

SINN HEILT

Arbeiten im Gesundheitsbereich in Zeiten der Pandemie und des Krieges in der Ukraine

*„Im Dienst an einer Sache
oder in der Liebe zu einer
Person erfüllt der Mensch
sich selbst.“*

Prof. Dr. Viktor Emil Frankl

© unsplash.com/John Townner

Voller Elan begibt man sich an seinen Arbeitsplatz, freut sich auf das Zusammentreffen mit Kolleginnen und Kollegen bzw. auf die Tätigkeit – arbeitet man doch mit Menschen, mit Patientinnen und Patienten. Das erscheint sinnvoll und erfüllend, man trägt dazu bei, die Welt ein bisschen „gesünder“ zu machen.

Die Realität sieht leider oft anders aus. So zeigt etwa die „Employee Engagement“-Studie von Great Place to Work auf, dass Beschäftigte weltweit und anhaltend einen Mangel an Ver-

trauen, Sinn und Bindung (gegenüber ihrem Arbeitgeber) erleben.¹ In Österreich empfinden nur vier von zehn Arbeitenden ihre Tätigkeit als sinnstiftend. Im Vergleich von 37 Ländern liegt unsere Alpenrepublik damit auf dem letzten Platz.

Im Gesundheitswesen stellt sich die Situation zwar etwas besser dar: Einer deutschen Umfrage zufolge erachten mehr als zwei Drittel der in diesem Bereich Beschäftigten ihre Tätigkeit grundsätzlich als sinnstiftend für die Gesellschaft.² Jedoch ist in keiner ande-

ren Gruppe die Einstellung zur eigenen Arbeit so negativ wie unter Ärztinnen, Ärzten und Pflegekräften. Zeitmangel stellt die häufigste Ursache dar. Jeder Vierte gibt als Grund für den Verlust der Freude an der Arbeit die Erfahrungen während der Corona-Pandemie an. Im Interview mit der *Hausärzt:in* erklärt der renommierte Wiener Psychotherapeut, Prof. Dr. Thomas Köhler, wie sich dieser negativen Entwicklung aus Sicht der „Logotherapie und Existenzanalyse“ nach Prof. Viktor E. Frankl gegensteuern lässt.

HAUSÄRZT:IN: Welche Rolle spielt ein „Leben mit Sinn“ für Ärzt:innen und Vertreter:innen anderer Gesundheitsberufe?

Prof. KÖHLER: In der Dritten Wiener Schule der Psychotherapie nach dem Psychiater und Neurologen Prof. Dr. mult. Viktor Frankl – der Existenzanalyse und Logotherapie – ist prinzipiell zwischen „Sinn“ (Logos) und „Zweck“ (Telos) ebenso zu unterscheiden wie zwischen „Freude“ und „Spaß“. Während Freude mit Sinn zusammenhängt, tut das Spaß mit Zweck. Letzteres wirkt kurzfristig und oberflächlich, Ersteres langfristig und nachhaltig. Eine „Kultur“, die sich nur auf Spaß und Zweck ausrichtet, wie sie heute vorherrscht – vgl. die gängige Like- bzw. Dislike-Unkultur per Internet –, befriedigt Menschen nicht zu reichend, sondern hinterlässt eine Leere. Statt sie, etwa mit Aspekten der Empathie, zu füllen und tendenziell umzukehren, werden Affekte wie Zorn oder Neid tragend. Eine Spirale des Schlechten dreht sich so immer weiter nach unten – egal in welchem Beruf wir wirken bzw. welcher Berufung wir folgen.

Was wäre eine Alternative?

Eine Kultur, die sich – nicht unbewusst, sondern bewusst – auf das Empfinden von Freude und Sinn ausrichtet, ermöglicht im Gegensatz dazu eine existenzielle Umkehr von einem Erfahren der Schwächen auf eine solche der Stärken der menschlichen Person. Das ist ein Akt des Willens. Viktor Frankl sprach dabei vom Dreischritt, wonach (erstens) einer „Freiheit des Willens“ (zweitens) ein „Wille zum Sinn“ sowie (drittens) „Sinn im bzw. am Leben“ folgt. Das bedeutet, dass wir über eine Aufgabe, die uns das Leben stellt (vgl. „Schicksal“) oder die wir dem Leben stellen (vgl. „Vorsatz“), Schritt für Schritt Sinn zunächst *im* Leben und sodann Sinn insgesamt *am* Leben erfahren können, wenn wir das wollen.

Was bedeutet das konkret für die Wahrnehmung im Arbeitsalltag?

Für eine solche neue *Aufstellung* sollen und müssen wir unsere *Einstellung* zum Leben – zu unserer Existenz – en detail sowie en gros modifizieren. Für Personen, die im Gesundheitswesen tätig sind, heißt das zum Beispiel, Patientinnen und Patienten nicht nur in ihren „kranken“, sondern auch in ihren „gesunden“ Aspekten ganzheitlich wahrzunehmen; ja dabei

„Wir müssen und sollen uns von der Pandemie nicht alles gefallen lassen.“

weniger vom „Kranken“ als Regel auf das „Gesunde“ als Ausnahme zu schließen – sondern umgekehrt vom „Gesunden“ als Regel auf das „Kranke“ als Ausnahme. Das ist quasi eine „Kopernikanische Wende“. Die Anerkennung und die Wertschätzung, die wir mit einer solchen Haltung übertragen, wirken meistens Wunder. Denn die Behandlung beginnt nicht erst bei der Anamnese, sondern bereits bei der Begrüßung durch Ärztinnen und Ärzte. Ebenso erhält man das Entgelt nicht erst bei der Bezahlung, sondern bereits durch den Dank seitens der Patientinnen und Patienten. All das entgeht unserer Wahrnehmung heutzutage leider viel zu oft. Wir sollen, ja müssen uns daher schulen, wieder darauf aufmerksam zu werden. So erleben wir Sinn und Freude möglichst Tag für Tag.

Das gilt gerade auch in dieser schwierigen Zeit der Pandemie für die Arbeit in Ordinationen und Spitälern?

Justament hier und jetzt. Viktor Frankl hat in seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ umfassend beschrieben, wie wichtig gerade in schwierigen Situationen – er selbst überlebte mehrere Konzentrationslager der Nationalsozi-

alisten – der genannte Dreischritt ist. Abgewandelt: „Wir müssen und sollen uns von der Pandemie nicht alles gefallen lassen.“ Wenn wir – im Zeichen der oben genannten inneren Freiheit – es wollen, können wir immer wieder Autonomien von äußeren Systemen wie Ordinationen oder Spitälern suchen und finden, worin und woraus sich unsere Balance für den Alltag speist.



EXPERTE:
Prof. Dr. Thomas Köhler, MSc
Psychotherapeut in
Wien, lebenmitsinn.at

Wie wichtig ist in diesem Kontext auch das „Leben mit Sinn“ im Privatbereich als Ausgleich zum Berufsleben?

Zunächst ein Hinweis auf ein Wort, das ich für „Un-Sinn“ halte: „Work-Life-Balance“. Es setzt voraus, dass Arbeit nicht Teil des Lebens wäre und umgekehrt. In Wahrheit setzt sich das Leben aber aus Arbeit und Familie zusammen bzw. aus Öffentlichem und Privatem. Die Grenzen sind fließend, Stichwort „Homeoffice“. Wichtig ist, eine Struktur zu halten. Der Gradmesser, ob ich es richtig mache, ist mein personales Empfinden von gutem und schlechtem Stress – von Eu- und Dysstress.

Wenn Letzterer gegenüber Ersterem dominiert, empfehle ich, „Pausen der Be-sinn-ung“ einzulegen. Sie lenken uns von einer für Dysstress typischen Fremdbestimmung zurück zu einer für Eustress typischen Selbstbestimmung und verhelfen uns zu innerer Ruhe bei äußerem Aufruhr. Fragen wir uns dabei still, was uns – hier und jetzt und nicht gestern oder morgen – eigentlich wesentlich ist. Spüren wir dabei unseren Körper. Er verrät uns, wenn wir es zulassen, was unsere Seele momentan und unser Geist überhaupt braucht, um gesund zu bleiben oder zu werden.

Wie kann man sich immer wieder „mehr Sinn ins (Berufs-)Leben zurückholen“?

Ein System, ob groß oder klein, ist dann krank (machend), wenn es Menschen nur noch als „Kosten-Nutzen-Faktoren“ betrachtet. Der Mensch wird einem materiellen Zweck untergeordnet. Leider liegt das ebenso im >

Trend wie ein Druck zur Konformität, der sich heimtückisch hinter dem Begriff „Teamfähigkeit“ versteckt. Ideellen Sinn erleben wir hingegen durch Empathie: in Bezug auf mich selbst sowie auf meine Kolleginnen und Kollegen. Wenn ich sie in ihrer Leistung prinzipiell nicht beneide, sondern anerkenne, wird das früher oder später positiv auf mich selbst zurückfallen.

Welche Rolle kann der Logotherapie und Existenzanalyse dabei zukommen?

Neben den genannten psychotherapeutischen Inhalten bieten wir auch Mentalcoaching und Supervision an. Dabei geht es jedenfalls darum, auf die Potenziale der Klientinnen und Klienten zu achten und sie zu Kapazitäten zu machen. Wegkommen sollen, ja müssen wir jedenfalls vom üblichen Fokus auf Defizite. Das engt uns ein und aus Enge wird – etymologisch verwandt – Angst.

Wie merkt man bei Patient:innen, dass bei ihren gesundheitlichen/psychischen Problemen die Sinnfrage beruflich mitspielt?

Die Frage ist weniger, wann sie mitspielt, sondern mehr, wann sie nicht mitspielt. Entweder wird die Frage direkt angesprochen, z. B.: „Welchen Sinn hat das?“, oder indirekt, z. B.: „Wozu mache ich das?“. Sigmund Freud, der Gründer der Ersten Wiener Schule der Psychotherapie, meinte pointiert, hinter jedem Problem stecke eine Frage nach Lust. Nach Alfred Adler, dem Gründer der Zweiten Schule, war es eine Frage nach Macht. Für Viktor Frankl ist es natürlich eine Frage nach Sinn. Sie stellt sich mehr denn je, wenn es darum geht, wie wir mit Leid umgehen, apropos *Empathie*: Wenn wir es richtig machen, wachsen wir dadurch.

Welche (psychischen) Krankheiten können mit Sinnverlusten in Verbindung stehen?

Der Bogen reicht von jeweils existenziellen Neurosen und Psychosen über Depressionen sowie Angst- und Zwangsstörungen bis hin zu traumatischen Leiden und vielen anderen mehr. Sinn heilt.

Welche einfachen Ratschläge kann man geben?

Folgendes ist grundlegend bedeutend: Besinnen Sie sich darauf, wer und was Ihnen im Leben eigentlich wesentlich ist. Woran erfreuen Sie sich? Worin sind Sie frei und wofür übernehmen Sie Verantwortung? Wem und wofür danken Sie täglich? Wer oder was dankt Ihnen? Wen oder wofür ehren Sie? Wer oder was ehrt Sie? Wie oft lächle ich? Bin ich, jeweils altruistisch und nicht egoistisch, selbst- oder fremdbestimmt? Welchen Rhythmus samt Pausen habe ich? Halte ich Phasen der Stille ein und aus? Wer und was entleert oder erfüllt mich? Auf wen oder worauf verzichte ich besser? Wem oder worauf vertraue ich erstlich und letztlich? Zu wem oder wozu schaue und horche ich auf?

Welche Forderungen hätten Sie abschließend an die Politik, die Gesellschaft, ...?

Ich schlage – mit Zwinkern – eine Änderung der WHO-Definition vor, was krank oder gesund sei. Wenn eine Institution eine völlige Genesung physischer, psychischer und mentaler Störungen für Menschen anstrebt, damit sie als gesund gelten, macht das krank.

Zuallerletzt, weil leider tagesaktuell: Was sagen Sie zum derzeitigen Krieg in der Ukraine?

Leider ohne Zwinkern mit Humor, sondern mit traurigem Ernst: Er macht uns alle betroffen, ja, er betrifft uns alle, direkt oder indirekt. Gewalt, umso mehr als Krieg, verfolgt zwar meistens – wie schon früher ausgeführt – einen niederen Zweck, erfüllt aber nie einen höheren Sinn. Krieg, das ist Konfrontation mit dem jähen Tod.

Ist das nicht trostlos?

Ja, es lässt an einer unserer wichtigsten Ressourcen zweifeln: der Hoffnung. Wir werden auf eine Präsenz reduziert, die tatsächlich mehr und mehr „Gegenwart“ ist, scheinbar ohne Perspektive ...

Wie können wir damit umgehen?

Ich antworte wieder mit Viktor Frankl: „Trotzdem Ja zum Leben sagen.“ Der Blick auf den Krieg ist nicht alles, was

unser Leben dominieren kann und soll. Wir sind prinzipiell anders als der Krieg.

Gerade hier und jetzt ist ein „Homo patiens“ (der leidende Mensch) angefragt, nicht auf einen „Homo faber“ (den tätigen Menschen) und einen „Homo amans“ (den liebenden Menschen) zu verzichten. Wir antworten auf die (Un-)Zeichen der Geschichte also nicht mit Lethargie und Resignation, sondern damit, dass wir andere, die aktuell Hilfe brauchen, im Rahmen dessen unterstützen, was uns möglich ist. Indem wir dem Anlass gemäß uns nicht *ver-*, sondern uns *entschließen*, ja nicht in uns „hinein-“, sondern über uns „hinauswachsen“, erleben wir Sinn gegen alle Tragik.

Das Interview führte Mag.^a Karin Martin.

1 [greatplacetowork.at](https://www.greatplacetowork.at)

2 Im Rahmen der Studie befragte das Institut YouGov in ganz Deutschland 3.716 Erwerbstätige ab 15 Jahren, darunter etwa 300, die im Gesundheitswesen arbeiten. Dtsch Arztebl 2022; 119(9): [4].



HAUSÄRZT:IN-Buchtip

Von Thomas Köhler liegen zahlreiche wissenschaftliche Publikationen interdisziplinär vor. Aktuell erscheint in zweiter Auflage sein preisgekröntes Werk:

Ana-Logos. Das Phänomen der Psychosen am Beispiel der Schizophrenien im Spiegel der Höhenpsychologie

New Academic Press 2022

