



Detail

16.05.2014

Es trifft die Engagierten

Studientag zum Thema Erschöpfung - Burnout

Von: Dorothee Krätzer



„Muss ich oder kann ich“ - beim Studientag der Fachakademie für Sozialpädagogik Rummelsberg verdeutlichte Referent und Burnout-Experte Frank Berndt die Ursachen sowie den schleichenden Prozess, der zu einem Burnout führen kann



Mit „Burnout in pädagogischen Arbeitsfeldern“ beschäftigte sich der Studientag der Fachakademie für Sozialpädagogik Rummelsberg - von links Diakonin Susanne Stöcker (Dozentin), Diakonin Sara Neidhardt, Referent Frank Berndt (Burnout-Experte) und Diakon Thomas Neubert (Leiter der Fachakademie)

Rummelsberg. Stress im Alltag, sei es in Schule, Ausbildung, Beruf oder Privatleben, kennt wohl jeder. Viele Ratgeber liefern Tipps, wie man sich bei zu viel Belastung schützen kann, beziehungsweise wie man seine Kräfte regeneriert. Denn Stress frisst Energie - übermäßiger Stress kann auf die Dauer krank machen. Er saugt Kreativität, Lebensfreude und zuletzt das Gefühl für die eigene Persönlichkeit auf - bis zur inneren Leere, zum absoluten Ausgebrannt-Sein. Diesen Zustand bezeichnet der Begriff „Burnout“, wenn Betroffene soweit über ihre Grenzen hinaus so erschöpft sind, dass sie aus eigener Kraft ihre Energie nicht erneuern können.

Mit „Burnout in pädagogischen Arbeitsfeldern“ beschäftigte sich jetzt der Studientag der Fachakademie für Sozialpädagogik (FakS) in Rummelsberg. „Um Ausbildungsinhalte zu vertiefen, für dieses Thema zu sensibilisieren und Burnout vorzubeugen“, wie Dozentin Diakonin Susanne Stöcker vom Planungsteam bei ihrer Einführung sagte. Ein Anstoß zu diesem Thementag war wohl auch eine Untersuchung (Projekt „Stege“), die sich mit der ‚Strukturqualität und ErzieherInnengesundheit in Kindertageseinrichtungen‘ beschäftigt. Gerade pädagogische Fachkräfte seien überdurchschnittlich gefordert, stellt diese fest. Sie reagierten darauf mit Erkrankungen wie die des Muskel-Skelett-Systems und der Atemwege bis hin zur neurologischen Erkrankungen und psychische Beeinträchtigungen, jede zehnte litt an einem psychovegetativen Erschöpfungssyndrom, wie Burnout auch umschrieben wird.

Steigende Anforderungen im Alltag betreffen alle, Erwachsene, Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Großteils liege das an den technischen Entwicklungen

der letzten Jahre, stellte Referent und Burnout-Experte Frank Berndt mit Blick auf Handy, Internet und Computer in seinem fesselnden Grundlagenreferat fest, sie hätten die Welt dramatisch verändert. „Früher brauchte ein Brief mit Rückschreiben vier, fünf Tage, heute erwartet man sofort eine Antwort auf seine Email.“ Mit den Anforderungen Schritt halten gelte bereits für Kindergarten- und Schulkinder, „wenn’s gelingt, gut, dann geht es eine Stufe weiter“. Letztendlich sei man Opfer seines eigenen Erfolgs, Opfer und zugleich Täter, so der Experte. „Es trifft die Engagierten, die Perfektionisten, die Guten.“ Der Hamster im Rad, der wie wild läuft und nicht aufhören kann, dieses Bild beschreibe den Teufelskreis sehr genau.

Viele Faktoren tragen zur Entstehung eines Burnout bei, äußere, wie keine Wertschätzung, hohe Arbeitsbelastung, unklare Regelungen und Einteilung der Aufgaben, keine Trennung von Beruf und Privat sowie schlechte Bezahlung, innere, wie der Zwang sich beweisen oder perfekt sein zu müssen oder von allen gemocht werden zu wollen. „Die Frage laute, wofür bin ich bereit mich selbst zu verkaufen“, sagte Berndt, „muss ich oder kann ich.“ Um diese Zwänge zu erkennen, brauche es eine Auseinandersetzung mit den eigenen, tiefsten Ängsten. „Schätzen sie sich selbst wert“, riet er den Studierenden.

Im zweiten Teil des Studientages vertieften Workshops das Thema. In einer Gesprächsrunde sprach beispielsweise die Leiterin eines Kindergartens von ihren Erfahrungen als Burnout-Patientin, in einem anderen erlebten die Teilnehmenden Entspannungstechniken wie Klangschalen oder funktionelle Entspannung. Sich hinterfragen war bei Sozialpädagogin Kathrin Eulers Stressbewältigungstraining angesagt und wie sich das „Monster“ Stress mit Hilfe von Wahrnehmung, Einschätzung und Gleichgewicht (WEG-Modell) im Zaum halten und bändigen lässt.

„Versuch’s mal mit Gemütlichkeit“ - etwas Wahres steckt in diesem Satz. Belastungen und Probleme gehören zum alltäglichen Leben und werden sich nie vermeiden lassen, aber wer auf sich achtet und ausreichend Auszeiten und Pausen einrichtet, hilft, dass sich sein „Akku“ wieder auflädt.

Dorothee Krätzer

[« zurück](#)

Seite drucken

Fenster schliessen