

# Eltern im Burnout!?

**Burnout ist ein Phänomen, das vor keiner Zielgruppe haltmacht und mehr beinhaltet als eine Erschöpfung** ■ Gerade sehr engagierte Menschen sind betroffen und viele dieser engagierten Menschen sind Eltern. Wie können Sie als Erzieher/innen mit den betroffenen Eltern umgehen, auch nach einer RehaMaßnahme? Eine Frage, die sich nicht pauschal beantworten lässt.



**Karina Müller**

Coach, Entspannungspädagogin, Mediatorin; Autorin zahlreicher Fachartikel; selbstständig mit dem eigenen Institut (-praxis-Institut) seit 1999

**B**urnout – was ist das genau? 1974 verwendete der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger erstmals den Begriff des Burnouts. Besonders Menschen in sog. helfenden Berufen fielen durch zahlreiche Krankschreibungen und Frühberentungen auf. Eine intensive Arbeitsbelastung, gepaart mit überstarkem Engagement, wenig Anerkennung und mangelnden Erfolgserlebnissen führte scheinbar zu einer Art des Ausbrennens – dem Burnout.

Heute ist klar: Das Phänomen des Burnouts betrifft nicht ausschließlich den sozialen Bereich, sondern generell engagierte Menschen.

## Das Phänomen Burnout im Arbeitsalltag?

**KM:** Frau L., Sie sind als Erzieherin in einer Kita tätig. Kennen Sie das Phänomen ›Burnout‹ aus Ihrem Arbeitsalltag mit den Eltern?

**CL:** Das ist durchaus ein Thema bei uns. Bei einigen Eltern vermuteten wir ein Burnout und von einigen Elternteilen wissen wir inzwischen, dass sie wirklich betroffen waren oder sind.

**KM:** Was veranlasste Sie zu den Vermutungen?

**CL:** Wir sind eine Einrichtung, in der das Engagement der Eltern groß geschrieben wird – Elternabende sind Pflichtveranstaltungen und die Eltern leisten eine gewisse Anzahl an Arbeitsstunden in der Kita. Ohne diese Regelung ist das Konzept unserer Einrichtung nicht umsetzbar. Es passiert dann immer mal, dass es engagierte Eltern gibt, deren Einsatz dann hin und wieder unzuverlässig wird.

**KM:** Haben Sie Beispiele?

**CL:** Eine Mutter hat in diesem Jahr das Gespräch mit uns gesucht und ihr Burnout offen gemacht. Aufgefallen war sie uns vorher schon. Jedoch verweigerte sie jegliches Gespräch und reagierte eher unfreundlich auf uns.

**KM:** Was bedeutet ›Aufgefallen war sie uns schon vorher‹?

**CL:** Vereinbarte Arbeitsstunden wurden nicht eingehalten, obwohl klar war, wie wichtig diese Arbeit gewesen wäre. Wie gesagt, sie reagierte eher unfreundlich auf Fragen der pädagogischen Mitarbeiterinnen, war, im Gegensatz zu vorher, wortkarg und unkooperativ, und gab uns zu verstehen, dass sie andere Dinge zutun hat. Ihr Verhalten schwankte zwischen Desinteresse und Unhöflichkeit.

**KM:** War ein mögliches Burnout gleich ihre erste Vermutung?

**CL:** Nein! Erst haben wir über den Grund des ablehnenden Verhaltens spekuliert und uns Gedanken gemacht, ob es an uns liegen kann; es z.B. Unzufriedenheiten gibt. Dann vermuteten wir Depressionen, weil die Mutter auch oft in sich gekehrt wirkte und Kontakt vermied. Depressionen waren es dann wirklich, aber als Teil des Burnouts, wie sie uns erzählte.

**KM:** Was würden Sie heute in einer ähnlichen Situation anders machen?

**CL:** Nicht so lange mutmaßen, ob der Grund bei uns zu suchen ist, sondern die betroffene Person ansprechen und ein Feedback geben, wie sie auf uns wirkt. Inzwischen haben wir auch Infomaterial über Depressionen und Burnout, das wir weitergeben. Das ist das Ergebnis eines Elternabends, zu dem wir eine Fachfrau eingeladen hatten. Wir waren überrascht, wie groß die Resonanz bei den Eltern war....

›Wortkarg, unfreundlich, unkooperativ‹ – das klingt vermutlich nicht in erster Linie nach Erschöpfung und Burnout. Doch solche Verhaltensänderungen können Hinweise sein. Die Problematik beim Erkennen eines Burnout ist, dass es DIE Anzeichen, die eindeutig auf ein Burnout hinweisen,

nicht gibt. Es handelt sich eher um eine Vielzahl unterschiedlicher Symptome, die zusammen ein Burnout ausmachen.

## Voraussetzungen und Verlauf erkennen und einordnen

Die Grundlage für die Möglichkeit eines Burnouts ist ein übergroßes Engagement, um den Anforderungen von außen und den eigenen hohen Ansprüchen gerecht zu werden. Die Identifikation mit der Tätigkeit und die Bereitschaft zur Leistung sind hoch und gehen immer deutlicher über die eigenen Leistungsgrenzen hinaus. Das eigene Vermögen, Grenzen zu setzen, leidet und die Selbstfürsorge wird vernachlässigt. Hier verschwimmen häufig Wunschbild und Realität, was überhaupt leistbar ist und so tun sich unüberbrückbare Grenzen auf. Die Ansprüche herabzusetzen, käme einer Resignation gleich, denn ein Großteil der Ressourcen von Energie und Zeit floss in die (selbst) gestellten Aufgaben. Die erlebte Machtlosigkeit verstärkt nun das Bedürfnis zur Kontrolle. Kontrolliert werden die Tätigkeiten des eigenen Wirkungskreises und schlimmstenfalls die Tätigkeiten des Umfelds – bis zur Kontrollneurose.

Aus dieser Kontrollsucht geht nun die Arbeitssucht hervor. Über ständiges Arbeiten scheint die Kontrolle über das Leben weitgehend möglich, bis diese Illusion zerplatzt.

Arbeitssüchtige Menschen gelten zu Anfang der Erkrankung an ihrem Arbeitsplatz als einsatzfreudig und engagiert. Doch der Schein trügt: Arbeitssüchtige Menschen ignorieren Erkrankungen bis diese nicht mehr zu ignorieren sind und gehen überdurchschnittlich oft in die Frührente.

Im Verlauf des Burnouts kommen nun auch zahlreiche unterschiedliche Erkrankungen hinzu, Kreislaufstörungen, Tinnitus, Magen-Darmerkrankungen, Depressionen in unterschiedlichem Ausmaß, bis hin zu schweren Erkrankungen, wie Krebs. Welche Erkrankungen der Einzelne nun genau erfährt, hängt von mehreren Faktoren, z.B. Veranlagungen ab.

### Welche Anzeichen können Ihnen einen Hinweis auf ein mögliches Burnout geben?

- Starke Verhaltensänderungen, wie Zurückgezogenheit, Stimmungsschwankungen, abweisendes und/oder aggressives Verhalten
- Zunehmendes Konfliktverhalten
- Versuche zu kontrollieren, bis zur Pedanterie, und auch das genaue Gegenteil, wie Unzuverlässigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten
- Sich entwickelnde Ticks und nervöses Verhalten
- Starke Gewichtsveränderungen
- Steigende Toleranz gegenüber Alkohol, Zigaretten, Medikamenten etc....

### Burnout-betroffene Eltern und ihre Kinder – Was haben Sie als Erzieher/in für Möglichkeiten der Unterstützung

Der Freundeskreis und das Familienleben werden mit fortschreitendem Burnout für Betroffene bedeutungsloser. So ist auch die Möglichkeit gegeben, dass Kinder nicht die Zuwendung und Aufmerksamkeit erfahren, die sie brauchen. Doch auch hier kann man nur, wie bei dem gesamten Verlauf, von möglichen Entwicklungen sprechen. Um mit den betroffenen Eltern wertfrei umgehen zu können, sollten Sie sich vor einem Gespräch bewusst machen, dass es sich nicht um eine böswillige Vernachlässigung der Kinder handelt. Vielmehr sind im Verlauf des Burnouts die Prioritäten durcheinandergeraten und die Eltern leiden selbst darunter, ihrer Verantwortung nicht mehr angemessen nachkommen zu können.

Burnout-betroffene sind im ersten Stadium der Verhaltensauffälligkeiten, bevor der Sog beginnt, aus dem es schwierig ist, sich zu befreien, durchaus in der Lage, ihr Verhalten zu reflektieren. Somit ist es wichtig, immer wieder ein Feedback zu bekommen, da sich das eigene ungesunde Verhalten häufig im blinden Fleck versteckt. Reflektieren Sie frei von Vorwürfen, wie Sie die betroffene Mutter, den betroffenen Vater wahrnehmen. Geben Sie Beobachtungen weiter und vermeiden Sie Interpretationen:

»Ich bin erstaunt, früher hat es Ihnen weniger ausgemacht, wenn Ihre Tochter sich beim Spielen schmutzig gemacht hat. Ich kenne Sie so ungehalten nicht.«

»Es ist in der vergangenen Zeit öfter vorgekommen, dass Sie Ihren Sohn nicht pünktlich gebracht haben. Ist etwas anders in Ihrer Lebenssituation?«

»Ihr Verhalten uns gegenüber hat sich verändert. Haben wir ein Problem miteinander?«

Sie kennen es aus Ihrem beruflichen Alltag: Kinder sind oft die Spiegel ihrer engsten Bezugspersonen. So zeigen sich in der Regel häusliche Unstimmigkeiten rasch im Verhalten der Kinder. Gerade, wenn Sie die Möglichkeit eines Burnouts bei einem Elternteil in Erwägung ziehen oder davon wissen, ist es wichtig, das Verhalten der Kinder engmaschig zu beobachten und zu dokumentieren. Eine wertfreie Dokumentation der möglichen Verhaltensänderungen der Kinder wird eine wertvolle Unterstützung in einem Gespräch darstellen und kann wichtige Hinweise bieten in einer weiteren Unterstützungsmaßnahme des Kindes außerhalb der Kita, z.B. einer therapeutischen Maßnahme.

Menschen, die sich am Rande eines Burnouts befinden oder konkret betroffen sind, erkennen selten, dass sie Unterstützung bedürfen. Oft kommt auch ein gut gemeintes Angebot im falschen Moment nicht richtig an. Schaffen Sie basisherhaltende Maßnahmen. Der Gesprächskontakt sollte nicht nur stattfinden, wenn es bereits Bedarf gibt. Gerade Menschen im fortgeschrittenen Burnout erleben häufig Kritik an ihrem Verhalten, ohne dass sie ein Handlungskonzept entwickeln können, dieses zu korrigieren. Schaffen Sie eine Natürlichkeit über kurze Smalltalks zwischendurch; über all die Dinge, die sich eignen, wie das Wetter, die regionale Fußballmannschaft, den neuen Film etc. Auch wenn Ihre Bemühungen manchmal auf wenig Gegenliebe stoßen: nehmen Sie es nicht persönlich. Es sind nicht Sie, die mit einer kargen Antwort gemeint ist, sondern diese ist nur der Ausdruck des momentanen Befindens. Haben Sie also keine Furcht vor einer möglichen Zurückweisung – sie biedern sich nicht an, sondern bleiben professionell in Kontakt, zum Wohl des Kindes.

### Nach der Reha ist dann alles anders?

Eine Rehamaßnahme bedeutet eine kurze Zeit zum Verarbeiten und Genesen nach einer monatelangen, oft jahrelangen Zeit des Burnouts. Vielfach sind schwerwiegende Erkrankungen aufgetreten, teilweise sogar lebensbedrohend, deren Behandlung Vorrang hatte. Idealerweise wird in einer Rehamaßnahme der Genesung der Psyche ebenso Aufmerksamkeit

geschenkt wie der Genesung des Körpers. Leider sieht die Realität oft anders aus. Doch beim Erleiden eines Burnouts nimmt die Psyche Schaden und braucht lange, um Erlebtes zu verarbeiten. Hinzu kommt, dass Menschen, bezüglich ihres Verhaltens im Burnout, was oftmals dissoziale Züge hatte, Zeit brauchen, um mit den Schuldgefühlen und der Scham umgehen zu können. Kontakte werden allmählich wieder aufgebaut – Kontakte, die vielfach unter dem zurückweisenden Verhalten in der Zeit des Burnouts gelitten haben. Und es muss oft die Enttäuschung ausgehalten werden, dass es auch Kontakte gibt, die verloren scheinen. Die Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess steht an oder auch die Neuorientierung oder der Weg in die Frühberentung.

Wurde dem Burnout nicht rechtzeitig Einhalt geboten, steht möglicherweise sogar ein Suizidversuch im Raum, der gerade bei Eltern weitere Schuldgefühle hinterlässt. Was Sie in der Kita leisten können, ist eine Ebnung, dass auch nach schwierigen Vorfällen, wieder eine Basis entstehen kann. Zeigen Sie sich gesprächsbereit und versöhnlich. Die ersten Elternkontakte sollten dazu dienen, wieder ins Miteinander zu kommen und eine Basis entstehen zu lassen für weitere Gespräche und Kontakte. Bleiben Sie bei den kontinuierlichen Smalltalks, die nicht in eine Verpflichtung münden. Die ersten konkreten Elterngespräche sollten vorausschauend sein und an der positiven Entwicklung des Kindes orientiert. Wenn möglich sollten Schwierigkeiten, die das Kind entwickelt hat, nicht runtergespielt, aber dennoch nicht die ersten Kontakte dominieren.

Auch wenn der Eltern-Kind-Kontakt sich gestört darstellt, haben Sie vielleicht die Möglichkeit, zu vermitteln und Ratschläge zu geben, wie der Kontakt wieder gefestigt werden kann. Die gesunde Normalität entsteht erst allmählich wieder und es ist eine Herausforderung nach einer langen Erkrankung wieder in den Alltag zurückzufinden.

### Fazit

Burnout bedeutet eine Zeit vieler Unsicherheiten und Irritationen – für alle Beteiligten. Bleiben Sie eindeutig in Ihrem Verhalten den Betroffenen gegenüber und signalisieren Sie Gesprächsbereitschaft. Lassen Sie den Kontakt nicht brüchig werden und bleiben Sie präsent. Ein freundliches Lächeln oder ein Zucken kann eine Brücke sein. ■