

> Redaktion Südtirol: Anton Rainer – anton@tageszeitung.it

**Tageszeitung: Frau Menges, warum muss man gerade in sozialen Berufen gut auf sich Acht geben, um nicht ins Burnout zu kippen?**

**Robin Menges:** In sozialen Berufen fokussiert man die Bedürftigkeit, die Not oder persönlichen Herausforderungen seines Gegenübers, der Person, für die man verantwortlich ist. Der Job erfordert sehr viel Mentalisierung, also „sich hineinversetzen“ in andere. Gleichzeitig ist genau dieses Gefühl des „Verantwortlichseins“ eine kritische Falle. Wenn die Not oder die Sorge sehr groß ist, ist der Handlungsdruck hoch und man tendiert wohlmeinend und be-

auch von unseren sozialen Systemen sehr gering unterstützt. Die sozialen Berufe sind für die Anforderungen unterbezahlt.

**Sind auch pädagogische Berufe stärker betroffen als andere?**

Auch pädagogische Berufe sind von den Herausforderungen stark betroffen. Hier kommt noch verstärkend dazu, dass sich das Berufsverständnis und die Ausbildung ausschließlich auf Didaktik und fachliche Inhalte beziehen. Die vielen persönlichen und emotionalen Themen, die zwischen den Zeilen wahrgenommen werden, haben nicht wirklich Raum.

**Hat dies vielleicht auch mit ei-**

Pädagogen erlebe ist, dass Eltern und Kindern sich viel mehr zutrauen, Konflikte mit Lehrpersonen einzugehen. Die rollenbezogene Autorität des Berufsstandes wird nicht mehr per se respektiert.

**Stützen Daten und Studien diese Annahmen?**

Ja, leider schon. Der Psychologe Uwe Schaarschmidt hat eine umfassende Untersuchung zur Lehrerbeltung durchgeführt, die sehr betroffen macht. Aber es gibt auch Zahlen zur Burnout-Gefährdung von anderen Sozialberufen.

**Warum ist es für Fachkräfte in sozialen Berufen immer noch provokant, wenn man sie darauf**

immer wieder zu erkennen, wo meine Verantwortung wirklich liegt. Ich kann in der Paartherapie zum Beispiel keine Ehe retten. Das müssen die zwei selber machen, aber ich kann sie in diesem Prozess begleiten, ihnen Hilfestellungen an die Hand geben. Gefährlich wird es immer dann, wenn die Not sehr groß wird, man die Ohnmacht spürt und der Druck steigt - dann läuft man Gefahr sich für die Lösung verantwortlich zu fühlen.

**Auf welche Signale sollte man achten?**

Es gibt Signale, die auf eine sich verstärkende Überforderung hinweisen können. Die folgenden

Die **Burnout-Gefährdung** in sozialen Berufen ist besonders hoch. Gesundheitspsychologin **Robin Menges** über die Ursachen für diese **Überforderung** und die **Schwierigkeit** auf sich selbst zu achten.

# Unterdrücktes Leiden

sorgt seinen persönlichen Verantwortungsbereich zu verlassen und versucht beim Gegenüber Dinge zu mobilisieren. Wenn man tiefer drunter schaut, beschreiben Fachleute oft, dass sie zwar lange meinten, das alles ausschließlich zum Wohl des anderen zu tun, aber erkennen mussten, dass viele ihrer Interventionen auch dazu dienten, ihre eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht in der Situation zu beruhigen. Soziale Berufe sind Berufe, in denen wir emotional sehr gefordert sind. Die eigenen emotionalen Reaktionen werden aber häufig als unprofessionell erlebt und daher denken Betroffene diese unterdrücken zu müssen.

**Also verspürt man einen bestimmten gesellschaftlichen Druck...**

In unserer Gesellschaft meinen alle, alles alleine schaffen zu müssen. Sich Hilfe zu holen ist nach wie vor nicht selbstverständlich, wird versteckt gemacht und fühlt sich für Betroffene oft als Niederlage an. Sie jammern und sind frustriert, aber der Vorschlag sich von außen Unterstützung zu holen wird mit Worten wie „na so schlimm ist es noch nicht abgetan“. Außerdem wird dieses Hilfe holen,

**ner veränderten und eigenwilligeren Jugend zu tun?**

Nicht nur die Jugend wird eigenständiger, sondern auch die Elterngeneration ist informierter, aber auch unsicherer, als noch vor ein paar Jahrzehnten. Eltern haben teilweise sehr hohe pädagogische Ansprüche oder sind auf der anderen Seite mit den vielfältigen Fragen und Themen überfordert. Die Entwicklungen unserer Zeit erfor-

**„Sich Hilfe zu holen ist nach wie vor nicht selbstverständlich, wird versteckt gemacht und fühlt sich für Betroffene oft als Niederlage an.“**

dern von jedem einzelnen sehr viel Eigenverantwortung und konfrontieren Jugendliche und Erwachsene zunehmend mit vielfältigen Fragen, für die die Antworten der früheren Generation nicht mehr stimmen. Es gibt auch keine einfachen Antworten.

**Steigen auch die Konflikte in den Klassenzimmern an?**

Was ich in meiner Begleitung von

**aufmerksam macht, dass es wichtig ist, sich selbst gut zu spüren?**

Weil es eine große Herausforderung ist. Es konfrontiert einen mit der Frage: Was mache ich mit dem was ich spüre? Fachleute erleben die Forderung sich selbst und ihre Gefühle ernst zu nehmen manchmal als utopische Forderung, die weit weg ist von dem ist, was sie im Moment als notwendig sehen. Es scheint also weder professionell, noch an der Oberfläche hilfreich und man meint oft dafür auch keine Zeit zu haben.

**Was kann man tun, um einem Burnout vorzubeugen?**

Ich nutze gerne das Bild, dass ich auf meinen Füßen stehen bleiben muss. Ich darf mich nicht zu weit hinauslehnen, sonst kippe ich um. Wenn ich mit mir, meinen Gefühlen, meinen Stärken aber auch meinen Grenzen in Verbindungen bleiben kann, verliere ich mich nicht so leicht und so schnell in den Themen anderer. Wenn ich in mir „geerdet“ bleiben kann, habe ich im Kontakt mit anderen meine Ressourcen zur Verfügung. Aber ein weiterer wichtiger Punkt ist



**Robin Menges:** „Soziale Berufe sind für die Anforderungen unterbezahlt.“

Punkte sind nicht einzeln gesehen ein Problem, aber wenn mehrere zusammenkommen, sollte man selbst hellhörig werden und sich Hilfe holen. Ein paar Beispiele: Wenn meine Frustrationsgrenze immer weiter sinkt und ich mich schnell aufrege, wenn ich eine geringe Toleranz gegenüber Konflikten ausweise, wenn ich Angst, Nervosität und Verspannungen spüre oder steigende Selbstzweifel hege, könnten dies durchaus erste Anzeichen sein.

Interview: Lisi Lang