



© Bertold Werkmann – Fotolia.de

Burn-out-Selbsttherapien von Ärzten „Der ganz normale Wahnsinn?“

EINE KINDERÄRZTIN behandelt 180 Kleinkinder pro Tag, ein Anästhesist hat das Schlafen abgeschafft, ein Arbeitsmediziner joggt täglich 15 Kilometer, bevor er sich mit einer halben Flasche Whiskey zuschüttet. Verrückt? Oder „ganz normaler“ Alltag ausgebrannter Ärzte?

DIE LISTE lässt sich fortführen: Ordinationen, die auch vier Stunden nach Ordinationsschluss noch „bummvoll“ sind; Ärzte, die sich wie Michael Jackson in den Schlaf und morgens wieder „on tour“ spritzen; Spitalsärzte, die verzweifelten sterbenden PatientInnen zynisch antworten: „Wie oft soll ich es Ihnen noch sagen? Hin ist hin!“ Nein, es sind keine Einzelfälle. Und es trifft auch nicht alle. MedizinerInnen sind ganz normale Menschen, die allerdings auf einem besonders verantwortungsvollen Gebiet arbeiten: dem menschlichen Leben.

✦ GOTT IN WEISS

Können Sie sich vorstellen, dass der liebe Gott am Abend heimkommt und darüber klagt, dass er dem täglichen Stress auf dieser Welt nicht mehr gewachsen ist? Eher noch Zeus, der sich eine Flasche Ouzo „reinzieht“ und dann frustriert von Donner begleitete Naturkatastrophen vom Olymp schleudert.

Wie sieht es mit ÄrztInnen aus, die mehr und mehr unter Druck geraten? In den TV-Serien sind sie smart, gestylt oder amüsan zynisch, im Alltag kein „Dr. House“, sondern einfach nur oft müde, frustriert oder gar ausgebrannt. Hinzu kommt die Angst, dass das Image (vor anderen und vor sich selbst) Kratzer bekommt, wenn sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (müssen, sollen, wollen).

✦ PILOTEN UND SPITZENSPORTLER

Das Fliegen eines Airbus ist ebenfalls sehr verantwortungsvoll. Etwa 430 Passagiere vertrauen dem Piloten zwischen Himmel und Erde ihre Leben an. Darum dürfen Piloten nur eine bestimmte Stun-

denanzahl fliegen. Darum gibt es einen Non-Flying-Piloten, darum gibt es Cross- und Double-Checks, um das menschliche Risiko möglichst klein und kalkulierbar zu halten.

Die Schisaison geht zu Ende – Schlierenzauer, Raich und Schild machen Pause, bevor sie wieder mit dem Aufbautraining beginnen. Und auch während der Saison haben sie ihre Regenerationsphasen – Massagen, Mentaltraining, Musiktherapie ... Niemand kann permanent Höchstleistungen bringen. Jeder braucht seine Erholungszeiten.

✦ ÄRZTE SIND NUR MENSCHEN

Als Patient würde ich nur zu einem Spitzenmediziner gehen, zu einer Frau/einem Mann, die/der professionell mit Fachkompetenz, Erfahrung und Eigenverantwortlichkeit umgeht. Dazu gehört auch Stress- und Burn-out-Prävention. Damit sind Coaching und Mentalübungen gemeint und nicht Alkohol, Koffein oder Aufputsch- und Beruhigungsmedikamente.



© XXX – Fotolia.de

Neue CD: „Coaching am Rande des Burn-out“

Wenn die Zeit fehlt, PatientInnen ausführlich über Burn-out-Prävention zu informieren, ist diese CD hilfreiche AssistentIn. Kompetent und praxisnah wird über Ursachen, Folgen, Behandlung und Vermeidung von Stress und Burn-out informiert.

Die CD soll von Sponsoren finanziert und kostenlos verteilt werden. Sind Sie interessiert? info@enneagon.at



Univ.-Prof. Dr. WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc
Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und Med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. www.medical-coaching.at; www.thetree.at



THOMAS J. NAGY, MSc
Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. www.trauerweile.at; www.meisterklasse.at



Kontakt zu den Autoren:
www.enneagon.at; info@enneagon.at

© Martina Draper – Photography (2)