

Das Burn-out der Homöopathen heißt Mitgefühlerschöpfung

Alle reden von Burn-out und wer redet von uns?

Von Ingrid Pfanzelt

●● Zusammenfassung

Idealistische, engagierte, von ihrer Arbeit begeisterte Menschen sind besonders gefährdet, über eine Abwärtsspirale aus Enttäuschung, Frust, Ärger zu Depression und Burn-out zu gelangen. Homöopathische Therapeuten, die ihren Beruf mit Begeisterung ausfüllen, sind davon nicht ausgenommen. Mitgefühlerschöpfung wird spürbar. Das Auffüllen des Empathiespeichers erfolgt über bewusste Selbstfürsorge. Balint-Gruppenarbeit kann unterstützen.

●● Schlüsselwörter

Burn-out, Empathie, Selbstfürsorge.

●● Summary

Idealistic, concerned people inspired by their work are particularly endangered to come to depression and burn out in a downward spiral of disappointment, frustration and annoyance. Homeopathic therapists who do their profession with enthusiasm are not excluded from it. Exhaustion of sympathy becomes perceptible. The empathy accumulator gets filled up by deliberate selfcare. Balint working groups can support this.

●● Keywords

Burnout, empathy, selfcar e .

Behandlungssituation

Vor einiger Zeit passierte Folgendes in meiner Praxis: Eine äußerst attraktive, beruflich sehr erfolgreiche Patientin kam erstmalig zu mir und präsentierte mir ihre Diagnose: „Ich habe ein Burn-out“, sagte sie fast triumphierend, „und das ist auch kein Wunder, denn ich arbeite seit Jahren zu viel. Als zweite Chefin einer großen Marketingagentur habe ich mein ganzes Leben in die Firma investiert und auf ein Privatleben verzichtet. Jetzt kommt eine junge Kollegin, die mir meinen Platz streitig macht. Ich fühle mich schlapp und habe keine Lust mehr, in die Arbeit zu gehen. Ich hatte schon daran gedacht, mir ein Sabbatjahr zu nehmen, aber zuerst werde ich wohl einige Wochen auf die Malediven fliegen, um mich zu erholen. Könnten Sie mich bis zum Antritt meines Urlaubs krankschreiben?“

Ich merkte, wie ich ärgerlich wurde, und verweigerte ihr die Krankschreibung. Ich fragte gar nicht mehr nach weiteren möglichen Symptomen und klärte nicht mehr ab, ob vielleicht wirklich eine größere Not hinter ihrer schönen Fassade steckte. Innerlich kam bei mir der Satz hoch: „So gut wie Du möchte ich es haben!“ Ein Sabbatjahr! Aus beruflicher Erschöpfung! Was würde ich da sagen ...

Supervision und Selbstreflexion

Diese Behandlungssituation erzählte ich einige Zeit später meinem Supervisor und dabei wurde mir klar, dass ich neidisch war auf die Patientin. Ich selbst hatte zu dieser Zeit einige Lebensbelastungen zu

bewältigen und fühlte mich ausgelaugt und erschöpft. Und da kam eine Frau, die sich ganz selbstverständlich das nahm, was ich eigentlich brauchte: Ruhe und Erholung. Wer bitte sehr fragte denn mich, ob ich nicht auch mal ein Sabbatical möchte?

In der weiteren Selbstreflexion merkte ich, dass ich in letzter Zeit öfter gereizt und ungeduldig war. Ich empfand meine Arbeit zunehmend als anstrengend und sie machte mir keine Freude mehr. Es kam vor, dass ich zu spät in die Praxis kam, und froh war, wenn Patienten absagten. Manchmal war ich in den Gesprächen innerlich abwesend und suchte nicht mehr so engagiert das passende Arzneimittel, wenn ein Patient mit neuen Symptomen kam. Ich konnte mich auch nicht mehr freuen, wenn die verordneten Globuli den Patienten gut geholfen hatten. Langsam wurde mir klar, dass ein „Burn-out“ nicht nur meine Patienten betreffen kann, sondern auch mich selbst. Auch mich erschöpfte meine Arbeit, die ich immer mit so viel Leidenschaft gemacht hatte.

Vom Idealismus zur Mitgefühlerschöpfung

Tatsächlich sind auch wir Homöopathen gefährdet, auszubrennen. Vielleicht ist die Gefahr eines Erschöpfungssyndroms bei uns sogar besonders groß, denn „Burn-out ... kann als Endzustand einer Entwicklung bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung, Apathie, psychosomatischen

Erkrankungen, zu Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt“ [1].

Der Idealismus ist uns Homöopathen wohl allen gemein, ebenso auch die Begeisterung für unsere Heilmethode! Aber wir kennen auch Frustrationen, schwierige Patienten, stagnierende Fälle, Abwertung und Ausgrenzung. Dabei müssen gerade wir durch das zwendungsentensive Behandlungssetting viel Geduld und Mitgefühl mit unseren Patienten haben. Es sind manchmal schreckliche Lebensgeschichten, die wir hören. Wir begleiten unsere Patienten oft jahrelang, sodass sie sich emotional auf uns stützen. Wir selbst und die Patienten stellen hohe Erwartungen an uns und das setzt uns unter Druck.

●● Das Wichtigste: Die Arbeit als Homöopath erfordert eine große Empathiefähigkeit, nur dann können wir das persönliche Wesen eines Patienten erfüllen und erfahren und dementsprechend sein Arzneimittel finden. Die Empathie als Ressource unserer Arbeit kann aber überlastet werden, und dann verändert sich unsere Beziehung zu den Patienten: Wir werden zunehmend gleichgültig, vielleicht sogar zynisch, und konzentrieren uns nur noch auf den sachlichen Aspekt der professionellen Beziehung. Wir lassen die Probleme und Nöte der Patienten nicht mehr an uns heran und können nicht mehr empathisch mit der Lebens- und Krankheitssituation mit-schwingen. Unser Mitgefühl ist erschöpft.

Balint-Gruppenarbeit

Um der Gefahr einer Mitgefühlserschöpfung entgegenzuwirken, ist es für homöopathisch arbeitende Therapeuten wichtig, gut für sich selbst zu sorgen und die Eigenwahrnehmung zu schulen. Selbstfürsorge bedeutet, soziale Beziehungen zu pflegen, auf die Gesundheit zu achten und seine Freizeit aktiv zu gestalten. Auch die Anerkennung im Beruf ist wichtig, und hier können Gestaltungsspielräume genutzt werden, um sie zu bekommen. Zur Selbstfürsorge gehört auch, regelmäßigen kollegialen Austausch zu pflegen und Supervisionen zu nutzen.

Als besonders wirksam zur Vorbeugung einer beruflichen Erschöpfung hat sich die Balint-Gruppenarbeit gezeigt. In der sogenannten patientenzentrierte

Selbsterfahrung kann man dysfunktionale Interaktionsmuster zwischen Arzt und Patient erkennen, sodass schwierige Behandlungssituationen aufgelöst werden können und eine emotionale Entlastung des Arztes stattfindet.

In den meisten Facharztausbildungen gehört die Teilnahme an einer Balint-Gruppe zum Curriculum. Wie wäre es, dieses Angebot auch in die homöopathische Aus- und Weiterbildung aufzunehmen, als „Burn-out-Prophylaxe“?

Auffüllen des Empathie-speichers

Ein Burnout kann sich also auch bei uns einschleichen, manchmal so leise, dass wir es zuerst gar nicht wahrnehmen. Wenn wir merken, dass unser Mitgefühl erschöpft ist, sollten die Alarmglocken schrillen. Ich habe übrigens meine Patientin nach ihrem Urlaub wiedergesehen. Sie hatte sich wider Erwarten nicht erholt, sondern litt jetzt noch zusätzlich zu ihrer Erschöpfung an Schlaflosigkeit, innerer Unruhe und Stimmungsschwankungen. Jetzt konnte ich empathisch nachfragen, ob sie Ängste habe – und wie zu erwarten war, kam eine traurige Geschichte zum Vorschein.

Ich war wieder fähig zum Mitgefühl, weil ich in der Zeit ihres Urlaubs für mich selbst gesorgt hatte: Ich hatte mich supervidieren lassen und an einer Balint-Gruppe teilgenommen. Und ich hatte mir bewusst ein paar Tage freigenommen, um in die Berge zu gehen – das war immer schon meine Ressource. Mein Empathie-speicher war wieder gefüllt und meine Arbeit machte mir wieder Freude.

Online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1357611>

●● Literatur

- [1] **Siegrist J.** Burnout und Arbeitswelt. Vortrag im Rahmen der 62. Lindauer PT-Wochen 2012



Dr. med. Ingrid Pfanzelt

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, Homöopathie
St. Anna Platz 8
80538 München
E-Mail: praxis@dr-pfanzelt.de

Studium der Medizin in Perugia/Italien und an der LMU München, Dissertation in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Facharztausbildung in Psychosomatischer Medizin und Psychotherapie, Ausbildung zur Psychoanalytikerin, Ausbildung in Traumatherapie (EMDR), Balint-Gruppen-Leiterin (BLÄK). Erste homöopathische Vorlesungen besuchte sie schon während des Studiums bei Willibald Gawlik und Arthur Braun. Ihre homöopathische Weiterbildung beendete sie 1993, sie erwarb das Homöopathie-Diplom des DZVhÄ. Seit 1993 ist sie niedergelassen in eigener Kasernenpraxis für Psychotherapie und Homöopathie.