

Belastungsfaktoren in psychologischen, pädagogischen und therapeutischen Berufen

von Leo Gehrig

Übermässiger Sozialkontakt

In einem psychologischen, pädagogischen oder therapeutischen Beruf ist man einem übermässigen, unnatürlichen Sozialkontakt ausgesetzt. Es entspricht wohl kaum einem menschlichen Bedürfnis, von morgens bis abends Menschen zu begegnen und sich in irgendeiner Weise mit ihnen auseinanderzusetzen. Der natürliche Rhythmus wäre ein anderer: Wir wollen während eines Tages mit andern zusammen und auch wieder alleine sein, wir brauchen die Auseinandersetzung mit andern und auch die stille Selbstreflexion, die Anregung von aussen und auch den Rückzug.

Der übermässige Sozialkontakt in diesen Berufen kann abstupfen und ungünstige Auswirkungen haben: Man nimmt sich weniger Zeit für die Klienten oder die Patienten, kann deren Nöte und Sorgen nicht mehr hören und ist froh, wenn sie nicht zur vereinbarten Konsultation erscheinen. Es sind die differenzierten, selbstkritischen professionellen Pädagogen, Betreuer und Therapeuten, die deswegen massive Schuldgefühle entwickeln und sich schwere Vorwürfe machen. Sie wissen, dass in ihrem Beruf die Qualität der Beziehung mit den anvertrauten Menschen der entscheidende Faktor ist für deren Wohlergehen und weitere Entwicklung. Wer ihnen, sei es als Lehrkraft, Sozialpädagoge oder Therapeut, nicht wach, aufmerksam, wohlwollend und mit einer gewissen Wärme begegnet, erreicht sie, seien es Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, nicht mehr. Denn gesunde, behinderte oder kranke Menschen können unsere inneren Haltungen ihnen gegenüber treffend deuten. Sie haben ein feines Gespür dafür, ob wir ihnen echt, engagiert oder mit gespielter Freundlichkeit begegnen.

Was kann gegen diesen Belastungsfaktor unternommen werden? In Institutionen gilt es, die Notwendigkeit vieler Sitzungen und Besprechungen zu hinterfragen. So ist es zum Beispiel verständlich, wenn Lehrkräfte einen Widerwillen gegen wöchentliche pädagogische Besprechungen entwickeln, bei denen sich oft nur einzelne Teammitglieder zu profilieren versuchen. Es stellt sich auch die Frage, ob es wirklich notwendig ist, jedes Semester mit allen Eltern Einzelgespräche durchzuführen, wenn es beiderseits keinen

Anlass zur Sorge gibt. Auch die Forderung von Lehrkräften nach einer angemessenen Klassengrösse, nicht mehr als zwanzig Schüler, ist unter diesem Gesichtspunkt berechtigt.

Wer in diesen höchst anspruchsvollen Berufen tätig ist, sollte alle sieben Jahre mehrere Monate eine andere Tätigkeit, zum Beispiel einen handwerklichen Beruf, ausüben können. Mit einem solchen Seitenwechsel kann man Energien tanken, die verlorenen Haltungen zurückgewinnen und die Schönheiten eines pädagogischen oder therapeutischen Berufes wieder entdecken. Selbstverständlich gilt es auch die Eigenverantwortung wahrzunehmen, zum Beispiel mit einer sinnvollen Freizeitgestaltung. Wer in der freien Zeit nicht auch allein sein und die Musse pflegen kann und sich stattdessen in unzähligen Kontakten verliert, bei dem stellt sich tatsächlich die Frage, ob er für eine solche Tätigkeit geeignet ist. Manche dieser professionellen Begleiter haben Mühe oder sind sogar unfähig, Nähe und Distanz sowohl mit den anvertrauten Menschen als auch mit den Teammitgliedern fein zu regulieren, was zu massiven Spannungen, Animositäten und Konflikten führen kann.

Armut an sicherem Wissen und zweifelsfreiem Handeln

ist ein zweiter Belastungsfaktor. Die Psychologie als Wissenschaft kann bis heute keine umfassenden Theorien menschlichen Erlebens und Verhaltens bereitstellen, aus denen für den Einzelfall eine eindeutige Erklärung, eine sichere Prognose und eine zweifelsfreie Handlungsanweisung abgeleitet werden könnten. Alle psychologischen Theorien und Modelle kranken daran, dass sie der Individualität des einzelnen Menschen nie ganz gerecht werden. Was Peter von Matt für die Literaturwissenschaft formuliert hat, gilt ähnlich auch für die Psychologie: Wo die Wissenschaft das weiss, werden die Modelle und Theorien zu Mitteln der Erkenntnis, wo sie es vergisst, verwandeln sie den Menschen in ein starres Konstrukt. Mit andern Worten: Psychologische Konzepte sind im Einzelfall dann hilfreich, wenn man sie als Hinweise auf mögliche bedeutsame Aspekte und Zusammenhänge im Erleben und Verhalten eines Menschen oder einer Gruppe versteht.

Tatsächlich ist unser Wissen trotz jährlich weltweit tausenden von Studien über die menschliche Seele letztlich sehr bescheiden. Wir wissen zum Beispiel nicht einmal, warum Menschen trotz günstiger Entwicklungsbedingungen in ihrer Lebensbewältigung scheitern, andere sich trotz sehr ungünstiger Lebensverhältnisse zu tüchtigen Menschen entwickeln. Bei vielen psychischen Krankheiten kennen wir die Ursachen nicht wirklich. Und so ist auch eine ursächliche Behandlung im engeren Sinne, wie sie von vielen Seiten gefordert wird, gar nicht möglich. Die Hirnforschung, die derzeit in manchen Kreisen ein hohes

Prestige genießt, liefert interessante Befunde, was sie aber für die praktische Lebensbewältigung bieten kann, ist noch bescheiden und häufig nur eine Bestätigung alter Weisheiten, wie zum Beispiel dass Übung den Meister macht. Das menschliche Bewusstsein ist nach wie vor ein grosses Rätsel. Es ist höchst fraglich, ob es jemals gelöst werden kann. Die Beispiele für die Armut unseres Wissens über die menschliche Seele liessen sich endlos vermehren. Und trotzdem ist es keine Schande, in einem solchen Beruf tätig zu sein. Wie aber mancherorts mit dieser Armut umgegangen wird, ist höchst bedenklich. In Institutionen wird ein Konzept und noch ein Konzept, ein Leitbild und noch eines entwickelt. Das Nichtwissen und Nichtkönnen wird oftmals mit theoretischem Geschwätz überspielt. Viel Kraft wird auch in unnötigen standespolitischen Auseinandersetzungen verbraucht.

Ob in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen, bei einer psycho-, ergo- oder andern therapeutischen Behandlung oder bei der stationären Betreuung von psychisch behinderten Menschen, entscheidend ist immer, ob es gelingt, eine vertrauensvolle Beziehung mit den anvertrauten Menschen aufzubauen. Keine Gesprächsmethode oder -technik und kein Konzept zur Verhaltensmodifikation kommt zum Tragen, wenn sich die Schüler, die Klienten, Bewohner oder Patienten nicht angenommen und verstanden fühlen. Anvertraute Menschen wollen keine Kommunikationstechniker, keine Konfliktmanager, keine Interventionsstrategen, sondern in erster Linie ein Gegenüber mit Haltungen und einer gewissen Ausstrahlung. Das gilt sogar in der Schule: Wenn die Schüler den Lehrer als einen „Psycho“ deuten und ihn nicht annehmen, dann helfen diesem auch eine noch so gute Methodik und Didaktik nicht weiter.

Vieles spricht dafür, dass für diese Berufe eine gewisse Grundbegabung eine entscheidende Voraussetzung ist. Wenn diese gegeben ist, dann ist die Ausbildung, die Aneignung von gewissen Theorien, Methoden und Techniken eine Bereicherung. Ist diese nicht gegeben, dann helfen auch ein noch so intensives Coaching und Supervision kaum weiter. Dann würde man wohl besser von einem solchen Beruf abraten. Aber wer wagt das schon? Denn auch darüber streiten sich die Geister, was unter Grundbegabung zu verstehen ist und ob und wie man sie überhaupt fassen kann.

Mangel an offensichtlichen Erfolgserlebnissen

Anerkennung für das eigene Tun und Lassen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Auch im beruflichen Bereich, einem Lebenskreis, in dem wir viel Zeit verbringen, brauchen wir eine angemessene Bestätigung für unsere Arbeit und gewisse Erfolgserlebnisse.

Bei der Betreuung von psychisch behinderten Menschen zum Beispiel wird man diesbezüglich nicht verwöhnt. Diese Menschen haben oft viele belastende Abklärungen und erfolglose Behandlungen hinter sich und den Glauben an eine Besserung verloren. Auch deshalb haben sie ihren Betreuern und Therapeuten gegenüber oft eine ambivalente Einstellung, manchmal sogar eine ablehnende, was nicht immer leicht zu ertragen ist. Ganz anders ist das in der Regel bei der Begleitung von geistig behinderten Menschen. Sie freuen sich auf die Betreuerin, umarmen sie bei der Rückkehr von den Ferien, sagen ihr, wie gern sie sie haben. Geistig behinderte Menschen zeigen sich eher dankbar für Hilfestellungen als die psychisch Behinderten.

Wer viele offensichtliche Erfolgserlebnisse braucht, der ist eher nicht geeignet, Menschen mit einer Demenz zu pflegen und zu begleiten. Der Verlauf dieser Krankheit verschlechtert sich häufig, und es ist nicht mehr möglich, mit diesen Menschen ein Gespräch zu führen. Sie verlieren zunehmend die Orientierung, sind verwirrt, fühlen sich verloren. Auf der nonverbalen Ebene aber nehmen diese Menschen auch bei einer schweren Demenz noch vieles auf, signalisieren ihr Befinden und wie sie ihre Betreuerinnen und Betreuer erleben. Wer die diskreten, feinen Zeichen der Zuneigung und Dankbarkeit dieser Menschen zu lesen versteht, für den kann deren Pflege und Betreuung sehr erfüllend sein. Wer dazu nicht in der Lage ist, für den ist es nur eine schwere Bürde, die so schnell wie möglich abgeworfen wird, oft auf unschöne Art und Weise.

Auch bei der Behandlung von akut psychisch Kranken ist es oft schwierig zu beurteilen, was die Therapeuten zur Besserung wirklich beigetragen haben. Waren die Gespräche mit den Angehörigen und Freunden vielleicht hilfreicher als jene mit den professionellen Begleitern? Hatte vor allem die medikamentöse Therapie zu einer Besserung geführt? Oder wäre der Patient gar ohne professionelle Intervention wieder gesund geworden, weil er über ausserordentliche Selbstheilungskräfte verfügt bzw. seine Krankheit einen guten Spontanverlauf hat? Solche und ähnlich Fragen können häufig nicht zweifelsfrei beantwortet werden. Andererseits liegt es auch selten an den Therapeuten, wenn sich eine psychisch Erkrankung zunehmend verschlechtert, sich chronifiziert. Auch darüber lässt sich im Einzelfall meistens nur spekulieren.

Der Mangel an offensichtlichen Erfolgserlebnissen erfordert in Institutionen und deren Teams nicht nur eine Fehler- und Kritikkultur, sondern auch eine angemessene Lobkultur. Hier dazu nur so viel: Menschen haben ein gutes Gespür dafür, ob ein Lob berechtigt und ehrlich gemeint ist oder manipulativ eingesetzt wird. Und in der Betreuung von chronisch Schwerstkranken verdient nur schon hin und wieder ein Lob, wer die Ohnmacht zusammen mit dem anvertrauten Menschen über längere Zeit würdevoll erträgt.

Breiter und höchst widerspruchsvoller Erwartungshorizont

In diesen Berufen ist es unmöglich, die vielen verschiedenen Erwartungen zu erfüllen: jene der anvertrauten Menschen und deren Angehörigen, der Zuweiser, der Arbeitskollegen, der Vorgesetzten, der Institution, der Gesellschaft und schliesslich auch die eigenen. An diesem Belastungsfaktor zerbrechen manche in diesen Berufen oder entwickeln ein Burn-out. Sie fühlen sich erschöpft, leiden unter Versagens- und Schuldgefühlen, werden von Ängsten und Gefühlen der Hoffnungslosigkeit geplagt, sehen die Zukunft nur noch schwarz. Andere versuchen tapfer auszuhalten und den Belastungen standzuhalten, haben aber innerlich gekündigt und warten sehnsuchtsvoll auf die erstbeste Gelegenheit auszusteigen.

Nach einer kürzlich publizierten Untersuchung soll ein Drittel der Volksschullehrer burn-out gefährdet sein. Die Gründe dafür seien vielfältiger Natur: Schwierige Eltern, verhaltensauffällige Schüler, zu viele administrative Aufgaben, Zeitdruck. Aufgrund meiner Erfahrungen als Berater von Lehrkräften ist auch der breite und widerspruchsvolle Erwartungshorizont ein sehr belastender Stressfaktor. Konnten die Lehrkräfte vor fünfzig Jahren zu sehr schalten und walten, wie sie wollten, müssen sie heute ihr Tun und Lassen ständig erklären, sich rechtfertigen und verpuffen damit viel Energie.

Erwartungen anderer zu enttäuschen, die damit ausgelösten Spannungen, Ablehnungen, Kritiken zu ertragen und konstruktiv damit umzugehen, ist sehr anspruchsvoll. Neben der fachlichen Kompetenz, eben auch im Sinne des Wissens vom Nichtwissen und Nichtkönnen, sind dazu Eigenständigkeit, Belastbarkeit, ein gesundes Selbstvertrauen und Mut zum Widerspruch gefordert. Es stellt sich die Frage, ob und allenfalls inwieweit solche Persönlichkeitsfaktoren in der Ausbildung überhaupt gefördert werden können oder ob sie vielmehr eine Voraussetzung für diese Berufe sind und dass somit bei der Auswahl mehr auf solche Aspekte geachtet werden müsste.

Wie dem auch sei: Der Teamarbeit kommt im Zusammenhang mit diesem Belastungsfaktor eine grosse Bedeutung zu. Es gilt, sich im Kampf gegen die vielen Erwartungen gegenseitig zu unterstützen. Das beginnt damit, dass die Teammitglieder wagen, über ihre Nöte und Sorgen, über ihre Fähigkeiten und Grenzen zu sprechen. Das ist nur möglich, wenn die Vorgesetzten fähig sind, ein Klima des Vertrauens zu schaffen..