

Uta Bodenstein

Dr.sc.hum.

**„Patient-Arzt“: Wege in und aus Burnout, Depression und Abhängigkeits-
erkrankung im Arztberuf – eine qualitative Katamnese**

Promotionsfach: Medizinische Psychologie

Doktorvater: Prof. Dr. J. Schweitzer

Die Berufsgruppe der Ärzte ist multiplen physischen sowie emotionalen Dauerstressoren, Erwartungen und zunehmend veränderten Rahmenbedingungen ausgesetzt. Rahmenbedingungen ärztlicher Tätigkeiten (lange und unregelmäßige Arbeitszeiten, Zeitdruck, hierarchischer Druck, Bürokratisierung und Arbeitsverdichtung, monetäre Vorgaben) vermindern die Lebensqualität und bergen in sich ein Risiko seelischer Erkrankung. Ob sich aus den beruflichen Dauerbeanspruchungen Burnout, Depression und Abhängigkeitserkrankungen manifestieren, scheint jedoch auch von biographisch erworbenen Schemata und Persönlichkeitseigenschaften abzuhängen.

Die vorliegende qualitative Studie beschreibt aus Sicht 32 betroffener ärztlicher Patienten prototypische Wege in Burnout, Depression und Abhängigkeitserkrankung sowie subjektive Wirkfaktoren der Genesungsprozesse. Darüber hinaus wurden 8 Experteninterviews mit erfahrenen ärztlichen und psychologischen Behandlern dieser ärztlichen Patienten geführt.

Es zeigt sich, dass biographische Erfahrungen des „Nicht-Genügens“, auf die mit einer erhöhten Anstrengungsbereitschaft reagiert wird, Ausgangspunkt der Symptomentwicklung sind. Auf diesem Boden biographischer Dispositionen entstehen Vermeidungsziele („ein nicht genügen verhindern“) wie auch Annähe-

rungsziele („ich genüge“, „ich helfe“). Eine Interaktion biographischer Schemata („Ich genüge, wenn ich leiste“) mit Kontextappellen wie („Streng dich an, dann bist du wer/ dann schaffst du es“) führen möglicherweise zu einseitigen Gratifikationsquellen sowie einer Selbstvernachlässigung. Bei einer bereits vorliegenden chronischen Erschöpfung können zusätzliche Stressoren (ausbleibender beruflicher Erfolg, Scheidung, Krankheit), gegebenenfalls auch kumulativ, zu einer Dekompensation beitragen. Kennzeichnend für den Arztberuf ist die Interaktion mit einem Kontext, der eine hohe Verausgabungsbereitschaft fordert, welche jedoch nur partiell entlohnt wird. Dadurch sind im Sinne des Gratifikationsmodells nach Siegrist besonders Ärzte mit einer biographisch motivierten Verausgabungsbereitschaft prädestiniert für ein Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Belohnungserfahrung und somit für die Entstehung von Burnout, Depression oder Abhängigkeitserkrankungen.

Im Hinblick auf Protektoren, bzw. Ressourcen sowie Schlussfolgerungen für einen präventiven Ansatz verdeutlichen die Ergebnisse besonders zwei Aspekte. Zum einen erscheint es bedeutsam sich möglichst früh mit dem eigenen Leistungsmotiv und seinen biographischen Quellen, sowie daraus resultierenden Annäherungs-, bzw. Vermeidungszielen auseinanderzusetzen. Darüber hinaus verweisen die Erfahrungswerte darauf den persönlichen Ressourcenpool, auch hinsichtlich seiner Vielseitigkeit, zu überprüfen. Tragfähige private und kollegiale Beziehungen ermöglichen Gratifikation und Reflexion. Sportliche und kulturelle Aktivitäten sowie spirituelle Verankerung ermöglichen Halt und Distanz. Achtsamkeitsübungen (wie Mindfulness based Stress Reduction) sensibilisieren darüber hinaus mehr im „Hier und Jetzt“ und gelassener zu sein. Die hierdurch entstehenden Wirksamkeitserfahrungen fördern wiederum Investitionen in den persönlichen Ressourcenpool und unterstützen differenzierte Entscheidungen im Hinblick auf emotions- oder problemorientierte Copingstrategien.

Ärzte stehen im Umgang mit den multiplen Stressoren ihres Berufs alltäglich vor der Entscheidung emotions- oder problemorientierte Copingstrategien, im Sinne Reinhold Niebuhrs: „Gott gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die

ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“, zu verfolgen. Da diese Unterscheidung in Verbindung zu stehen scheint mit einer persönlichen Kenntnis biographischer Leitmotive und daraus resultierenden Zielen und Ressourcen erscheint eine frühe Auseinandersetzung mit den angesprochenen Aspekten, sowohl für den einzelnen Arzt, wie auch für die Unternehmenskultur und das (professionalisierte) Gesundheitssystem dienlich.