

## Burn- out – Prophylaxe für Therapeuten- muss das sein?

von Dr. med. Ulrike Güdel

2007 /2020 Copyright für privaten Gebrauch freigegeben

Wer sich in einem heilenden Beruf engagiert und diesen als Lebensaufgabe für sich wählt, tut dies zumeist mit sehr viel Enthusiasmus, Ehrgeiz und „Feuereifer“. Vorbei sind die Zeiten, in denen der Arztberuf oder der Beruf des Heilpraktikers gewählt wurde, um dort möglichst viel Geld zu verdienen oder Prestige zu erringen.

Die **Politik** hat sehr gründlich dafür gesorgt, dass dies nicht mehr möglich ist, sondern dass die Heilkundigen neben ihrer therapeutischen Arbeit fast unter einem Wust behördlicher Anordnungen und **Regulatorien** ersticken.

Viele Ärzte in Krankenhäusern klagen darüber, dass sie schon **mehr Zeit mit der Bürokratie** und Verwaltung der Kranken verbringen müssen **als mit ihrem Patienten selbst**.

**Kein Wunder**, dass vielen von uns mit der Zeit dann der **Schwung und die Begeisterung** für unseren Beruf und die Menschen **abhandenkommt** und manche sich zunehmend tot, nutzlos, erschöpft, krank oder mit sich und der Welt unzufrieden fühlen.

Der **typische burn-out** von Therapeuten ist gekennzeichnet vom Grundgefühl, den **Anforderungen nicht gerecht zu werden**. Interessanterweise wird immer unterstellt, es handle sich dabei automatisch um die beruflichen Anforderungen. Selten wird gefragt, wie die partnerschaftliche Ebene und die erotische Dimension aussieht – nach meinen Praxiserfahrungen ergibt sich hierbei nämlich eine zusätzliche Perspektive, die nicht ausser Acht gelassen werden sollte! Weil es für Männer und Frauen aber noch schambesetzter ist, über ihr Versagen im Bett zu reden, erscheint es ihnen einfacher, den „Nebenkriegsschauplatz“ Beruf zum Thema zu machen.

Wenn wir spüren, dass uns alles zu viel wird, **verdoppeln wir zunächst unsere Anstrengungen**, um unser Tagespensum (Patienten, Partner/in, Kinder, Freunde, Hobbies) doch noch zu bewältigen. Gelingt uns dies trotz unserer Bemühungen nicht, geben wir immer mehr von unseren Interessen auf oder wir **flüchten uns in allerlei Betäubung** – wobei der tägliche TV- Konsum und der abendliche Wein noch zu den harmloseren Vergnügungen zählen.

Oft **fehlt** uns aber eine wichtige **Quelle der Regeneration, der Freude, des Seins** – ohne uns selbst unter Beweis stellen zu müssen – die Rückzugsmöglichkeit und ein Ort, an dem wir uns geborgen und gut aufgehoben fühlen.

### Teufelskreis

Therapeuten, die es ja gewohnt sind, dass sie die Direktiven ausgeben und wissen, was getan werden muss, verbleiben dann in ihrer kämpferischen Grundhaltung, **stressen sich und andere, konkurrieren anstelle zu kooperieren** und werden dabei **immer verbissener, zynischer** und kritischer. Manch ein Kollege erlebt, wenn er ehrlich ist, die ganze Welt nur noch als Ärgernis, Frustrationsquelle und Ausbeutung seiner Lebenskraft und - freude.

### ...müsste nur vom Rad springen....

Oft fehlt uns die Kraft, um unserem Leben eine glückhafte Wende zu geben, wir ähneln dem „Hamster im Laufrad“, der doch nur vom Rad zu springen bräuchte, um sein Leiden zu beenden.

Wenn wir aber in der Erschöpfung drinstecken, sehen wir oft die Lösungen nicht mehr. Wir zwingen uns um unseres Ethos wegen, leidlich weiter zu funktionieren, fühlen uns aber nicht mehr freudvoll und auch nicht mehr so lebendig. Viele sagen mir: „Ich fühle mich wie ein Zombie, ich finde mein Leben so nicht mehr lebenswert.“

### Wie können nun die Lösungen für uns aussehen – was würden wir Patienten raten, denen es so geht wie uns? *(einmal angenommen, wir sind uns selbst gegenüber ehrlich genug)*

Zunächst einmal sollten wir alles daransetzen, **genügend** verfügbare **Lebensenergie zur Verfügung zu haben**.

Klingt trivial, ist es aber nicht.

Denn **viele Faktoren** können uns **die Kraft rauben**, manche davon sind offensichtlich, andere eher versteckt, aber nicht weniger wirksam.

→ Wer therapeutisch tätig ist, neigt zum Verdrängen – und oft ist das auch okay!

Spätestens aber, wenn uns unsere einst geliebte Arbeit aufzufressen droht, wenn uns Patienten langweilen oder nerven, wenn wir uns überfordert oder unterfordert fühlen, wenn wir beginnen, zynisch zu werden oder öfter kränkeln, als uns lieb ist, sollten wir eine ehrliche Bestandsaufnahme wagen—und uns dann auch helfen (lassen)!!

- Wir sollten gut und ausreichend schlafen – haben wir die Geopathie und den Elektromog aus unserem Leben eliminiert?
- Können wir geniessen und uns freuen – oder finden wir das Leben eher grau?
- Können wir massvoll konsumieren - oder sind wir suchtfährdet?
- Können wir uns und anderen vergeben – oder hegen wir unseren Groll??
- Haben wir gute Freunde, denen wir vertrauen und unser Herz öffnen – oder sind wir frustrierte Einzelkämpfer?
- Gelingt es uns, kindlich und unbefangen zu spielen – oder geht es nur noch um den tierischen Ernst?
- Gehen wir liebevoll mit unserem Körper um – oder muss er wie eine Maschine funktionieren?
- Essen wir bewusst – oder schlingen wir etwas zwischen Telefonaten und Post?
- Danken wir Menschen genug, die mit oder für uns arbeiten oder uns zuhause den Rücken freihalten für unseren Job?

- Verfügen wir über Mittel und Wege, uns zu entspannen und unsere Batterien wieder aufzuladen?
- Erlauben wir uns Zeiten der Musse – oder leben wir nur noch für unsere Arbeit?
- Haben wir eine spirituelle Orientierung im Leben, glauben wir an etwas, das über uns hinausreicht – oder glauben wir nur an unsere materielle Welt?

All diese Fragen können Anknüpfungspunkte und Gesprächsimpulse für uns sein – und sie fliessen in meiner Praxis immer wieder in die Therapie ein.

Weil ich überzeugt bin, dass ich als Therapeutin nur dann wirklich gut meinen Patienten helfen kann, wenn es mir selbst gut geht und ich im Lot bin, stelle ich mir diese Fragen natürlich als allererstes und gestalte meinen Alltag entsprechend.

### **Ein hoher Anspruch, gewiss.**

Aber mithilfe der PSEnergy (Positive Selbst Entwicklung) die ich seit über zwanzig Jahren an mir selbst und allen meinen Patienten anwende- und mithilfe diverser anderer Methoden, wie dem kreativen Malen oder der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen kann ich inzwischen sagen, dass ich den drohenden Burn- Out beizeiten erkenne und dagegen steuern kann, ohne in die immer gleichen Fallen zu gehen.

Und weil ich weiss, dass wir für die Patienten, die zu uns kommen, nur dann wohltuend sein können, wenn uns in uns selbst wohl ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, gemeinsam mit Kollegen anderer Richtungen ein Seminarconcept zu entwerfen, das uns auch einmal in den Mittelpunkt der Betrachtung stellt- und uns hilft, spielerisch und mit viel Freude etwas für uns selbst zu tun.

Zu diesem Seminar möchte ich alle Kollegen ermuntern, gemäss dem Motto: Vorbeugen ist einfacher als therapieren (müssen)!

*Anschrift des Verfassers:*

**Dr. med. Ulrike Güdel**

Unterbiel 22

4418 Reigoldswil

[info@psenergy.ch](mailto:info@psenergy.ch)

[www.psenergy.ch](http://www.psenergy.ch),

YouTube Kanal „[PSEnergy- chronisch krank muss nicht sein](#)“