

Das Feuer ist aus - Burn-out

- oder über die Hintergründe des Helfens

Wir sagen manchmal wir „brennen“ leidenschaftlich für eine Aufgabe, für ein Engagement oder für einen Menschen. Doch unsere am Anfang vermeintlich unerschöpfliche Energie kann verrauchen, sie wird dann allmählich zur mühsamen Pflicht, deren Erfüllung immer anstrengender wird. Was steckt dahinter, wie kann es dazu kommen, dass dieses lodernde Feuer erlischt? Welche grundlegenden Bedürfnisse und Dynamiken können sich hinter dem Helfen verstecken?

Ich stelle Euch Joachim Winter vor, er arbeitet als Sozialarbeiter in der Betreuung von Obdachlosen. Seit 9 Wochen ist er krankgeschrieben, denn er war während seiner Sprechstunde mit Herzstechen zusammengebrochen. „Ich liebe meine Arbeit“, erzählt er mir, „aber nach 12 Jahren bin ich am Ende. Die Not und psychische Überlastung der Obdachlosen hat mich zuerst erschüttert, und ich wollte etwas bewegen, einen Beitrag zur Wende in der Gesellschaft beitragen. Inzwischen regen mich meine Klienten oft auf, und ich bemerke wie ich innerlich über sie spotte!“ Viele Angehörige helfender Berufe haben irgendwann ähnliche Probleme. Unter „helfenden Berufen“ verstehe ich hier Berufe, die sich der körperlichen und/oder seelischen Gesundheit widmen, ganz gleich ob auf einer praktischen, körperlichen oder seelischen Ebene. Diese Basis unterscheidet diese Berufsgruppe von anderen Berufen wie der Verkäuferin oder dem Klempner.

Wurde die Fürsorge für andere zur Lebensaufgabe gemacht, so besteht die Gefahr, dass dieses warme Feuer im Laufe der Jahre ausbrennt. Der Impuls anderen beizustehen kippt in Frustration und Lähmung um. Aber gerade in helfenden Berufen sind die familiären Hintergründe aus der Kindheit oft besonders deutlich.

Der Blick in die Familie von Joachim zeigt scheinbar keine besonderen Ereignisse. Mit seinen Eltern und seinen jüngeren Geschwistern versteht er sich gut. Sein Vater war als junger Soldat im 2. Weltkrieg gewesen und war kriegsversehrt heimgekehrt. Er hatte deshalb erst spät geheiratet. Obwohl er beinamputiert war, ernährte er seine Familie durch sein Schreinerhandwerk. An seine Mutter erinnert sich Joachim: „Eigentlich war sie immer überlastet, da waren wir drei Kinder und dazu mein Vater, der stark auf sie angewiesen schien.“ Oft ist ein oberflächlicher Blick auf die familiären Hintergründe wenig erhellend. Alles scheint „normal“. Erst wenn die Personen



mit ihren Gefühlen, mit ihren Wünschen und Enttäuschungen lebendig werden, zeigen sich die Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge mit den gegenwärtigen Konflikten und Problemen.

Schon als kleiner Junge sorgte sich Joachim um seine überlastete Mutter. Er war ein ernstes Kind, das schon früh viel Verantwortung übernahm. Er kümmerte sich um die Geschwister und füllte als Jugendlicher schon einen Teil der Elternrolle aus. Er sprang in die Bresche, die sich durch die Kraftlosigkeit der Eltern aufgetan hatte.

Während Joachim über seine Erlebnisse spricht, werden ihm selbst Parallelen zu seiner Arbeit klar: „Ich streng mich genauso an wie früher. Meine Klienten könnten meine jüngeren Geschwister sein, so behandle ich sie manchmal. Als ob ich den Papa für sie spielen müsste!“

Die Verantwortung, die Joachim als Kind übernahm, war zu groß für ihn. Zwar war sein Einsatz notwendig, damit die Familie funktionieren konnte, aber gleichzeitig war die Rolle, die er übernahm, eine enorme Last. Er versuchte seine Mutter und seinen Geschwistern Geborgenheit zu vermitteln. Die Sicherheit und Geborgenheit, die er als Kind selbst gebraucht hätte, fehlten ihm. Das war ein enormer Stress in frühen Jahren. Aber wie konnte es dazu kommen, dass Joachim mit Herzstechen zusammenbrach? Das Kind in seiner Familie ist klein und überfordert. Joachim als Sozialarbeiter ist erwachsen und übt einen normalen Beruf aus. Warum erschöpft er sich trotzdem so sehr?

Seine alten Prägungen stehen ihm im Weg. Sie verhindern dass er einen sinnvollen Unterschied zwischen Berufs- und Privatleben macht. Für andere da sein, ist für ihn mehr als ein Beruf, er brennt für eine Leidenschaft. Er achtet nicht auf seine Gesundheit und sorgt nicht für sich. Wie damals als Kind in seiner Familie. Dieses Verhalten teilt er mit vielen, die in helfenden Berufen ausbrennen.


Wer als Kind ähnliches erlebt hat übernimmt später in seinem Beruf, vielleicht als Heilpraktiker oder in einer Beratungsstelle, schnell viel Verantwortung. Er fühlt sich mehr für seine Klienten verantwortlich, als es angemessen wäre und ist sehr mit seinen Klienten verbunden ohne sinnvollen Raum dazwischen.

Nicht nur die Klienten sind belastet, sondern Joachim auch.

Es gibt nun in jedem Menschen den unbewussten Wunsch, sich mit den Wunden, die er aus der Kindheit mitbringt, zu konfrontieren und mit ihnen in einen tiefen Frieden zu kommen. Der unbewusste Wunsch leitet uns zu fremden Schicksalen, die dem unseren ähnlich sind. Deswegen gibt es oft Ähnlichkeiten in der eigenen Familiengeschichte oder mit der Biografie von Klienten, die jemand betreut.

Joachim schaut mit jedem seiner Klienten in einen Spiegel, in dem er im fremden Schicksal etwas vom eigenen sieht. Jede Stunde ist auch eine Erinnerung an die eigene Geschichte. Das eigene kommt ins Spiel, weil es so nahe und noch unverarbeitet ist.

Dennoch gibt es in uns neben der Suche nach den eigenen Wunden



auch eine große Angst vor der Begegnung und dem Schmerz. Damit dieser Schmerz nicht wieder hoch kommt, schützt Joachim sich innerlich. Das erzeugt ein dauerndes Spannungsverhältnis – und das ist zusätzlich zur Arbeit sehr anstrengend. Das soziale Engagement kann zuerst davor schützen, die eigene Bedürftigkeit zu spüren. Es bewahrt davor, auf sich zu schauen und die eigene Belastung zu fühlen. Aktivität und Einsatz schützen Joachim. Deshalb ist ihm die Arbeit wichtiger als Ruhepausen oder eine erfüllte Beziehung. Die zentrale Strategie, um sich zu schützen, ist also in die Rolle des Helfers zu schlüpfen. Und zwar nicht als Helfer, der nur Wegbegleiter ist, sondern als jemand der wichtig und unentbehrlich ist.

Schon diese Erkenntnis erleichtert Joachim und lässt ihn Vorsätze fassen, in Zukunft mehr für sich zu sorgen.



Ilona Steinert

Regionalstelle Freiburg
Tel.: 0761/381357
E-mail: iosteinert@aol.com
www.dgam-freiburg.de
www.ilona-steinert.de



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Regine Herbig

Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance

Stressbewältigung durch Herz-Resonanz

Nachdem ich das Buch gelesen habe, gab ich ihm einen anderen Titel: Gesundheitstraining mit Achtsamkeit und gewaltfreier Kommunikation (mit sich und anderen). Regine Herbig hat ein wunderbar klares, einfaches und mit Sicherheit sehr wirksames Programm entwickelt. Ideal geeignet für GesundheitspraktikerInnen, die im Einzel- oder Gruppenunterricht Gesundheitsfähigkeit vermitteln wollen.

Mit guter eigener kreativer Lernfähigkeit müssten PraktikerInnen anhand des Buches autodidaktisch arbeiten können.

Der Begriff Herz-Resonanz bezieht sich zunächst auf das vegetative Nervensystems, der Balance zwischen „Gasgeben und Bremsen“, in dessen Mittelpunkt physiologisch der Herzrhythmus steht. Diesen Rhythmus auch in stressigen Lebenslagen über einige einfache Techniken harmonisieren zu können, ist ein Zweck des Trainings. Herz-Resonanz bezieht sich darüber hinaus auch auf die Gefühls-Resonanz, die mit ‚Herz‘ verbunden ist. Es geht um die mentale Fähigkeit, auch unangenehme Gefühle mit Herzkompetenz balancieren zu können.

Beschrieben wird ein Training von sechs Wochen mit dreimal täglich drei Minuten. Das heißt, im Prinzip ist es für jedermann/frau machbar. Sinnvollerweise kommen am Anfang Zeiten der Reflexion oder z.B. des Gespräches in der Trainingsgruppe hinzu.

Das Training beginnt mit Achtsamkeit zum Atemrhythmus und mit einer bewussten Verlangsamung dieses Rhythmus. In der dritten Woche beginnt eine auf Selbstwertschätzung ausgerichtete, sanfte Selbsterfahrung, die in der vierten Woche in ein angeleitetes Training zur Haltung der Selbstbeobachtung übergeht. Diese Woche empfinde ich aus gesundheitspraktischer Sicht als die zentrale Trainingseinheit.

Sie bereitet vor, was in vielen Entspannungsverfahren nicht ge-

schieht, nämlich zu lernen, mit den Gedanken und Gefühlen, die ‚hochkommen‘, wenn man sich entspannt, produktiv und ohne moralisierende Verdrängungs- oder Auflösungsverpflichtungen umzugehen.

Die Idee der „Gefühlskinder“ finde ich wunderbar. Ich habe mich meinen Gefühlen gegenüber so zu verhalten, wie es gute Eltern gegenüber ihren Kindern tun. Respekt gegenüber den Gefühlen ist gefordert, aber auch, ihnen einen Weg zu ermöglichen, sich zu verändern, zu reifen und erwachsen zu werden.

In der sechsten Woche wird dieses Können so erweitert, dass sowohl kurzfristige, schnelle Selbstregulierungen, eine Art „Reset“ in Stresssituationen, wie auch langfristige Selbststabilisierung realisierbar werden.

Die Beschreibung der Übungen werden durch wissenschaftliche Erläuterungen ebenso wie durch poetische Anregungen ergänzt. Beides sind Materialien, die für die eigene Praxis hilfreich sein können.

Für eine systematische Arbeit werden Feedbackformen angeboten, so dass man mit dem Konzept sehr klar und didaktisch strukturiert arbeiten kann. Wer es nutzen kann, wird auch zum Verwenden von Biofeedbackgeräten angeregt.

Das Buch und das Konzept helfen zu einer strukturierten, schrittweisen Arbeit, in der nach und nach immer komplexere Themen und Erfahrungen sich öffnen und dann mit dem Gelernten zu mehr Sicherheit und Kreativ wachsen können.



Junfermann, 2013; 25,90 €
www.RegineHerbig.com
www.herz-resonanz.com