

# In der täglichen Bewegung steckt die Kraft

**Arbeitsmedizin.** Das Interview mit Dieter Kissling, Leiter ifa Institut für Arbeitsmedizin in Baden, zeigt unter anderem auf, dass es bei der Beurteilung von Stressfolgekrankheiten an einem objektivierbaren Früherfassungsinstrument fehlt. Im Weiteren stellt der Arbeitsmediziner unmissverständlich fest, dass unter anderem tägliche Bewegung das A und O ist, wenn es darum geht, über Jahre hinweg im Lehrberuf gesund zu bleiben.



Arbeitsmediziner Dieter Kissling in seinem Büro in Baden. Foto: Christoph Frey.

«Lehrpersonen gehören zu den Berufsgruppen mit hoher Burn-out-Gefährdung», schreibt der Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer LCH in der bearbeiteten Version eines Vortrages, der an der Trinationalen Tagung Arbeitsmedizin im Jahr 2013 in Bregenz gehalten wurde. «Die bisherigen Untersuchungen fragen meist nach den subjektiv wahrgenommenen Belastungen. Systematische arbeitsmedizinische Untersuchungen fehlen weitgehend. Die Gefährdungen sind auf der Liste der Berufskrankheiten nicht zu finden», heisst es weiter. Das SCHULBLATT befragte Dieter Kissling, Dr. med., Facharzt FMH Allgemeine Medizin und Arbeitsmedizin, Leitung ifa Institut für Arbeitsmedizin in Baden, zum Thema und wollte zuerst wissen, wie es jetzt um systematische Untersuchungen steht.

**SCHULBLATT: Dieter Kissling, gibt es in der Zwischenzeit aussagekräftige, systematische arbeitsmedizinische Untersuchungen?**

Dieter Kissling: Bei Lehrpersonen gibt es eigentlich keine systematischen Untersuchungen. Wieso auch? Es gibt kein

Gesetz, das dies vorschreiben würde. Gleichzeitig haben Lehrpersonen keine sogenannten Berufskrankheiten, also vom Gesetzgeber her definierte Berufskrankheiten. Also gibt es niemanden, der Interesse daran hätte, die Lehrpersonen systematisch zu untersuchen.

**Wären Untersuchungen sinnvoll?**

Dieter Kissling: In Anbetracht, dass es einen grossen Anstieg der berufsassoziierten Erkrankungen gibt, wir nennen es auch berufsbedingte Erkrankungen, wäre es meines Erachtens sinnvoll, dass man die Lehrpersonen beispielsweise nach drei oder fünf Jahren einem Test unterziehen würde im Sinne von: ist jemand gefährdet für ein Burn-out oder nicht? Burn-out ist heute die Emotionskrankheit, die Stressfolgekrankheit, die das grosse Leid, aber auch die grossen Kosten bezüglich Krankheit bei den Lehrpersonen verursacht. Darum ist es sinnvoll, darauf zu achten, wer gefährdet ist und wer nicht.

Wir setzen bei uns beispielsweise die Messung der Herzratenvariabilität ein.

Das ist eine Untersuchung, die es uns erlaubt festzustellen, ob jemand gefährdet oder eben an einem Burn-out erkrankt ist.

**SCHULBLATT: Ganz grundsätzlich: Haben Berufskrankheiten wirklich so zugenommen oder ist man sich dieser Tatsache einfach mehr bewusst?**

Dieter Kissling: Es gibt verschiedene Aspekte. Einerseits haben wir eine klare Zunahme von Arbeitsunfähigkeiten in den letzten 15 Jahren bedingt durch psychische Erkrankungen. Früher waren die Menschen körperlich krank, aber das ist eigentlich stabil seit 15 Jahren. Dazu gehören Erkrankungen beispielsweise im Bereich Herz-Kreislauf und Lunge, die als Ursache für Arbeitsunfähigkeit gelten. Die psychischen Erkrankungen stiegen hingegen im gleichen Zeitraum in Deutschland um 260 Prozent. Da stellt sich natürlich die Frage, warum diese Erkrankungen so zugenommen haben. Einerseits haben wir sicher eine Arbeitsverdichtung, wir haben viel mehr Emotionsarbeit, also weniger körperliche Arbeit. Gleichzeitig haben wir aber auch

«Bei einer subjektiven Befragung sagen alle Leute: Es geht mir gut.»



Bewegung ist das A und O, um gesund zu bleiben. Foto: Fotolia.



Entspannungsmethoden wie Meditation, Yoga oder autogenes Training schützen vor gesundheitlichen Belastungen. Foto: Fotolia.

eine höhere Akzeptanz von psychischen Erkrankungen, wir haben weniger Tabuisierung und wir haben viel mehr Psychiater. Das sind schon Gründe für die Zunahme der psychischen Erkrankungen neben den zunehmenden Ursachen durch die Arbeit.

Das ist das Eine. Gleichzeitig zeigt eine Studie in Deutschland, dass sich die Burn-out-Erkrankungen in den letzten zwölf Jahren versiebenfacht haben, wobei es doppelt so viele Frauen wie Männer sind. Und jetzt ist der Lehrerberuf ein weiblicher Beruf geworden. Dadurch haben wir ein höheres Risikopotenzial in der Arbeitsgruppe Lehrerinnen. Dort haben wir schon klare Zunahmen. Die Ursachen sind aber verschieden.

**SCHULBLATT: Berufskrankheiten bei Lehrpersonen seien weder bei staatlichen Stellen noch beim Bund inklusive IV und BAG statistisch erfasst oder bekannt.**

**Werden Berufskrankheiten bagatellisiert?**

Dieter Kissling: Das Problem ist, dass die Definition «Berufskrankheit» eine Liste von Erkrankungen und von Ursachen umfasst, die der Bundesrat absegnet und dadurch bestimmt, was eine Berufskrankheit ausmacht. Die Erkrankung muss mit einer 75-prozentigen Wahrscheinlich-

## «Wir wissen, dass Meditation extrem wirksam ist, ebenso Yoga.»

keit durch den Beruf bedingt sein und nicht durch etwas anders. Das schafft man nicht beim Burn-out. Einerseits ist es die Person, die ein Spezifikum hat, nämlich hoch engagiert, sehr leistungsbereit, committed (verpflichtet), kann sich nicht abgrenzen, ist perfektionistisch. Andererseits ist es der Arbeitsplatz, der als Risikofaktor gilt. Diese zwei Sachen braucht es zusammen, damit es überhaupt zu dieser Stresskrankheit kommt. Wir erreichen dadurch eben nicht 75 Prozent. Darum wird Burn-out nicht zu einer Berufskrankheit, sondern zu einer, wir nennen es berufsassozierten Erkrankung. Diese Definition ist staatlich nicht akzeptiert.

**SCHULBLATT: Die rechtliche Lage zur Gesundheitsvorsorge wäre durch Gesetze und Verordnungen klar. Warum klappt die Umsetzung nicht?**

Dieter Kissling: Genau aus dem Grund, weil eben ein Persönlichkeitsanteil eine Rolle spielt und nicht nur die Arbeit an

und für sich. Und darum wäre es im Interesse der Arbeitgeber – sprich Gemeinden, Kantone – dort etwas zu unternehmen und nicht ein gesetzlicher Erlass. Es sollte das Interesse da sein zu eruieren, wer gefährdet ist, um sofort Massnahmen zur Unterstützung ergreifen zu können, damit eine Person nicht krank wird. Das wäre eigentlich der vernünftigste Weg.

**SCHULBLATT: Was müsste im Bereich der Gesundheitsvorsorge in erster Linie verändert werden?**

Dieter Kissling: Die Problematik der Stressfolgekrankheiten ist, dass man selber nicht merkt, dass man in ein Loch fällt. Diese Menschen drehen und drehen und spüren nicht, dass sie Symptome haben, dass es ihnen nicht gut geht. Dort wäre der richtige Weg etwas Objektivierbares zu finden. Bei einer subjektiven Befragung sagen alle Leute: Es geht mir gut. Sie erkennen ihre missliche Lage gar nicht. Erst im Endzustand, wenn es nicht mehr geht, kommen sie mit den

Symptomen. Darum müsste man eine objektivierbare Untersuchung machen, die zeigt, du gehörst zu den Gefährdeten und du kannst noch zehn Jahre «witter-sürmle», so wie du es machst. Das wäre schön, wenn wir das hätten; ein Früherfassungsinstrument, das klare Aussagen über eine Gefährdung zulässt.

#### **SCHULBLATT: Wie kann sich eine Lehrperson vor gesundheitlichen Belastungen schützen?**

Dieter Kissling: Es sind in erster Linie wichtige Verhaltensaspekte. Zuerst die Bewegung, das ist äusserst präventiv: regelmässige Bewegung gemäss der schweizerischen Pyramide des Bundesamtes für Sport mit Alltagsbewegung, mit Ausdauer- und Krafttraining kann vor gesundheitlichen Belastungen schützen.

Zweitens sind es Entspannungsmethoden, die helfen. Wir wissen, dass Meditation extrem wirksam ist, ebenso Yoga, autogenes Training und anderes. Im Weiteren braucht es genug Schlaf: Der Mensch benötigt sieben bis acht Stunden. Das ist die Stressbewältigungsseite.

Und dann haben wir drittens noch die gedankliche Seite, um das Hochengagierte, das stets Verpflichtende in den Griff zu bekommen. Will heissen: Distanz klären, Distanz leben, sich abgrenzen, nein sagen können und sich das Recht auf Privatsphäre herausnehmen. Auch die negativen Gedanken im Vorfeld eines Ereignisses umzuwandeln in ein positives Denken ist eine grosse Herausforderung, wie übrigens das ganze Paket an erwähnten Schutzmassnahmen. Aber das muss man lernen. Da besteht Nachholbedarf.

#### **SCHULBLATT: Wann soll/muss eine Lehrperson Hilfe von aussen in Anspruch nehmen?**

Dieter Kissling: Eines der Leitsymptome ist die Schlafstörung. Wenn das Schlafen nicht mehr gut funktioniert, muss man sich Hilfe holen. Auch regelmässige körperliche Beschwerden wie Nacken- und Schulterverspannungen, Magen-, Darmprobleme, Herzrhythmusstörungen oder Hautreaktionen sind Signale, sich an eine Fachperson zu wenden. Dann sind aber

## «Es ist wichtig, nach seinen eigenen Bedürfnissen zu leben.»

auch Verhaltensänderungen im Seelischen ein Warnsignal: man wird dünnhäutig, explosiver oder zieht sich zurück, zeigt kein Interesse mehr an sozialen Beziehungen. Auch die Rückmeldung von aussen, man habe sich verändert, sei nicht mehr gleich, muss dazu führen, über die persönliche Situation zu reflektieren.

Weitere kognitive Merkmale sind: Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit – ein ganz wichtiges Zeichen für chronischen Stress.

#### **SCHULBLATT: Welche Aufgabe kommt den Schulleitungen zu, wenn es um die Gesundheit der Lehrpersonen geht?**

Dieter Kissling: Zuerst ist es eine gesetzliche Aufgabe. Nach OR hat die Führungskraft eine Verantwortung für die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Punkt 2: Die Führungskraft hat ganz klare Aufgaben bezüglich der Beurteilung: «Ist die Person richtig ausgelastet oder überlastet». Dann muss sie reagieren. Die Führungskraft muss merken, die oder der Mitarbeitende verändert sich. Sie muss sie oder ihn ansprechen und dann handeln und nach Lösungen suchen.

Gleichzeitig muss die Führungskraft klare Führungsaufgaben wahrnehmen: regelmässige Gespräche, Zeit haben, dem Mitarbeitenden Respekt entgegenbringen, fördern und fordern, Zielvorgaben machen, zusammen die Zielerreichung anschauen – eigentlich die klassischen Führungsaufgaben, die wir auch in der Industrie haben. Nur, die Führungskräfte, die wir in der Schule haben, haben keine Erfahrung damit. Sie werden zur Führungskraft gemacht, ohne darauf zu achten, ob sie für den Beruf fähig sind oder nicht. Und dort braucht es, nachdem man vor rund zehn Jahren das System eingeführt hat, noch eine oder zwei Generationen, bis sie dann wirklich Führungs-

kräfte sind und das Führungsverständnis aufweisen, das man heute in der Wirtschaft hat.

#### **SCHULBLATT: Gibt es ein Rezept, um über Jahre hinweg gesund durch den beruflichen Alltag zu kommen?**

Dieter Kissling: Es sind die Punkte, die ich bereits vorher erwähnt habe: Regelmässige Bewegung – Bewegung ist das A und O, Entspannung und Distanz, die Erwartungen an sich selber runterfahren, nicht an jede «Chüngeliverlochete» gehen, lernen sich abzugrenzen und die übermässigen Verpflichtungen reduzieren. In einer Studie, die wir im Moment machen, trafen wir auf eine Person, die eine unheimliche Fähigkeit hat, sich abzugrenzen. Nicht dadurch, nicht engagiert zu sein, sondern sich dann abzugrenzen, wenn sie nicht in der Schule ist. Dann ist sie Privatperson und macht das, was ihr gut tut. Es ist wichtig, seine eigenen Bedürfnisse zu leben und nicht nur die Schule, die Gemeinde, der Schulchor, das Schultheater und dieses und jenes.

Das SCHULBLATT dankt Dieter Kissling herzlich für das Interview.

Christoph Frey

#### **ifa – Institut für Arbeitsmedizin**

Das ifa wurde 1995 von Dr. med. Dieter Kissling, FMH Allgemeine Medizin und Arbeitsmedizin als Outsourcing des Betriebsärztlichen Dienstes der ABB gegründet. Zweck des Instituts für Arbeitsmedizin ist die betriebsärztliche Betreuung von Firmen im Industrie- und Dienstleistungssektor. Zurzeit beschäftigt das ifa rund 95 Mitarbeitende.

Das ifa umfasst die fünf Geschäftsbereiche Grundversorgerpraxis mit 27 Ärzten, Gesundheitszentren (Baden, Birr Turgi, Oerlikon), Arbeitsmedizin, Betriebliche Gesundheitsförderung und Telemedizin. Gesundheitszentrum Baden Kreuzweg 3, Areal ABB/Alstom, 5400 Baden Tel. 056 205 44 44 [www.arbeitsmedizin.ch](http://www.arbeitsmedizin.ch)