

Gesundheit im Job – Blick auf die eigene Prophylaxe

Prophylaxe ist selbstverständlich, jedenfalls für Patienten – und für uns selbst und unsere Teams? Natürlich sind wir als Zahnärzt/-innen über die Notwendigkeiten von genügend Schlaf, regelmäßiger sportlicher Bewegung und gesunder Ernährung theoretisch gut informiert. Auch auf ergonomisches Arbeiten wird inzwischen in vielen Praxen geachtet. Und Hygiene, Arbeitssicherheit und Arbeitsschutz sind neben der Effizienz im Behandeln Selbstverständlichkeiten.

Was uns hingegen im Studium kaum vermittelt wird, ist das eigene Stress- und Belastungsmanagement sowie das konsequente Einhalten psychischer Prophylaxemaßnahmen im Sinne der eigenen Gesundheit. Dabei waren schon 2012 13,6 % der Zahnärzt/-innen von Burn-out betroffen und 31,9 % galten laut Carolin Wissel und ihrer gemeinsam mit André Wanne-mueller und Peter Jöhren verfassten Studie von 2012 als Burn-out-gefährdet. Je nach Lebenslage verlangt uns unser Job eine Menge ab und es scheint schon in guten Zeiten schon immer ein Spagat zu sein – zwischen Praxis, Beziehung, Fami-



lie, der Pflege von Freundschaften, Hobbies und der eigenen Gesundheitsfürsorge.

Wenn ein erhöhter Grundstress andauert, reagieren Menschen intuitiv mit dem Versuch, Stressfaktoren zu reduzieren – frei nach dem Motto „Ballast abwerfen statt untergehen“. Meist müssen zuerst Hobbies dran glauben, dicht gefolgt von Gesundheitsfürsorge. Oft werden auch noch in der Familie Abstriche gemacht – und trotzdem erleben wir keine große Entlastung. Tatsächlich stellen wir uns mit der vermeintlichen

Schonung und Vermeidung von „allem Überflüssigen“ selbst ein Bein. Die Forschung zur Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) und zur positiven Psychologie zeigt Möglichkeiten guten Copings (Umgang mit Stress) und wirksamer Regeneration auf.

Die positive Psychologie ist der Teilbereich der wissenschaftlichen Psychologie, der das Hauptaugenmerk nicht auf pathologische Zustände und Problemlagen richtet, sondern auf menschliches Wohlbefinden, „gelingendes“ Leben und Salutogenese.

Ein zentrales Modell der positiven Psychologie ist das PERMA-Modell (Abb. 1) von Martin Seligman aus dem Jahr 2011. Darin werden die grundlegenden und aktiv durch uns beeinflussbaren Faktoren, die unser alltägliches Wohlbefinden steigern und langfristig erhalten, systematisch beschrieben. Diese Faktoren fördern gleichzeitig die Resilienz und wirken auch Burn-out entgegen. Einige ausgewählte Beispiele aus den verschiedenen Bereichen finden Sie unten. Die folgenden 5 Faktoren sind ausschlaggebend.

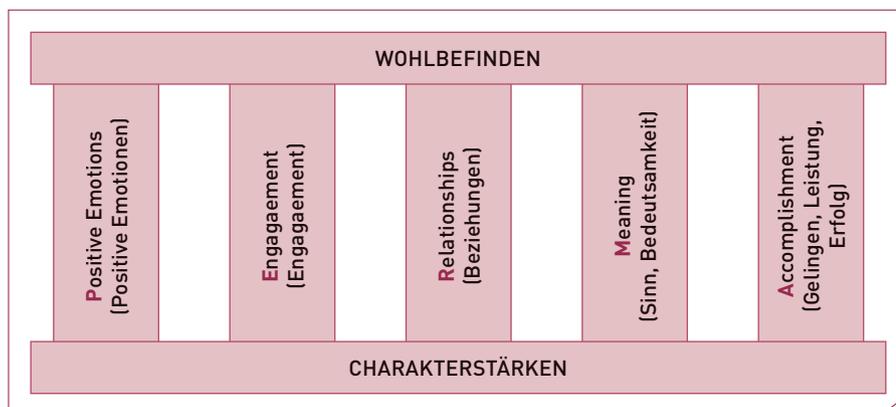


Abb.1 PERMA-Modell nach Seligman.



P (Positive Emotions – Positive Emotionen)

Unser Gehirn ist darauf ausgerichtet, unangenehme Reize schneller als positive wahrzunehmen, sich länger zu merken und diese Ereignisse aus der Erinnerung auch schneller abzurufen. Dieses Phänomen, die „Negativity bias“, hat sich aus unserem grundlegenden Überlebensinstinkt entwickelt.

Gleichzeitig bewirkt dieser Fokus auf Negatives eine selektive Wahrnehmungsausrichtung auf weitere potenzielle Bedrohungen.

Wenn wir uns Zeit nehmen, aktiv unsere Aufmerksamkeit auf positive Erlebnisse im Alltag zu richten, steigt unser Wohlbefinden nachweislich dauerhaft an – und zwar selbst bei Menschen mit klinisch nachweisbarer depressiver Symptomatik.

Dabei ist es wichtig zu berücksichtigen, dass es – außer großer Freude – viele Qualitäten von positiven Gefühlen gibt. Dankbarkeit, Ergriffenheit, Zuneigung, positive Überraschung, Humor, Erheiterung, Befriedigung, Zugehörigkeit, bewusstes Wahrnehmen von Ästhetik/Musik/Kunst, Flow-Erleben oder auch das Gefühl, etwas abgeschlossen zu haben, Helfen oder Hilfe erfahren sind nur einige Beispiele für Möglichkeiten von positivem Erleben im Alltag. Es geht dabei nicht darum, real existierende Probleme und Ärgernisse durch positives Denken „schönzureden“. Das Ziel ist, den Fokus auf das zu lenken, was positiv ist – und was eben auch (fast immer) da ist.

Wie kann das im Alltag gelingen? Man kann sich z. B. über 1 bis 2 Wochen hinweg eine Handvoll Centstücke nehmen und diese morgens in die rechte Jackentasche stecken. Jedes Mal, wenn man ein positives Erlebnis während des Tages hat, nimmt man einen Cent und steckt ihn in die Tasche auf der anderen Seite. Ziel ist es, dass am Abend alle Centstücke die Seite gewechselt haben. Durch dieses Verfahren wird die bewusste Aufmerksamkeit

immer wieder auf die Suche nach Positivem gerichtet und es ist erstaunlich, wie schnell man beginnt, im Alltag jede Menge kleiner, positiver Gefühle (wieder) wahrzunehmen (z. B. den Kaffee, den uns jemand hingestellt hat, die Amsel, die am Abend singt, Lieblingsmusik im Radio, ...). Gerade in Zeiten hoher Belastung besteht eine weitere Herausforderung darin, die Dinge abends gedanklich in der Praxis zu lassen.

Es hat sich bewährt, alles, was nicht abgeschlossen werden konnte, vor dem Verlassen der Praxis schriftlich für die weitere Bearbeitung zu fixieren. Dabei ist es besonders wirksam, den nächsten Handlungsschritt konkret aufzuschreiben. Hirnphysiologisch wird damit dieser Arbeitsschritt als abgeschlossen betrachtet und die Wahrscheinlichkeit, dass am Abend darüber nochmals nachgedacht wird, sinkt. Bewährt hat sich eine Mappe (oder ein leeres Buch), in die Post-it-Zettel mit den entsprechenden nächsten Arbeitsschritten für die weitere Bearbeitung geklebt werden können.

E (Engagement)

Wenn wir ganz in einer Tätigkeit aufgehen, die Zeit wie im Flug vergeht und wir die Menschen um uns herum dabei ganz vergessen, dann sind wir im sogenannten Flow. Einen Flow-Zustand erreichen wir, wenn wir uns voll und ganz auf eine Tätigkeit fokussieren und einlassen, also voll engagiert bei der Sache sind und die Schwierigkeit der Tätigkeit genau zu dem passt, was wir leisten können.

Prinzipiell ist ein Flow-Zustand bei jeder Tätigkeit möglich, sofern wir dabei proaktiv und zielgerichtet handeln. Im Flow ist die Aufmerksamkeit zu 100% auf die Tätigkeit fokussiert. Man kann bewusst trainieren, Flow-Zustände leichter zu erreichen und die Aufmerksamkeit zu fokussieren und zu halten. Man kann das Erreichen von Flow-Zuständen trainieren, indem man ungeliebte Tätigkeiten mithilfe der sogenann-

ten Pomodoro-Technik abarbeitet: Stellen Sie sicher, dass Sie in den nächsten 25 Minuten nicht gestört werden (Telefon ausstellen, rote Karte an die Tür hängen, ...). Definieren Sie die Aufgaben, die abgearbeitet werden müssen. Stellen Sie sich einen Timer auf 25 Minuten. Arbeiten Sie die Aufgaben so schnell wie möglich ohne jegliche Unterbrechung 25 Minuten lang ab. Wenn der Wecker klingelt, hören Sie auf zu arbeiten und machen eine echte Pause von mindestens 5 Minuten. Dazu stehen Sie auf und verlassen den Raum. Bei Bedarf können Sie danach ein bis zwei weitere derartige Arbeitseinheiten anfügen. Danach muss es dann eine echte, längere Pause geben (und ggf. einen Wechsel der Arbeitsanforderung). Die Technik heißt übrigens Pomodoro-Technik, da sie von einem Italiener entwickelt wurde, der als Kurzzeitwecker einen Küchenwecker in Tomatenform benutzte. 25 Minuten und dann eine Pause ist für unser Gehirn eine vorhersehbare, gut machbare Anforderung. Wenn Sie eine solche Einheit geschafft haben, stellt sich quasi automatisch ein Erfolgserlebnis und damit ein gutes Gefühl ein.

R (Relationships – positive Beziehungen)

Bei diesem Thema geht es darum, seine positiven menschlichen Beziehungen aktiv zu pflegen. Menschen benötigen ein gewisses regelmäßiges Maß an guten sozialen Kontakten, um sich wohlfühlen. Dabei ist es wichtig, in Beziehungen zu investieren, zu geben und auch anzunehmen, um die Erfahrung der Verlässlichkeit und Wertschätzung machen zu können.

Eine klassische Übung besteht darin, sein Adressbuch im Handy durchzugehen und sich spontan bei einer Freundin oder einem guten Bekannten zu melden, den man schon lange nicht mehr gesehen hat. Mit diesen trifft man dann eine Verabredung und nimmt diese auch wahr. Der Vorteil dabei ist, dass das eigene Umfeld

komplett verlassen wird und so andere Erfahrungen als im Alltag gemacht werden.

In Zeiten hoher Belastung ist es auch wichtig, Beziehungen zu schützen und zu intensivieren (oder auch zu reaktivieren), die im direkten Umfeld sind. Eine bewährte Strategie ist es beispielsweise, sich jede Woche eine definierte „Paarzeit“ zu zweit zu nehmen. (Dabei kann der Zeitpunkt durchaus von Woche zu Woche neu vereinbart werden.) Diese Zeit halten beide fest ein. Sie ist ausschließlich für gemeinsame Tätigkeiten reserviert, die beiden angenehm sind und die ggf. Freude machen. Während dieser Zeit sind ausnahmsweise Gespräche über Organisation, Probleme und Ähnliches tabu. Die Zeit muss nicht lang sein: Es geht darum, sich einen Freiraum zu schaffen, der das bewusste Erleben von Gemeinsamkeit auch in belasteten Zeiten möglich macht. Manchmal fällt es nicht leicht eine gemeinsame Tätigkeit zu finden, die beide als angenehm empfinden. Dann hilft es, abwechselnd das zu machen, was der Andere mag und vorschlägt. Dem Anderen bewusst einen Gefallen zu tun, erzeugt ebenfalls positive Gefühle.

M (Meaning – Bedeutung/ Sinnerleben)

Die Frage nach dem Warum und Wozu bringt Menschen dazu, erstaunliche Energie und Kreativität zu entwickeln, um ihre grundlegenden Werte zu verfolgen und zu verteidigen. Im Sinne der eigenen Werte zu handeln, Tätigkeiten zu verfolgen, die uns wirklich wichtig und wertvoll erscheinen - für uns und auch für andere -, das gibt uns Energie und lässt uns trotz großer Leistungen noch neue Energie schöpfen. Gerade im medizinischen Bereich hilft es, sich regelmäßig bewusst zu machen, wie vielen Patienten/-innen man z.B. innerhalb einer Woche wirklich geholfen hat. Diese Erfahrung lässt sich noch intensivieren, wenn man sich be-

wusst macht, inwieweit man seine eigenen Stärken dabei einsetzt und inwieweit man entsprechend seiner Werte handelt. Wenn Sie Ihre Stärken besser kennenlernen wollen, können Sie unter www.charakterstaerken.org einen validierten und kostenfreien Stärken-Test durchführen.

A (Achievement/ Accomplishment – Erfolg/ Leistung)

Ein Ziel zu erreichen, etwas zu erschaffen, die Wirkung des eigenen, bewussten Handelns zu erleben, das führt zu tiefer Zufriedenheit und stärkt zugleich das Selbstbewusstsein. Aus diesem Grund fangen viele Menschen an, einfache Haushaltstätigkeiten zu verrichten, wenn Sie sich anderen beanspruchenden und stressreichen Aufgaben gegenübersehen. In den klaren Anforderungen von Haushalts- oder Gartenarbeit lässt sich schnell und zuverlässig das Gefühl des Erfolgs und der abgeschlossenen Tätigkeit erleben und ein kleines Gefühl der Zufriedenheit und Kontrolle erschaffen.

Das erfolgreiche Durchführen von zahnärztlichen Behandlungen kann ebenfalls diese Zufriedenheit hervorrufen. Es lässt sich intensivieren, wenn man sich vorab innerlich klar sein Behandlungsziel vergegenwärtigt – und hinterher bewusst realisiert, dass man es erreicht hat. Wenn Sie die Ziele mit den Stärken und Werten aus der Übung zuvor verknüpfen, dann kann sich diese Zufriedenheit noch intensivieren.

Oft entsteht der Eindruck, dass es sich bei diesen kleinen Dingen, die wir eben als Beispiele für Aspekte des PERMA-Modells dargestellt haben, quasi um Banalitäten handelt. Dem ist nicht so: Alle Aspekte des PERMA-Modells sind wissenschaftlich-systematisch untersucht und als nachhaltig wirksam einzustufen. Im Rückblick auf das PERMA-Modell des menschlichen Wohlbefindens fällt

auf, dass das Schonverhalten der Person zu Beginn unseres Artikels genau das Gegenteil von dem bewirkt, was die Person sich wünscht. Der Rückzug und das Schonverhalten reduziert die Möglichkeiten, positive Erlebnisse zu gestalten und die Batterien wieder aufzutanken.

Gerade unter hohem Stress ist es sinnvoll, neben körperlichem Ausgleich auch Zeit für PERMA-Tätigkeiten einzuplanen – z.B. ein regelmäßiges Teamfrühstück, ein Spaziergang mit bewusstem Wahrnehmen der Umgebung in der Mittagspause, regelmäßige Komplimente für die Menschen um mich herum usw. So lässt sich das eigene Wohlbefinden, das des Teams und die eigene psychische Widerstandsfähigkeit nachhaltig stärken.

Die Literatur zum Artikel kann bei den Verfasserinnen angefragt werden.



Dr. med. dent. Anke Handrock

Praxiscoach, Lehrtrainerin für Hypnose (DGZH), NLP, Positive Psychologie, Coaching und Mediation, Speakerin und Autorin
E-Mail: info@handrock-online.de



Maike Baumann

Diplompsychologin, Psychotherapeutin und Mediatorin, Coach, Autorin und Dozentin
E-Mail: info@tonart-coaching.de