

# Vorwort der 1. Auflage

Im Februar 2009 nahm ich an einem Symposium der Bundesärztekammer teil, bei dem zahlreiche Studien zur Ärztesundheit vorgestellt wurden. Die Studienlage zeigte deutlich: Ärzte sind eine stark beanspruchte und belastete Berufsgruppe. Viele von ihnen, etwa jeder Fünfte, entwickelt im Laufe seines Lebens eine seelische Erkrankung. Als ich das Symposium verließ, tauchte in mir die Frage auf: Wenn jeder Fünfte ein Burnout entwickelt – was ist dann mit den anderen Vier?

Damals wie heute schien mir, dass Beschreibungen der gelingenden Berufsausübung zu wenig Aufmerksamkeit finden. In ersten erkundenden Gesprächen mit Ärzten begann ich der Frage nachzugehen, ob und wie es möglich ist, sich Freude und Gesundheit im anspruchsvollen Arztberuf auch unter schwierigen Rahmenbedingungen zu erhalten. Konsequenterweise konzentrierte ich mich auf das, was gestaltbar ist, fragte nach individuellen Handlungsspielräumen inmitten des oft stark fremdbestimmten Berufsalltags. Die dabei gemachten Erfahrungen waren in jeder Hinsicht ermutigend. Wider Erwarten war es leicht, 200 Ärzte zu finden,

die sich unbezahlte Zeit für uns nahmen, oft mehr als eine Stunde inmitten oder am Ende eines vollen Tages. Viele Ärzte berichteten uns, dass sie es als freudvoll und stärkend empfanden, über die eigenen „best practices“ im Umgang mit den Stressoren und Herausforderungen ihres Arbeitsalltags laut nachzudenken – und dass es Sinn macht, diese Erfahrungswerte an Kollegen und Kolleginnen sowie nachfolgende Generationen weiterzugeben.

Die Frage, was unter Bedingungen von Arbeitsverdichtung, knappen Budgets und ausufernder Bürokratie persönlich gestaltbar und entscheidbar bleibt, betrifft viele Berufsgruppen. Ebenso die Frage, wie persönlicher Einsatz und angemessene Grenzziehung gut zu balancieren sind. Wenn das Buch Sie dazu anregt, diesen Fragen für sich selbst nachzugehen, und wenn die hier zu Wort kommenden Ärzte Sie darüber hinaus ermutigen, die eine oder andere Strategie für sich selbst zu erproben, hat es sich für uns gelohnt.

Heidelberg, im Herbst 2012  
Dr. Julika Zwack