

Irmhild Poulsen

Weichen neu stellen!

Ein Praxishandbuch zur Selbstfürsorge und Burnoutprävention
für Fachkräfte in sozialen und pädagogischen Berufen



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Kapitel 1

Fachkräfte in Sozial- und Erziehungsberufen und die tägliche Beziehungsarbeit

Die professionelle Beziehung

Warum ist gerade die Burnoutgefahr in sozialen Berufen so hoch?

Kapitel 2

Stresserleben und Burnoutgefahr – kurze theoretische Ausführungen zum Verständnis

Positive Aspekte von Stress und Stresssignale

Typische Warnsignale

Ursachen für belastendes Stresserleben

Hinderliche verinnerlichte Glaubenssätze

Übung hilfreiche Glaubenssätze

Kapitel 3

Salutogenese und Resilienz – Was hält gesund?

Die drei Komponenten des Kohärenzgefühls nach Antonovsky

Ressourcen aktivieren und Energietankstellen ausbauen

Kennen Sie Ihre Ressourcen?

Das Wippe-Modell

Mehr Energie in Alltag und Beruf

Übungsaufgabe: Was tut Ihnen gut?

Energie im Lebensalltag als die tragende Kraft, Das Energie-Tank-Modell

Übungsaufgabe: Test Ihrer Ressourcenbilanz

Kennen Sie Ihre Quellen innerer Kraft?

Übungsaufgabe: Meine inneren Kraftquellen

Kapitel 4

Herausforderungen des Alltags - was macht Ihnen Stress?

Kennen Sie Ihre Stressoren?

Kapitel 5

Strategien zur guten Stressbewältigung als Burnoutprävention

Übungsaufgabe: Veränderungen – was können SIE ändern?

Hilfreiche Handlungsstrategien – Coping

Individuelle Gesundheitsfürsorge

Entspannungsmethoden

Bewegung, Sport

Erfrischender Schlaf

Vitamine, gute Ernährung

Ausreichend Trinken

Pause machen - Die Kraft der Pause nutzen

Stille, Lassen, Nichtstun

Weglassen – ein Zauberwort

Eigene Persönlichkeitsentwicklungsprozesse fördern

Grenzen erkennen und setzen (lernen)
Nein-Sagen (lernen) – ohne schlechtes Gewissen
Übung: Vier Tipps zum Nein sagen lernen
Prioritäten nach dem WWW-Prinzip
Los'lassen'
Mehr innere Distanz entwickeln
Delegieren – ohne Abzuschieben
Innere Gelassenheit entfalten
Keinen Perfektionismus, es nicht ALLEN Recht machen wollen
Keine Überidentifikation mit dem Beruf
Um Hilfe bitten können
Dankbarkeit

Das Privatleben fokussieren

Pflege des sozialen Umfelds, Familie, Freunde, Nachbarn, Soziale Netzwerke
Sich entbehrlich machen, nicht immer erreichbar sein
Eigene Interessen und Hobbys pflegen
Reflexionsgruppen oder Selbsthilfegruppe besuchen, Seminare und Kurse zur Vertiefung, Engagement in der MAV, im Betriebsrat, in der Gewerkschaft

Philosophieren über ZEIT

Den eigenen Umgang mit ZEIT überdenken
Mehr Zeit für mich und meine eigenen Wünsche – Übung
Kennen Sie Ihre Zeiträuber? Kleine Übung
Hier geht's zur ZEIT

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel...
Entschleunigen

Ich wünsche Dir Zeit, Gedicht von Elli Michler

Kapitel 6

Entspannen (Lernen) – Entspannungsmethoden

Autogenes Training - Eine kurze Einführung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Übungen aus östlichen Verfahren

Yoga

Meditation

Entspannungsübungen

Achtsamkeit - Mindfulness Based Stress Reduction
(MBSR)

Übungen der Achtsamkeit für den Alltag

Rosinenübung

Die energieschenkende Atmung

Allgemeine hilfreiche Übungen für Körper und Geist

Soforthilfen im Stress

Stressreduzierende Arbeitstechniken

Kapitel 7

Die Bedeutung innerer Haltungen und Einstellungen
Ressourcen Sozialer Fachkräfte zur Gesunderhaltung
im Berufsalltag

Die acht Säulen der Burnoutprävention

Die Rolle der Führungskräfte und Vorgesetzten
Betriebliche Gesundheitsfürsorge

Gesundheitsfürsorge im Betrieb darf kein Alibi sein

Erfüllte Arbeit

Die enorme Bedeutung von Wertschätzung

Kultivieren Sie (wieder) mehr Muße
Kaizen – die Kunst der kleinen Schritte
Neue Gewohnheiten verankern - Synapsen im
Gehirn

Kapitel 8

Fallbeispiele: Hineingleiten in ein Burnout
Ausblick

Literaturangabe

Einleitung

Dieses Praxishandbuch wendet sich vor allem an Fachkräfte in sozialen und erzieherischen Berufen, in Sozialarbeit und Pädagogik, in Kitas und in beratenden, pflegenden und allgemein helfenden Tätigkeitsfeldern, also überall dort, wo es darum geht, dass ein fachkundiger Einsatz das Miteinander trägt und Grundlage für Beratung, Hilfestellung und Weiterentwicklung des Kindes, Jugendlichen oder erwachsenen Gegenübers ist.

Warum dieses Buch? Gibt es nicht schon genügend Fachbücher auf dem Markt? Es ist vor allem durch die Gesundheitsreporte der Krankenkassen bekannt, dass die Angehörigen der Sozial-, Erziehungs- und Gesundheitsberufe im letzten Jahrzehnt besonders von Erschöpfung, Überlastung, Stresserleben und Burnout betroffen sind.

Ich meine, diese helfende Beziehung ist eine ganz besonders anspruchsvolle Tätigkeit und erfordert in gesondertem Maße für die helfende Person eine gute Selbstfürsorge – denn wem nützt man schon, wenn man sich oft überlastet, zu oft zu erschöpft fühlt, immer in Hektik und Stress ist oder gar ausgebrannt?

Das Buch verzichtet weitestgehend auf theoretische Erklärungen über Stress und Burnout – das können Sie alles in anderen Büchern auf dem Markt nachlesen. Ich verzichte also ausdrücklich darauf, Sie mit allzu viel Theorie zu versorgen. Nur wenn es zum Verständnis notwendig ist, habe ich kurze und bildhafte Angaben eingefügt. Ich gehe auch nicht auf die gesellschaftlichen Ursachen und strukturellen Zusammenhänge ein, die zu viel Stresserleben auslösen. Mein Fokus liegt also nicht auf den äußeren

Faktoren, die Stress mit verursachen (gesellschaftliche oder betriebliche Rahmenbedingungen), sondern auf dem, was möglich ist, zu verändern, was direkt in Ihrer Reichweite liegt, umzusetzen, auf den Bereichen also, in denen SIE die Macht und den Einfluss haben, etwas zum Positiven hin in Ihrem Lebensalltag zu verändern. In kleinen Schritten zu mehr innerer Balance und Gesundheit. Daher dieses Praxishandbuch mit vielen Tipps und praktischen Übungen.

Ich möchte Ihnen mit Reflexionsimpulsen Anregungen, Methoden und konkrete Strategien an die Hand geben, die Ihnen helfen sollen, in einem trotz allem äußerst spannenden Beruf mit Menschen besser für sich selbst zu sorgen, also verstärkt eine gesunde Selbstfürsorge zu pflegen. Es geht um den Aufbau von nützlichen Denkmustern und Verhaltensweisen, die langfristig helfen, mit den – wie noch dargestellt wird – unvermeidlichen Alltagsbelastungen und Herausforderungen im beruflichen (und auch durchaus im privaten) Umfeld umzugehen, es geht um das Anerkennen und Wertschätzen Ihrer eigenen Bedürfnisse und Grenzen, es geht um eine verbesserte Wahrnehmung der Stresssymptome bzw. Warnsignale, das Haushalten mit Ihrer Energie, das Regenerieren von Kräften und Ressourcen und die Fokusänderung, gut und besser als bisher für sich selbst zu sorgen. Es geht darum, Weichen neu zu stellen und die Fahrtrichtung für die Zukunft zu ändern. Eine verstärkte Selbstfürsorge wird sich lohnen für Sie.

Ich beziehe mich in diesem Buch auf unsere langjährigen Erfahrungen und gebe Ihnen handfeste, bewährte praktische Tipps, Informationen, Gedankenanstöße und hilfreiche Impulse. Ich gebe Ihnen damit einen Praxisleitfaden an die Hand mit leicht umsetzbaren, brauchbaren und nützlichen Übungen für den beruflichen und persönlichen Lebensalltag.

Sie können das Buch von vorne lesen oder einfach zwischendrin einsteigen bei den für Sie relevanten Themen und sich jeweils das heraussuchen, was Ihnen hilfreich erscheint.

Sie können einfach nur
blättern und das auswählen,
was Sie interessiert.

Seit nunmehr zehn Jahren sind wir in unserem Team in ganz Deutschland zu Workshops in sozialen Einrichtungen, Ämtern und Behörden unterwegs sowie mit Vorträgen auf Kongressen und Fachtagungen zum Thema „Guter Umgang mit Stress als Burnoutprävention für soziale Fachkräfte“. In den letzten Jahren habe ich kurz hintereinander zwei Forschungsprojekte zu diesen Themen durchgeführt und die Ergebnisse in Fachbüchern veröffentlicht (siehe [Literaturliste](#)).

Immer wieder wurde ich von Fachkräften gebeten, doch einmal die wichtigsten Themen der Selbstfürsorge in einem Handbuch zusammen zu tragen, zum Nachlesen, neu Erarbeiten und als Impulsgeber zum individuellen Persönlichkeitswachstum, zur Gesunderhaltung, zur Erhaltung der Arbeitsfreude und: der Arbeitsfähigkeit schlechthin. Wenn uns die Freude an unserem beruflichen Tun unterwegs ganz abhandenkommt, wird es sicher schwierig, bis zur Rente durchzuhalten; viele quälen sich dann jeden Tag, jede Woche und jedes Jahr durch den Berufsalltag. Bei allen normalen Schwankungen (man hat auch mal keine Lust...) ist es doch fundamental bedeutsam, dass SIE die Freude an Ihrem Tun nicht verlieren!

Erhalt der Arbeitsfreude

Immer mal wieder mache ich in Workshops mit Fachkräften die Erfahrung, dass einzelne Teilnehmende sehr dünnhäutig, emotional angeschlagen und aufgewühlt sind, sobald ich ein paar einleitende Sätze zum Thema und den Inhalten des Workshops ausgeführt habe. Dann rollen bei einigen bereits Tränen: Die einzelne Person fühlt sich gesehen und berührt in ihrer derzeitigen seelischen Not, ich treffe mit einigen Ausführungen „genau ins Schwarze“. Andere wollen gerne bereits Erlerntes auffrischen, da sie schon einmal in ihrer Berufsbiographie von starkem Stress oder Burnout betroffen und mehrere Wochen oder Monate stationär in einer Stressklinik waren. Andere wollen sich – was ich auch sehr begrüße – nur einmal zwei entspannte Tage machen und sind weit davon entfernt, in ein Burnout zu rutschen.

Fachkräfte strengen sich in ihrem Berufsalltag an, wollen es allen Recht machen, immer ihr Bestes geben, sie wollen vollen Einsatz mit all ihrer Kraft geben und fühlen sich dann allzu oft müde, kraftlos, ausgequetscht, oftmals überlastet. Werden Engagement und Einsatz in der individuellen Wahrnehmung der Fachkraft nicht hinreichend wertgeschätzt, wird die Erschöpfung verstärkt empfunden. Viele haben den Eindruck, als bewegten sie sich im ewigen Hamsterrad, aus dem es kein Entkommen gibt. Sie sind immer für andere da (auch im privaten Bereich), haben die Empfindung, immer etwas für andere zu tun, aber für sich selbst, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse nie genügend Zeit zu haben, ja, auch gar nicht mehr richtig Abschalten zu können. **„Wer fragt eigentlich mal nach mir, wie es mir geht und was ich möchte?“** Diesen Satz habe ich häufig gehört. Viele Fachkräfte fühlen sich total gestresst, immer in Eile, in Hektik, als jage jemand hinter ihnen her...Durch die

modernen Kommunikationsmittel sind sie immer erreichbar, vieles will erledigt werden, am besten alles gleich und sofort. Das Gefühl, an einem Nullpunkt angekommen zu sein, schleicht sich ein und ist plötzlich da. Angst, nichts ändern zu können.

Wer nicht mehr ‚funktioniert‘ kann heutzutage rasch ersetzt werden. Wer heute im Beruf bestehen will, muss selbst hohe Ansprüche an sich stellen und die gestellten Aufgaben so perfekt wie möglich erledigen. Viele erlauben sich nicht mehr, auf ihren Körper zu hören, der bereits Signale sendet: Dass es ihm zu viel ist und er dringend eine Pause bräuchte (Schlafstörungen, Herzrasen, Konzentrationsschwächen, Migräne, Magenprobleme, Schulter/Nacken, Desinteresse usw.) Viele erlauben es sich heutzutage nicht mehr, auch mal tatsächlich krank zu sein und zuhause zu bleiben, wenn man auch krank ist - so schleppt man sich doch lieber an den Arbeitsplatz (Präsentismus), was Körper und Seele übel nehmen: Folgeerscheinungen treten auf, die den betreffenden Menschen große seelische Kraft, aber auch die jeweilige Einrichtung oder Behörde sowie die Krankenkassen dann richtig viel Geld kosten.

Viele beruflich und familiär aktive Menschen sehnen sich heutzutage oft auch nach Stille, nach Einkehr, Vertiefung und Langsamkeit als Alternative dazu, in ihrem Alltag vom Kalender und all den Aktivitäten gesteuert zu sein, die überall auf uns warten. Überall tönen um uns herum Geräusche, läuft Berieselung - sogar beim Einkaufen, um uns zum Kaufen zu animieren. Straßenlärm, Fluglärm und ständiges TV dröhnen im Alltag. Wiederum können andere Menschen Stille gar nicht aushalten, fühlen sich bedroht, können die Konfrontation mit sich selbst dann gar nicht ertragen.

Zeit für Veränderung.....

Stop! Es reicht. Anders leben. Ab Jetzt. Seien Sie sich bewusst: Ihre Gedanken, Worte und Handlungen sind das Material, aus dem SIE Ihr Leben bauen.

Sagen Sie sich beim Lesen dieses Buches: „Ich nehme meine Befindlichkeit selbst in die Hände und übernehme die Verantwortung dafür. Ich gestalte ab jetzt mein Leben neu, egal wie die äußeren Bedingungen gerade sind. Innere Veränderung schafft äußere Veränderung. Ich stelle jetzt die Weichen neu!“.

„Stressfrei leben“, wie immer mal wieder in Büchern oder Beiträgen postuliert wird, erscheint mir völlig irreführend. Die WHO (World Health Organisation) bezeichnet Stress als die Volksseuche des 21. Jahrhunderts und geht davon aus, dass im Jahre 2020 – dies sind gerade mal noch wenige drei/vier Jahre – jede zweite Krankmeldung auf Stress und Überlastung zurückzuführen sein wird.

Kürzlich las ich in einem Zeitungsartikel, dass im Jahr 2020 diejenigen zu den Verlierern in der Gesellschaft gehören werden, die dann immer noch über Stress klagen. Denn sie hätten nicht gelernt, mit Stress umzugehen...Diese Annahme zeigt ja deutlich, dass das Stressvolumen zukünftig nicht weniger werden wird – es bleibt also nur zu lernen, gesunderhaltend und besser damit umzugehen.

Ohne Stress wird es zukünftig in unserer Gesellschaft also wohl nicht mehr gehen, jedenfalls nicht in den industriellen westlichen Sphären. Jedoch kann man Schritt für Schritt durchaus lernen, für besonders anstrengende Zeiten gut gewappnet zu sein, ein Fundament von Ressourcen und Energietankstellen zu haben, auf die man rekurren kann, also gut mit sich selbst bei Belastung bzw. Überlastung umzugehen und ab JETZT künftig viel mehr für **sich selbst**

zu sorgen, um stressbesetzte Situationen und Phasen gut zu bewältigen und nicht krank zu werden.

Dein Tun sei von
dir, nicht von den
Gesehnissen geleitet.

Bhagawad Gita

Was bedeutet eigentlich Selbstfürsorge?

- Ich übernehme Verantwortung für mein Wohlbefinden
- Ich pflege einen liebevollen, achtsamen und einfühlsamen Umgang mit mir selbst
- Ich nehme meine Bedürfnisse ernst
- Ich achte auf mein eigenes Wohlbefinden und bin wachsam für Überforderungssignale meines Körpers und meiner Seele
- Ich wertschätze und achte mich
- Ich bin es mir wert

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen und krankmachende Strukturen am Arbeitsplatz lassen sich in der Regel nur langsam verändern, bei sich selbst beginnen ist leichter und direkt hilfreich im Hier und Jetzt. Was können Sie selbst tun oder lassen? Wir neigen dazu, „anderen“ die Schuld an unserem Stress zu geben und zeigen mit dem Finger auf sie. Gleichzeitig übersehen wir dabei, dass drei Finger auf uns zurück zeigen:



Abb. in: Boëthius/Zellweger 1986, S.11

Konzentrieren Sie sich daher stärker auf diese drei Finger und auf die Bereiche, auf die SIE direkten Einfluss haben. Das ist ein guter Anfang.

Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, den Leserinnen und Lesern Aha-Erlebnisse zu vermitteln, Selbsterkenntnis zur gesunden Selbstfürsorge zu fördern und Lächeln und Schmunzeln aufkommen zu lassen.

Ich hoffe auch, Sie bekommen Lust zum Ausprobieren von neuen Handlungsstrategien und Mut, bisherige Haltungen und Einstellungen zu reflektieren und ggf. nachhaltig zu verändern, um zukünftig mehr innere Balance und Ruhe zu genießen und so gestärkt wieder intensiver dem leisen Flüstern der Seele zu folgen...

Für diejenigen Fachkräfte, die an unseren Workshops teilgenommen haben, ist dieses Buch eine bleibende

Auffrischung und Erinnerung.

Ich bedanke mich bei all den Fachkräften, die mir und uns im Team während unserer Workshops so vielfältige Einblicke in ihre alltägliche Arbeit, ihre Herausforderungen, Erlebnisse, Wahrnehmungen und ihre Gefühle gewährt haben; den Personalverantwortlichen dafür, dass sie uns engagiert und in intensiven Gesprächen Kenntnis von ihrer spezifischen Situation in der Sandwichposition vermittelt haben; den Gesprächspartnerinnen und -partnern während Pausen bei großen Vorträgen und auf Kongressen und Fachtagungen – all diese Erfahrungen haben mich inspiriert und sind Grundlage für dieses Buch.

Fallbeispiele aus unserer Arbeit habe ich selbstverständlich von der Person und Institution her unkenntlich gemacht.

Gutes Gelingen beim Kurswechsel, also Ihrer ‚Weichenumstellung‘ und vor allem:

Passen Sie zuerst gut auf sich auf!

Kapitel 1

Fachkräfte in Sozial- und Erziehungsberufen und die tägliche Beziehungsarbeit

Die Ausübung eines sozialen Berufes ist allgemein eine spannende und interessante Tätigkeit, die von den Fachkräften mit Engagement, Neugier für und mit einer ganzheitlichen Sicht vom Menschen in seiner individuellen Eigenart und Entwicklung, seinem Lebensraum und seiner jeweils spezifischen Lebenssituation ausgeführt wird. Sie setzt die Achtung der Würde des Einzelnen und den Respekt der Einzigartigkeit jedes Individuums voraus und zielt darauf ab, vielfältige Hilfen für ein eigenständiges Individuum zu geben: Für geistiges Wachstum, zur Persönlichkeitsentwicklung, soziale Hilfen zur Prävention, zur Minderung und zur Bewältigung von Problemen, Schwierigkeiten und Missständen. Die Komplexität der Aufgaben, Tätigkeitsbereiche und Hilfen ist breit gefächert und umfasst vor allem gesundheitliche, ökonomische, psychische, erzieherische, kulturelle, soziale und rechtliche Hilfen. Ob Sie nun in der Kinder- und Jugendhilfe, der Behindertenhilfe, der sozialpsychiatrischen Arbeit, der Beratung, der Suchtkrankenhilfe, der Begleitung alter Menschen, im Hospiz, in der Pflege oder in Kindertagesstätten tätig sind – immer geht es um das Bestreben, im Gegenüber Wege zu ebnen zu Wachstum und positiven Veränderungen, ihm Hilfen oder Betreuung/Begleitung zu geben.

Die professionelle Beziehung

Soziale Fachkräfte sind dem Ziel verpflichtet, an der Durchsetzung der Grundrechte auf ein menschenwürdiges Leben und der Selbstbestimmung für ihre Klientel mitzuwirken.

Der Beruf verlangt Empathiefähigkeit, Engagement und Interesse am Menschen, und die eigene Persönlichkeit kann dabei als wichtigstes Instrument angesehen werden. Soziale Tätigkeitsfelder sind und bleiben ein spannendes Arbeitsfeld mit Menschen, denn die Fachkräfte geben ihre eigene Persönlichkeit quasi als „Werkzeug“ in die professionelle Beziehung mit ein. Diese ‚*professionelle Beziehung*‘ ist die tragende Grundsäule jedes Kontakts mit den Menschen, und sie bewegt sich im Spannungsfeld von sich interessiert und engagiert einlassen auf die Lebenswelt des Gegenüber und sich abgrenzen und distanzieren können. Dies erfordert, dass Fachkräfte ihre eigenen persönlich-individuellen Grenzen in Reflexionsprozessen klar erkennen und diese auch setzen und vertreten können. Nein zu sagen, wenn man ‚Nein‘ meint und fühlt, fällt vielen noch immer schwer, und es wird besonders den Angehörigen sozialer Berufe nachgesagt, dass sie dies allgemein nicht so gut könnten. Den Unterschied zu kennen von Mitgefühl und Mitleid von Menschen in schwierigen Lebenssituationen, in Krisen sowie menschliche Tragödien, die einen selbst berühren, ist existentiell für die eigene Psychohygiene, um weiterhin mit *professioneller Distanz* die Beziehung halten zu können, sich nicht von anfänglicher Begeisterung für den Beruf in Verdrossenheit wieder zu finden und seinen Abschied vorzubereiten. Sich einlassen und abgrenzen können – ein Spagat, den ganz besonders die sozialen Fachkräfte im Berufsalltag durchzuführen haben.

Eine gesunde Selbstfürsorge wird jedoch oftmals zugunsten des Engagements vernachlässigt. Außerdem haftet dem Terminus Selbstfürsorge für viele ein negativer Geschmack an, man verbindet damit die Sichtweise, zu sehr

egoistisch um sich selbst zu kreisen oder sich egozentrisch in den Mittelpunkt von Allem zu stellen.

Das Alltagsgeschehen in sozialen Tätigkeitsfeldern ist geprägt von widersprüchlichen Erwartungen, Wünschen, Bedürfnissen, Ansprüchen und Herausforderungen. Wenn man sich entscheidet, sich in einer sozialen Institution, Behörde oder Einrichtung anstellen zu lassen, gehe ich von der Grundannahme aus, dass man Interesse an der Arbeit mit Menschen hat, besonders mit Menschen in den unterschiedlichsten sozialen Lebenssituationen. Man hat eine gewisse Neugier für Menschen, ist interessiert und offen für die Lebenswege von anderen, für deren Erleben des Alltags, für ihre Biographien, biographische Brüche und der momentanen Lebenslage. Man hat den Wunsch und gesetzlichen Auftrag, gemeinsam mit dem betreffenden Menschen Möglichkeiten, Schritte und neue Wege für ein verbessertes Leben herauszufinden, Hilfestellung und Begleitung zu geben für deren Wachstum, Nutzen, Weiterkommen und Wohlbefinden.

Warum ist gerade die Burnoutgefahr in Sozialen Berufen so hoch?

Diese Tätigkeit beinhaltet zunächst einen hohen emotionalen Faktor. Fachkräfte sind hier oftmals stark gefordert. *„Wir arbeiten nicht mit Werkstücken, unsere Arbeit ist der Mensch“* – so formulierte es treffend eine Fachkraft. Die Tätigkeit verlangt Kompetenz, Empathie und Kommunikationsfähigkeit. Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit und menschliche Anteilnahme werden vorausgesetzt und bestimmen das Berufsbild. Fachkräfte geben ständig emotionale Zuwendung, was vom Gegenüber ja nicht in dem Maße zurückkommt bzw. an der Energie der Fachkräfte zehrt. Fehlende Anerkennung und Wertschätzung für die

geleistete Arbeit und die häufige Wahrnehmung, dass der Einsatz nicht genügend honoriert wird, verstärken dies.

Viele Fachkräfte erleben die täglichen Aufgaben in der vorhandenen Dichte als äußerst belastend und sie werden mit einer Realität konfrontiert, die sie stark herausfordert. Viele Vorstellungen über den Berufsalltag müssen im Laufe der Zeit losgelassen und entmystifiziert werden, die guten Absichten (Helfen wollen), mit denen man angetreten ist, kann man häufig in einem wesentlich geringeren Grade umsetzen als man ursprünglich gewünscht hat. Man stößt an Grenzen, persönliche, betriebliche, gesetzliche, gesellschaftliche. So schleicht sich eine gewisse Desillusionierung und Perspektivlosigkeit in den Berufsalltag ein. Während der Ausbildung zur Fachkraft wurde kaum auf diese mögliche Entwicklung hingewiesen. Wenn sich Wünsche und Vorstellungen mit der begrenzenden Realität begegnen, steigen manche Fachkräfte aus dem Sozialen Bereich aus, sie ‚werfen das Handtuch‘ und gehen lieber in eine Tätigkeit, in der sie die Früchte ihrer Arbeit direkt sehen und greifen können, wo sie (vielleicht) besser bezahlt werden und mehr deutliche Anerkennung und direkte Wertschätzung erhalten; andere bleiben und lernen, mit diesen ambivalenten Realitäten ihre innere Balance zu erhalten. Leider sieht es so aus, dass gerade in den pädagogischen und helfenden Tätigkeitsbereichen zunehmend mehr Fachkräfte von krankmachendem Stresserleben bis hin zu massiver Überlastung betroffen sind, wie die Krankenkassenreporte der letzten Jahre belegen.

Unsere Berufstätigkeit gilt in den westlichen Industrieländern allgemein als größter Stressfaktor, und man identifiziert sich viel zu sehr über seine Tätigkeit. Arbeit ist der zentrale Punkt in unserer Gesellschaft.

Die sozialen und pädagogischen Fachkräfte tragen eine sehr hohe Verantwortung und stehen in Notfällen und Krisen bereit. Manche Adressaten haben multiple Problemlagen und sind nicht immer zu einer Zusammenarbeit bereit. Zeitdruck, zu hohes Arbeitstempo, zu wenig Personal, zu viele Anforderungen auf einmal, Konflikte im Berufsalltag (Team und Vorgesetzte), wahrgenommener Druck „von oben“, zu hohe Fallzahlen (z.B. in den Jugendämtern), zu große Gruppen in Kitas, Lärmbelastung, aber auch zu hohe eigene Ansprüche, Überstunden und Mehrfachbelastungen, viel Bürokratie und überzogene administrative Vorgaben, Einblick in menschliches Elend und Tragödien und viele mehr sind typische Stressoren, die den Mitarbeitenden den Berufsalltag schwer machen, sie bis an ihre Grenzen herausfordern. Wenn dann noch private Probleme (Trennung, Krankheit, Tod eines einem nahestehenden Menschen, finanzieller Druck usw.) hinzukommen und jeglicher Ausgleich zur inneren Balance fehlt, droht alles zu kippen.

Was tun? Oder auch lassen?

Kapitel 2

Stresserleben und Burnoutgefahr - kurze theoretische Ausführungen zum Verständnis

Wenn Sie dieses Kapitel nun für nicht wichtig oder interessant halten, blättern Sie einfach weiter. Für alle anderen wenigstens einige Grundlagen zum besseren Verständnis:

Stress wird allgemein als Zustand einer außergewöhnlich starken seelischen, körperlichen oder geistigen Anforderung definiert.

Stress ist jedoch nicht per se negativ. Stress ist – provokant formuliert – *etwas Wunderbares*. Stresserleben ist ein Geschenk der Evolution an uns! Bislang differenzierte man zwischen dem sogenannten Eustress (das ist der gute) und dem Distress. Mittlerweile jedoch sprechen wir in der Stressforschung eher vom kontrollierbaren (also handhabbaren) und dem unkontrollierbaren Stress (worauf wir erst mal direkt keinen Einfluss haben).

Denken Sie an unsere Vorfahren, wie diese als Jäger und Sammler durch die Landschaft streiften. Plötzlich ein Rascheln im Gebüsch...Nun hatten sie zwei Möglichkeiten:

1. Säbelzahn tiger = Gefahr! Beine unter die Arme und Rennen, Flucht, nichts wie weg!
2. Mammut = Nahrung für den Clan! Die Lanzen in die Wurfposition, die vielfach erprobte Jagdstrategie in der Gruppe anwenden, das Mammut einkreisen und jagen.

Beides ist ein äußerst wichtiger, reflexhafter Flucht- und Angriffsmechanismus = Energie wird mobilisiert.

In beiden Situationen wurden im Körper sofort die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, Puls, Atem und Blutdruck steigen blitzschnell. Über die Nerven wird an die Nebennieren ein Befehl erteilt, sofort vermehrt Adrenalin in die Blutbahn auszustoßen, was umgehend alle verfügbaren Abwehrkräfte mobilisiert und Energie zum Verbrauch freisetzt (ich beschränke mich hier auf das Wesentliche in der Erklärung).

Das bedeutet: Wir sind handlungsfähig, können (rasch) reagieren, wenn unserem Wohlergehen unmittelbar Gefahr droht. Stellen Sie sich z.B. vor, Sie sehen vor sich auf der Autobahn einen Stau: Blitzschnell reagieren Sie und treten auf die Bremse, schalten die Warnblinkanlage ein und nähern sich in gebotener Geschwindigkeit dem Stauende, ohne lange zu überlegen. Oder Ihr Kind stürzt auf dem Spielplatz: Sofort rennen Sie hin und helfen ihm, ohne zu überlegen „Ich muss jetzt helfen“.

Wer sich von Ihnen vor noch nicht allzu langer Zeit einer Prüfung stellen musste, weiß: Bis kurz vor der Prüfung kann gelernt werden, im Dauerzustand, ganze Nächte lang vergräbt man sich hinter den Büchern, Tag und Nacht ist man leistungsfähig, und man reizt noch die Reste der Kraftreserven aus, bis die Prüfung dann endlich geschafft ist.

Positive Aspekte von Stress und Stresssignale

Der Evolution verdanken wir also wie beschrieben, dass wir in stressigen Situationen rasch handeln können. Unser Organismus verfügt über hilfreiche Mechanismen, auf Herausforderungen schnell und sehr wirkungsvoll reagieren zu können. Man könnte diese auch als angeborene Gegenmaßnahmen bezeichnen. Danach reguliert sich der Adrenalinausstoß wieder und wir fühlen uns erschöpft,

müde, ausgelaugt, manchmal eben auch glücklich darüber, was wir geleistet haben.

Stress ist also ein lebenswichtiger Vorgang, kann jedoch auf Dauer krank machen, wenn die notwendigen Erholungs- und Ruhephasen fehlen.

Daher hat Stress erstmal grundsätzlich positive Funktionen.

Positive Aspekte von Stress: STRESS

- ermöglicht schnelle Entscheidungen (bei Gefahr kein Nachdenken, sondern aktives Handeln)
- mobilisiert letzte Kraftreserven
- schützt vor Überbelastung (bei Müdigkeit und Erschöpfung Zwang zur Pause)
- ermöglicht Selbsterkenntnis
- kurbelt daher Lernprozesse an

Während für unsere Vorfahren Stressreaktionen im Körper eine große Hilfe für die Jagd oder bei Gefahr waren, sind wir in unserer technologisierten, modernen Umwelt anders gefordert und müssen uns dieser kontinuierlich anpassen. Bei uns lauern keine Säbelzahn timer mehr an der nächsten Ecke, dafür jedoch andere Herausforderungen. Flexibilität, Mobilität, die neuen IT-Medien und die gestiegenen Anforderungen im Berufsleben erfordern immer neue Anpassungsleistungen, die uns in Stress versetzen können.

Wirkung von Stress im Körper in Stresssituationen:

- freigesetzte Botenstoffe kreisen viele Stunden im Körper und der Körper bleibt dadurch in ständigem Aufruhr
- ihm wird so die notwendige Entspannung verwehrt, die er doch dringend benötigt, was auf die Dauer krank