraum des modernen Menschen besteht im Wesentlichen darin, zu entscheiden, wo, wann und wie man zu spät kommt.“ Dies halte ich für eine kluge Beobachtung. Ärztin sein heißt, mit vielen, oft zu vielen Bällen gleichzeitig zu jonglieren und sich immer wieder neu aufzurichten. Es ist klar, dass Bälle herunterfallen werden. Im günstigen Falle entscheide ich mit darüber, welcher Ball herunterfällt – und es ist nicht immer derselbe, zum Beispiel mein Körper oder meine Familie. Dies ist inmitten der beruflichen Zerreißproben sicher nicht leicht, aber lernbar. ◀

*Dr. sc. hum. Dipl.-Psych. Julika Zwack ist Psychologische Psychotherapeutin in Heidelberg. Sie hat 2015 ein Buch zusammen mit Götz Mundle mit dem Titel „Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burn-out“ im Thieme Verlag herausgegeben (ISBN-10: 3131716320, ISBN-13: 978-3131716323). Basis des Buches ist ein von der Bundesärztekammer gefördertes Forschungsprojekt, bei dem 232 Ärztinnen und Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen befragt wurden.*

E-Mail: [julika\\_zwack@yahoo.de](mailto:julika_zwack@yahoo.de)