

„Ich freue mich besonders, mit Ihnen heute und morgen arbeiten zu können, denn Sie sind die Elite der Gesellschaft: Sie haben eine besondere Empathiefähigkeit, Sie fühlen mit anderen mit. Sie lässt die Not anderer nicht kalt. Und Ihnen ist Mitmenschlichkeit wichtiger als Geld.“ Ich bin wie die anderen Teilnehmenden – alle aus dem Bereich Beratung oder Jugendhilfe – irritiert und zugleich haben diese wenigen Sätze ein Lächeln auf unsere Gesichter gezaubert. Manche haben Tränen in den Augen – wohl weil sie diese Wertschätzung so selten erleben. So beginnt das Seminar der Dipl. Psychologin Michaela Huber zum Thema Burnout-Prophylaxe auf dem Jugendhof Vlotho, dem LWL-Bildungszentrum für Fachkräfte in der Jugendhilfe und der sozialen Arbeit. Im Nachhinein denke ich: das war schon Burnout-Prophylaxe pur.

Der nächste Satz holt uns aus den Wolken wieder auf die Erde. „Ihre größte Ressource, ihr gutes Herz, ist auch immer am meisten in Gefahr.“ Und dann geht es darum, **Begriffe** zu differenzieren: den **Burnout** an sich als Folgestörung einer chronischen Übererregung des Nervensystems durch Überlastung, die **Mitempfindungsmüdigkeit** (compassion fatigue) als Abstumpfung der Gefühlswelt und Selbstschutz, die **stellvertretende Traumatisierung** als Traumatisierung durch Augen- und Ohrenzeugenschaft, die durch die Spiegelneuronen Eingang in unser Nervensystem findet, und die **sekundäre Traumatisierung**, bei der frühere eigene Belastungen durch den Umgang mit belasteten Menschen reaktiviert werden. Jedes Phänomen allein und unterschiedliche Kombinationen davon könne im Extremfall zu einem Vollbild der posttraumatischen Belastungsstörung führen.

Risiken in Bezug auf Burnout kommen von unterschiedlichen Seiten. Von Seiten unserer Klient/inn/en macht uns nicht nur deren schweres Leid zu schaffen, sondern deren im Leid erworbenen Überlebensstrategien: erlernte Hilflosigkeit, Bindungsbedürfnisse, aggressive Opferhaltung oder Misstrauen. Auf Seiten der Helfer/innen sind es vor allem hohe Erwartungen an sich selbst, nicht Erreichen eigener Lebensziele, eigene Belastungserfahrungen, unzureichende Ausbildung, Scham, sich Hilfe zu holen und dysfunktionales Stress-coping (Kaffee, Nikotin, Alkohol, übermäßiges Essen oder Medienkonsum). Von Seiten der Gesellschaft und des Arbeitgebers gelten als Risikofaktoren geringe Wertschätzung für die Arbeit, geringe Bezahlung, ständige Steigerung des Arbeitsaufkommens, finanzielle Probleme oder Existenzgefährdung der eigenen Einrichtung sowie mangelnde Unterstützung und Rückendeckung. Gut, wenn man jung und zielorientiert ist, ein dickes Fell hat, gute familiäre Unterstützung und ein Privatleben, das ein gutes und ernst zu nehmendes Gegengewicht zur Arbeit bildet. Das sind Resilienzfaktoren. Schlecht, wenn man älter und dünnhäutiger ist, private Krisen und schwierige Arbeitssituationen dazukommen. Dann kommt eines Tages jemand zur Tür herein, der/die uns an unsere Grenzen bringt. ►

Burnout und Mitempfindungsmüdigkeit verhindern

*Erfahrungsbericht von einem Seminar
mit Michaela Huber im Jugendhof Vlotho*





„Wer ausbrennt, muss mal gebrannt haben“: Phasen des Burnout:

Erste Phase: Überengagement. Der Beruf wird zum wichtigsten Lebensinhalt. Urlaub und Freizeit scheint überflüssig. Man opfert sich auf und hat Freude daran. Dabei wird gern übersehen, dass neben dieser Freude und diesem Engagement Müdigkeit, Hilfsbedürftigkeit und Verzweiflung schon koexistieren, aber aufgrund des Überwiegens der anderen Seite noch nicht zum Tragen kommen.

In der **zweiten Phase** werden eigene Erschöpfungszustände stärker, eigene Bedürfnisse werden nicht beachtet, Familie Hobbies und Bewegung geraten ins Hintertreffen. Stattdessen steigen Alkohol-, Koffein-, Nikotin- und Schmerzmittelkonsum an. Konzentrationschwächen und Fehler tauchen auf, Misserfolge werden verdrängt. In der dritten Phase ist dann der Akku leer: chronische Müdigkeit ist die Folge, reduziertes Engagement, Ärger auf die Klient/inn/en und die Vorgesetzte, Zynismus, Vermeidung von Sozialkontakten, Rückzug, Versagensängste und Depression, häufige Infekte und Erkrankungen durch Schwächung des Immunsystems.

Wie kommt das? Der Organismus eines hoch engagierten Menschen macht eine chronische Stressreaktion durch. Diese kann durch widrige Arbeitsbedingungen, wenig Selbstwirksamkeitserfahrungen und wenig Wertschätzung noch vermehrt werden. Diese chronische Stressreaktion durch Überflutung der Stresshormone entspricht der Trauma-Physiologie in abgeschwächter Form und kann sich bis zum Vollbild einer posttraumatischen Belastungsstörung steigern. Es kommt zu einer chronischen Schädigung des autonomen Nervensystems durch Übererregung. Der Körper reagiert mit der Steigerung von Blutdruck, Blutzuckerspiegel, Herzschlag und Muskeltonus. Es werden reflexhafte Überlebensstrategien auf Stammhirnniveau ausgelöst, die wir aus der Neurophysiologie des Traumas kennen: Flucht, Kampf, Erstarren und Unterwerfen. Betroffene wollen nur noch weg oder sie setzen sich zunehmend aggressiv mit ihrer Umwelt auseinander. Da Flucht- und Kampfpulse zwar agiert werden können, aber zu keine Entlastung und Lösung führen, wird als nächste Stufe ein hoch energetisches (vom Sympathikus dominiertes) Erstarren und Verharren eingeleitet und danach eine depressiv getönte Unterwerfungsanpassung (parasympathische Aktivierung). Es kommt zu sogenannten dissoziativen (abspaltenden) Phänomenen: einer veränderten Wahrnehmung, Gedächtnislücken, Unkonzentriertheit und der Abtrennung von emotionalen Persönlichkeitsanteilen von der funktionierenden Alltagsperson. In der zweiten Phase ist letztere der Persönlichkeitsanteil, der die Fassade aufrecht erhält und den wir in der Traumaaarbeit die Anscheinend normale Persönlichkeit nennen. Beratungen, die in dieser Phase nur mit der Alltagsperson arbeiten, erreichen die emotionalen Anteile nicht.

Diese bricht in der **dritten Phase** zusammen. Die bisher im Hintergrund vorhandenen emotionalen Persönlichkeitsanteile treten nach vorn und bestimmen das Verhalten: Wutanfälle, Angstattacken, sozialer Rückzug, Starrezustände, Depression, Erschöpfung und Erschlaffung bis zum totalen Zusammenbruch.

Die Körperbotschaft ist eindeutig: „Du sollst keine Reize mehr haben!“ Die Stressspitzen müssen sofort und für längere Zeit runtergefahren werden, das persönliche Wohlergehen muss eine Zeit lang Priorität bekommen. Der Körper muss sich erholen (Sport, Spiel, Wellness, Atemübungen, Qi Gong ...), das angeschlagene Nervensystem auch (Tapetenwechsel, Achtsamkeitsübungen ...). Es empfiehlt sich jemanden nur für sich an die Seite zu holen (Therapeut/in, Supervisor/in, Coach).

Und jetzt der Test: wir schreiten im Seminar zur Selbsteinschätzung anhand eines Fragenbogens. Anfangs bin ich sehr zufrieden: Der Anteil an selbstbestimmter Arbeit ist hoch, der Anteil an Krisenklient/inn/en ist noch okay, der Anteil an Arbeit, die ich mag liegt über 90%, ich fühle mich (inzwischen) für meine Arbeit gut ausgebildet und gerüstet und sie entspricht meinen Wertüberzeugungen. Ich bekomme Unterstützung von Leitung, Kolleg/in/en und Supervision und meine Arbeitszufriedenheit ist überwiegend gut. Aber jetzt: Wie viel Prozent meiner Energie fließt in die Arbeit, wie viel ins Privatleben? Da hakt es schon. Wie hoch ist meine Ermüdung am Ende eines Arbeitstages? Wie oft arbeite ich noch nach 22.00 Uhr am Schreibtisch? Was tue ich am Ende eines Tages, um mich zu beruhigen, wovon ich weiß, dass es mir nicht gut tut? Kritische Punkte tauchen auf. Vorsicht ist angesagt – eigentlich irgendwo bei jedem und jeder in diesem Seminar.

Was tun? Zum Glück gibt es dazu auch Ideen und wunderschöne Übungen. Der Stress muss verstoffwechselt werden. Dreimal die Woche Ausdauersport sei für unsere Berufsgruppe unerlässlich, höre ich. Möglichkeiten, um zu weinen, um Leid zu verstoffwechseln, seien wichtig genau wie Achtsamkeitsübungen, um das Gehirn zu beruhigen, Pausen und gute Bilder. Sich mit Menschen umgeben, die einen behutsamen und wertschätzenden Umgang mit einem pflegen, Unterstützer/innen zu suchen. Imaginationsübungen begleiten das Seminar und sollen die Teilnehmenden auch weiter begleiten: die Übung vom inneren Garten, die Übung, etwas Zartes in sich in Sicherheit zu bringen, die Übung vom Gepäck ablegen und die Übung, sich zur Veränderung ein inneres Ressourcenteam zusammenzustellen.

Die letzte Übung möchte ich gern mit Ihnen teilen. Können Sie sich einen Punkt vornehmen, von dem Sie denken: Da möchten Sie et-

was zum Positiven bei sich verändern? Haben Sie eine Idee, welche Eigenschaft Sie dazu bräuchten, um diese Veränderung zu schaffen? Wann in Ihrem Leben hatten Sie diese Eigenschaft schon einmal? Können Sie sich die Person vor Ihrem inneren Auge in Ihr Ressourcenteam holen, die Sie damals waren, als Sie diese Eigenschaft schon mal hatten? Kennen Sie eine Person aus ihrem Umfeld, die sie mögen und die diese Eigenschaft hat? Dann stellen Sie sich diese Person an Ihrer Seite vor. Kennen Sie eine fiktive Person aus Film, Funk, Fernsehen, Literatur, die diese Eigenschaft verkörpert. Stellen Sie sich auch diese Person an ihrer Seite vor. Vielleicht fällt Ihnen auch ein Tier ein, das diese Eigenschaft verkörpert, das Sie vor Ihrem inneren Auge in Ihr inneres Team holen können? Vielleicht entsteht so ein inneres Bild von einer Unterstützungsgruppe, das Sie sich immer wieder in Erinnerung rufen können. Mein Ressourcenteam hat es geschafft, dass ich dreimal die Woche eher aufstehe, um vor der Arbeit zu joggen. Immerhin. ■

Sabine Haupt-Scherer,
Pfarrerin, Supervisorin,
Bielefeld



*Das Zitat**

*„Die Akkus sind leer.
Es kommt nichts mehr.
So ein Erleben von: es
ist alles zu viel. Man
schaut nicht mehr raus.
Einfach eine Art von
Erschöpfung.“*