



Foto: privat

## IM INTERVIEW

## Burn-out-Prävention für die eigene Gesundheit

DR. MIRIAM FIEDLER-FISCHER

Der Weltärztebund hat 2017 in Chicago die Neufassung des Genfer Gelöbnisses verabschiedet. Als wichtige Neuerung ist darin zu lesen: „Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können.“ Die Lübecker Regionalgruppe des DÄB hat dies zum Anlass genommen, sich mit einer Vortragsreihe mit der eigenen Gesundheit und Gesunderhaltung zu beschäftigen. Dr. med. Tonia Iblher fragte die erste Referentin der Vortragsreihe, die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Dr. med. Miriam Fiedler-Fischer, ob Ärztinnen von einem Burn-out besonders bedroht sind.

**Dr. Miriam Fiedler-Fischer:** Vor einigen Jahren ist mir der Begriff der „professionalisierten Mütterlichkeit“ begegnet – und in diesem Zusammenhang möchte ich ihn gerne anbringen. Es ist ein Begriff aus der Sozialforschung. Zu Zeiten Luthers begann eine große Wertschätzung, aber auch Heroisierung des Mutterbildes. Dies hatte auch Folgen für Frauen, die unverheiratet und kinderlos geblieben waren. Im 19. Jahrhundert mussten sie zum Beispiel mit ihrer beruflichen Tätigkeit die nicht gelebte Mütterlichkeit legitimieren. So wurden Frauen oft Krankenschwestern, Grundschullehrerinnen oder Kindergärtnerinnen.

### Burn-out ist ein Ergebnis mehrerer Faktoren

Der Begriff Burn-out steht heute für die Haltung der Gesellschaft, die Frauen in psychosozialen Berufen entgegengebracht wird. Mütterlichkeit wird so zum Beispiel auch in sozialen Netzwerken von Ärztinnen gefordert. Haben Sie schon einmal eine Beurteilung eines Arztes gelesen, bei der ihm mangelnde Väterlichkeit vorgeworfen wurde? Dieser Anspruch haftet uns gesellschaftlich als Ärztinnen unbedingt an.

**Dr. med. Tonia Iblher:** Woran erkenne ich ein Burn-out?

**Dr. Miriam Fiedler-Fischer:** Es gibt beschriebene Phasen bei einem Burn-out, modifiziert nach Herbert Freudenberger:

- **Überarbeitung** mit Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Konflikte. Verleugnung innerer Probleme und Konflikte
- **Zweifel** am eigenen Wertesystem und an ehemals wichtigen Dingen wie Hobbys und Freunden
- **Depersonalisierung** durch Kontaktverlust zu sich selbst und zu anderen Personen; das Leben verläuft zunehmend funktional und mechanistisch
- **Innere Leere** und depressive Symptome wie Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit
- **Akute Gefahr** eines mentalen und psychischen Zusammenbruchs, Gefahr der Suizidalität

**Dr. med. Tonia Iblher:** Und wie können wir vorbeugen?

**Dr. Miriam Fiedler-Fischer:** An dieser Stelle fallen immer wieder zwei Schlagwörter: Ressourcen und Resilienz. Ressourcen sind Quellen, die helfen, das Leben positiver zu gestalten, die zur Entspannung beitragen oder auch Energiequellen. Und Resilienz ist die seelische Kraft, die Menschen dazu befähigt, Unglück, Niederlagen oder Krisen standzuhalten, oder die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände wiederaufzurichten.

### „Work-Life-Balance“ als Prävention

Die gute Nachricht ist, Resilienz kann auch erlernt werden. Eine Auflistung nach der Psychotherapeutin Annette Deuster trägt die wichtigsten Faktoren zusammen, die uns vor einem Burn-out bewahren oder auch einen Weg aus der Krise weisen können. Wichtig ist, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Worauf Sie achten sollten:

- **Akzeptanz:** nehmen Sie an, was geschieht – ohne Wertung. Es ist, wie es ist.
- **Optimismus:** Vertrauen Sie darauf, dass es besser wird.
- **Selbstwirksamkeit und Selbstregulation:** Achten Sie auf die eigenen Bedürfnisse und auf das, was Ihnen hilft und Ihnen tut.
- **Verantwortung übernehmen:** Vermeiden Sie die Opferrolle, respektieren Sie Ihre (Leistungs-) Grenzen.
- **Netzwerkorientierung:** Pflegen Sie Kontakte, bitten Sie andere um Hilfe.
- **Lösungsorientierung:** Gehen Sie Dinge an, formulieren Sie die Wünsche Ihres Lebens.
- **Zukunft gestalten:** Planen Sie Ihr Leben, sorgen Sie für die Realisierung Ihrer Pläne.

*Das Gespräch wurde von Dr. med. Tonia Iblher geführt. Sie ist Vorsitzende der Lübecker Regionalgruppe des Deutschen Ärztinnenbundes e.V. (DÄB).*