

Siebert-Blaesing, Bettina

Burnout und Prävention in der Kirchlichen Jugendarbeit. Geduld ist, wenn ich dem anderen meine Zeit schenke

München : Fachreferat Jugend und Arbeit/EJA 2014, 6 S.



Empfohlene Zitierung/ Suggested Citation:

Siebert-Blaesing, Bettina: Burnout und Prävention in der Kirchlichen Jugendarbeit. Geduld ist, wenn ich dem anderen meine Zeit schenke. München : Fachreferat Jugend und Arbeit/EJA 2014, 6 S. - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-151852

Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document.

This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIPF)
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

Burnout und Prävention in der Kirchlichen Jugendarbeit

Geduld ist, wenn ich dem anderen meine Zeit schenke

von Bettina Siebert-Blaesing (Fachreferentin „Jugend und Arbeit“; Dipl. Sozialpädagogin/ Supervisorin)

Vortrag zum Diözesanen Ärztetag 20.09.2014 zum Thema „Burnout – Ein Zeichen unserer Zeit“

Wenn ich in meiner Arbeit als Fachreferentin „Jugend und Arbeit“ in der Kirchlichen Jugendarbeit hier im Erzbistum München und Freising an „Burnout“ denke, dann fallen mir zuerst zwei Personentypen ein, die den Spannungsbogen unserer Bildungsarbeit und Seelsorge gut aufzeigen:

Auf der einen Seite gibt es die junge Frau, die mit sehr gutem Schulabschluss zu mir ins Einzelcoaching kommt. Sie kann sich nicht entscheiden, welchen der vielen interessanten, akademischen Berufe sie nun wählen soll: Sie grübelt und fragt sich ständig: „Wie *treffe ich die eine richtige Entscheidung* unter den vielen Möglichkeiten, die ich habe? Hoffentlich mache ich alles richtig?“

Schauen wir auf die andere Seite, so haben wir hier einen jungen Mann, der gerade in einem Berufsbildungswerk seine Ausbildung angefangen hat. Bisher hat er in seinem Schulleben immer wieder die Erfahrung machen müssen, dass er eigentlich nichts kann. Jetzt will er endlich beruflich loslegen. Und zusätzlich Jugendgruppenleiter werden, weil in seiner Ausbildungsstätte ein Gruppenleiterkurs eines Jugendverbandes angeboten wird. Zum ersten Mal macht er die Erfahrung „Mir traut endlich jemand etwas zu.“ Er fragt sich aber auch: „*Darf ich diese Verantwortung* eigentlich übernehmen?“

Natürlich kann dieser „*Spannungsbogen der Lebenschancen*“ bei der Vielzahl der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die wir in der Kirchlichen Jugendarbeit begleiten, die Probleme junger Menschen nur grob andeuten. Krankenkassen, wie die Techniker-Krankenkasse, weisen etwa darauf hin, dass die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die an einer Depression erkranken, steigt. Bisher gehen wir von 5 % der Kinder und Jugendlichen aus. Als Gründe werden besonders genannt:

Die *Angst* der Kinder vor einer *Trennung der Eltern*: Und hier geht es nicht immer darum, dass sich Eltern wirklich trennen oder getrennt haben, sondern dass sie sich trennen könnten, und damit den Kindern keine Sicherheit und Geborgenheit mehr bieten. Kinder wünschen sich Zusammengehörigkeit und Frieden.

Die *Erfahrung von Mobbing und Gewalt*: Dies meint das Erleben und die Angst vor kontinuierlichem Fertigmachen untereinander, aber auch durch Lehrer, Eltern und Betreuern, also durch wichtige Vertrauenspersonen, zu denen sie sich gleichzeitig verbunden, aber auch in Abhängigkeit fühlen.

Die *Erfahrung von Armut*: Natürlich ist die Armut, die wir hier bei uns in München erleben, eine ganz andere Armut als in vielen Ländern der Welt. Hier finden wir eine Wohlstandsarmut, die sich hinter vielen Türen versteckt. Wenn bei uns im Ort am Rand von München ein kleines Reihenhaus aktuell mindestens 500tausend Euro kostet, dann ist dies für eine junge Familie oft unerschwinglich und verbündet sich mit der Sorge, alle Familienmitglieder durch die hohen Kreditraten möglicherweise mit in den Ruin zu ziehen. Diese Angst spüren die Eltern, diese Angst spüren auch die Kinder. Aber auch unsere Auszubildenden und Studenten, für die es ohne riesige Anstrengung kaum mehr möglich ist, ein bezahlbares Zimmer oder eine kleine Wohnung zu finden oder eine eigene Familie aufzubauen.

Wir und unsere Kinder sehen in den Medien täglich die vielen Menschen, die hilflos ihr letztes Hab und Gut retten und letztlich auf der *Flucht* oft krank und verfolgt um ihr Leben laufen. Auch wenn diese Länder weit weg sind, geht uns dies nahe, viele Flüchtlinge suchen jetzt bei uns Sicherheit. Wir Profis der Beziehungsarbeit wissen alle, dass wir in unseren Berufen gefordert sind und viele dieser oft schwer traumatisierten Menschen quer durch alle unsere Generationen unsere Unterstützung brauchen, bei uns in der Region wie auch in ihren Herkunftsländern.

Krankheit und Tod. Auch dies ist eine große Sorge, die unsere Kinder beschäftigt, dies erfahren Sie in Ihrer Arbeit hautnah. Kinder leiden mit. Sie müssen nicht immer selber betroffen sein, schon wenn ein Familienmitglied oder ein Klassenkamerad schwer krank ist oder stirbt, ist dies für ein Kind eine schwierige Belastung.

Kommen wir zum Hauptthema der heutigen Veranstaltung: Dem *Umgang mit Leistung und Leistungsdruck*, den viele unserer Kinder und Jugendliche in der Schule und Ausbildung und im Studium erleben: Schon im Übertritt von der Grundschule auf die weiterführende Schule zählt eigentlich nur der Notenschnitt von Mathe, Deutsch und HSU; früh lernen unsere Kinder: Sport, Musik, Kreativität und Spiritualität – die Musik der Seele - sind nur Beiwerk. Zeit zum freien Spiel, zum Nichtstun, ist oft im engen Wochenplan nicht zu finden. Schauen wir auf die Größeren: An den Hochschulen und Universitäten haben wir heute junge

Menschen, die mit 17 schon studieren, was eine respektable Leistung ist und viel Fleiß und Mut zeigt. Verträge abschließen, dürfen diese jungen Menschen aber noch nicht: Der Gesetzgeber will sie vor einer *Überforderung* schützen, er hat sich dabei etwas gedacht. In meinem Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit etwa treffen wir heute die Sozialpädagogin, die mit 23 Jahren eine Kindertagesstätte mit 100 Kindern leitet, Mitarbeiter unterschiedlicher Generationen führt, dringend vakante Stellen zu besetzen hat und wütenden Eltern geduldig erklären muss, dass sie - trotz Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz - nur ganz unten auf der Warteliste stehen: Wen wundert es, dass sich diese junge Frau mit 25 schon ausgebrannt fühlt ?... Den Reiz einer gemeinsamen Übernachtung mit guten Freunden auf einer Berghütte, hat sie vielleicht aber noch nie erlebt.

Wenn ich jedoch auf die ganzen Aktionen unserer Jugendverbände und Pfarreien schaue, sehe ich auch all die Ferienfahrten, die mit Herzblut geplant werden, Kindergruppen, die wöchentlich geleitet werden und einige tausend Jugendliche, die jährlich zusammen kommen, um in Freising miteinander im November das Jugendkorbiniansfest zu feiern. Mengen an Material werden hier von unseren Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen durch die Lande transportiert. Es wird geschleppt, getagt, debattiert – über die Umwelt, den Frieden in der Welt und die Vorbereitung der nächsten Veranstaltung vor Ort. Also richtig hart für eine gemeinsame Sache gearbeitet! Und dennoch miteinander gelacht, gesungen, ja sogar gebetet. Burnout als Thema ist hier erstaunlich weit weg. Vielleicht liegt es am Prinzip der Freiwilligkeit oder am Sinn, den man in dieser Aufgabe vermutet?

Blicken wir an einem anderen Tag auf Jugendliche in der Münchner S-Bahn, vielleicht sogar auf die gleichen Jugendlichen, so sehen wir viele junge Menschen, die auf ihr Smartphone starren und ständig etwas eintippen. Geredet wird hier nicht. Interessanterweise zeigen aber die Jugendstudien auf, dass Jugendliche eine dialogische Beziehung zu ihren Freunden, Eltern und Lehrern sehr schätzen, also das Gespräch mögen. Wie passt denn dies zusammen? Wir merken, wenn wir an Jugendliche denken, dass es die genaue Beschreibung für den typischen Jugendlichen eigentlich nicht gibt. Je nach Umgebung sind sie oftmals völlig anders, so wie wir Erwachsenen halt auch. Hier lässt sich vermuten, dass es möglicherweise auch nicht den typischen jugendlichen Burnout-Kandidaten und den Burnout- Auslöser gibt. Was lernen wir hieraus?

Als Sozialpädagogen gehen wir immer davon aus, dass wir als Menschen etwas lernen können, so auch in der Begegnung mit dem Thema „Burnout“. Für uns, so definiere ich es jetzt, ist *Burnout eine Situation*, keine Krankheit. Wir sind ja keine Ärzte, so wie Sie es sind,

sondern Pädagogen. Wenn ich in eine Situation gerate, und die Burnout-Situation ist wirklich eine *sehr schwierige*, so kann ich aus ihr auch wieder herausgeraten. Durch viel soziale Unterstützung: Von Freunden, Familienmitgliedern, Beratern, Ärzten und durch eigenes Lernen. Im Erkennen der Wege, die mich in die Burnout-Situation hineingeführt haben, kann ich auch die *Wege und Ressourcen* entdecken, die mich wieder hinausführen. Unterstützt von kundigen Lotsen, zu denen ich uns alle hier zähle, habe ich so die Chance, verloren gegangene Ressourcen wieder zu entdecken: Vielleicht die Musik, das Malen oder etwa den Schutz meiner Zeit in Gemeinschaft mit meinen Freunden, meinen Kindern, meinem Partner, meinen Nachbarn. -

In der Kirchlichen Jugendarbeit arbeiten wir *präventiv* mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, also nicht therapeutisch oder heilend, sondern früh pädagogisch begleitend und menschlich, spirituell und religiös Orientierung gebend. Wir stellen uns an den Anfang eines jungen Lebensprozesses, den wir „Fülle des Lebens“ nennen. - Auch wenn wir in der Kirchlichen Jugendarbeit glücklicherweise Zugang zu vielen materiellen Ressourcen haben, wie etwa eigene Räumlichkeiten in Jugendzentren und Bildungshäusern, so ist dies nur ein Mittel, um unser Grundprinzip, das „Personale Angebot“ wirken zu lassen: Der Idee, dass wir durch die Begegnung mit dem anderen Menschen erkennen, wie Gott uns selber liebt. Dies braucht Zeit. Mit sich und den Mit-Menschen.

In den Jugendverbänden, Pfarrgemeinden und Einrichtungen unserer Jugendarbeit begegnen sich vielschichtige Menschen. Fraglich ist in aller Unterschiedlichkeit der Personen, wie wir als Profis der Jugendarbeit erkennen, was jungen Menschen in der Burnout-Prävention gut tut und wir sie darin unterstützen können. Hier suchen wir durchaus nach passenden Ansätzen.

Als Sozialpädagogin, Supervisorin und Systemischen Therapeutin interessiert mich etwa die Frage, wie junge Menschen in der Phase, in der sie so viele wichtige Entscheidungen für ihr weiteres Leben im Beruf und im Privatleben treffen müssen, *seelisch gesund bleiben können*. So gesund, dass sie keine Burnout –Situation erfahren müssen, frühzeitig Wege erkennen, die sie in eine solch missliche Situation hineinführen könnten und auch Ressourcen, die sie wieder hinausführen. Wohlwissend, dass wir viele Situationen im Leben nicht planen können, ja uns das Leben manchmal in unseren Vorhaben einfach dazwischen kommen mag. Hier suche ich nach einem inneren Steuerungshebel, auch „Ressource“ genannt, den junge Menschen im „Gepäck ihrer Wanderung durch´s Leben“ nutzen können.

Meine Idee ist es, dass dies die Geduld sein könnte.

Wie komme ich auf diese Idee? - In vielen meiner Beratungsgespräche, in denen junge Menschen mich um einen Rat fragen, wie sie sich beruflich oder privat entscheiden sollen, fällt auf, dass es oft keine schnelle Antwort gibt, manche Dinge erst einmal reifen können müssen, letztlich viel, viel Geduld brauchen. Und so höre ich mich oftmals sagen „Ja, das ist schwierig, das dauert, hier brauchst Du einfach viel Geduld.“ Und ich merke, dass diese Menschen sich mir plötzlich zuwenden, entspannen und wir in Verbindung kommen...

Von daher befrage ich seit einem Jahr junge Leute aus der Kirchlichen Jugendarbeit: - Studenten, Auszubildende, Ehrenamtliche, Teilnehmer im Freiwilligen Sozialen Jahr aber auch Hauptamtliche - dazu, was sie etwa unter Geduld verstehen, ob man etwa Geduld lernen kann, welche Vorbilder sie haben und ob sie meinen, dass Geduld für Menschen in einer Situation, in der sich gerade alles im Beruf ändert, eine gesunderhaltende Hilfe ist.

Die Auswertung meiner Befragung läuft gerade, aber von ersten Ergebnissen möchte ich Ihnen gerne schon erzählen, da sie uns ansatzweise Ideen liefern, was junge Menschen aus der Kirchlichen Jugendarbeit zu unserem Thema „Burnout- und Leistungsgesellschaft“ denken.

Unter der Frage „Fällt es den Menschen in der heutigen Zeit leicht, geduldig zu sein?“ antworten von den bisher ca. 200 Befragten nur eine Person: Ja, Geduld fällt leicht. Alle anderen sagen ausgewogen „Auf keinen Fall fällt Geduld leicht“ oder „Teils, teils“. Als Hauptgründe nennen sie in einer Frage, in der sie offene Antworten geben können, zwei Faktoren: „Die Schnelllebigkeit der Zeit und den gestiegenen Zeitdruck.“ Auch der Umgang mit Konsum wird oft genannt. So sagt eine Person „Zeit ist Geld. Geld haben wir keins, also haben wir auch keine Geduld.“ Viele der jungen Leute sehen eine Ursache für ungeduldiges Handeln in der schnellen Verfügbarkeit der neuen Medien, womit sie besonders Handys und den Computer meinen: Sie nutzen diese Medien selber ständig und sehnen sich gleichzeitig Menschen herbei, die real sind und für sie Zeit haben.

Zu der Frage, welche Eigenschaften sie einem geduldigen Menschen zuschreiben, nennen sie als häufigste Merkmale: „Ein geduldiger Mensch ist ruhig, gelassen, kann zuhören, kann warten, nimmt sich Zeit, hat eine Idee“. Eigentlich ist er ein Sympathieträger.

Und unter der Frage „Hast Du denn Vorbilder zu Geduld?“ antworten erstaunlich viele dieser jungen Menschen „Keine. Niemand“. Das meint für uns als Profis der Medizin, Seelsorge und Pädagogik: „Auch wir hier alle nicht“. Genannt werden aber Persönlichkeiten wie Nelson Mandela, der Dalai Lama oder Gandhi. Dringen wir also erst zu den jungen Menschen durch, wenn wir so bekannt sind?

Besonders häufig, und das ist unsere Chance als hier Anwesenden, werden jedoch folgende Personen beschrieben: Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde. Also der Nahbereich eines Menschen, was uns einen wichtigen Ansatzpunkt in der frühen Burnout- Prävention bietet, denn hier geht es um Beziehung, um Kontakt, um Nähe.

Viele der Antworten der jungen Leute sind wirklich klug und lehrreich, und zeigen, welche tiefen Gedanken sich junge Menschen zu uns und unserem Lebenstempo machen. Einer der Sätze, die als Ansatzpunkte für einen Zusammenhang von Geduld, Jugend und Burnout anregt lautet: "Geduld meint: Ich gebe dem *anderen* die Zeit". Also die Zeit, die er für seine Entscheidungen, seine Ideen, seine Entwicklung braucht. Das bedeutet: Indem ich dem anderen meine Zeit schenke, werde ich geduldig, erfahre ich Ruhe, werde ich ICH. Das meint demnach nicht, „Ich muss noch mehr geduldig sein, um besser geduldig sein zu können!“

Andere Sätze regen mich durchaus zum Schmunzeln an. So ist es etwa, wenn man mit jungen Menschen arbeiten darf, die oftmals sehr direkt sind. Dabei denke ich an die Antwort eines jungen Mannes. Möglicherweise ist er gedanklich gerade einer schlimmen Matheprobe entronnen, weil einer seiner Lehrer krank ist und soll mir nun antworten, ob Geduld leicht fällt. Charmant formuliert lese ich auf seinem Zettel einfach nur kurz und knapp. „Geduld fällt heute leider aus!“

Mit dieser lebenspraktischen Beschreibung danke ich Ihnen nun, für Ihre Zeit mir Gehör zu schenken, und wünsche Ihnen, dass Sie, in manch einer stressigen Situation in Ihrem Berufsfeld durchaus auch mal sagen dürfen: Geduld fällt heute leider aus! Alle Gute auf Ihrem Weg.