

Berufliche Krisen

Steffi Weimer

Berufstätigkeit stiftet eine Form der Identifikation. Je stärker diese mit den Aufgaben verbunden ist, umso größer ist das persönliche Engagement und die Bereitschaft, dem Beruf nachzugehen. Durch hohe Zufriedenheit besteht auch die innere Bereitschaft, sich starken Belastungen auszusetzen, da sie als „Teil der Arbeit“ empfunden werden.

Unabhängig ob Arzt, Sozialarbeiter, Psychologe oder Gesundheits- und Krankenpfleger; wir ALLE kennen lange Arbeitstage, anstrengende Beratungs- und/oder Therapiesitzungen, Klinische Notfälle, Vertretungssituationen, zeitraubende Besprechungen und das Gefühl, „keine Zeit zu haben“, Nachtdienste, Wochenenddienste, arbeiten müssen, wenn andere frei haben.

Trotzdem haben wir unseren Beruf gewählt. Manchmal klagen wir über die Anstrengungen und die „vergeblichen Mühen“, wenn der Patient oder Klient „mal wieder nicht gemacht hat“, was wir ihm doch mit fester Überzeugung mit auf den Weg gegeben haben. Vielleicht ist es mit den Kollegen gerade sehr anstrengend oder vielleicht sind Ferien und der sowieso schon volle Arbeitstag wird mit Vertretungssituationen noch anstrengender. Wir geben trotzdem alles, was wir geben können. Vielleicht würden wir unseren Klienten oder Patienten den Rat geben, Pausen zu machen, sich Ruhe zu gönnen, einen Tag zu Hause zu bleiben. Warum ist es selbst so schwer?

Krisen im Beruf entstehen dann, wenn die Identifikation mit der Tätigkeit zunehmend verloren geht, eigene Ideale, Werte und Überzeugungen dauerhaft frustriert werden und/oder die Menge an Arbeit und Aufgaben so übermäßig wird, dass sie nicht mehr zu schaffen ist. Im sozialen Bereich besteht diesbezüglich ein hohes Risiko aus unterschiedlichsten Gründen. Neben strukturellen Gründen, wie Kostenersparnis, Personalverordnungen, hohem wirtschaftlichen Druck in sozialen Unternehmen, kann auch persönliches Versagen zu Krisen führen.

Krisen sind seelische Erschütterungen, die im Verlauf zu schweren Lebenskrisen führen können. Sie sind einschneidende Erfahrungen, die aus der „Bahn werfen“ und zum Wendepunkt des bisherigen Lebens werden können. In Krisen geraten die innere Ordnung, die Sicherheit,

die Struktur und die Ausrichtung des inneren und äußeren Lebens in Gefahr oder gehen sogar verloren. Bisher unreflektierte, feststehende psychische Ordnungsmuster, Selbstverständlichkeiten und Sicherheiten, Sinnhorizonte brechen unter dem Druck der Krisenerfahrung zusammen (vgl. von Heyl, 2011).

In Krisen macht „der Helfende“ die Erfahrung, selbst Hilfe zu brauchen und stark verletzlich zu sein. Dies ist schwer anzunehmen und mit einem Rollentausch verbunden. Sich auf die Seite des Hilfesuchenden begeben zu müssen, stellt eine Herausforderung dar und benötigt die entsprechende Anpassungsleistung. Aus diesem Grund warten viele Helfer lange, manchmal zu lange, bis sie selbst Hilfe suchen und in Anspruch nehmen. Trotz eigener Belastungen und dem Verlust emotionaler Stabilität wird die helfende Tätigkeit weitergeführt. Empathie und die Bereitschaft, sich auf das Gegenüber einzulassen, wird irgendwann unmöglich. Als überzeugter Helfer wird dieses Erleben der eigenen Unfähigkeit zu inneren Konflikten führen. Die Sinnhaftigkeit der Tätigkeit steht in Zweifel, und die weitere Identifikation mit dem Beruf kann verloren gehen.

„Das, wofür ich gelebt habe, mich engagiert habe, geliebt habe, wird nun zu einer Belastung, der ich am liebsten aus dem Weg gehen will. Ich sehe und finde keinen Sinn mehr in dem, was ich tue.“

Schwere berufliche Krisen können bei dauerhaftem Fortbestehen zu einem Burnout werden, der in Folge und unbehandelt zur Ausbildung einer depressiven Erkrankung führen kann.

Literatur:

von Heyl A. (2011) Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer. Freiburg i.Br.: Kreuz Verlag.