

## 7 Investieren Sie in Ihre außerberuflichen Lebenswelten!

### 7.1 Familie, Partnerschaft und Freundschaften als Kraftquellen, Rückhalt und wohltuende Relativierung

„Wir müssen viel arbeiten, lange arbeiten, auch oft belastend arbeiten. Für mich ist zentral, dass ich dazu einen Ausgleich habe. Freunde treffen, zusammen essen, ins Kino gehen und lachen ... viel lachen, wenn es irgendwie geht. ... Ich merke das immer an so Sätzen: ‚Das muss ich noch tun!‘ oder ‚Das ist noch so viel, was ich zu tun habe.‘ Und ‚Es ist noch so viel, ich komme da gar nicht mehr nach.‘ – das sind Warnsignale für mich. Aber ich kriege immer noch rechtzeitig die Kurve, vor allem dadurch, dass andere ziehen. Meine Kinder sagen irgendwann mal: ‚Mama, du bist überhaupt nicht mehr zu Hause!‘ – Dann weiß ich: Da läuft was falsch. Weil wenn ich dann wirklich mal zu Hause bin und wir irgendwas zusammen machen, dann weiß ich: Ich kann nur etwas vermitteln, wenn ich selber Kraft habe. Wenn ich immer nur japsend rumlaufe, verliere ich die Basis – auch für meine Arbeit.“

Oberärztin (52 Jahre), Onkologie

„Als Medizinstudent habe ich von einem alten Hausarzt mal gehört, dass sich die Hausärzte nach 20 Jahren für unfehlbar halten, da einen die Patienten nur loben. Das ist auch so, man bekommt viel positives Feedback oder Gesten, Weihnachten Wein, Erdbeeren aus dem Garten. Teilweise ganz rührend, dafür trauen die Patienten sich aber häufig nicht, nicht nur einen medizinischen, sondern auch einen menschlichen Fehler anzusprechen. Da braucht man eine gewisse Kontrolle von außen. Ich finde es wichtig, dass man ein persönliches Umfeld von Freunden, Familie hat, die einem auch mal sagen, wo es lang geht, wenn man sich schlecht benommen hat. Meine Frau ist da mein schärfster Kritiker. Also diese zwischenmenschlichen Dinge lernt man im Umgang mit seinem Umfeld, seiner Familie. Ich denke, da ergänzen sich Beruf und Privatleben. Sollten sich auch ergänzen. Um das richtige Maß zwischen Selbstüberschätzung und fehlendem Selbstbewusstsein zu fin-

den, sind mir die Familie und das persönliche Umfeld mindestens so wichtig wie der Beruf. Im Beruf ist es schwer, dieses Gefühl für das richtige Maß zu finden, da einen die Patienten eher glorifizieren.“

Niedergelassener Allgemeinarzt (59 Jahre)

„Ein alter Chef von mir hat mir zum Abschied einen Zettel mit seinen Initialen und seinen Schlussfolgerungen aus seinen 40 Jahren Medizinerdasein gegeben, wo er schrieb: ‚Medizin ist nicht alles. Es ist schön, aber denken Sie an Ihre Familie, denken Sie an Ihre Kinder und denken Sie an die ganzen schönen Sachen, die das Leben noch bereithält – dann können Sie sich wieder um die Medizin kümmern.‘ Und das fand ich eigentlich gar nicht so eine schlechte Einstellung zur Sache. Er hat auch danach gelebt.“

Oberarzt (42 Jahre), Gastroenterologie

„Bei meiner Arbeit hilft mir sehr, dass mir immer klar war: Mein wirkliches Leben findet zu Hause statt. Das sind die Menschen, für die ich mich entschieden habe bzw. die komplett abhängig von mir sind. Meine Kinder können nicht ohne mich sein. Mir ist wichtig, dass die im Leben glücklich sind und denen zuzuschauen, wie sie sich entwickeln und dabei Hilfestellung zu geben, das ist mir wichtig und das gibt mir Kraft. Ich freue mich, wenn die ein Tor schießen oder Interesse haben, mit mir nach Paris zu fahren, um sich Bilder im Louvre anzusehen. ... Ich begeistere mich auch sehr für Freundschaft. Ich habe nicht viele Freunde, aber die, die ich habe, sind echte Freunde. Die stecken alle auch in anstrengenden Berufen, die viel Zeit einfordern. Wir treffen uns einmal im Monat, das ist ein fixer Termin und das genieße ich.“

Leitender Oberarzt (46 Jahre), Unfallchirurgie

► **Beziehungen als Kraftquelle.** Außerberufliche Beziehungen gehören zu den wichtigsten Kraftquellen – sicher nicht nur – im Arztberuf. Umgekehrt unterscheiden sich beispielsweise substanzabhängige Ärzte von gesunden weniger im Hinblick auf ihr berufliches als auf ihr privates Leben [43]. Ein in der Behandlung von Ärzten erfahrener Ober-

arzt der Oberbergkliniken formuliert es so: „Man kann viel Stress aushalten, wenn es eine tragfähige Beziehung gibt, wenn es daheim stimmt. Das setzt aber auch voraus, dass ich mich auffangen lasse, dass ich offen genug bin, das zu nehmen, was ich zuhause bekomme. Riskant wird es da, wo sie den Weg verlassen, wo es um Beziehung geht. Dann wird die Arbeit unweigerlich mehr, einfach weil es nichts mehr gibt, was stärkt und hält.“

Jeder zweite Arzt in unserer Studie berichtete über die herausgehobene Bedeutung, die Familie, Partnerschaft und Freundschaften für den Erhalt seiner persönlichen und beruflichen Zufriedenheit einnehmen. Die Familie/Partnerschaft bildet eine „Oase der Stabilität.“ Im günstigen Fall ist sie der Ort, an dem Ärzte Verständnis für Frustration und Erschöpfung, gesunde Relativierung und Distanzierung („Maßstäbe wieder normalisieren“) und alltäglichen Rückhalt erfahren. Private Beziehungen sind – sofern sie gut gepflegt sind – ein wesentlicher Ort, an dem energiespendende Ausgleichserfahrungen gemacht und ein für das berufliche Engagement förderliches Maß an innerer Unabhängigkeit aufgebaut werden. Wer zuhause „aufgetankt“ hat, geht mit mehr Ressourcen (z. B. innerem Abstand, besserer Laune, gefühlt größerem Handlungsspielraum) wieder an die Arbeit.

► **Beziehungen müssen gepflegt werden.** So eindeutig die positive Wirkung dieser Beziehungen ist, so schwer scheint ihre Pflege. Zur knappsten Ressource vieler Ärzte gehört die Zeit. Angesichts der umfangreichen Anforderungen im Berufsleben entsteht häufig eine Dynamik, „die Familienzeit als Restzeit definiert [...], als übriggebliebene Zeit nach der Arbeit [...], ‚wenn mal mehr Luft ist‘. Die Familie kriegt den Rest, den die gefräßige Arbeit übrig lässt.“ [8] (S. 262 ff.). Kurzfristig scheint es sowohl leichter als auch notwendiger, den beruflichen Anforderungen gerecht zu werden, als rechtzeitig zu Hause, im Theater oder beim Stammtisch zu sein. Es regiert die Logik des geringeren Widerstandes und der kurzfristig schwereren Konsequenzen. Die Dringlichkeit des „Fertigmachen-Müssens“ wirkt als härtere Realität, verglichen mit dem zyklischen Charakter privater Interaktionen. Wenn ich jetzt nach Hause gehe, werden die Gutachten, die Abrechnung oder wichtige Telefonate nicht erledigt. Wenn ich aber jetzt nicht mit den Kindern spiele, mit meinem Partner koche oder mit Freunden ins

Kino gehe, kann ich dies später/ein anderes Mal immer noch tun [8].

Diese situative Einschätzung mag zunächst zutreffen. Sie kann den momentanen Tatsachen entsprechen. Oft liegt ihr jedoch eine Fehleinschätzung zugrunde. Sie lautet: Private Beziehungen geben Kraft und haben Bestand unabhängig davon, wie viel ich in sie investiere. Auf Dauer gestellt, entwickeln sich so aus situativ plausiblen Entscheidungsdruck unbemerkt die bereits oben beschriebenen Monokulturen und das Gefühl, gelebt zu werden statt zu leben. Immer mehr und schließlich zu viel wird auf „später“ und (hoffentlich) ruhigere Zeiten verschoben, nach dem Motto: „Jetzt leide ich mich durch, später kommt die Auszahlung, beispielsweise in Form einer Beförderung (endlich Oberarzt!) oder einer abbezahlten Praxis. Das Risiko dieser Strategie besteht in den Kollateralschäden ‚ungedekelter Schecks‘.“ Nicht selten folgt auf harte und entbehrungsreiche Jahre ein ungutes Erwachen: Das Haus ist abbezahlt, aber keiner ist mehr da, um es zu bewohnen; die Oberarztstelle bringt Freiheiten, die aber aufgrund von gesundheitspolitischen Neuregelungen, kurzfristigen Sonderaufgaben etc. gleich wieder verschwinden.

### Übungen



Überlegen Sie einen Moment:

- Welche Dinge verlagere ich regelmäßig in die Zukunft?
- Wie viel „ungedekelte Schecks“ sind im Umlauf? Erkennbar sind diese sprachlich an Formulierungen wie: „Wir müssen unbedingt mal wieder ...“ / „Wir waren schon lange nicht mehr ...“ / „Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich ...“; an zeitlich unscharfen Konditionalsätzen wie: „Im Urlaub, wenn es mal wieder ruhiger wird, wenn die Kinder aus dem Gröbsten raus sind, wenn die Studienphase vorbei ist, wenn die neue Kollegin eingearbeitet ist, ... dann.“
- Was lässt mich denken, dass ich diese Schecks einlöse? Wer außer mir glaubt noch daran?
- Angenommen, ich würde heute für den ersten Tag vom Rest meines Lebens halten und mit der Einlösung zumindest einzelner Schecks beginnen: Was würde ich tun? Wem würde ich was sagen?

Familie, Partner und Freunde gewähren oft langen und umfangreichen Dispositionskredit. Sie bestehen auch selten auf einer vollständigen und fristgerechten Abbezahlung. Dennoch gilt: Jahre der beruflichen Monokultur hinterlassen Spuren und nur gepflegte und lebendige Beziehungen können Kraft geben, Distanz schaffen und für wohltuende Relativierung sorgen.

## 7.2 Strategien für Erhalt und Pflege von Beziehungsressourcen

Die Ärzte unserer Studie nutzen angesichts knapper Zeit vor allem zwei Strategien, um hinreichend in private Beziehung zu investieren: Ritualisierung und bewusste Präsenz.

### 7.2.1 Alltagsrituale schaffen

Rituale entlasten von der Akutentscheidung. Wenn klar ist, dass ich *immer* donnerstags abends mit Freunden in die Kneipe gehe, wenn der Wochen-einkauf *grundsätzlich* gemeinsam erledigt wird, wenn die Praxis *regulär* dienstags zwischen 13 und 15 Uhr keine Termine vergibt, wird es leichter, sich auch im kritischen Einzelfall dafür zu entscheiden. Neurobiologisch betrachtet, entsprechen Rituale gut gebahnten Verhaltensdispositionen, die auch unter Druck und Stress leichter abgerufen werden können als der gute, aber wenig eingeübte Vorsatz nach dem letzten Krach mit dem Partner.

#### Übungen

- Welche Rituale im Sinne unhinterfragter geteilter Zeit gibt es zwischen Ihnen und Ihrem Partner, Kindern, Freunden?
- Welche Rituale sind dem Lauf der Zeit zum Opfer gefallen, könnten aber wieder zum Leben erweckt werden?

Rituale im Sinne kleiner geteilter Zeitfenster und Aufgaben wirken in Beziehungen verbindend und stabilisierend. Viele ohnehin stattfindende Interaktionen werden aufgewertet, wenn sie Ritualcharakter erlangen.

#### Übungen

Überlegen Sie sich drei Dinge, die Sie ohnehin häufig mit Ihrem Partner tun, zum Beispiel morgens frühstücken, abends im Bett liegen, tagsüber kurz telefonieren, samstags einkaufen ... Stellen sie sich vor, bei diesen Alltagsereignissen handele es sich um Rituale, die der Pflege und Aufrechterhaltung von Verbundenheit dienen. Versuchen Sie ab und zu, diese Situationen in diesem Bewusstsein zu erleben.

### 7.2.2 Bewusste Präsenz

*„Ich verbringe einen Großteil meiner Zeit in der Klinik, inklusive Wochenende und Nächte. Ja, das ist schon schwierig. Vor allem Kinder verstehen das nicht. Ich versuche das dadurch zu kompensieren, dass ich sage: 100% Anwesenheit, wenn ich zu Hause bin.“*

Assistenzarzt (32 Jahre), Allgemeinchirurgie

Private Beziehungen können erst dann zu einer kraftspendenden Ressource werden, wenn es gelingt, sich auf ihr Tempo, ihre Themen und Forderungen einzulassen. Wohl jeder kennt die Erfahrung, nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause zu kommen und dort – trotz bester Absichten – nicht einen gemütlichen, friedvollen und gesprächigen Abend zu erleben, sondern angestrengte Reibereien. Der Übergang vom Arbeits- in den Beziehungsmodus ist nicht gelungen, obwohl sich alle Beteiligten schon den ganzen Tag auf diesen Moment freuen. Woran liegt das? Neurobiologisch betrachtet an der Schwierigkeit, vom sympathikusgetriebenen Arbeitstempo auf das eher parasympathische Begegnungstempo umzustellen [12]. Oder in den Worten des New Yorker Psychologieprofessors Peter Fraenkel: “The struggle of partners to slow the pace enough to connect with each other, and for parents to connect with their children, may be one of the major challenges of our era.”

Je knapper die gemeinsame Zeit ist, desto weniger Zeit bleibt auch, um sich zeitlich zu synchronisieren, einen gemeinsamen Rhythmus, ein gemeinsames Tempo zu finden – und desto schwerer wird es, sich tatsächlich aufeinander zu beziehen. Den Kopf noch voll von all den unerledigten, unabge-

schlossenen und unbefriedigenden Ereignissen des Tages, den Körper noch ganz im „Erledigungsmodus“, gelingt es vielleicht, die Spülmaschine auszuräumen oder die Nachrichten zu verfolgen, nicht aber, dem Partner konzentriert zuzuhören oder das Kinderbuch mit ungeteilter Aufmerksamkeit vorzulesen. Dort und nur dort zu sein, wo man sich gerade befindet, beschrieben die Ärzte unserer Studie jedoch als wichtige Voraussetzung, um angesichts knapper zeitlicher Ressourcen familiäre Beziehungen aufrechtzuerhalten. Ein synonym gebrauchter Begriff hierfür ist die Fähigkeit „abschalten“ zu können. Ab- bzw. genauer umzuschalten ist für Menschen unterschiedlich schwer. In den 200 Gesprächen begegneten uns viele Naturtalente: Ärzte, die „schon immer“ in der Lage waren, den Tag hinter sich zu lassen, sobald sie die Praxis oder Klinik verlassen. Die weitaus größere Zahl muss sich dies erarbeiten. Sollten Sie zu letzterer Gruppe gehören, profitieren Sie vielleicht von folgenden Experimenten.

### Minimum an verlässlicher Zeit

Der ärztliche Arbeitstag ist nicht immer berechenbar. Untersuchungen dauern länger als gedacht, Operationen werden eingeschoben, kurz vor Feierabend schneit noch ein Notfall oder eine Anordnung vom Chef rein. Aus Sicht des Partners ist damit gemeinsame Zeit nicht nur knapp, sondern auch unberechenbar. Häufig ergeben sich daraus kritische Interaktionen wie die folgende: „Wann kommst du heute?“ – „Kann ich noch nicht genau sagen.“ – „Wir hatten die ganze Woche noch keine Zeit miteinander ...“ – „Ich versuche, es bis 19 Uhr (wissend, dass dies eher unwahrscheinlich ist).“ Wird die von schlechtem Gewissen getragene Verheißung nicht eingehalten, mehrt dies die Frustration auf beiden Seiten.

Viele Ärzte beschrieben uns das zerrissene Gefühl, den widersprüchlichen Erwartungen von Beruf und Privatleben nicht gerecht werden zu können und den Unwillen „dauernd irgendwo im Minus zu sein“. Dies mehrt zwar den Druck, nicht aber unbedingt die innere Entschlossenheit, ein bestimmtes Zeitfenster tatsächlich freizukämpfen. Dort wo aber kein innerer Entschluss ein Zeitfenster als „nicht verhandelbar“ markiert hat, fegt die Vielzahl der alltäglichen Anforderungen das schlechte Gewissen im Zweifelsfall schnell beiseite (vgl. ► Kap. 5). Wirksamer als die Kritik der Bezugspersonen mag daher eine Bilanzierung der eigenen Investitionen sein: Welche zeitlichen Zugeständnisse habe ich in der letzten Woche Patienten, Kollegen, Vorgesetzten und Mitarbeitern gemacht? Wo, wann und wie habe ich zugunsten meines Privatlebens entschieden? Fällt diese Bilanz sehr einseitig zu Lasten privater Beziehungen aus, versuchen Sie einmal folgendes Gedankenexperiment:

sonen mag daher eine Bilanzierung der eigenen Investitionen sein: Welche zeitlichen Zugeständnisse habe ich in der letzten Woche Patienten, Kollegen, Vorgesetzten und Mitarbeitern gemacht? Wo, wann und wie habe ich zugunsten meines Privatlebens entschieden? Fällt diese Bilanz sehr einseitig zu Lasten privater Beziehungen aus, versuchen Sie einmal folgendes Gedankenexperiment:

### Übungen

Nehmen wir an, Sie würden sich entscheiden, einen (ggf. wechselnden) Abend/Mittag in der Woche zur unverhandelbaren Zeitmasse zu erklären, die sie in die Beziehung zu Ihrem Partner, Ihren Kindern oder Freunden investieren, und nehmen wir weiter an, dieser Entschluss hätte im kommenden Jahr zumindest in 80% der Fälle tatsächlich bestand: Wie würde sich dies auf die Beziehung zur davon betroffenen Person auswirken? Was könnten Sie miteinander teilen und erleben? Wo stehen Sie umgekehrt vermutlich mit Ihrer Beziehung, wenn Sie diese Investition nicht ermöglichen?

Wenn Sie mögen, schließen Sie für einen begrenzten Zeitraum, beispielsweise 2 Monate eine Verabredung mit sich selbst, in der Sie die Verteidigung eines für Sie stimmigen Zeitfensters am Tag/pro Woche/Monat höchstmöglich priorisieren. Am Ende dieser Zeit können Sie erneut bilanzieren: In welchem Verhältnis stehen emotionaler Aufwand (z. B. verärgerte Kollegen aushalten) und Ertrag (z. B. zwei zerstrittene, einen nichtsagenden und vier entspannt-erfreuliche Abende mit dem Partner)?

Wenn Sie zu dem Entschluss gelangen, dass „mehr Zeit“ aktuell nicht drin ist, überlegen Sie, ob Sie die vorhandene Zeit durch die Entscheidung für bewusste Präsenz aufwerten und anders gestalten können: Angenommen, Sie würden Ihre Präsenz zu Hause als „heilige“ und/oder kostbare Zeit begreifen, wie würden Sie sich dann im Kontakt mit Ihren Bezugspersonen verhalten? Was würden Sie anders machen als bisher?

## Parasympathikus-Ritual für den Übergang

*„Es gelingt mir nicht immer, aber ein Ritual versuche ich relativ konsequent zu machen: Wenn ich am Freitagabend nach Hause komme, lasse ich erst einmal alles stehen und liegen, ziehe mir Klamotten an und gehe Fahrradfahren oder Laufen, dann schwitze ich richtig, gehe unter die Dusche und spüle den Dreck der Woche ab.“*

Oberarzt (61 Jahre), Orthopädie

Familie kann erst dann zur Ressource werden, wenn der Unterschied von Arbeit und Nichtarbeit eindeutig ist. Um diesen Unterschied auch innerlich zu vollziehen, können Übergangsrituale hilfreich sein. Frank und Storch [12] sprechen von parasympathischen Aktivitäten, Peter Fraenkel verwendet das Bild einer „Dekompressionskammer.“ Die Dekompressionskammer ist eine luftdichte Druckkammer zur kontrollierten Steigerung und Absenkung des Luftdrucks ([Re-]Kompression und Dekompression). Sie dient bei Berufstauchern nach dem Einsatz zur vorschriftsmäßigen Anpassung an den atmosphärischen Luftdruck, um Dekompressionsunfällen (Caisson-Krankheit) vorzubeugen. Nach einem anstrengenden Tag in Klinik oder Praxis kann zu rasches „Auftauchen“ auch beim Übergang vom Berufs- ins Privatleben zu Komplikationen führen. Eine nach persönlichen Vorlieben gestaltete „Dekompressionskammer“ kann hier dafür sorgen, dass alle Beteiligten mehr vom Feierabend haben.

*Beispiele für „Dekompressionskammern“:*

- nicht direkt nach Hause gehen, sondern einen kleinen Umweg über eine schön gelegene Bank nehmen, sich darauf 5 Minuten niederlassen und sich auf die Atmung konzentrieren
- 10 Minuten langsam oder schnell gehen – um das Haus oder die Klinik
- 3 Minuten im Auto sitzen bleiben, bevor es nach Hause geht
- eine Liste mit allen Dingen erstellen, die morgen erledigt werden müssen
- nachdem der Rechner heruntergefahren ist, noch eine Tasse Tee trinken und aus dem Fenster schauen
- ein Musikstück bewusst hören

- je nach Vorliebe: eine bestimmte Zeit, die explizit dem „Dampfablassen“ oder der Reflexion des Tages im Kontakt mit dem Partner gewidmet ist

### Übungen

Welche Übergangsrituale könnten Ihnen den Übergang von der Arbeits- in die Privatwelt erleichtern? Oft reichen wenige bewusst genutzte Minuten, um hinreichenden Abstand zwischen sich und den Arbeitstag zu bringen, um „runterzufahren“ und zu überlegen, was und wie viel vom Tag ich in welcher Form mit in den Privatraum mit hineinnehmen will. In der Folge steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Beziehungserfahrungen zu Hause stärkend und unterstützend und nicht als weiterer Belastungsfaktor wirken.

### 7.2.3 Fazit

Private Beziehungen zu pflegen, ist angesichts des gängigen Arbeitsumfangs vieler Ärzte ein anspruchsvolles Unterfangen. Schnell und oft unbemerkt rückt die Pflege dieser essenziellen Ressource in den Bereich dessen, was scheinbar verhandelbar und beliebig verschiebbar ist. Wer 55 und mehr Stunden pro Woche arbeitet, dem bleibt nicht viel Zeit und oft noch weniger Energie, um in Beziehungen zu investieren. Wenig hilfreich sind auch die häufig damit verbundenen Schuldgefühle und Kompensationsversuche, etwa in Form materieller Ausgleichsbemühungen. Aus schlechtem Gewissen entstehen selten bereichernde Begegnungen.

Gleichzeitig gilt: Freundschaften und gelingende familiäre/partnerschaftliche Beziehungen sind ein wesentliches Fundament, um mit den Belastungen und Herausforderungen des Arztberufs auf Dauer immer wieder einen konstruktiven und auch professionellen Umgang zu finden. ▶ Tab. 7.1 (in Anlehnung an Clement und Clement [8], [12]) fasst die wesentlichen Ansätze zum Gelingen und Misslingen privater Beziehungen unter diesen anspruchsvollen Rahmenbedingungen zusammen.

**Tab. 7.1** Anleitung zur gelingenden bzw. misslingenden Beziehungsgestaltung bei umfangreicher beruflicher Beanspruchung.

misslingende Ansätze	gelingende Ansätze
Priorisiere grundsätzlich die Arbeit höher als die Familie/ Freunde.	Halte die Prioritäten flexibel.
Verschiebe das Familien-/Partnerschaftsleben auf später.	Sorge dafür, dass das Familien-/Partnerschaftsleben bereits in der Gegenwart stattfindet.
Organisiere Familienzeit als passive Negation von Berufszeit („das was übrig bleibt“).	Organisiere Familienzeit als aktive Negation von Berufszeit („heilige Zeitfenster, für die ich einstehe“).
Betrachte Beziehungen als von selbst nachwachsende Ressource.	Betrachte Beziehungen als zu pflegende Ressourcen.
Verschiebe die Belohnung für gegenwärtigen Verzicht sehr weit in die Zukunft.	Verschiebe die Belohnung für gegenwärtigen Verzicht in die nähere Zukunft.
Sorge für einen genauen Ausgleich zwischen dir und deinem Partner.	Sorge für einen ungefähren Ausgleich zwischen dir und deinem Partner.
Nimm, was du kriegen kannst.	Nimm nur so viel, wie du zurückgeben kannst.
Setze primär darauf, dass sich positive Begegnungen spontan ergeben.	Akzeptiere Spontaneität als Ergebnis und nicht als Ausgangspunkt eines gelungenen Feierabends; pflege und schaffe gemeinsame Rituale.
Halte die Umstellung vom Arbeits- auf den Beziehungsmodus für etwas Selbstverständliches.	Schaffe dir Rituale des Übergangs.
Gehe davon aus, dass alles möglich ist, wenn du nur dein Zeitmanagement optimierst.	Entscheide dich ab und zu bewusst dafür, eine Erfahrung, Gelegenheit oder Chance auszulassen.

## 7.3 Diversifikation statt Monokultur – zur Bedeutung außerberuflicher Interessen und Aktivitäten

„Früher bin ich Tennis spielen gegangen. Anschließend bin ich Fahrrad über die Berge gefahren, jeden Mittwoch. Heute spiele ich Golf. Das ist ein Anker für mich, ich kann Freitag nachmittags mal eine Stunde abhauen und meinen Schläger schwingen. Alle Probleme, die ich habe reduzieren sich dabei auf ein Problem: Wie treffe ich den Ball? Und das 4 Stunden lang.“

Niedergelassener Allgemeinarzt (67 Jahre)

„Ohne Ausgleich geht es nicht. ... Ich gehe, wenn ich hier fertig bin, noch eine Stunde laufen. ... Ich habe die Turnschuhe dabei und laufe dann gleich von hier aus – bloß nicht erst auf das Sofa setzen zu Hause, das ist psychisch viel schwieriger. Der Anfang ist schwer, aber wenn ich dann erst einmal im Wald bin, finde ich die Stunde super. Ich brauche auch keinen Walkman, ich rede hier genug. Die Beine sind

müde, aber es geht. ... Es muss nicht Sport sein, aber irgendein Hobby. Und da mangelt es vielen Kollegen. Die haben kein Hobby und fressen den Frust in sich rein.“

Oberarzt (38 Jahre), Unfallchirurgie

„Ich muss sehr darauf achten, raus zu kommen. Es hilft mir, in die Natur zu gehen, joggen zu gehen, da fällt der Stress dann auch ganz gut ab; oder mir eine Belohnung setzen, so wie mit einer Freundin Kaffee trinken oder mal mit meinem Mann ins Kino oder Theater. Das ist wichtig: Raus gehen und spüren, dass es die Dinge, die man gerne gemacht hat, immer noch gibt und ich sie noch machen kann.“

Niedergelassene Allgemeinärztin (55 Jahre)

„Das Wichtigste ist, dass man noch Sachen neben der Arbeit hat, dass man nicht nur nach Hause geht, weil man abends in der Klinik nichts mehr zu essen kriegt, sondern dass man nach Hause geht, weil man sagt, ich hab da noch was anderes vor. Arbeit ist schön und gut, aber ich will nicht, dass ich auf mein

*Leben zurückschaue und sage, ich hab Chirurgie gemacht, und mehr fällt mir nicht ein.“*

Assistenzarzt (28 Jahre), Viszeralchirurgie

*„Man sollte einen Ort zum Verlieren haben. Musik ist für mich so eine Sache, wo ich sage, das hat was mit Idealen und Schönheit zu tun, mit idealer Schönheit, da kann ich mich, auch wenn es mir nicht gut geht, wieder einmal verlieren.“*

Niedergelassener Psychiater und Neurologe (58 Jahre)

*„Also, ich fliehe auch aus der Welt. Ich habe eine eigene Welt. Meine Welt ist die Welt der Kunst. Das ist so das Wichtigste, was mich am Laufen hält. Also da geht es auch darum, viel zu lesen. Literatur zu sammeln. ... Ich glaube, dass das wichtig ist. Das ist meine einzige Psychohygienemaßnahme. Ohne die andere Welt wäre es nicht machbar. Da würde für mich einfach der Sinn fehlen, nur hier zu sitzen.“*

Niedergelassener Allgemeinarzt (44 Jahre)

*„Wenn die Belastung am größten war, habe ich in der Freizeit am meisten geschafft. In den tiefsten Zeiten hat mir dann meine Freizeitbetätigung, ein Kindheitstraum, die Imkerei geholfen. Da gab es dann auch Erfolgserlebnisse und man hat die starken Belastungen besser weggesteckt.“*

Niedergelassener Allgemeinarzt (59 Jahre)

*„Ich spiele alle 2–3 Wochen Streichquartett, Streichquintett, Klaviertrio, alles. Ich spiele Bratsche jetzt im Augenblick, aber auch Violine und Klavier. Also das ist auch zum Beispiel so was, da sagen manche auch: Ja, kannst du das alles nebenher noch machen? In gewisser Weise macht das manchmal zusätzlich ein bisschen Stress, wenn man sich natürlich die Termine reinhaut, aber auf der anderen Seite ist es wahnsinnig wichtig, weil man damit völlig Abstand kriegt vom anderen. Das ist sicher ein Tipp, den man richtig weitergeben kann.“*

Chefarzt (61 Jahre), Innere Medizin und Gastroenterologie

► **Zeit für Ausgleichsaktivitäten nehmen.** Die mit Abstand häufigste Strategie zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber den Stressoren

des Alltags sind Ausgleichsaktivitäten aller Art. Für 80% der von uns befragten Ärzte geht es nicht ohne. Das Spektrum reicht von Sport über Musik, kulturelle Interessen bis hin zur Regeneration in der Natur. Der Umfang variiert. Entscheidender als die Frage der Frequenz („3-mal pro Woche Sport“) scheint der gefühlte *Bezug* zur Gegenwart: Gibt es noch etwas außerhalb, das mir etwas bedeutet, bei dem ich mich und den Alltagsstress für eine begrenzte Zeit vergessen kann? Etwas, was mich für den Moment völlig beansprucht und mit anderen Arten von Flow und Erfolgserlebnissen verbunden ist als mein Beruf? Etwas, in dem ich mich selbst von anderen Seiten erleben kann und auf andere Weise gefordert bin?

Dass es gut ist, „noch etwas neben dem Beruf zu haben“, darin sind sich wohl alle einig. Strittiger erscheint die Frage, wie es denn möglich ist, bei 50–60 Stunden Arbeitszeit und mehr noch einem Hobby nachzugehen. Auf Nachfrage stießen wir auf das Paradox guter Gewohnheiten. Statt „Wenn ich Zeit habe, gehe ich joggen, lesen, ins Kino, ...“ gilt hier „Weil ich (regelmäßig) joggen gehe/..., finde und nehme ich mir Zeit dafür“. Wie funktioniert dieser Prozess? Ausgleichsaktivitäten setzen zeitliche Investitionen und damit Abgrenzungsleistungen voraus. Hilfreicher als der Imperativ „Ich muss mich besser abgrenzen“ ist dennoch eher die Frage „Was will ich in der Hand behalten?“ Ähnlich wie auch für gepflegte Beziehungen gilt dann: Investierte Zeit und Energie und erfahrene Regeneration ergeben in der Regel kein Nullsummenspiel, sondern eine Ressourcen-Aufwärtsspirale. Investitionen in außerberufliche Ressourcen zahlen sich dreifach aus:

- in Form von unmittelbarer *Spannungsreduktion* (z.B. Distanz und Abbau von Stresshormonen durch Sport)
- in Form einer *Kompensationsressource* („die Arbeit war heute furchtbar, aber das Buch/Konzert/Musik machen hat gut getan“)
- in Form *gewachsener Stabilität und Freiheitsgrade* im Umgang mit den Stressoren des Alltags als eine Folge gesunder Relativierungserfahrungen

► **Abwärtsspirale bewusst aufhalten.** Chronischer Stress, der nicht durch Ausgleichserfahrungen unterbrochen wird, verleitet in besonderem Maße zur Einseitigkeit. Weil trotz größter Anstrengungen nie der Punkt erreicht wird, an dem der Stress nachlässt, weil auf jede Erledigung immer zwei

neue Aufgaben kommen, scheint es zunehmend plausibel, intensive berufliche Monokultur zu betreiben und alle Energien darauf auszurichten, die ausufernden beruflichen Anforderungen zu erfüllen. Dies hat Auswirkungen auf die psychophysiologische Funktionsfähigkeit. Statt erreichbarer Annäherungsziele („Was ist mir für mich heute wichtig?“) dominieren Vermeidungsziele („Wo brennt es am meisten?“), die – wie in ► Kap. 4.5 beschrieben – selten mit wirklicher Befriedigung verbunden sind. Die Wahrnehmung verengt sich zum berühmten Tunnelblick. Auf dem Hintergrund eines physiologischen Hyperarousals wird es zunehmend schwer, zwischen „unbedingt notwendig“ und „notwendig, aber nicht durch mich/nicht jetzt/nicht allein“ zu unterscheiden. Eine angemessene Priorisierung eigentlich nicht verhandelbarer Bedürfnisse wird extrem unwahrscheinlich.

Sich inmitten einer solchen Abwärtsspirale bewusst dafür zu entscheiden, in ein außerberufliches Interessenfeld zu investieren, setzt Vertrauen voraus. Vertrauen darin, dass jetzt Distanz, Abschalten, der Kontakt zu ganz anderen Welten eher und schneller zum Ziel führen als ein verbissen-reaktives Mehr desselben. Dieses Vertrauen basiert wiederum auf Erfahrungen, die ich mir selbst er-

möglichen muss. Wer damit beginnen will, in eine Aufwärtsspirale zu investieren, muss antizyklisch handeln. Obwohl bzw. weil gerade keine Zeit für irgendetwas anderes als den Beruf ist, muss ich sie mir nehmen. Mittelfristig verbessern sich dadurch Ressourcenhaushalt und Entscheidungsfähigkeit. Beides kommt auch dem Beruf zugute.



### Übungen

- Gibt es in Ihrem Leben außerberufliche Interessen, denen Sie Raum geben? Wie viel Prozent Ihrer Energie stecken Sie in berufliches Fortkommen bzw. in die Erfüllung berufsbezogener Anforderungen? Wie viel Prozent in die Pflege von außerberuflichen Interessen und Aktivitäten? Herrscht bei Ihnen eher Mono- oder Mischkultur?
- Wenn Sie zur Einseitigkeit neigen: Welche Interessen haben Sie lange begleitet und liegen seit längerem brach? Welche Ideen zu Interessen und Aktivitäten verlagern Sie regelmäßig auf später („Wenn ich mal mehr Zeit habe, dann ...“)? Was wäre der kleinste gehbare Schritt, den Sie in Richtung einer Wiederbelebung dieses Feldes tun könnten?