

# Spass an der Sprechstunde

Eröffnungsreferat des SGAM-Jahreskongresses in Zürich von Prof. Oswald Oelz



Wie Sie wissen, brennt es im Gesundheitswesen, und vielleicht verlieren manche von Ihnen gelegentlich einmal den Spass an der Sprechstunde und an der Medizin.

Ich bin hier angestellt, um Ihnen Rezepte zu vermitteln. Das Resultat meines Vortrags soll sein, dass Sie – auch wenn es überall um Sie herum brennt – Freude an Ihrem Beruf haben können ...

Mein Freund Peter Imbach, ein praktizierender Internist, ein praktischer Arzt im besten Sinne des Wortes, hat mir vor wenigen Tagen gesagt, ich sei völlig inkompetent, zu diesem Thema zu referieren – und ich musste ihm zustimmen, denn ich habe nur eine sehr kleine Sprechstunde für einige wenige Patienten. Ich kann Ihnen also nicht unmittelbar sagen, wie man das in der Sprechstunde genau machen soll. Ich darf Ihnen aber sagen, dass man auch am öffentlichen Spital gelegentlich im Feuer steht und dass man gelegentlich das Gefühl hat: «Ja, geht es eigentlich noch?» – und deswegen bin ich vielleicht doch bis zu einem gewissen Grad berufen, Sie zu beraten, wie Sie es anpacken können, nicht auszubrennen.

Wahrscheinlich erwarten Sie von mir, dass ich über meine Art der Rekreation spreche, nämlich das Bergsteigen. Das Bergsteigen findet in einer isolierten Atmosphäre statt, in der man sich von all dem löst, was man an Unangenehem im Gesundheitswesen erleben muss. Dabei gibt es auch schlimme Trips, Trips, die so schlimm sind, dass man sich mit allen Fasern danach sehnt, zu seinem Beruf und in seine Sprechstunde zurückzukommen. Und es gibt jene Trips, die absolut erfüllend sind. Bei beiden werden die Batterien vollständig aufgeladen.

## Endorphin-Mangel?

Ich möchte Ihnen meine Definition des «Burnout-Syndroms» vermitteln. Es handelt sich um einen Endorphin-Mangel.

«Burnout» wird aber gemäss Literatur als eine psychische Reaktion auf Langzeit-Stress definiert.

Aus diesem Langzeit-Stress resultiert eine Erschöpfungsdepression, die sich in emotionaler Erschöpfung, in Entfremdung von der eigenen Person, in Zynismus, in Schuldgefühlen und schliesslich in sozialem Rückzug auswirkt. Das alles führt zu Leistungseinbussen, und am Ende überlegt sich der Betroffene, ob er seinen Beruf überhaupt noch weiter ausüben will.

## Langzeit-Stress

Nun, Langzeit-Stress gab es auch während des 30jährigen Krieges und während des Zweiten Weltkrieges, aber niemand kannte ein «Burnout-Syndrom». So habe ich mich gefragt, ob dieses nicht eine Erfindung der Psychotherapeuten in unserer «Jammerzeit» ist. Wir leben in einer Zeit, in welcher von der Schwesternschülerin bis zum Chefarzt alle über übertriebene Belastung jammern.

Die Frage lautet also: Gibt es den «Burnout» nicht einfach deswegen, weil es uns zu gut geht?

Sie werden mir zurufen, ich soll jetzt sofort aufhören, ich bitte Sie nur, diese Hypothese zu überlegen.

Der «Burnout» ist eine Realität, welche man an den Versicherungsprämien und an seinen wirtschaftlichen Konsequenzen erkennen kann. Die Versicherungsprämien für «disabled physicians» sind in den letzten Jahren um 20–30% gestiegen. Hier haben wir den monetären Beweis dafür, dass es dieses «Burnout-Syndrom» doch gibt.

Eine Untersuchung über die Lebensqualität und Berufszufriedenheit von Ärztinnen und Ärzten in Hessen können Sie in der Schweizerischen Ärztezeitung nachlesen (Schweiz. Ärztezeitung 2001;82:1739–44 und 1745–50). Da die Hessen relativ klare Köpfe sind, dürfen wir die Untersuchungsergebnisse – vielleicht mit gewissen Einschränkungen – auf unser Land übertragen. Von diesen Ärzten waren nur etwas mehr als die Hälfte mit ihrer Arbeitssituation weitgehend zufrieden und immerhin 13% sehr zufrieden. Mässig zufrieden waren 20–28%, und ein erheblicher Anteil von 7–8% war mit seiner Situation gar nicht zufrieden.

Wie hat sich der Lebensstil auf die Gesundheit ausgewirkt?

## Lebensstil der Ärzte

Der Lebensstil als Arzt war für 50% der Ärzte beeinträchtigend und für 7% stark beeinträchtigend. Stark fördernd war er für niemanden, einigermaßen fördernd für 12%. Diese Zahlen sind erschreckend!

Darin ist das «Burnout-Syndrom» begründet! Wenn wir die Ätiologie anschauen, können wir uns vielleicht bereits die ersten Therapieansätze überlegen.

## Der Druck nimmt zu

Es ist der Verlust an Autonomie und Selbständigkeit, den Sie beklagen und den ich beklage. Auch ich muss mehr und mehr Rapporte schreiben; auch ich muss je länger je mehr begründen, warum wir dieses und jenes machen; auch ich muss jede neue zusätzliche Leistung begründen, die wir erbringen. Das alles ist mühsam und reduziert unsere Selbständigkeit.

Zwar ist der Arzt noch eine respektierte Person und der soziale Status unseres Berufsstandes hat nicht wesentlich abgenommen.

Der Arbeitsdruck und die Belastung aber nehmen zu, die Patienten wollen immer mehr und sie wollen immer besser orientiert sein. Wir erleben Patienten, die mit Kenntnissen aus dem Internet über die Behandlung ihrer Krankheit zu uns kommen. Wir schätzen das, das ist der mündige Patient, aber es erhöht unsere Arbeitsbelastung.

Wir – und auch ich – sind dann wirklich im Stress, im Distress, wenn wir drei Dinge gleichzeitig tun sollen. Das kommt ständig vor. Da müssen wir irgendwie Rezepte finden.

Warum sind die praktizierenden Ärzte in Grossbritannien unzufrieden mit ihrem Beruf? Was sind die Stressoren, die sie zum «Burnout» führen? Auch bei ihnen sind es die zunehmenden Erwartungen der Patienten, die ständigen Unterbrechungen durch Telefonate und einmal mehr die immer weiter zunehmenden Administrationsarbeiten.

Ähnliche Resultate findet auch die «Association of American Physicians» in einer Arbeit, welche die Stressoren bei amerikanischen und holländischen Ärzten untersucht. Diese wurde in diesem Sommer im «American Journal of Medicine» publiziert.

Welches sind die Prädiktoren, die ein «Burnout» voraussagen bzw. verhindern?

## Prädiktoren für Burnout

Ein negativer Prädiktor ist die Kontrolle über den eigenen Arbeitsplatz, die Arbeitszeit und die Autonomie bezüglich dem Tagesablauf. Sie bestimmen, was Sie während des Tages tun. Doch die Autonomie über die Arbeitszeit, die Patientenzahl und die Ressourcen – all diese Autonomien nehmen ab.

Prädiktoren des Burnout sind die Störung des Privatlebens durch die Arbeitszeit, die Arbeitsmenge, die Papierarbeit, die Telefonate daheim – und damit die fehlende Entspannung. Positiv wirkt sich aus, wenn man eine gute Partnerin / einen guten Partner hat. Das ist der wichtige «Home-Support», die Wertschätzung der Tätigkeit durch die Partnerin oder den Partner. Auch hier finden sich mögliche Therapieansätze ...

Dann der Stress, von dem ich schon gesprochen habe, und schliesslich die – vorhandene oder eben nicht vorhandene – Befriedigung. Die Freude am Beruf hat einen grossen positiven Einfluss.

## BODr

Wir wüssten also, was wir zu tun hätten. Aber wir missachten und so resultiert der «BODr», der «Burned out doctor», eine Eigenkreation von der ich annehme, dass sie Eingang in die Weltliteratur finden wird. Der «BODr» ist zornig, böse, reizbar und ungeduldig; die Absenzen vom Arbeitsplatz nehmen zu; seine Produktivität und entsprechend der finanzielle Ertrag nehmen ab; die Arzt-Patienten-Beziehung leidet. Ein wirklich trauriges Bild von jemandem, der eigentlich einmal geplant hatte, dem Patienten zu helfen.

Er ist am Schluss ein trauriger Clown, und wenn es ganz schlimm wird, dann verschwindet er irgendwann im Morast.

Dagegen habe ich Ihnen also Rezepte zu liefern. Und ich werde Ihnen sechs Rezepte liefern, die ich nicht nur aus der Ätiologie, die ich Ihnen geschildert habe, sondern auch aus dem, was ich persönlich erfahren habe, ableite.

## 6 Rezepte gegen das Burnout

### *Die Freude am Tun*

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir nach wie vor den schönsten und in mancher Hinsicht vielleicht auch den leichtesten Beruf der Welt haben.

Eines meiner Vorbilder ist mein ehemaliger Lehrmeister in Innerer Medizin, Paul Frick. Er ist jetzt 78 Jahre alt und hat zeit seines Lebens mit absoluter Lust und Freude Medizin betrieben und vermittelt.

Er betreibt auch jetzt noch eine limitierte Praxis – Sie werden mir zurufen, das sei doch unnötig, aber er macht es trotzdem. Wir wollen uns doch unsere Freiheit erhalten. Jedes Mal, wenn ich ihn sehe, erzählt er mir, welche Entdeckungen er mit scharfem Nachdenken, grosser Erfahrung und sorgfältiger klinischer Untersuchung wieder gemacht hat – und strahlt dann über das ganze Gesicht. Wir können noch immer mit klinischer Untersuchung und mit sorgfältigem Nachdenken Erfolgserlebnisse haben und jeden Tag Neues, Unerwartetes finden, das wir behandeln können. Diese Freude hat mir Paul Frick immer vermittelt.

Ich möchte bei der Freude bleiben und noch jemanden zitieren: Iso Camartin, aus seiner Rede, die er bei einer Staatsexamensfeier gehalten hat (Schweiz. Ärztezeitung 1998;79:735–7).

«Es ist doch eine der grossartigsten Aufgaben von Medizinern, jene Menschen, die sich krank fühlen, deren Lusterfahrung unterbrochen ist, wieder an die Lustquelle ihrer Lebendigkeit zurückzuführen, sie spüren zu lassen, dass das Leben von seiner Intention her nichts so sehr wie eine Lust zu sein hätte» – und dann ruft er den frischgebackenen Medizinern zu: «Es ist zu hoffen, dass Sie als Ärzte und Ärztinnen im Laufe ihres Berufslebens kompetente Reparaturoxperten für abgebrochene Lebenslust werden.»

Das ist eine wunderschöne Botschaft, die man sich wieder in Erinnerung rufen und die dann auch auf uns zurückwirken sollte.

#### *Verweigerung*

Das nächste Rezept, das ich Ihnen empfehle, ist die Verweigerung. Wir können in unserem Leben nicht alles machen, wir können nicht alles erreichen und wir werden immer Unerledigtes zurücklassen. Die einzige Möglichkeit, unseren Berufsalltag und unser Privatleben einigermassen zu gestalten, ist die wiederkehrende Verweigerung gegenüber Dingen, die nicht unbedingt sein müssen.

Denn wenn wir mehr, mehr und noch mehr machen wollen und tun, haben wir schlicht und einfach nichts davon. Sie mögen

meinen, das sei Resignation – vielleicht ist es so. Ich bin jetzt 58 und habe mir langsam angewöhnt, gelegentlich «nein» zu sagen, ich bin immer noch nicht ein grosser Meister darin, aber wir alle müssen lernen.

#### *Partnerbeziehung*

Das dritte Rezept, das ich Ihnen ans Herz legen möchte, ist die gute Partnerbeziehung. Wir brauchen eine Partnerin/einen Partner, mit dem wir sprechen können, mit dem wir hoffentlich ganz lang und glücklich durchs Leben gehen und mit dem wir auch im höheren Alter noch alle möglichen Arten von Spass und Freude haben können.

#### *Isolation überwinden*

Mein viertes Rezept ist die Überwindung der Isolation. Es spielt keine Rolle, ob Sie das in einer Praxis tun, indem Sie in einer Gemeinschaftspraxis sind und sich regelmässig austauschen oder ob Sie in Ihren Gesellschaften oder Clubs Leute treffen.

Ich bin sehr froh, wenn meine Assistentinnen und meine Oberärzte gelegentlich irgendwo in einer Wirtschaft zusammenkommen und anfangen, über mich zu schimpfen. Das klärt die Atmosphäre in ganz positiver Weise. Auch das ist ein Rezept gegen die Isolation.

#### *Fitnessstraining*

Das nächste, das ich Ihnen empfehlen möchte, ist das Fitnessstraining. Es geht hier nicht nur um das Joggen, Schwimmen, Mountainbiking und was Sie sonst noch alles für Ihre körperliche Fitness tun, sondern es geht auch um die geistige Fitness. Ein Kollege hat mir gesagt: «Weisst du, warum ich nicht *burned out* bin? Weil ich mich ständig weiterbilde und nicht das Gefühl habe, inkompetent zu sein.»

Dieses Fitnessstraining sollte aber auch eines der seriöseren Journale als Sparringpartner beinhalten und nicht nur die Medizin-gazette oder den Austausch mit dem wohlriechenden, gutgekleideten Ärztebesucher.

#### *Timeout*

Und jetzt komme ich zum Schluss, nämlich zum Timeout und die Freude. Ich beginne mit einem Bibelwort: «Hintergebe deine Sorgen und beruhige dein Herz und halte

den Ärger dir fern, denn viele tötet die Sorge und ohne Nutzen ist der Kummer. Neid und Verdruss verkürzen das Leben und die Sorge lässt vor der Zeit altern.»

«Don't worry, be happy» wäre eine moderne Version dieses Bibelwortes.

### Bergsteigen

Ferner möchte ich Ihnen sagen: Es ist egal, ob Sie mountainbiken, Bratsche spielen, Hesse lesen, Kaninchen, Rosen oder Schafe züchten, machen Sie einfach irgend etwas anderes, wobei Sie die Gedanken an Ihre Sprechstunde völlig abschalten können, dann sind Ihre Batterien wieder voll.

Wie Sie vielleicht wissen, bin ich seit 10 Jahren in einer Position, die keine längeren Abwesenheiten vom Spital erlaubt, darum sind mir neuerdings die «Selbstmordversuche» an den 8000ern nicht mehr möglich; so muss ich meine Rekreation in eine kurze Zeit packen.

Ich kann Ihnen zunächst einmal empfehlen, was Sie während eines 14tägigen Trips tun können: Sie können z.B. in die Antarktis reisen. In der Antarktis isolieren Sie sich vollständig von all dem, was Sie während des ganzen Jahres beschäftigt und plagt. Da ist es nur noch wichtig, dass Sie vorwärts kommen.

Wenn Sie aufgrund solcher «Psychopathologie» in Ihrer Freizeit Berge besteigen,

erfahren Sie diese einzigartige Atmosphäre, die sich durch die Reduktion erklärt, die Reduktion aller Reize. Es gibt nur noch den Himmel, die Sonne, das Eis und ein paar Felsen. Dies schafft eine einzigartige Isolation, die jede Stressreaktion, jedes «Burnout» in kürzester Zeit heilt.

Ich erinnere mich, dass ich bei der Besteigung des höchsten Berges der Antarktis auf den letzten Metern, die ich hinaufgeklettert bin – und damit ein Ziel erreicht habe –, das ich mir sehr lange gewünscht habe –, einen Flash hatte, der aus der Tiefe des Bauches kam, in den Kopf stieg und dann wieder in den Rücken zurückkehrte und nicht mehr aufgehört hat – vergleichbar mit anderen physiologischen Höhepunkten, aber einfach sehr, sehr viel länger.

Wenn Sie nun aber keine 14 Tage Zeit haben, so empfehle ich Ihnen zum Schluss noch eine «Intensivstation» der Erholung, die Sie über das Wochenende absolvieren und besuchen können und aus der Sie am Montag voll rekreiert herauskommen. Es muss nicht die Eigernordwand, es kann auch der Alphubel oder ein anderer Berg sein; oder Sie fahren mit dem Mountainbike auf den Bachtel oder mit dem Rennvelo um den Zürichsee.

### Die Eigernordwand

Wenn ich mit meinen Freunden in die Berge gehe, bereiten wir uns schon am Vorabend auf die Tour vor. Um zwei Uhr morgens geht es dann in die Eigernordwand.

Ich befinde mich dann in einer anderen Welt als jener der Verwaltungen, Politik und Krankenkassen. Diese Welt ist völlig ausgeschaltet. In der Bergwelt findet die totale Erholung statt.

Sie werden feststellen, dass da oben nicht nur reine Freude herrscht; so nutzt man die kreative Kraft des Leidens – auch Leiden erlaubt die Batterien neu aufzuladen. Wenn man dann merkt, dass man die Tour wahrscheinlich an einem Tag beenden kann und dass die geplante Arztvisite am Montag morgen wieder stattfinden wird – obwohl wir am Sonntag morgen in der Eigernordwand waren –, kommt eine gewisse Freude auf. Diese Freude wächst dann in der «Rampe», weil man da endlich vor dem Steinschlag geschützt ist. Sie wächst ob der ungeheuren Exposition an diesem brüchigen Riss, der zum «Götterquergang» führt.





Sie wächst mit einem gewissen Schaudern in der «Spinne». Vielleicht haben Sie die Spinne schon einmal bewusst gesehen. Das ist das Eisfeld im obersten Teil der Eiger-nordwand. Da ist das Wetter immer schlecht, selbst wenn in der ganzen übrigen Schweiz der Himmel ganz blau ist. Aber wir wissen, wir kommen durch, wir steigen durch die letzten Ausstiegsrisse und um sieben Uhr abends stehen wir auf dem Gipfel.

Wir waren um halb ein Uhr morgens wieder zurück an unserem Ausgangspunkt – und ich muss Ihnen gestehen, ich bin am Montag zu spät zur Visite gekommen. Ich hatte aber meine Stellvertreterin bereits informiert, dass ich am Montag vielleicht etwas später

käme, weil um diese Zeit kein Bähnli mehr von der Scheidegg runter fährt.

Dafür herrschte im Spital Verständnis. Auch meine Patienten hatten den Eindruck, unserem Doktor geht es gut; er hat zwar ein paar Finger eingebunden, aber offensichtlich ist er sehr zufrieden und hat wieder diese Energie – die wir alle in unserem Beruf brauchen und die wir auf unsere Patienten ausstrahlen müssen.

Ich darf Ihnen also diese Rezepte mitgeben und hoffe, dass Sie in Zukunft auch in schwierigen Situationen gut durchkommen und vor Freude mit Begeisterung glühen aber nicht brennen.

接吻

### Le Bisou de Primary-Claire

*L'économicité des soins:  
le sandwich annonce  
le chômage des hôtesses de l'air.*