

PhysiotherapeutInnen brennen aus!

Autor(en): **Crittin, Jean-Pierre**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): **26 (1990)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930161>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



PhysiotherapeutInnen brennen aus!

1. PhysiotherapeutIn ist ein «burn-out»-gefährdeter Beruf!

Physiotherapeutinnen (damit ist in diesem Artikel auch immer der Physiotherapeut gemeint) haben einen helfenden Beruf gewählt, in welchem sie in der Regel fast ständig mit Menschen in schwierigen Situationen konfrontiert sind: Kranke, die in der Angst leben, ob sie jemals wieder gesund werden oder die resigniert haben; Kranke oder Verletzte, welche von Schmerzen gepeinigt werden; Menschen, die sich damit abfinden müssen, in Zukunft vielleicht mit chronischen Schmerzen leben zu müssen; Menschen, welche Organe oder wichtige Funktionen verloren haben usw. Von der Physiotherapeutin wird von allen Seiten her verlangt, dass sie in ihrer Arbeit Optimismus verbreitet, dass sie motivierend wirkt und in ihrer Arbeit sinnvolle Kreativität entwickelt. Dies alles in einer mehr oder weniger hektischen Atmosphäre, von einem Patienten zum nächsten. Von der Physiotherapeutin wird also erwartet, dass sie in Beziehung zum Patienten A tritt, ihm einfühlsam und wirkungsvoll, viel gibt und nach kurzer Interventionszeit die Beziehung zum Patienten A wieder abbricht, um praktisch nahtlos die Beziehung zum Patienten B aufzunehmen.

Hat nun die Physiotherapeutin dankbare, optimistische und Zuversicht ausstrahlende Patienten, die Fortschritte machen, bekommt sie etwas von ihrer Anstrengung zurück; ihre therapeutische Arbeit hat sicht- oder spürbare Konsequenzen, was ihr die Kraft gibt, weiterhin engagierte Physiotherapie zu machen, auch dann, wenn sie es mit schwierigeren Patienten zu tun hat. (Das Problem ist nur, dass Patienten mit guten Fortschritten den Physiotherapeuten in der Regel weniger lang erhalten bleiben, als die stagnierenden). Fehlen jedoch die erfreulichen Patienten oder sind die resignierenden, schmerzgeplagten oder ungeduldigen, vielleicht sogar aggressiven Patienten, mit wenig oder keinen Fortschritten in der Überzahl, droht der Physiotherapeutin das Ausbrennen!

2. Das Phänomen des Ausgebrannt-Seins.

Ausbrennen (burn-out) ist ein Zustand, der oft bei Menschen auftritt, welche mit anderen Menschen in einer gebenden Art zu tun haben. Dies sind beispielsweise Menschen in Sozialberufen (Krankenpflegepersonal, Ärzte, Physiotherapeuten, Psychologen, Sozialarbeiter, Pfarrer usw.), Vorgesetzte, Hausfrauen und Eltern ganz allgemein. Die Literatur unterscheidet übrigens «Ausbrennen» (burn-out) und «Überdruss» (disgust). Während das Ausbrennen durch andauernde emotionale Belastung, im Zusammenhang mit dem langfristigen, intensiven Einsatz für andere Menschen entsteht, kann Überdruss ganz allgemein durch eine permanente, hohe Belastung, unabhängig vom sozialen Engagement, verursacht werden. Im folgenden Text verwende ich beide Termini unter den Begriffen «Ausbrennen» oder «burn-out».

Ausbrennen tritt langsam, vorerst fast unmerklich auf und macht sich mit der Zeit als chronische Befindlichkeit bemerkbar, die sich auf sämtliche Lebensbereiche ausdehnt. Der Zustand des «Ausgebrannt-Seins» lässt sich mit den folgenden Symptomen umschreiben: permanente Ermüdung, Gefühl der Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Mangel an Begeisterung und Begeisterungsfähigkeit sowie an Lebensfreude; negative Einstellung zu sich selbst, zum Leben, zum Beruf und zu anderen Menschen.

Oftmals manifestieren sich die Anzeichen des Ausgebrannt-Seins in körperlichen Symptomen, wie beispielsweise dem Angespanntsein, Verspannungsschmerzen (vor allem im Kopf, Nacken- und Rückenbereich), Magenschmerzen, Herz-Kreislaufbeschwerden sowie in höherer Anfälligkeit auf Infektionskrankheiten. Häufig auftretende Symptome können sich mit der Zeit zu chronischen Krankheiten verfestigen.

Ausgebrannte Menschen zeigen oftmals ein negatives, zynisches Verhalten. Sie reagieren ungeduldig und denken vielfach an Flucht. Fluchtge-

danken drücken sich dadurch aus, dass man Kontakte vermeidet und ausweicht, wenn jemand im Anzug ist, von dem man vermutet, dass er etwas von einem haben möchte. Weitere Ausdrucksformen sind Kurzabsenzen und Vergessen oder Verschieben von Terminen usw. Meist kann man auch Verlust von Flexibilität und Kreativität beobachten. Häufig sind Ausgebrannte geistesabwesend, starren Löcher in die Luft und beteiligen sich von einer Sekunde auf die andere nicht mehr am Gespräch. In Arbeitsgruppen mit ausgebrannten Mitgliedern herrscht häufig eine gegenseitige Überempfindlichkeit und geringe oder ausweichende, oberflächliche Kommunikation, was den Stress nicht gerade mildert.

Interessant und wichtig ist die Feststellung, dass das Ausbrennen nicht die an sich uninteressierten, passiven und lethargischen Menschen trifft, sondern Personen, die sich einmal durch viel Begeisterung, aktiven Einsatzwillen und Idealismus ausgezeichnet haben: Ausbrennen kann nur, wer einmal «entflammt» war!

Gerade weil das Ausgebrannt-Sein an sich idealistische Menschen trifft, löst es bei diesen meistens Schuldgefühle aus. Sie suchen die Ursachen ihres Zustandes vielfach in ihrem eigenen Unvermögen und messen sich an ihren, an sich wahrscheinlich schon hohen oder zu hohen Ansprüchen, anstatt einzusehen, dass vielfach ungesunde, äussere Faktoren das Ausbrennen verursachen: z.B. ungünstiges Betriebsklima; mangelndes Gefühl, etwas bewirken zu können; unsinniger Bürokratismus, mangelnde Möglichkeiten zur offenen Kommunikation; unmögliche Aufträge, Über- oder Unterforderung. Aus diesen Schuldgefühlen heraus, erlauben es sich die Betroffenen nicht, den Zustand nach aussen hin sichtbar zu machen und zwingen sich, äusserlich weiterhin eine gute Stimmung und Elan zu zeigen. Beides, Schuldgefühle und aufgesetzte Dynamik, verstärken jedoch das Ausbrennen, weil dafür zusätzliche Energie aufgebracht werden muss. Dies führt dazu, dass in «burn-out»-gefährdeten Berufsgruppen viel-

leicht viele oder alle nach aussen hin gelassen, überlegen und fröhlich wirken, was bei jedem, der sich ausgebrannt fühlt, die Schuldgefühle noch verstärkt.

Eines ist sicher: Ausgebrannte Menschen verlieren an zwischenmenschlicher Wirksamkeit! Das heisst konkret: Ausgebrannte Physiotherapeutinnen büssen mit der Zeit therapeutische Wirksamkeit ein. Die Gefahr der unterkühlten, mechanischen, automatisierten Arbeitsweise, ohne differenziertes, menschliches Eingehen auf den Patienten ist gross.

3. Massnahmen für Ausgebrannte oder gegen das Ausbrennen!

Oftmals können Ausgebrannte sich nicht selbst am Schopf packen und aus dem Sumpf reissen; es fehlt ihnen an Energie und konkreten Ansatzpunkten, die hier kurz dargestellt werden sollen: Wichtig ist vorerst das Erkennen des eigenen Ausgebrannt-Seins oder der Gefährdung. Weiter ist der Erfahrungsaustausch und die Auseinandersetzung mit anderen Personen in ähnlichen Situationen nötig, damit das eigene Gefühl zum burn-out positiver wird. Anschliessend müssen die realen Ursachen für das Phänomen untersucht und zum Teil äusserliche, allenfalls organisatorische Veränderungen getroffen werden.

Am wichtigsten ist jedoch die persönliche Auseinandersetzung mit sich selbst:

- Wie gehe ich mit meinen Energien um?
- Wie steht es mit meinen Fähigkeiten, mich abgrenzen zu können?
- Wie lange setze ich mich ein und wo ist der Punkt, bei dem ich aufgebe und resigniere?
- Welches sind meine Lebensmaximen, welche (bewussten und unbewussten) Anforderungen und Ziele habe ich und welches Verhalten leite ich daraus ab?
- Welche Möglichkeiten habe ich, meinen Energiehaushalt zu optimieren?

Was hier so einfach und banal tönt, verlangt die vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst, mit der eigenen Situation und das Kennenlernen von Möglichkeiten des Selbstumganges. Nur so können Entscheidungen und taugliche Massnahmen getroffen werden, welche eine langfristige Wirkung zeigen. Die oberflächliche Lösung des Problems besteht meistens in guten Vorsätzen, wie «weniger rauchen», «mehr Sport», «weniger und gesünder essen» usw. und was mit diesen Vorsätzen jeweils geschieht, hat sicher jeder schon erlebt.

4. Geeignete und ungeeignete Massnahmen für PhysiotherapeutInnen.

Physiotherapeutinnen haben natürlich die Möglichkeit, dem Ausbrennen auszuweichen und sich zu schützen, indem sie distanziert und völlig mechanisch ans Werk gehen: Sie zeigen dem Patienten ihre Übungen und stellen sich auf den Standpunkt, dass er die Übungen tun oder lassen kann und dass er damit ja sein eigenes Leben bestimmt. Dafür gibt es die legitimierende Rationalisierung, dass der Patient eine Eigenverantwortung hat. Sicher ist der Patient in den meisten Fällen ein autonomer, eigenverantwortlicher Mensch, die Physiotherapeutin unterscheidet sich jedoch in meinen Augen von einer Turn- oder Gymnastiklehrerin und einer Masseurin unter anderem auch darin, dass sie zum Patienten ein therapeutisches Klima aufbauen muss, in welchem ihre Handlungen und Vorschläge den Genesungsprozess fördern. Ein therapeutisches Klima verlangt jedoch von der Therapeutin eine Bereitschaft, sich selbst in einer einführenden Art in die Beziehung zum Patienten einzugeben. Viel geeignetere Massnahmen, zum Abbau des «burn-out», bestehen darin, mit Kolleginnen und Kollegen das ehrliche Gespräch zu diesem Thema aufzunehmen. Die Erkenntnis, dass andere ebenfalls das Ausbrennen spüren, hat bereits psychohygienischen Charakter und regelmässige Besprechungen zur eigenen Befindlichkeit und zur Frage, wie gehen wir in dieser Gruppe mitein-

ander um, können auch langfristige, energieerhaltende und sogar energiebringende Wirkung zeigen. Organisatorische Massnahmen könnten darin bestehen, dass für Abwechslung gesorgt wird: abwechselnde Praktikantenbetreuung, Patienten mit verschiedenartigen Symptomen, Krankheiten und Verletzungen, wo zumindest immer einige darunter sind, welche gute Chancen auf eine positive Entwicklung haben. Dass solchen Veränderungen der zunehmende Spezialisierungsgrad entgegenwirkt ist klar; die Frage jedoch, ob es für den Patienten besser ist von einer ausgebrannten Spezialistin oder einer einfühlsamen, engagierten, breit ausgebildeten Physiotherapeutin behandelt zu werden, ist – wenigstens für mich – rasch beantwortet!

Die persönliche Auseinandersetzung mit den im 3. Kapitel zitierten Fragen ist unseres Erachtens auch für Physiotherapeutinnen wichtig und nötig.

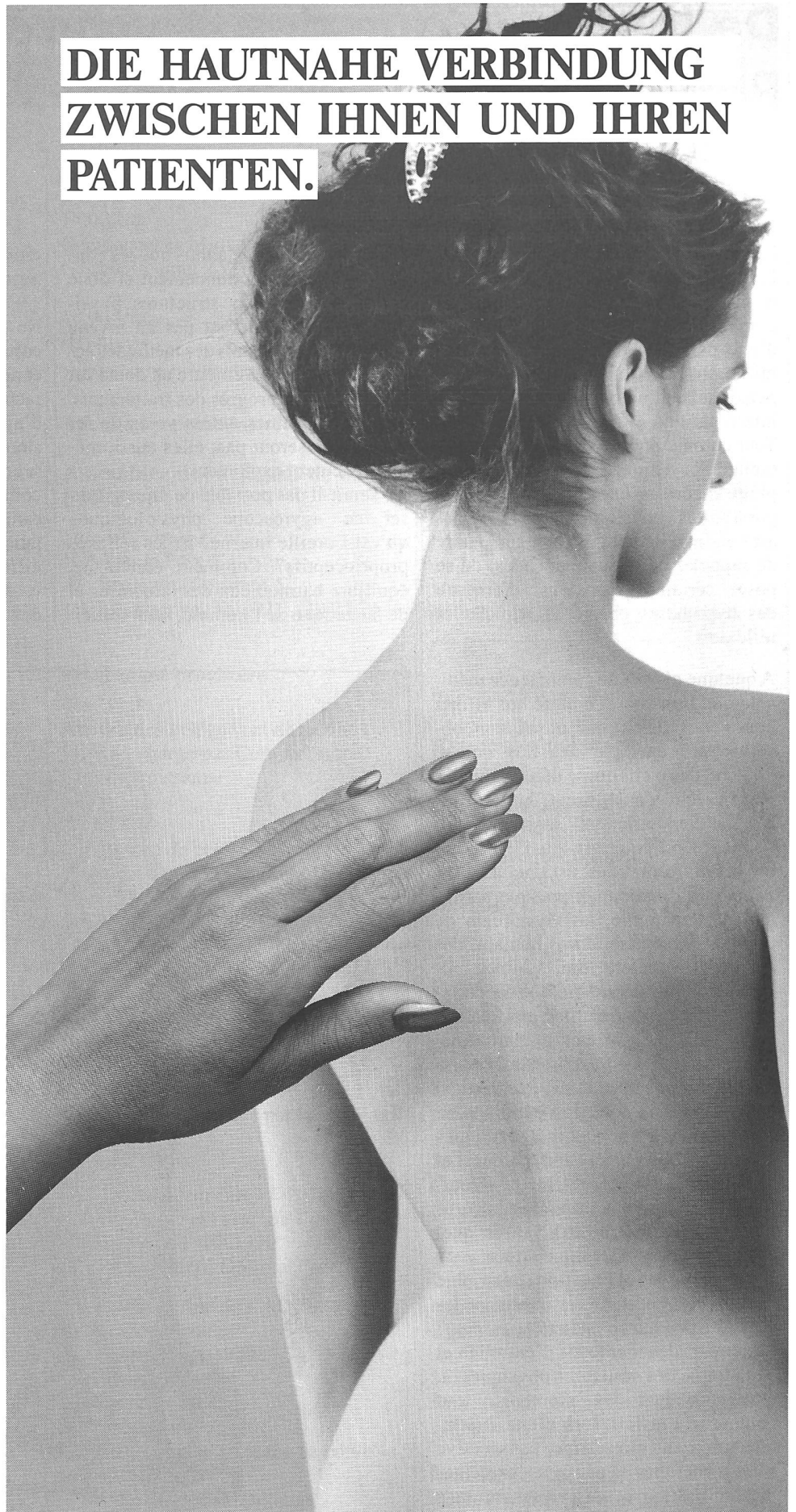
*Jean-Pierre Crittin
Dipl. Psychologe FSP*

Beratung und Kurs: Zentrum für erlebnisbezogenes Lernen,
B. + J.-P. Crittin, Aeschholzstrasse 17
CH-8127 Forch. Telefon 01 - 980 33 45.
9. bis 12. Juli 1990. ●



P I N I O L

**DIE HAUTNAHE VERBINDUNG
ZWISCHEN IHNEN UND IHREN
PATIENTEN.**



**PINIOL Produkte zeichnen sich
durch optimale Gleitfähigkeit,
Hautfreundlichkeit und Verträglichkeit aus. Fordern Sie Gratis-
muster an.**

 **PINIOL AG**

6048 Horw, Postfach, Winkelstrasse 12
Telefon 041-47 20 40

PINIOL Produkte für folgende Bereiche: Medizinalbäder, Saunazusätze in verschiedenen Duftnoten, Dampfbadzusätze, Solariumprodukte, Duschmittel, Fango-Paraffin, Massagecrèmes, Spezialsalben, Massageöle. Unsere Aussendienstmitarbeiter beraten Sie gerne.