

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

es freut uns, Ihnen das erste Themenheft 2010 „Akku aufladen – was hält Fachkräfte in der Jugendsozialarbeit fit?“ vorstellen zu können!

Dieses und künftige „Themenhefte“ ersetzen die bisherigen so genannten „Newsletter“, die noch nie im eigentlichen Sinn Newsletter waren.

Mit dem vorliegenden Themenheft zur Burnoutprävention für Fachkräfte der Jugendsozialarbeit wollen wir Anregungen geben, um - gerade auch dann, wenn die Arbeitsbelastung als besonders hoch erlebt wird - einmal inne zu halten und sich zu fragen: Was brauche ich, damit es mir gut geht und damit ich gut arbeiten kann?

Dafür haben wir verschiedene Beiträge zusammengestellt, aus denen Sie je nach Interesse auswählen können:

Nach einem einleitenden Vorwort unserer Geschäftsführerin Beatrix Herrlich stellt Dr. Irmhild Poulsen die Ergebnisse eines Forschungsprojektes zur Burnoutprävention für Fachkräfte der Sozialen Arbeit dar.

Sabine Ott-Uhland berichtet in einem Interview von ihren Erfahrungen aus der Arbeit als Supervisorin mit Fachkräften aus sozialen Bereichen.

Anregungen für die Praxis geben die Beiträge zu den Themenbereichen „Kreativität“ von Julia Lohmann, „Zeitmanagement“ von Bettina Lehmann und „Entscheidungen treffen“ von Tania Konnerth. Zwischen die einzelnen Beiträge sind Geschichten eingestreut, die ebenfalls Anstöße geben können.

Wir danken allen, die an der Erstellung des Themenheftes beteiligt waren, ganz herzlich!

Und nun wünscht Ihnen das Pro-Aktiv-Team viel Spaß beim Lesen und Anregungen für kleine und große Veränderungen in Ihrer Arbeit und Ihrem Leben!

Inhalt

Vorwort	1
Warum eigentlich den „Akku aufladen“?	
Beatrix Herrlich, Geschäftsführerin LAG JAW	1
Wissenschaftlicher Beitrag	
„Ich kann die Kirche im Dorf lassen“ Burnoutprävention für Fachkräfte der Jugendsozialarbeit – Ergebnisse eines Forschungsprojekts	
Dr. Irmhild Poulsen, Leiterin des BIP – Burnout-Institut Phoenix	3
Aus der Praxis	
Psychohygiene, Selbstsorge und Ressourcen in der sozialen Arbeit	
Telefon-Interview mit Sabine Ott-Uhland, Supervisorin und Familientherapeutin	11
Anregungen	
Die kreative Leichtigkeit des Seins	
Julia Lohmann, Coach, Kommunikationstrainerin, Seminarleiterin und Therapeutin	15
Reflexionen zu einem guten Umgang mit der Zeit – Zeitmanagement	
Bettina Lehmann, Coach, Karriereberaterin und Trainerin	23
Aktiv leben heißt, Entscheidungen zu treffen	
Tania Konnerth, Autorin – Herausgeberin – Trainerin	26
Impressum	28

Warum eigentlich den „Akku aufladen“?

Beatrix Herrlich, Geschäftsführerin LAG JAW

Als die LAG JAW im vorigen Jahr nach einem Titel für das entsprechende Fortbildungsangebot suchte, war dieser Titel sofort in aller Munde – zunächst als Arbeitstitel. Als wir jedoch weiter nach dem konkreten Titel für den Flyer suchten, sagten wir uns – warum eigentlich nicht dabei bleiben? Wir denken, dass der Begriff „Akku aufladen“ den Bedarf von Fachkräften in der Jugendberufshilfe gut beschreibt.

Schaut man sich mal im Internet zu diesem Begriff um, findet man u.a. folgendes:

Auffrischen

Lässt die Kapazität des Akkus im Laufe der Zeit nach, kann sie durch Auffrischen wiederhergestellt werden: Akku restlos entladen (am besten unter Last, also im Betrieb), vollständig aufladen und diesen Vorgang mehrmals wiederholen. Mit jedem Durchgang wird die Leistungskraft wieder besser. Es gibt Ladegeräte mit einer Auffrischfunktion, ebenso bieten einige Händler Auffrischkuren an. (www.batterybiz.de)

„Wie laden – wann laden“

Akkus sind sofort für den Einsatz bereit ...und können in einem angemessenen, breiten Temperaturbereich eingesetzt werden. Um die Akkus zu laden, ...gibt es gewisse Einschränkungen, und der Anwender sollte die Vorgaben, über wie und wann geladen werden soll, berücksichtigen. Jede Akkuchemie hat ihre eigenen Ladeempfehlungen. Akkus verhalten sich ähnlich wie menschliche Wesen; einige erreichen ein hohes Alter, andere sterben früher. Der größte Feind der Akkus ist die Hitze. Es können wohl Vorkehrungen getroffen werden, um die Lebenserwartung zu verbessern, aber es ist nicht möglich, eine ideale Umgebung zu schaffen. (www.batteryuniversity.com)

Nun liegt es mir fern, Menschen, die in der Jugendberufshilfe arbeiten, mit technischen Geräten zu vergleichen. Das Stichwort des „Aufladens“ halte ich jedoch für ein sehr wichtiges.

Um gut in diesem Bereich arbeiten zu können, müssen die Fachkräfte, so glaube ich, die Potentiale, die Bedarfe, aber auch die Problemlagen der jungen Menschen in einem gewissen Maß an sich herankommen lassen. Dazu braucht es weiterhin gute Ideen, wie die Entwicklung des jungen Menschen mitgestaltet werden kann, was ihn oder sie interessieren und motivieren kann, eine Riesenportion Geduld und immer wieder neue Ansätze, wie die nicht immer einfachen Rahmenbedingungen so gestaltet werden können, dass sie der weiteren Integration des Einzelnen dienlich sind. Dazu kommt noch die erforderliche Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz zum einzelnen jungen Menschen und ggf. zu seinen Problemlagen, um wirklich gut mit ihm oder ihr arbeiten zu können.

Dies alles verlangt den Fachkräften, seien es nun Anleiter/innen oder Sozialpädagog/innen, mitunter sehr viel ab. Manches Mal kommen noch Sorgen über das zur Verfügung stehende Handlungsinstrumentarium und über die Weiterfinanzierung der Arbeit in der eigenen Einrichtung dazu.

Gerade in solchen Situationen muss es nicht wundern, dass es Zeiträume gibt, in denen sich manche förmlich „leergelaufen“ fühlen.

Wir möchten mit diesem Heft dazu Mut machen, sich besonders in solchen Zeiten (aber nicht nur dann) Gedanken zu machen, wie und durch was der „Akku wieder aufgeladen“ werden kann. Sei es nun dadurch, wie die Arbeit im Team gestaltet werden kann, sei es durch den einrichtungsübergreifenden Austausch, sei es durch fachlich und menschlich anregende „Milieus“ in Form von Fortbildungen, Hospitationen oder Literatur – gerade Menschen, die einen positiven Einfluss auf die Lebenswege Jugendlicher und junger Erwachsener nehmen (wollen), brauchen m. E. dazu Anregungen, wie sie sich wieder „auffrischen können“ und: „jede Akkuchemie hat ihre eigenen Ladeempfehlungen...“!

Wissenschaftlicher Beitrag

„Ich kann die Kirche im Dorf lassen“ Burnoutprävention für Fachkräfte der Jugendsozialarbeit – Ergebnisse eines Forschungsprojekts

Dr. Irmhild Poulsen, Leiterin des BIP – Burnout-Institut Phoenix



In den Tätigkeitsfeldern der Sozialen Arbeit sind die Fachkräfte durch das hohe Engagement für ihr Klientel, durch die tiefen Einblicke in Lebensumstände von Menschen, in biographische Brüche, Verelendungen, schwere psychische Erkrankungen und Einblicke in belastende Lebensschicksale in besonderer Weise aufgefordert, ihre eigenen Grenzen zu kennen und setzen zu können und den Balanceakt zwischen Nähe und Distanz zu meistern, um nicht „auszubrennen“ und dauerhaft zu erkranken. Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe, Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit sollen Kinder und Jugendliche laut gesetzlichem Auftrag SGB VIII KJHG begleiten, sie unterstützen, zuverlässig „Da“ sein, für ihr Kindeswohl Sorge tragen, sie schützen, sie sollen organisieren, kooperieren, Projekte initiieren, sie fördern, sich vernetzen, Jugendliche und Eltern beraten, Entwicklungsprozesse in Gang setzen, Qualität sichern, helfen, heilen und und und... - sehr komplexe Aufgaben mit hohem Kompetenzprofil und hohe Ansprüche, die ein erhebliches fachliches Knowhow, Professionalität und Kompetenz verlangen.

Fachkräfte in der Jugendsozialarbeit richten sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die besonderer Förderung und Unterstützung bedürfen. Es fehlt zum Teil ein Schulabschluss, auch begonnene Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnisse wurden wieder abgebrochen. Diese Jugendlichen sind „irgendwie und irgendwo“ in vielerlei Hinsicht unversorgt geblieben und häufig durch vielfach erlebte biographische Brüche sozial stark benachteiligt. Es sind junge Menschen im Alter zwischen 16-26 Jahren, die schwierige, schlechte Startbedingungen in ihr zukünftiges Leben haben, die wenig Durchhaltevermögen zeigen und den allgemeinen Anforderungen des Arbeitsmarktes nicht gewachsen sind.

Das Gefühl von Versagen führt zu einer geringen Selbstwerteinschätzung, sie trauen sich selbst nichts mehr zu und auch die Außenwelt traut ihnen nichts mehr zu. So geraten diese jungen Menschen in die Marginalität, sie werden ausgegrenzt und grenzen sich auch selbst aus. Das Selbstbild wird internalisiert und verfestigt sich. Vorhandene Fähigkeiten, die diese Jugendlichen alle haben, bleiben unerkannt, ungefordert, werden dann fehlgeleitet und letztlich destruktiv eingesetzt, womit soziale Ausgrenzung, Stigmatisierung, Diskriminierung und bei einigen der soziale Abstieg in die Kriminalität folgt.

Pädagogisch inszenierte Lernfelder wie Projekte, Aktivitäten, Aktionen usw. fördern den Zusammenhalt und die Zusammenarbeit und fordern gleichermaßen Verlässlichkeit und Beständigkeit von ihnen. So erfahren sie, dass sich Durchhaltevermögen lohnt und dass es sich lohnt, auf ein Ziel hinzuarbeiten. Pädagogische Lenkung und zielgerichtetes Handeln steuern so Prozesse der Persönlichkeitsentfaltung, bieten vielseitigen Erfahrungsraum auch im Hinblick auf die Stabilisierung der individuellen Persönlichkeit der einzelnen Jugendlichen.

Von besonderem Wert ist die Erkenntnis der eigenen „Wertigkeit“, der eigenen „Wichtigkeit“, das Gefühl des „Gebrauchtwerdens“ in einer Gesellschaft, in der gerade diese Jugendlichen vorrangig die Erfahrung des „unerwünscht, überflüssig seins“ gemacht haben. Das ur-

menschliche Bedürfnis, angenommen, gesehen, anerkannt, respektiert, gewürdigt, geachtet und gebraucht, einfach wertvoll zu sein – dieses herzustellen und den Jugendlichen erfahrbar zu machen ist Aufgabe der Fachkräfte innerhalb der Jugendsozialarbeit und erfordert oftmals einen langen Atem von diesen. Eine gute Selbstfürsorge, Akku-Ladestationen und die Fähigkeit zur inneren Balance sind unabdingbar für die Fachkräfte, um in diesem Job zufrieden und gesund zu bestehen. Was ist hierfür hilfreich?

Im nachfolgenden Beitrag werden einige Ergebnisse des in 2007 und 2008 im Auftrag der Hans-Böckler-Stiftung durchgeführten Forschungsprojekts vorgestellt. Auf der Grundlage Antonovsky's Salutogenese wurde der Frage nachgegangen, wie es Fachkräften im Berufsfeld Sozialer Arbeit auch nach langjähriger Tätigkeit gelingt, in diesem verantwortungs- und anspruchsvollen Beruf auf Dauer gut für sich selbst zu sorgen und unter dem allgemein hohen Stressniveau dennoch nicht „auszubrennen“.

Es wurden hierzu mittels qualitativer Fragebögen 30 Fachkräfte in ganz Deutschland aus den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern Sozialer Arbeit zu ihren Stärken und Fähigkeiten befragt, im Berufsalltag den täglichen Herausforderungen zu begegnen und dabei fit und gesund zu bleiben. Teilnahmevoraussetzung war eine mindestens 10-jährige Berufstätigkeit im Sozialen Bereich, Mitarbeiter/innenebene und die Selbstwahrnehmung, immer noch engagiert, fit und mit Elan die täglichen Aufgaben und Herausforderungen zu meistern (von den normalen Schwankungen wie in jedem Beruf abgesehen). Aus den Ergebnissen lassen sich interessante Schlussfolgerungen für die Fachkräfte ziehen.



Antonovsky's Salutogenese

Handlungsleitend für die Forschungsarbeit war die Theorie der Salutogenese von Aaron Antonovsky, die davon ausgeht, dass der Gesundheitszustand eines Menschen ganz wesentlich durch individuelle psychologische Einflussgrößen mitbestimmt wird. Was beinhalten diese? Auf welche Aspekte und Faktoren begründet sich die Fähigkeit bei Menschen – hier die Fachkräfte der Sozialen Arbeit – auf hohe Belastungen und enorme Anforderungen im beruflichen Alltag offen und belastbar zu reagieren, ihnen konstruktiv zu begegnen, ja, noch daran zu wachsen? Was sind das für personale und soziale Ressourcen, über die diese Fachkräfte verfügen?

Einige Menschen werden gut mit schwierigen Belastungen im Arbeitsalltag fertig und haben eine innere Stärke, andere zerbrechen daran und werfen ‚die Flinte ins Korn‘. Die Resilienzforschung (Resilienz - seelische Widerstandskraft) geht davon aus, dass diese Widerstandskraft (auch Immunität der Seele genannt) im Verlauf des Lebens erworben werden kann. Das impliziert, dass der Mensch wandlungsfähig ist, sich entwickeln und dazulernen kann, eben auch als erwachsener Mensch.

Soziodemographische Daten der Fachkräfte

Das Durchschnittsalter der an der Untersuchung beteiligten weiblichen Fachkräfte liegt zwischen 47 und 51 Jahren, das der Männer zwischen 44 und 48 Jahren. Das relativ „hohe“ Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erklärt sich durch die Vorgabe der Teilnahmeberechtigung am Forschungsprojekt, dass die Teilnehmenden mindestens zehn Jahre in der Sozialen Arbeit beschäftigt sein mussten. Die Mehrheit ist bereits zwischen 20 und 30 Jahren im Berufsfeld tätig. Die meisten Fachkräfte sind Dipl. Sozialpädagogen/innen und Dipl. Sozialarbeiter/innen. Es zeigt sich, dass über 2/3 der Fachkräfte eine Zusatzqualifikation er-

worben haben; die breite Palette der Zusatzkenntnisse überrascht und deutet darauf hin, dass die Fachkräfte im Berufsfeld Sozialer Arbeit gerne bereit sind, sich fort- und weiterzubilden und dieses erworbene Wissen in der Alltagspraxis anwenden.

Anstellungsträger sind hauptsächlich Kommunen, kirchliche bzw. freie Wohlfahrtsverbände und freie Träger. 27 von 30 Fachkräften haben einen unbefristeten Arbeitsvertrag, was auf Kontinuität und langjährige Bindung an die betreffende Fachkraft sowie den Anstellungsträger schließen lässt.

Austausch und Reflexion über das Alltagserleben

Um die täglichen Aufgaben gut und sicher bewältigen zu können ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tun, die Reflexion über das Erlebte, über die eigenen Gefühle, über dabei entstandene Konflikte usw. unerlässlich; um so erstaunlicher ist die Tatsache, dass 40% der befragten Fachkräfte keine Supervision, also keine fachlich begleitete Reflexion haben!

Hier zeigt sich, dass die Kolleginnen und Kollegen wichtige Gesprächspartner für die Fachkräfte sind. Aber auch die Partnerin/der Partner sowie Freundinnen und Freunde aus dem gleichen Tätigkeitsfeld rangieren noch vor dem Austausch mit Freundinnen und Freunden aus anderen Berufen.

Stressoren im Berufsalltag

Der Einfluss von schädigenden Stressoren auf die Gesundheit des Menschen, von belastenden Faktoren und Strukturen im Berufsalltag Sozialer Arbeit wurde in der Untersuchung der Vollständigkeit halber mit aufgenommen, um dann trotz der erlebten und wahrgenommenen Stressoren auf die Ressourcen schließen zu können.



Zunächst muss festgestellt werden, dass immerhin 1/3 der Befragten (33%) keine besonderen Belastungen im Berufsalltag wahrnehmen. Die Anforderungen werden hier als „normal, angemessen, gut zu bewältigen, kaum belastend und abwechslungsreich“ betrachtet, während für die meisten der befragten Fachkräfte besondere Belastungen im Arbeitsalltag wahrzunehmen sind. Hier liegen Zeitdruck, Zeitnot, Zeitmangel, zu wenig Zeit für die einzelnen Klienten und die empfundene hohe Verantwortung sowie die zunehmend schwierigeren Klienten ganz weit oben, die auch mit den am häufigsten genannten konkreten Stressoren korrespondieren, nämlich die Einblicke in menschliches Elend, in Lebensschicksale, die Zunahme von sogenannten ‚Härtefällen‘. Zeitmangel geht einher mit Überstunden und zu hohen Fallzahlen für die/den Einzelne(n), mit Konflikten im Team oder auch mit den Vorgesetzten, mit schlechten Führungsqualitäten, zu viel Bürokratie und zu wenig Personal, mit unklaren Strukturen und dem allgemein herrschenden Kostendruck in den Einrichtungen.

Trotz der für die Mehrheit der Befragten wahrgenommenen Belastungen und Stressoren gelingt es allen hier an der Untersuchung Beteiligten, sich fit und gesund zu erhalten. Wie gelingt ihnen das?

„Kann immer auf Unterstützung des Teams bauen“

Die Untersuchung zeigt, dass auf die Frage nach der Wahrnehmung konkreter Unterstützung im Berufsalltag hauptsächlich die **Kolleginnen und Kollegen ganz hoch im Kurs** stehen. Fast alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer (27 von 30) haben die Kolleginnen und Kollegen an erster Stelle als konkretes Unterstützungspotential genannt. Hier wird deutlich, dass die eigenen Kollegen/innen einen immens wichtigen Einflussfaktor darstellen; ein gutes Team, eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der Austausch und Offenheit möglich ist, in der man sich nicht verstellen muss, ein Team, in dem nicht ‚gemobbt‘ wird („bei uns ist Mobbing ein Fremdwort“), das in Krisen zusammen hält und in dem auch anfallende Aufgaben ohne lange

Diskussion geteilt werden können - das stärkt den Rücken und spendet Kraft. Erlebte Zuverlässigkeit der Kollegen, positive Rückmeldungen direkt von ihnen und ausgedrückte Wertschätzung sind ebenso wohltuend wie unkomplizierte Hilfen durch einzelne Kollegen, die ‚vorausschauend‘ mitdenken und spontan einspringen.

Rückendeckung durch Vorgesetzte

Die Aussagen in den Fragebögen hierzu weisen auch sehr deutlich auf die enorme Relevanz der positiven Rückmeldung und der Rückendeckung durch Vorgesetzte hin. Auch dass die Trägervertreter/innen, die direkten Vorgesetzten, Amtsleiter/innen oder Abteilungsleiter die Arbeitsbelastungen wahrnehmen, ansprechen und dementsprechend zu verändern suchen, wird von den Fachkräften geschätzt und anerkannt. Allerdings haben nur 27% der Befragten dies als Unterstützungsfaktor wahrgenommen bzw. formuliert, was darauf schließen lässt, dass immer noch viel zu wenig Wertschätzung im Berufsalltag von verantwortlicher Seite ausgedrückt wird. Die Möglichkeit der bezahlten Supervision durch den Träger wird ebenfalls von 27% der Fachkräfte als konkrete Unterstützung geschätzt.

Energiespendende Handlungsaktivitäten

Sportliche Aktivitäten und Bewegung jeder Art werden von der Hälfte der Fachkräfte an erster Stelle als beste Möglichkeit zum Abschalten genannt. Hier wird deutlich, dass Rad fahren, Fußball, schwimmen, joggen usw. als Katalysatoren für das Erlebte im Berufsalltag dienen und den Kopf von Belastungen frei machen.

Gespräch und Austausch mit Freunden am Abend sowie Kochen und Backen, lecker Essen und guten Wein trinken, helfen, abzuschalten und loszulassen. Hobbys wie Lesen, Gartenarbeit, Schach spielen oder einfach mal ‚abhängen‘ vor dem Fernseher lenken vom Tagesgeschehen ab. Ein Spaziergang in der Natur oder ein Saunabesuch spenden Erholung wie auch das Zusammensein in der Familie oder die Wirkung von Kurzurlauben. Genug Zeit haben, um ‚nichts zu tun‘ - diese Aussage einer Teilnehmerin zeigt deutlich, dass ZEIT in der Freizeit ein kostbares Gut ist.



Hilfen des Trägers bei der Stressbewältigung

Auf die Frage, wie ihnen der Träger im Umgang mit Stress und Belastung im Berufsalltag hilft, wird die Möglichkeit der Supervision, die Teilnahme an Fortbildungen und Schulungen, eigenverantwortliches Arbeiten und ein(e) unterstützender/e Vorgesetzter/e genannt. Jedoch fast ein Drittel der befragten Fachkräfte nimmt keinerlei Unterstützung des Trägers wahr. Auch Gespräche mit dem Chef/der Chefin und die erfahrene Wertschätzung und Anerkennung des Trägers werden jeweils nur von zwei Fachkräften als Unterstützung genannt. Demzufolge verwundert es auch nicht, wenn fast 30% der Befragten den Wunsch nach mehr Wertschätzung ihrer geleisteten Arbeit als erste Antwort auf die Frage formulieren, welche konkreten Wünsche sie an den Träger zur Gesunderhaltung der Fachkräfte haben. Hier äußern auch fast 30% den konkreten Wunsch, Gesundheitsprogramme (etwa Entspannungskurse, Yoga, Meditation) einzuführen bzw. anzubieten.

Aus den vorliegenden Ergebnissen der Untersuchung lassen sich mit Blick auf die gesunderhaltenden Aspekte einige Hauptpunkte herausfiltern. Antonovsky geht von einer inneren Grundhaltung des Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben aus, die dem betreffenden Menschen auch in schwierigen Zeiten Hilfe und Unterstützung ist. Diese Grundhaltung bestimmt auch, wie gut Menschen ihre vorhandenen Ressourcen für Gesund-

heit und Wohlbefinden nutzen können. Die Antworten auf die Frage, wo genau die befragten Fachkräfte ihre Stärken und individuellen Fähigkeiten im Umgang mit den täglichen Belastungen und Stressoren sehen, zeigen, dass es genau diese Grundhaltungen sind, die sie dauerhaft und auch nach langjähriger Tätigkeit im Berufsfeld fit und gesund erhalten. Das Konzept der Salutogenese stellt den handelnden Menschen in den Vordergrund, der sein Leben aktiv mitgestaltet durch den Gebrauch seiner Ressourcen und Kapazitäten.

„Bin Chef im Ring“ - Innere Klarheit und Haltungen als Ressource

Eine zentrale Fragestellung des Forschungsprojekts lautet, ob diese Fachkräfte über ‚Gesunderhaltungsstrategien‘ verfügen und welches Selbstbild sie von sich über ihre Gesunderhaltung haben. Gefragt wird auch nach inneren Ressourcen und Einstellungen und ob sie diese bewusst zu steuern vermögen. Einige dieser Haltungen sollen kurz ausgeführt werden: „Ich kann mich gut abgrenzen und leicht abschalten, kann Ungelöstes gut auf den nächsten Tag verschieben und dann neu angehen“; „bin Chef im Ring, habe Routine, bin Organisationstalent, bin Profi, habe lange Berufserfahrung“; „ich habe Eigenverantwortung, bin Optimist und denke immer, ich werde es schon hinkriegen“; „ich kann die Kirche im Dorf lassen, ich zieh’ mir nicht jeden Schuh an, ich kann mich rausnehmen, wenn’s belastend wird“; „ich halte mich nicht für unentbehrlich, ich habe eine realistische Einschätzung und Erwartung an mich und meine ‚Erfolge““.

Diese Aussagen lassen deutlich die Relevanz von inneren Haltungen und Sichtweisen erkennen, die ein Mensch einnimmt und die sein Handeln und sein Stress- und Belastungsempfinden wesentlich bestimmen. Problemsituationen werden aktiv angegangen, man wächst an den Aufgaben, Gelingen motiviert: „Anforderungen/Herausforderungen fordern und fördern mich – ich entdecke, was in mir steckt, hinterher zufrieden“; „Jede bewältigte Herausforderung gibt Zufriedenheit und Motivation für neue Aufgaben, Freude am Erleben, Erfolge!“ Diese Fähigkeiten tragen dazu bei, dass Stress und dichte Aufgaben nicht nur als belastend, sondern vielmehr als herausfordernd wahrgenommen werden. Eine klare sachliche Annäherung an das Berufsfeld wird in den Aussagen deutlich: „Soziale Arbeit ist Handwerk“, „Die Arbeit ist da, um erledigt zu werden“ und „Ich biete mein Wissen an, aber die Klienten entscheiden selbst, ob sie es annehmen – ich bin nicht für andere verantwortlich, Verantwortung übernehme ich für mich und meine Kinder“. Auch in den Aussagen „alles nicht so wichtig nehmen, Beruf steht nicht an erster Stelle“ und „Privatleben hat einen höheren Stellenwert als Arbeitsleben“ steckt eine klar gesetzte Priorität.

Die Relevanz der Selbstfürsorge, die Erkenntnis, dass man nur hilfreich für andere sein kann, wenn es einem auch selbst gut geht, wird in folgenden Aussagen dargestellt: „Zunächst ist es wichtig, dass es mir gut geht“, „Habe Lösungsstrategien und kann diese umsetzen“, „alle haben ein Recht auf Rücksichtnahme, so auch ich“. Ein hohes Maß an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen spricht aus der Aussage: „Ich bin gesund, fit, intelligent. Ich werde damit fertig“.

„Gnädig mit sich selbst sein“ - Die Kunst der Gelassenheit und inneren Stärke

Eine gelassene und optimistische Grundeinstellung spricht aus den folgenden Aussagen: „Probleme finden oft ihre eigene Lösung ohne mein Zutun“, „es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird“, „Gegebenes so zulassen“, „Mut zur Lücke und gnädig mit sich selbst sein“, „nicht bei der ersten Krise resignieren“, „das Leben ist zu kurz, um es zu vergeuden“; „Ich fühle mich nicht hilflos, ich habe psychische Stärken, die ich einsetzen kann, ich habe Lösungsstrategien und kann diese umsetzen“; „Alles ist begrenzt, so auch ich“; „oft erleben andere Stress oder ein Problem, was ich lockerer, gelassener sehe“.

„Meine Arbeit ist sinnvoll“ - Wirksamkeit des eigenen Tuns und seine Grenzen

Die Untersuchungsergebnisse verweisen darauf, dass einige der Fachkräfte durchaus den Erfolg ihrer Arbeit, ihrer Tätigkeit wahrnehmen und die Wirksamkeit ihrer Bemühungen ganz

und gar erkennen können. „Ich bin überzeugt, dass meine Arbeit sinnvoll ist und etwas bewirkt.“ Es ist jedoch auch ein realistisches Einschätzungsvermögen der eigenen Handlungsreichweite erkennbar, die Fähigkeit, die Wirksamkeit der eigenen Bemühungen auch durch andere Einflussfaktoren zu akzeptieren, was durch folgende Äußerungen ersichtlich ist: „Ich bin mir bewusst, dass meinen Hilfsmöglichkeiten auch Grenzen gesetzt sind, die ich gut akzeptieren kann“, „Was sind meine Anteile am Geschehen und was ist außer meiner Reichweite“ und „Ich versuche, ‚meine Sache‘ möglichst gut zu machen: sorgfältig und gewissenhaft – was ich nicht schaffe, ‚hat halt nicht sollen sein‘, aber ich habe meinen Beitrag geleistet.“

„Wenn's zu viel wird: Hilfe holen“ - Hilfe von anderen annehmen

Immer wieder überrascht die Fähigkeit in den Aussagen, leicht um Hilfe bitten zu können (bei Kollegen, Freunden, Familie). Das lässt bei den Einzelnen auf ein reflektiertes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl schließen. Hilfe zu erbitten bzw. einzufordern befreit den einzelnen Menschen von etwaigen omnipotenten Selbstansprüchen und befähigt ihn, ‚abzugeben‘ und ‚loszulassen‘. Das impliziert auch Religiosität und Glaube, was deutlich wird in der Aussage: „Abgeben, auch an die höhere Macht“.

„Mit 80% zufrieden“ - Perfektionismus schadet

Interessant sind die Aussagen: „Ich neige zu Perfektionismus und versuche deshalb derzeit, Dinge schneller abzuschließen und mit 80%-Lösungen zufrieden zu sein.“ und „Ich muss nicht immer die Beste sein, gut zu sein, reicht aus“. In der Burnoutforschung heißt es ja immer wieder, dass besonders perfektionistisch geprägte Menschen vom Ausbrennen betroffen sind. Die erste Aussage zeigt in die Richtung, dass sich die betreffende Fachkraft durchaus ihres hohen Anspruchs bewusst ist und sich deshalb absichtlich darin „übt“, mehr Lebensqualität durch einen verringerten Selbstanspruch zu erlangen. Die betreffende Fachkraft ist 34 Jahre alt und seit 10 Jahren in der Jugendhilfe tätig – sicher wird ein solcher Mitarbeiter gute Chancen haben, auch weiterhin im Berufsfeld zu bleiben; er wird jedenfalls nicht an seinen zu hohen Selbstansprüchen scheitern.

Mehr Wertschätzung und Anerkennung zeigen

Die Tatsache, dass 31% der befragten Fachkräfte als ersten Wunsch nach mehr Unterstützung durch den Träger zur Gesunderhaltung ihrer Fachkräfte „mehr Wertschätzung durch den Anstellungsträger, persönliche Anerkennung, Interesse und Bestätigung“ nennen, weist auf ein immer noch bestehendes Dilemma in den Sozialen Berufen hin.

Vorgesetzte, die ihr Amt ausfüllen und mehr Wertschätzung zeigen!

Ein gutes Arbeitsklima, in dem sich Fachkräfte wahrgenommen, akzeptiert und gesehen fühlen, ist nicht überall selbstverständlich, wie die Ergebnisse zeigen. Die Aussage einer Fachkraft „Ich wünsche mir Würdigung und Akzeptanz der vorhandenen Arbeitsbelastung“ zeigt exemplarisch das Anliegen auf.

Auf die Frage, was Träger Sozialer Arbeit für die Gesunderhaltung ihrer Fachkräfte tun könnten, antwortet eine Sozialpädagogin mit 25jähriger Erfahrung in der Behindertenarbeit „Solche Fragebögen wie diesen verteilen, um sich ein Bild von der konkreten Situation zu machen“. Hier wird meines Erachtens deutlich der Wunsch nach mehr Interesse an der Befindlichkeit und dem Herstellen von Transparenz des alltäglichen Erlebens in der Praxis ersichtlich.

Zusammenfassend lassen sich grob acht Säulen als tragende Elemente für Stabilität und innere Stärke zur Burnoutprävention für die Fachkräfte der Profession Soziale Arbeit darstellen.

1. Selbsterkenntnis– Bewusstheit/Bewusstsein – innere Klarheit
2. Grenzen erkennen und setzen können, ‚Nein‘ sagen
3. Gelassenheit und Optimismus
4. Hobbys, Ausgleich, Sport, Bewegung
5. Gute Kollegen, ein gutes Team
6. selbst um Hilfestellung bitten können
7. Soziale Netzwerke- Familie, Freunde
8. Humor, Spaß und Freude

Der Schlüssel zum Wohlbefinden in diesem Berufsfeld liegt in der Balance der vier grundlegenden Lebensbereiche: dem mentalen, sozialen, spirituellen und körperlichen Leben.

Die Suche nach dem Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie und Freizeit, das Ringen um Einklang von Körper, Geist und Seele beschäftigt heute zunehmend mehr Menschen als noch vor 20 Jahren; der „Wellnessboom“ der letzten Jahre greift ein individuelles Bedürfnis des Menschen nach mehr Wohlergehen, Wohlsin und Wohlbefinden in einer zunehmend hektischen Welt auf.

Seit 2006 führen wir im Burnout-Institut Phoenix spezialisiert auf Einrichtungen und Institutionen Sozialer Arbeit, Kitas und pädagogisch-therapeutischen Tätigkeitsfeldern ein- und zweitägige Inhouse-Workshops sowie offene Seminare zur Stressbewältigung und Burnoutprävention durch.

Aufgrund der derzeitigen Finanzkrise erleben wir bei Fachkräften vor Ort verstärkt latente Ängste und ganz offen geäußerte Befürchtungen. Sinken die staatlichen Einnahmen, bleibt auch weniger Geld für Soziale Einrichtungen übrig. Es herrscht in vielen Institutionen die Besorgnis, dass das Belastungsniveau zukünftig noch steigen und die Arbeit auf noch weniger Schultern verteilt werden wird.

Dass Fachkräfte in dieser Situation Stressbewältigungsmaßnahmen kennen und praktizieren ist also existentiell notwendig, denn: wem nutzen ausgebrannte, permanent unter Stress und Druck stehende Fachkräfte??

Unsere Workshops und Seminare sind von den gesetzlichen Krankenkassen nach dem Grundsatz zur Prävention als Gesundheitsvorsorge anerkannt und werden bezuschusst. Wir kommen im Rahmen der Fortbildungsmöglichkeiten zu Workshops direkt in die Einrichtung und arbeiten auf das jeweilige Tätigkeitsfeld zugeschnitten; alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Instituts kommen aus sozialen Tätigkeitsfeldern, nähere Infos unter: www.burnout-institut.de

Literatur:

Antonovsky, Aaron: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen 1997 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln 2001 Poulsen, Irmhild: Burnoutprävention im Berufsfeld Soziale Arbeit. Perspektiven zur Selbstfürsorge von Fachkräften. 2008, VS-Verlag Wiesbaden

Informationen zu Irmhild Poulsen:

Jahrgang 1953, Dr. phil., Arzthelferin, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Pädagogin, Entspannungstherapeutin, Zusatzausbildung in Klientenzentrierter Gesprächsführung, 20 Jahre Praxistätigkeit im Arbeitsfeld Jugendhilfe/Jugendarbeit/Jugendsozialarbeit, 1996 – 2001 Professorin für Jugendhilfe an der Kath. Fachhochschule Freiburg, 2001 – 2006 Professorin an der Fachhochschule Lüneburg (später Universität),

seit 2006 Gründung und Leitung des BIP - Burnout-Institut Phoenix, Lübeck, Fulda, Freiburg, Stressbewältigung und Burnoutprävention für Fachkräfte aus Sozialen Tätigkeitsfeldern, www.burnout-institut.de, info@burnout-institut.de

Kontakt:

Burnout-Institut Phoenix, Stressbewältigung und Burnoutprävention für Soziale Fachkräfte, TIP-Lübeck, Initiativen unter einem Dach, Kanalstrasse 80, 23552 Lübeck, Standorte auch in Fulda und Freiburg, Tel. 0170 - 77 35 365, www.burnout-institut.de, info@burnout-institut.de

Der Fischer und der Tourist

In einem Hafen liegt ein ärmlich gekleideter Mann in seinem Fischerboot und döst.

Ein schick angezogener Tourist legt eben einen neuen Film in seinen Fotoapparat, um das idyllische Bild zu fotografieren: blauer Himmel, grüne See mit friedlichen schneeweißen Wellenkämmen, schwarzes Boot, rote Fischermütze. Klick. Noch einmal: Klick. Und da alle guten Dinge drei sind und sicherer sicherer ist, ein drittes Mal: klick.

Das spröde, fast feindselige Geräusch weckt den dösenden Fischer, der sich schläfrig aufrichtet, schläfrig nach einer Zigarettenschachtel angelt ...

"Sie werden heute einen guten Fang machen."

Kopfschütteln des Fischers.

"Aber man hat mir gesagt, dass das Wetter günstig ist."

Kopfnicken des Fischers.

"Sie werden also nicht ausfahren?"

Kopfschütteln des Fischers, steigende Nervosität des Touristen ...

"Ich will mich ja nicht in Ihre persönliche Angelegenheiten mischen", sagt der Tourist zum Fischer, "aber stellen Sie sich mal vor, Sie führen heute ein zweites, ein drittes, vielleicht ein viertes Mal aus und Sie würden drei, vier, fünf, vielleicht gar zehn Dutzend Makrelen fangen. Stellen Sie sich das mal vor!"

Der Fischer nickt.

"Und wenn Sie", fährt der Tourist fort, "nicht nur heute oder morgen, sondern an jedem günstigen Tag zwei-, dreimal, vielleicht viermal ausfahren - wissen Sie, was geschehen würde?"

Der Fischer schüttelt den Kopf.

"Sie würden sich in spätestens einem Jahr einen Motor kaufen können, in zwei Jahren ein zweites Boot, in drei oder vier Jahren könnten Sie vielleicht einen kleinen Kutter haben, und damit würden Sie natürlich viel mehr fangen. Eines Tages würden Sie dann zwei Kutter haben, Sie würden ...", die Begeisterung verschlägt ihm für ein paar Augenblicke die Stimme, "Sie würden ein Kühlhaus bauen, vielleicht eine Räucherei, später eine Marinadenfabrik, mit einem eigenen Hubschrauber rumfliegen, die Fischschwärme ausmachen und Ihren Kuttern per Funk Anweisung geben. Sie könnten die Lachsrechte erwerben, ein Fischrestaurant eröffnen, den Hummer ohne Zwischenhändler direkt nach Paris exportieren - und dann ...", wieder verschlägt die Begeisterung dem Fremden die Sprache. Kopfschüttelnd, im tiefsten Herzen betrübt, seiner Urlaubsfreude schon fast verlustig, blickt er auf die friedlich hereinrollende Flut, in der die ungefangenen Fische munter springen.

"Und dann", sagt er, aber wieder verschlägt ihm die Erregung die Sprache.

Der Fischer klopft ihm auf den Rücken, wie einem Kind, das sich verschluckt hat.

"Was dann?" fragt er leise.

"Dann", sagt der Fremde mit stiller Begeisterung, "dann könnten Sie beruhigt hier im Hafen sitzen, in der Sonne dösen - und auf das herrliche Meer blicken."

"Aber das tu' ich ja schon jetzt", sagt der Fischer, "ich sitze beruhigt am Hafen und döse, nur Ihr Klicken hat mich dabei gestört."

Heinrich Böll: Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral (gekürzt)

Zitiert nach: http://home.arcor.de/alltag_als_chance/zeich.htm

Aus der Praxis

Psychohygiene, Selbstsorge und Ressourcen in der sozialen Arbeit

Telefon-Interview mit Sabine Ott-Uhland,
Supervisorin und Familientherapeutin



Frau Ott-Uhland, Sie sind als Supervisorin tätig. Wie war Ihr Weg dahin?

Das hat sich aus der Arbeit als Familientherapeutin und den verschiedenen Arbeitsfeldern ergeben, die ich kennen gelernt habe: Arbeit im Jugendamt, Arbeit in Beratungsstellen und zunehmend kollegiale Beratung und Intervision. Schließlich wollte ich aus meinem Interesse an sozialen Berufen und an der Beratung von Beratern heraus in diesen Bereich gehen. Es ist auch eine Verbreiterung der Arbeitsfelder, also vom Beraten von Einzelnen, Paaren, Familien hin zu Institutionen und anderen Kontexten.

Was sind Ihre methodischen Ansätze in der Supervision und Beratung?

Zunächst einmal arbeite ich anliegenorientiert. Das heißt, ich gucke sehr genau hin, was das Anliegen der Menschen ist, die sich Beratung wünschen. Im nächsten Schritt geht es darum, in Kontakt mit den Ressourcen, mit den Fähigkeiten, mit dem, was gut gelingt, zu kommen. Und dann geht es, je nach Fragestellung, um eine Erweiterung der Fähigkeiten in Bezug auf die Beantwortung der Fragestellung.

Methodisch greife ich auf das vielfältige und reiche Spektrum systemischer und psychoanalytischer Ansätze zurück. Dabei ist das Verstehen von Übertragungen und Gegenübertragungen wesentlich. Um das Geschehen bzw. die Fragestellung aus einer oder auch verschiedenen Perspektiven wahrnehmen und auch erleben zu können, sind Methoden aus der Gestalt- und Psychodramaarbeit wertvoll und hilfreich. Häufig entstehen aus der Skulpturarbeit neue Wege, Perspektiven und Ideen für Lösungen.

Welche Erfahrungen machen Sie in der Supervisionsarbeit mit Fachkräften aus dem sozialen Bereich? Um welche Themen geht es?

In erster Linie geht es darum, einen problematischen Prozess anzuhalten. Anzuhalten, draufzugucken und nachzudenken, alleine oder mit Kollegen oder mit einem Außenblick.

Häufig geht es um Erschöpfung, um Überforderung, um unzureichend gute Ausstattung auf der Ebene des Personals, manchmal auch der Arbeitsmaterialien.

Oder es geht um die Wertigkeit der Arbeit, nicht selten auch um fehlende Wertschätzung.

Es geht auch um Büros, die überbelegt sind, das ist ganz häufig so z.B. im Bereich Jugendamt, es geht darum, dass es mehr Fälle gibt, als bearbeitet werden können...

Dann geht es darum, einmal anzuhalten, inne zu halten und draufzugucken: Wie arbeite ich? Wo kann ich etwas verändern?

Es geht immer um Verlangsamung...

Gibt es etwas, was Ihnen in der Supervisionsarbeit mit den sozialpädagogischen Fachkräften besonders wichtig ist?

Ja, Psychohygiene. Es ist immer wieder wichtig, zu gucken: wie geht's mir in dem Arbeitsbereich, in dem ich etwas anbiete? Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, in Kontakt mit anderen zu bleiben, darüber zu sprechen, was einen beschäftigt. Sprechen ist etwas anderes als Denken, daher ist es wichtig, etwas nach außen zu bringen und dadurch eine andere Perspektive entwickeln zu können.

Außerdem ist mir die Unterstützung und Entwicklung der kollegialen Ressourcen sehr wichtig, also dass die Menschen in Kontakt sind mit Kolleginnen und Kollegen, dass sie sich gezielt Menschen aussuchen, mit denen sie gut reden können, und dass sie das auch ritualisieren.

Was können Fachkräfte aus dem sozialen Bereich noch tun, um gut für sich zu sorgen?

Sie können immer wieder Pause machen, reflektieren, kollegial schauen, wer zur Verfügung steht.

In ganz vielen Feldern ist es wichtig, sich abzusichern, also Verantwortung nicht alleine zu übernehmen, sondern immer zu prüfen: In welcher Hierarchieebene bin ich und an welcher Stelle muss ich Verantwortung an die nächst höhere Hierarchieebene geben? Im Jugendamt zum Beispiel ist das ganz wichtig, da muss ich viel dokumentieren und muss immer wieder Verantwortung abgeben.

Es ist wichtig, in der Freizeit gut für sich zu sorgen, einen Ausgleich zu suchen, Überstunden abzubauen, Urlaub zu nehmen.

Ganz wichtig ist: Pausen machen, immer wieder Abstand herstellen...

Was meinen Sie, warum ist das für soziale Fachkräfte so schwer?

Zum einen hat das zu tun mit der inneren Haltung, immer zur Verfügung stehen zu müssen. Es sind ja häufig Menschen, die das gelernt haben, die helfen wollen und unterstützen wollen und dann in sozialen Feldern arbeiten und die eigenen Grenzen nicht ausreichend wahrnehmen. Und das wird dann entsprechend beantwortet in den jeweiligen Arbeitsfeldern, in denen viel Druck und nicht selten überhöhte Anforderungen und Erwartungen bestehen.

Es hat auch viel damit zu tun, das man im sozialen Bereich häufig mit sozial und psychisch extrem belastenden Lebenssituationen zu tun hat. Wenn ich mich nicht ausreichend abgrenzen kann und für mich selbst sorgen kann, dann versuche ich, allen gerecht zu werden. Das ist in der Regel nicht möglich. Ich kann nicht allen helfen, ich kann es nicht für alle richtig machen, ich muss immer wieder mit Grenzen und Begrenzung leben. Und dafür muss ich genug Kontakt mit mir und mit Gutem haben.


Was passiert, wenn es jemandem nicht mehr gelingt gut für sich zu sorgen und das eintritt, was man Burnout nennt?

Dann kommt es häufig zu Krankheit, zu psychischen Erkrankungen und psychosomatischen Erkrankungen. Die Betroffenen leiden häufig an Magenproblemen, Herzproblemen, Erschöpfungssyndromen, depressiven Verstimmungen. Lange Krankheitsphasen können folgen.

Wie kommt man da dann wieder raus?

Indem man sich erholt und reflektiert, was passiert ist. Indem man darüber nachdenkt, Abstand gewinnt und die eigenen Grenzen besser wahrnimmt. Indem man sich nicht über die eigenen Grenzen im Arbeitsprozess belastet.

Man sollte lernen, sich frühzeitig eine Auszeit zu nehmen, sich Abstand zu verschaffen und immer wieder zu fragen: Was kann ich leisten? Was ist möglich? Was geht nicht? Und dann sollte man Methoden finden, um das auch zu verdeutlichen, manchmal zu verschriftlichen. Häufig ist es notwendig, Überlastungsanzeigen in bestimmten Arbeitsfelder zu schreiben, Überlastung „öffentlich“ zu machen, dies dann auch kollegial zu bestärken und gemeinsam schauen, was möglich ist. Es geht also immer wieder darum, genug Abstand zu halten, Möglichkeiten der Veränderung im Blick zu haben und nicht jeden Auftrag zu übernehmen.

Zum Schluss des Interviews nun noch die Frage: Was bestärkt soziale Fachkräfte denn in ihrer Arbeit? Was ist das Besondere, das Positive an ihrer Arbeit? Und was motiviert Sie in Ihrer Arbeit?

Der Blick auf die Frage „Warum mache ich diese Arbeit?“ bestärkt die Fachkräfte positiv in ihrer Arbeit. Keiner ist versklavt, es gibt Freiheit und man darf entscheiden, was man tun will und was nicht.

Die Begegnung mit dem, was mir Freude macht, ist positiv. Das ist ja ein lebendiges Arbeitsfeld! Das Lebendige daran ist, dass ich mit Menschen in Kontakt bin, dass ich mit mir in Kontakt bin, dass es um Beziehungsarbeit geht. Es geht darum, eine gute Beziehung zu entwickeln und zu unterstützen.

Wenn ich mit Gruppen arbeite oder Supervision mit Menschen mache, die im Sozialen Bereich arbeiten - ob es in der Jugendsozialarbeit ist, ob es in der Pflege ist, ob es in der Beratung ist, ob es in Jugendämtern ist oder in der Familienhilfe - frag ich immer nach der Freude in der Arbeit und ich bekomme immer als Rückmeldung, dass es Freude und Lust in der Arbeit gibt, dass eine ganz klare Entscheidung für dieses Arbeitsfeld im Hintergrund steht. Und das ist eine fette Ressource, dass die Leute gerne in diesen Arbeitsfeldern arbeiten.

Und es geht immer wieder darum, zu gucken: Warum bin ich da? Warum macht mir das Freude? Und wie kann ich gut auf mich aufpassen?

Und das ist auch schon die Antwort auf die zweite Frage. Ich mache das, weil das meine berufliche Heimat ist. Ich bin in diesem Bereich beheimatet. Mir macht das Freude. Ich begegne den Menschen gerne. Mich berührt es, wenn Entwicklung möglich ist, wenn sich etwas verändern kann, wenn guter Selbstkontakt da ist. Es ist ein sehr lebendiges, vielfarbenes Arbeitsfeld.

Vielen Dank für das Interview!**Kontakt:**

Sabine Ott-Uhland, Praxis für Systemische Einzel-, Paar-, Familientherapie (DGSF). Supervision, Coaching, Organisationsberatung (DGSF). Teambberatung/Teamentwicklung (DGSF), Am Sandacker 17, 64295 Darmstadt, Tel.: 06151 308779, Fax: 06151 313651, sabine.ott-uhland@gmx.de

Der Hühneradler

Es war einmal ein Indianer, der lebte im Norden Amerikas, dort wo die großen Wälder, die hohen Berge und weiten Graslandschaften sind. Jedes Jahr wanderte der Indianer von Norden nach Süden und von Süden nach Norden.

Auf einer seiner Wanderschaften kam er zu einer Hühnerfarm. Als er sich genauer umsah, entdeckte er mitten unter der Hühnerherde einen Adler, der sich seltsam bewegte und pickte und scharrte wie die anderen Hühner. Beim Anblick dieses Hühneradlers spürte der Indianer einen Schmerz in seinem Herzen.

Er ging zum Farmer, bat um ein Glas Wasser und wollte ihm den Hühneradler abkaufen. Mit der Bemerkung: "Endlich bin ich dieses nutzlose Vieh los! Er frisst nur mein Futter und legt keine Eier!" schenkte der Farmer dem Indianer das Tier. Der Indianer bedankte sich und nahm seinen neuen Freund liebevoll auf seinen Arm.

Der Indianer sang ihm Lieder, erzählte Märchen und Geschichten von den großen heiligen Vögeln und was seine Stammesbrüder mit den Adlerfedern machen. Langsam, ganz langsam wurden sie Freunde, der Indianer und der Hühneradler.

Und so überlegte er, wie er seinem Freund helfen konnte, sich daran zu erinnern, dass er kein Huhn, sondern ein Adler ist. Einige Tageswanderungen entfernt gab es einen hohen Berg, dessen eine Seite in einer sehr langen Steilwand abfiel. Und dorthin musste er ihn bringen, damit der Hühneradler sich wieder in einen echten Adler verwandelt.

Einige Tage und Nächte wanderte der Indianer. Endlich an einem heißen Sonnentag im Sommer erreichte er die Spitze des Berges. Eine Nacht noch, bis zum nächsten Mittag, wollte er warten, um seinen Freund gut vorzubereiten für den großen Augenblick des Abschieds. Lange saß er in der Nacht, seinen Adlerfreund im Arm. Alles war still und er betete. Über ihm der Mond und die Sterne.

Am nächsten Morgen ging der Indianer wieder mit seinem Freund zu der Stelle, wo er vorhatte, den Hühneradler weit hinaus in den Abgrund zu werfen. Alles war gut. Die Sonne stand hoch am Himmel, der Wind war günstig. Und ganz zärtlich, mit Wehmut und Zuversicht im Herzen, nahm er Abschied von seinem Freund und streichelte behutsam die wunderschönen Adlerfedern. Dann drehte er sich einige Male schnell um seine Achse, sammelte seine ganze Kraft und warf ihn weit und hoch hinaus.

Und voller Angst sah er, wie sein Freund tiefer und tiefer fiel, wie ein Stein. Manchmal, im Ansatz ein ungeübtes und taumeliges Flattern, wieder und wieder, und noch einmal, schon weit unten in der Tiefe und fast verloren.

Dann...dann...endlich, die Flügel breiteten sich aus und hielten, stark genug. Und getragen vom Aufwind zog der Adler kleine, dann immer größere Kreise, so sicher, fest und stark. Oben tanzte und lachte und sang der Indianer voll Freude. Nach einer Weile näherte sich der Adler seinem Freund. Mit einer Adlerschwinge streifte er fast das Kopfhaar, so, als wollte er sich auf diese Weise bedanken und verabschieden. Und nicht lange darauf war er verschwunden im weiten Himmel.

Der Indianer kniete nieder

Zitiert nach: <http://www.frank-moosmueller.de/docs/1-geschichte.html>

Anregungen

Die kreative Leichtigkeit des Seins

Julia Lohmann, Coach, Kommunikationstrainerin, Seminarleiterin und Therapeutin

Kreativität, Leichtigkeit und Lebenszufriedenheit sind für mich eng miteinander verknüpft. Im therapeutischen und sozialen Tätigkeitsfeldern konnte ich immer wieder beobachten, wie Leichtigkeit und Kreativität auf Seite der Helfenden mit zunehmender Klientenauslastung schwinden. Ebenso scheint es in anderen Tätigkeitsfeldern zu sein, in denen die Probleme oder das Verhalten anderer Menschen im Mittelpunkt stehen. Auch erfahrene und selbst „lösungsorientierte“ Helfer scheinen umso mehr in den Sog des „Problemfeldes“ zu geraten, je häufiger sie sich in ihm bewegen und je höher die berufliche Belastung ist. Es bedarf daher in meinen Augen ein regelmäßiges Durchbrechen der „Problemtrance“ und eine Stärkung und Rückbesinnung auf die eigenen kreativen Ressourcen, um den „inneren Freiraum“ zu erhalten, aus dem kreative Impulse kommen können und damit der Spaß an der Arbeit und die innerpsychische Balance erhalten bleibt.

In meiner Arbeit ist es das Ziel, Menschen – insbesondere in helfenden Berufen - dabei zu unterstützen, den Zugang zu ihren eigenen kreativen Ressourcen zu stärken. Dieses biete ich in Gruppen, Team- und Einzelcoachings an.

Kreativität und Leichtigkeit als Wegweiser inneren Wachstums

Ich verbinde mit dem Begriff der Kreativität mehr, als das in der Wissenschaft erforschte Hervorbringen innovativer Lösungen. Kreativität ist für mich Ausdruck eines gesunden, kohärenten, glücklichen und ganzheitlichen Selbst. Mit dieser Annahme stehe ich in Tradition mit verschiedenen humanistischen, psychologischen und spirituellen Ansätzen.

Maslow (1971) hat das Bedürfnis der kreativen Entfaltung in der obersten Stufe seiner Bedürfnishierarchie angesiedelt, der Stufe der Selbstverwirklichung (später: Selbstaktualisierung)

Mihaly Csikszentmihalyi (1996) verbindet Kreativität mit dem Erleben von Flow und Lebensglück. Das Gefühl von Flow entsteht, wenn wir uns ganz einer Aufgabe hingeben und so in einer Tätigkeit aufgehen, dass das Selbst sich selbst vergisst. Es gibt dann keinen Raum mehr für Selbstzweifel oder Beschäftigung mit dem Selbst, sowie keinen Raum für Gedanken an Vergangenheit und Zukunft. Csikszentmihalyi meint, dass auch der kreative Schaffensprozess ein solcher Flow-zustand sei.

In den Arbeiten von Ken Wilber zur Integralen Spiritualität wird Kreativität mit spirituellem Wachstum in Zusammenhang gebracht: einerseits geht spirituelles Wachstum mit einer Freisetzung kreativer Lebendigkeit einher (2007), andererseits stellt die Kreativität nach der Integralen Lebenspraxis einen wichtigen Lebensbereich für persönliches und spirituelles Wachstum dar (siehe Wilber et al, 2008, S.20).

Die eigene Lebendigkeit und Kreativität zu fördern und dafür zu sorgen, dass sie im Alltag erhalten bleibt ist für mich daher auch Teil einer spirituellen Ausrichtung.

Fokussierung / Defokussierung der Aufmerksamkeit

Kreative Impulse sind mit dem unwillkürlichen, intuitiven und nicht logisch strukturierten Wissen verbunden. Der Flowzustand der Kreativität ist für die meisten Menschen nicht willkürlich herbei zu führen, sondern unterliegt unbewussten Prozessen. Es gibt jedoch innere und äußere Faktoren, die das Erreichen dieses Zustandes erleichtern.

Neuere Hirnforschungen (Martindale, 1995, Hüther, 2009) weisen darauf hin, dass unser Gehirn nur dann neue Verbindungen zwischen Gedächtnisinhalten machen kann, wenn die Gehirnaktivität in keinem Areal besonders hoch ist. Vielmehr findet eine sehr weit gestreute niedrige Erregung in vielen Netzwerken statt. Dieses geschieht dann, wenn unsere Gedanken und unsere Aufmerksamkeit nicht auf eine Aufgabe fixiert sind. Subjektiv kann das Gefühl entstehen, ganz in der Tätigkeit zu versinken, was Csikszentmihalyi als Flowerlebnis beschreibt.

In unserem Alltagsdenken gibt es häufig gedankliche Fixierungen – insbesondere in einem Tätigkeitsumfeld, in dem unsere Aufmerksamkeit so stark auf das Außen gerichtet ist, wie in sozialen und helfenden Berufen. Kennen Sie das Phänomen, nach einem vollen Arbeitstag nach Hause zu kommen und sich verwundert zu fragen, „wie geht es mir eigentlich?“, da Sie die ganze Zeit so sehr mit den Problemen und Situationen anderer Menschen beschäftigt waren und dabei völlig vergessen haben, sich selbst wahrzunehmen?

Um unser Potential besser auszuschöpfen ist es daher unabdingbar, in den beruflichen und privaten Alltag immer wieder Phasen einzubauen, in denen die eigenen Gedanken sich vom Erreichen bestimmter Ziele, vom Lösen von Problemen, etc. lösen und entweder frei umher wandern oder aber wie in Meditation still werden dürfen. Wer quasi auch noch seine Mittagspause nutzt, um schnell noch mit einer Kollegin über Klienten zu reden oder das bevorstehende Treffen zu klären, mag zwar ein besonders engagierter Kollege sein, vernachlässigt aber die Pflege seines wichtigsten Hilfsmittels, seines Gehirns.

Da Sie es im sozialen Berufsumfeld fast gar nicht vermeiden können, mit der Aufmerksamkeit für lange Phasen viel im Außen mit dem Erreichen bestimmter Ziele beschäftigt zu sein, ist es immer wieder nötig, sich Zeiten einzurichten, in denen Sie die Fixierung Ihrer Aufmerksamkeit und das Gedankenrattern durchbrechen, die Aufmerksamkeit entweder defokussieren oder in einer Form fokussieren, die das Ankommen im Hier und Jetzt erleichtert. Dieses kann sehr unterschiedlich aussehen: für den einen geschieht dieses beim Laufen oder Tanzen, der andere findet es beim Jonglieren oder Musizieren, ein dritter nutzt Selbsthypnose-Techniken oder Meditation. Allen Tätigkeiten gemeinsam ist eine Veränderung des Bewusstseinszustandes, das Verschwinden von Gegenwart und Zukunft aus dem Bewusstsein und damit ein Ankommen im Hier und Jetzt.

Um auch während des beruflichen Alltages, während Klientengesprächen, Teambesprechungen, Konflikten oder ähnlichem nicht von den Situationen um sich herum „aufgesogen“ zu werden und weiterhin präsent im Hier und Jetzt wie auch im eigenen Körper zu bleiben, braucht es viel Praxis. Praktiken wie Meditation, Übungen zur Körperpräsenz, Achtsamkeitstraining o.ä. stärken die Fähigkeit, häufiger, schneller und bewusster in diese Geisteshaltung zu gehen. Jon Kabat-Zinn (2004) - durch den die Achtsamkeitspraxis bekannt geworden ist - sieht das Trainieren der Achtsamkeit im Sinne einer Präsenz im Hier und Jetzt als Zugang zu Flowerlebnissen und kreativem Potential. Diese Geisteshaltung der Achtsamkeit und Bewusstheit zu trainieren ist auch Kern der Praktiken verschiedener spiritueller Lehren, wie z.B. Sufismus, Zen, Kabbalah. Möchten Sie eine dauerhafte Stärkung der eigenen Kreativität in Ihrem Leben erreichen, ist es sinnvoll, einer solchen Praxis regelmäßig nachzugehen.

Die eigene Kreativität kennen lernen

Nehmen Sie sich Zeit, folgende Fragen zu beantworten, entweder mit einem Gegenüber, der oder die Ihnen diese Fragen stellt oder aber in Form einer Selbstbefragung. Schreiben Sie die Antworten dabei auf:

- Wieviel Prozent Deiner Kreativität lebst Du im Moment in die Deinem Leben?
- Was hindert Dich im Moment daran, Deine Kreativität voll zu leben?
- Wie könnte Du Dein kreatives Wesen mehr hervorlocken, was braucht es dafür?
- In welchen Lebensbereichen fühlst Du Dich kreativ?
- Welche fördernden Bedingungen sind dort erfüllt?
- In welchen Bereichen würde Du Dich gerne kreativer erleben?
- In den Lebensbereichen in denen du gern kreativer wärst: wovor hast Du am meisten Angst?

Die Kreativität als inneres Wesen

Um eine neugierig-freundliche Haltung für die Selbsterforschung der innerpsychischen Zusammenhänge kreativer Prozesse zu etablieren, finde ich es hilfreich, Kreativität als eigenes inneres Wesen oder als einen Persönlichkeitsanteil zu betrachten, der in Beziehung zu anderen Selbstanteilen steht. Zu diesem Wesen können Sie Kontakt aufnehmen, es befragen, seine Bedürfnisse und Stärken erforschen mit dem Ziel einer guten Kooperation.

Hierfür gibt es verschiedene hilfreiche Modelle wie das „innere Team“ von Schulz von Thun (1998), die Parts Party von Virginia Satir (1978) oder die Methode des Voice Dialogue von Hal und Sidra Stone. Ich nutze vor allem das Modell des „inneren Parlaments“ von Gunther Schmidt (2004).

In diesem Parlament ringen einzelne Fraktionen (auch Selbstanteile, Interessen) um Wertschätzung und Durchsetzung ihrer Bedürfnisse. Die im inneren Parlament unvermeidlichen Konflikte werden vom Subjekt als Ambivalenz, wenn nicht Polyvalenz erlebt. Im günstigsten Fall gibt es einen Regierungspräsidenten, (inneren Teamleiter, Regisseur), der einer bewussten Entscheidungsinstanz des Selbst gleichkommt und dessen Aufgabe es ist, die Interessen der einzelnen Fraktionen gut zu vertreten. Erweist sich das innere Parlament als eher demokratisch, dann lässt sich erwarten, dass eine erhebliche innere Konfliktspannung toleriert wird und letztlich Kompromisse zustande kommen, die sowohl ein effektives Regieren und Prioritäten setzen, als auch eine effektive Außenvertretung erlauben. Herrscht dagegen eine innere Diktatur, werden einzelne Fraktionen in den Untergrund gedrängt. Sie verlieren an Mitspracherecht und können sich unter Umständen nur durch Terror von unten, durch Symptombildungen und letztlich selbstdestruktive Sabotageakte zur Geltung bringen.

Die Entwicklung eines inneren Bildes des eigenen kreativen Wesens unterstütze ich in meinen Trainings und Seminaren gern durch geführte Trancen, die den Zugang zu unserem unwillkürlichen, kreativen Wissen erleichtern. Sie können dieses aber auch einfach für sich tun:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und einen Ort an dem Sie Ruhe haben und sich entspannen können. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und lassen Sie beim Ausatmen alle unnötige Spannung aus Ihrem Körper abfließen.

Dann stellen Sie sich die Frage: „wie ist mein kreatives Wesen?“ und schauen, was für Bilder aufsteigen. Sie können es sich sehr genau vorstellen: in was für einer Situation ist es, wie bewegt es sich, wie sieht es aus, was für Kleidung trägt es, wie geht es in Kontakt mit anderen? Wie atmet dieses Wesen. Und wie schaut es in die Welt?

Diesen Prozess können Sie noch vertiefen, indem Sie die Körperhaltung einnehmen und mit Ihrem Körper nach den passenden Bewegungen suchen, die dieses Wesen hat, und damit quasi für einige Minuten in seine oder ihre Haut schlüpfen.

Körperhaltungen sind auch hilfreich, um jederzeit wieder schnell einen Zugang zu dem Erleben des kreativen Wesens zu ermöglichen, da mit dem Einnehmen dieser Körperhaltung die entsprechenden Gefühle und Gedanken jederzeit abrufbar sind. Michail Tschechow (1979) hat diese „Speicherfunktion“ des Körpers in seiner Ausbildung von Schauspielern genutzt. So ließ er Schauspieler für ihre Rolle eine Körperhaltung finden, die die Essenz ihrer Rolle – quasi deren Haltung zur Welt – ausdrückte. Mithilfe dieser Geste konnten die Schauspieler sich zu jeder Zeit wieder schnell in ihre Rolle einfühlen. Genauso können Sie mit Einnehmen der Körperhaltung, die Ihren kreativen Wesensteil ausmacht, diesen in gewünschten Situationen willentlich erlebbarer machen.

Kreativität, Flow und Angst

Was Flowerleben und Kreativität am meisten verhindert ist Angst. Sie führt zur Kontraktion unseres Körpers - und im übertragenen Sinne auch unseres Geistes. Gerald Hüther (http://www.demographie-netzwerk.de/iv.-know-how-kongress-2009/_videos/video-vortrag-prof.-dr.-gerald-hther.html?flvspeed=dslfast) zeigt in seinem Vortrag, wie sehr Angst die Gehirnaktivität im präfrontalen und kortikalen Bereichen so fokussiert, dass neue und kreative Denkprozesse nicht mehr möglich sind.

Es lohnt sich daher, sich mit den eigenen Ängsten in Stresssituationen zu beschäftigen. Wovor haben Sie am meisten Angst in den Situationen, in denen Ihnen die Kreativität abhanden kommt? Häufig im beruflichen Kontext ist es die Angst vorm Scheitern, aber Angst kommt in vielfältigsten Formen vor. Hinter diesen vordergründigen Ängsten steckt meist eine als existentiell erlebte Grundangst. Um diese explizit zu machen, rege ich meine Klienten dazu an, sich die Angst bewusst zu machen und zu übertreiben.

Geht es um die Angst zu scheitern? Gut, stellen Sie sich vor, wie Sie am glorreichsten Scheitern können, mit Pauken und Trompeten, so dass es sich lohnt, einen Slapstick-Film darüber zu drehen. Wie können Sie das Ihnen übertragene Projekt am perfektsten in den Sand setzen, was genau würde geschehen, bis Sie vor Scham im Boden versinken oder welche Art auch immer Sie wählen um aus der Situation zu kommen.

Eine schöne Umsetzung dieser angstreduzierenden Vorgehensweise hat Joanne K. Rowlings in Ihren Harry Potter Büchern umgesetzt. Dort gibt es ein magisches Wesen, den Irrwicht (im Original: *Boggart*): ein Schreckgespenst, das jedem anders erscheint. Es lauert in einem Schrank, einer Truhe oder dergleichen. Kaum wird es befreit, tritt es einer Person in der Gestalt entgegen, vor der sie sich am meisten fürchtet. In dem Buch **Harry Potter und der Gefangene von Askaban** trainiert der Lehrer Lupin seine Schüler in der Bekämpfung des Irrwichtes:

Um einen Irrwicht unschädlich zu machen, ist es günstig, sich die Schreckensgestalt vorzustellen, die der Irrwicht höchstwahrscheinlich annehmen wird. Durch irgendetwas muss

diese Vorstellung dann so verändert oder entstellt werden, dass sie nicht mehr als erschreckend, sondern als lächerlich empfunden wird. Danach kann der Irrwitz mit dem "Riddikulus"-Zauberspruch in ebendiese lächerliche Form gezwungen und danach durch Gelächter zum Zerplatzen gebracht werden.

Gerald Hüther weist ebenfalls darauf hin, dass wir zur kreativen Lösungsfindung für die Probleme, die uns beschäftigen, den Zustand der Gelassenheit brauchen.

Um mehr von dieser Haltung auf spielerische Weise auch in herausfordernden Situationen zu ermöglichen und mehr innere Freiheit zu erleben, stelle ich zum Schluss drei hilfreiche Haltungen vor:

1. Der Taugenichts

„Lao-tse war mit seinen Jüngern unterwegs, und sie kamen zu einem Wald, wo Hunderte von Holzfällern die Bäume fällten. Fast der ganze Wald war schon gefällt, mit Ausnahme eines riesigen Baumes, der Tausende von Ästen hatte. Der Baum war so groß, dass zehntausend Menschen in seinem Schatten sitzen konnten.

Lao-tse bat seine Jünger nachzufragen, weshalb nicht auch dieser Baum gefällt worden sei. Sie gingen und fragten die Holzfäller, und sie sagten: "Dieser Baum ist absolut untauglich. Man kann nichts mit ihm anfangen, weil jeder Ast so viele Knoten hat - nichts an ihm ist gerade. Als Feuerholz ist er nicht zu gebrauchen, denn sein Rauch ist gefährlich, für die Augen. Dieser Baum ist absolut untauglich, und darum haben wir ihn nicht gefällt.“

Die Jünger kamen zurück und sagten es Lao-tse. Er lachte und er sagte: "Seid wie dieser Baum. Wenn ihr nützlich seid, werdet ihr abgesägt und zu Möbelstücken im Hause eines anderen gemacht. Wenn ihr schön seid, wird man euch auf dem Marktplatz verkaufen, werdet ihr zur Ware gemacht. Seid wie dieser Baum, absolut unbrauchbar ... dann werdet ihr in die Höhe und Breite wachsen, und Tausende werden unter euch Schatten finden.“

Tschuang-tse

Wann haben Sie sich das letzte Mal getraut, nichts zu taugen? In welchen beruflichen Situationen könnte diese Haltung Sie unterstützen? Was würden Sie jetzt im Moment am liebsten tun, gäbe es die innere Erlaubnis, nichts mehr taugen, nichts leisten, nichts erreichen zu müssen?

Der Taugenichts macht sich nichts aus Anerkennung, folgt dem Lustprinzip und hat großes Vertrauen darin, dass die Welt für ihn sorgt. Die Figur des Taugenichts ist daher eine gute Erinnerung daran, dass ich mein Leben auch nach anderen Werten ausrichten möchte als Leistung und Korrektheit.

Erkunden Sie die Figur des Taugenichts körperlich: wie geht der Taugenichts, wie bewegt er sich, wie nimmt er die Umwelt wahr, wie nimmt er Kontakt mit seiner Umwelt auf? Wie sähe eine Skulptur des Taugenichts aus? Dann stellen Sie sich vor, Sie sehen überall im Raum Orte oder Ziele, die sie erreichen wollen: nehmen Sie sich ein Ziel (z.B. das Bild an der gegenüberliegenden Wand), gehen Sie zielstrebig darauf zu und sobald Sie es erreicht

haben suchen Sie sich ein anderes Ziel und gehen wieder zielstrebig darauf zu. Machen Sie ein paar Minuten. Was passiert mit Ihrer Aufmerksamkeit und mit Ihrer Körperspannung. Gehen Sie dann in die Haltung des Taugenichts zurück. An diese können Sie sich jederzeit erinnern, wenn durch Stress und Leistungsdruck zuviel Anspannung in Ihren Körper gerät.

Dann rufen Sie sich ein Gespräch oder eine Begegnung in Erinnerung, die Sie als anstrengend empfunden haben: vielleicht mit einem Klienten, mit Ihrem Partner/Partnerin, o.ä. Erinnern Sie sich möglichst genau an die Zusammenhänge und was daran so unmöglich oder schwierig war. Und jetzt stellen Sie sich vor, es gäbe die innere Erlaubnis in dieser Situation, nichts mehr taugen zu müssen - es gibt nichts mehr zu erreichen, zu lösen, zu überzeugen: auf welche Art hätten sie am liebsten und am lustvollsten nichts getaugt? Wichtig ist dabei, nicht den Kontakt mit sich selbst und dem Gegenüber zu verlieren (nicht zu verwechseln mit „Selbstaufgabe“) - aber mit diesem zu spielen.

Für mich gleicht der Taugenichts darüber hinaus der spirituellen Haltung des „Nichts-wollens“ und „Im-Moment-seins“, bei gleichzeitiger Neugierde an der Welt, dem Geisteszustand also, aus dem auch die Kreativität kommt.

2. Flirten

Die innere Haltung des Flirtens ist für mich besonders geeignet, um Leichtigkeit und Spielfreude in sonst eher ernsthaftere Kontexte zu bringen – u.a. aufgrund folgender Punkte:

1. Fast jeder hat schon mal geflirtet und kann sich an die dahinter liegende Haltung und das damit verbundene Erleben anschließen.
2. Die Haltung ist spielerisch, beinhaltet Humor und die Fähigkeit zur Distanzierung und Selbstironie. Es ist eine Haltung, in der das Spiel der Anziehung und die Beziehung wichtiger sind, als z.B. die Gesprächsinhalte.
3. Sie wirkt einer Ernsthaftigkeit und Festhalten an bestimmten Gedanken und Gefühlen entgegen.
4. Sie bringt festgefahrene Situation in einen anderen sozialen Kontext, in dem dadurch andere Verhaltensmöglichkeiten sichtbar werden.

Folgendes Gedankenexperiment: denken Sie an einen typischen sich häufiger wiederholenden und eingespielten Konflikt zwischen Ihnen und einer andern Person und an die dabei stattfindenden typischen Vorwurfs- und Verhaltensabfolgen. Und als ständen Sie auf einer Bühne ruft mitten im Konflikt der Regisseur plötzlich „Stopp“ und gibt Ihnen die Regieanweisung, mit dem Dialog genauso fortzufahren, aber dabei ab jetzt die Absicht zu verfolgen, mit dem Gesprächspartner zu flirten. Oder ihn zu bezirzen.

Die Haltung des Flirtens kann ich nicht nur gegenüber realen Personen, sondern auch gegenüber Gedankenmuster, Problemen oder auch „Der Welt an Sich“ einnehmen.

3. Die Einschränkungen des sozialen Rahmens durchbrechen: Der innere Narr

Jeder soziale Kontext unterliegt seiner eigenen Wirklichkeitskonstruktion, die u.a. bestimmt, welche Verhaltensweisen angemessen sind. Die Art und Weise, wie z.B. Probleme und innere Konflikte gesehen werden und wie wir darauf reagieren sollten - ist sehr kontextspezifisch. Der Kontext helfender Berufe ist darauf ausgerichtet, Probleme und innere Spannungen in irgendeiner Form zu lösen – je nach Verfahren mehr oder weniger direkt. Im Kontext von Literatur und Theater sind Konflikte und Spannungen hingegen unabdingbar. Ohne Konflikt gibt es keine Geschichte – kein Publikum würde lange zuschauen, wenn auf der Bühne alles harmonisch verläuft. Zu den grundlegenden Fertigkeiten eines Schauspielers beim Improvisationstheater gehört es daher, aus dem Spiel spontan einen Konflikt zu erzeugen und zu verstärken. Hier gilt statt der Maxime „Konflikt lösen“ die Maxime „Konflikt erzeugen und verstärken“ – vorläufig, denn am Ende werden auch diese Konflikte wieder aufgelöst. Ein solcher Wechsel des situationspezifischen Bezugsrahmens kann kreative Energie freisetzen.

Das Prinzip, den Rahmen der Situation und die zugrunde liegenden Annahmen und Werte explizit zu machen und humorvoll in Frage zu stellen, ist für mich in der Figur des Narren verkörpert.

Einen „inneren Narren“ im Sinne eines inneren Persönlichkeitsanteil zu entwickeln und zu stärken, und diesen spielerisch in als schwierig und belastend oder auch langweilig erlebten Situationen als inneren Berater einzusetzen – z.B. durch die Vorstellung wie dieser die Situation kommentieren würde – verschafft daher meistens neben einer Verdeutlichung dessen, was als problematisch empfunden wird auch eine humorvolle Distanzierung zum Problemerkennen und ermöglicht somit Freiraum für kreative Lösungsimpulse.

Dieses verdeutliche ich in meinen Workshops u. A. dadurch, dass ich Teilnehmer bitte, als Ambivalenzen erlebte Konflikte zwischen inneren Anteilen in einer Skulptur sichtbar zu machen, indem sie für jeden der inneren Anteile eine Person „modellieren“ – ihr einen Platz zuweisen und sie in die passende Körperhaltung und Stellung zueinander bringen. Damit befinden wir uns sofort in einer typischen therapeutischen Situation, die viele Teilnehmer aus der Arbeit mit Skulpturen und Aufstellungen kennen. Dann ändere ich den äußeren Rahmen von „Therapiesituation“ zur „Bühne“, indem die so aufgestellten inneren Anteile eine Bühne und ein Publikum bekommen und das weitere Geschehen nicht den therapeutischen Gesetzen, sondern Bühnengesetzen folgt – nämlich dem zu folgen, was spannend ist und unser Interesse als Publikum weckt. Die anderen Seminarteilnehmer bilden das Publikum und helfen so, die Figuren zu entwickeln, deren Beziehung zu verdeutlichen und die Konflikte zu verschärfen. Allein die Erlaubnis, in den Konflikt zu gehen, statt ihn zu lösen und der Spaß und die freundlich neugierige Haltung gegenüber dem Konflikt setzen meist sofort Spielfreude und Lebendigkeit frei – die wiederum Freiraum für neue Lösungsideen schafft.

Literatur

- Chechov, M. (1979). Die Kunst des Schauspielers. Moskauer Ausgabe. Stuttgart 1990. Ursachhaus Verlag
- Csikszentmihályi, M. (1996). Creativity. Flow and the Psychology of Discovery and Invention. New York: Harper Perennial
- Martindale, C. (1995). Creativity and Connectionism. In S.M. Smith, T.B. Ward & R.A. Finke (Hrsg.), *The creative cognitive approach* (S. 249 – 267). Massachusetts: Institute of technology.

- Maslow, A.H. (1971). *The farther reaches of human nature*, New York: An Esalen Book
- Satir, V. (1978). *Your many faces*. Berkeley, Calif: Celestial Arts.
- Schmidt, G. (2004) *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag
- Schulz von Thun, F. (1998). *Miteinander reden 3. Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation*. Berlin: Rowolthverlag.
- Tschuang-tse, (2005). *Der nutzlose Baum*. In Thomas Merton (Hrsg.), *Der Mann des Tao und andere Geschichten* (S. 19 – 20). München: Wilhem Goldmann Verlag.
- Varga von Kibéd, M. & Sparrer, I. (2003). *Ganz im Gegenteil – Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen für Querdenker und solche, die es werden wollen*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag.
- Wilber, K. (2007). *Integrale Spiritualität*. Krugzell: Kösel
- Wilber, K. et al, (2008), „Integral Life Practice“; Boston/London: Integral books.

Weblinks

- Hüther, Gerald (2009). Gelassenheit hilft. Anregung für Gehirnenutzer.
<http://www.demographie-netzwerk.de/iv.-know-how-kongress-2009/videos/video-vortrag-prof.-dr.-gerald-hther.html?flvspeed=dslfast>

Informationen zu Julia Lohmann:

Geb. 1975, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF), ausgebildet in körperintegrierte Psychotherapie (GST), Klinische Hypnose (MEI), tiefenpsychologische Psychotherapie (WIAP).

Studium der Psychologie an der FU Berlin, Tätigkeit am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung Berlin, mehrjährige Tätigkeit als Einzel- und Gruppentherapeutin der hypnosystemischen Abteilung der Fachklinik am Harberg nach dem Konzept von Gunther Schmidt (MEI Heidelberg).

Weiterbildungen in Tanz (Contact Impovisation), Bewegungstechniken, Körperarbeit und Schauspiel.

Seit 2009 selbstständig als Coach, Kommunikationstrainerin, Seminarleiterin und Therapeutin.

Kontakt:

Julia Lohmann, Husarenstr 1-1, 69121 Heidelberg, 0163/8827192, julia.lohmann@gmx.net

Reflexionen zu einem guten Umgang mit der Zeit – Zeitmanagement

Bettina Lehmann, Coach, Karriereberaterin und Trainerin



Zeitmanagement bedeutet für uns häufig, mit Begrenzungen umzugehen. Die Zeit und Kraft, die jeder Einzelne zur Verfügung hat, ist begrenzt. Wer unter der Angst leidet, keine Zeit für alles zu haben, weiß nicht :

Zeit zu haben heißt nichts anderes, als keine Zeit für alles zu haben.¹

Daraus folgt ein „Zwang“ zur Entscheidung.

Wir treffen ständig bewusst oder unbewusst Entscheidungen, wie wir unsere Zeit aufteilen. Das, was wir in eine Sache investieren, haben wir für eine andere Sache weniger oder gar nicht mehr zur Verfügung.

Klassische Probleme in der Zeit- und Kraftaufteilung sind z.B.:

- **Sich verzetteln:**

Quantitativ zuviel in die Zeit hineinpacken oder das qualitative Level zu hoch setzen.

Oder auch das Gegenteil:

- **Unmotiviert versumpfen, keinen Anreiz oder Antrieb haben.**

„Wenn der Anreiz fehlt, sich zu beeilen, ist die Aufmerksamkeit sofort dahin.“

„Jede Arbeit wird erst fertig, wenn sie fertig werden muss.“²



- **Wichtiges nicht von Unwichtigem unterscheiden zu können.**

- **Nur noch zu reagieren statt zu agieren.**

Stefan Klein behauptet in seinem Buch „Zeit - der Stoff aus dem das Leben ist“, es gäbe im eigentlichen Sinne keinen Zeitdruck, bzw. das Gefühl von Zeitdruck habe wenig mit Zeitknappheit zu tun. Es sei vielmehr Anforderungsdruck in Verbindung mit der Angst vor negativen Konsequenzen, der als stressiger Zeitdruck erlebt wird.

Solange jemand das Gefühl von Kontrolle über eine Situation hat, ist es ihm auch bei knapper Zeit möglich, eine Vielzahl von Aufgaben in schnellem Tempo, also in Eile, zu erledigen und/oder souverän Prioritäten zu setzen.

¹ Stefan Klein: Zeit - der Stoff aus dem das Leben ist, S.238 frei nach einem Zitat v Robert Musil, (Der Mann ohne Eigenschaften)

² Stefan Klein: Zeit - der Stoff aus dem das Leben ist, S.231

Hat jemand jedoch Angst, sich zu blamieren, vor anderen ein schlechtes Bild abzugeben - oder den Arbeitsplatz zu verlieren -, ist es aus mit der Zeitsouveränität: Alles erscheint nicht gut genug und es entsteht das Gefühl, die eigene Zeit reiche absolut nicht aus. Es entsteht Stress und Panik, den Dingen nicht gerecht zu werden und gerade dieses „den Kopf verlieren“ wird zum Zeitfresser und verhindert es, souverän Prioritäten zu setzen.

Für einen guten Umgang mit Zeit hilft übrigens auch die Fähigkeit zu Entspannen in Pausen oder nach der Arbeit.

Als weitere Zeitfresser nennt Klein (s.o.)

- Reibungsverluste durch innere Unlust, zum Beispiel wenn sich jemand in dem, was er tun soll, zu stark fremdbestimmt fühlt und
- Reibungsverluste durch einen Mangel an Konzentration.

Hilfen für mehr Zeitsouveränität

*„Nicht der Fluss strömt, sondern das Wasser.
Nicht die Jahre vergehen, sondern wir.“
(Herve Bazin)*

Es empfiehlt sich aus dem breitem Instrumentarium des Zeitmanagements gezielt und frei auszuwählen und zu testen, was brauchbar ist und was hilft und stärkt.

Zeitmanagement kann helfen durch:

- **z.B. die Idee des (schriftlichen) Planens,**

Schriftliches Planen kann helfen, um sich nicht in erster Linie und ausschließlich vom täglichen Tagesgeschäft bestimmen zu lassen, und damit häufig von den Erwartungen anderer, die etwas besonders dringend machen, sondern in einer Planung für einen längeren Zeitraum selbst Ziele und eigene Prioritäten zu bestimmen, die einem helfen, im Tagesgeschäft den Überblick zu behalten und sich und anderen Grenzen zu setzen, bzw. Freiräume zu ermöglichen, für das, was wirklich wichtig ist.

- **Innehalten und bewusst reflektieren,** was ist und entscheiden, was und wie wir es tun wollen.

„Wenn Du es eilig hast, gehe langsam.“

- **Balancieren zwischen und Unterscheiden von Effektivität und Effizienz**

Effizienz bedeutet, das was ich tue, richtig zu tun, z.B. den Nutzen mit möglichst wenig Aufwand zu erzielen.

Effektivität bedeutet, die richtigen Dinge zu tun, also die Dinge, die aus meiner Sicht vorrangig, wichtig, zielführend sind.



- **Balancieren zwischen und Unterscheiden von Sinnvollem und Zweckmäßigem**

Sinnerfülltes Tun bedeutet, das zu tun, was mir wirklich wichtig ist und es nach meinen Wertmaßstäben zu tun: Wo stimmt die Qualität und Zielsetzung dessen, was ich tue, mit meinen Wertigkeiten und Interessen und persönlichen Qualitäten und Stärken überein?

Zweckmäßige Tätigkeiten sind solche Tätigkeiten, deren Zweck ich einsehe, die zu meiner Aufgabenerfüllung notwendig sind, die mein Herz nicht unbedingt höher schlagen lassen, deren Erledigung aber an vielen Stellen auch zu meiner Arbeitszufriedenheit notwendig sind. Hier geht es also um die Einsicht in das Notwendige – nach einem kritischen Blick mithilfe der Fragen: Was und in welchem Umfang ist notwendig? Wo kann ich Ballast abwerfen? Was ist weder sinnvoll noch zweckmäßig?

- **Selbstmanagement im Sinne von Selbstmotivation**

Selbstmanagement im Sinne von Selbstmotivation hat mit Arbeitslust, Eigenmotivation, Vorfreude und Genuss zu tun.

Vorfreude ist der sicherste und angenehmste Antreiber. Sie treibt mich an, keine Zeit zu verträdeln im Gegensatz zu so genannten „guten Vorsätzen“. Gute Vorsätze gehören erfahrungsgemäß zu den schwächsten Beweggründen überhaupt.

- **das Prüfen der Verhältnismäßigkeit von Aufwand und Ergebnis**

Die Verhältnismäßigkeit von Aufwand und Ergebnis zu prüfen und im Blick zu behalten bedeutet, mit vergleichsweise wenig Einsatz ein bereits gutes Ergebnis zu erzielen.

Den Großteil dessen, was ich erreichen will, kann ich nach bereits vergleichsweise niedrigem Zeitaufwand erreichen (20% zu 80% - Prinzip). Auch hier geht es wieder darum, sich auf wenige, aber zentrale wichtige Aktivitäten zu konzentrieren - und dies möglichst zuerst -, statt sich um viele relativ nebensächliche Probleme und Aufgaben zu kümmern.

- **das Prüfen, was muss und will ich tun und was überlasse oder übertrage ich anderen bzw. auch die Entscheidung, was kann bzw. muss hinten runterfallen.**

Praktische Anregungen zum strukturierten Innehalten in Form von schriftlichen Übungen finden Sie z.B. in dem Buch von Lothar Seiwert „Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“

Literatur:

Stefan Klein: Zeit - der Stoff aus dem das Leben ist. Fischer Verlag als Taschenbuch erschienen.

Lothar J. Seiwert: Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. inzwischen auch als Taschenbuch erschienen.

Kontakt:

Bettina Lehmann, Lehmann – Coaching, Grotestr. 21, 30451 Hannover, 0511/26005 08, info@lehmann-coaching.de

Aktiv leben heißt, Entscheidungen zu treffen

Tania Konnerth, Autorin – Herausgeberin – Trainerin



Entscheidungen bestimmen unser Leben. Das beginnt schon morgens, nach dem Aufstehen, wenn Sie überlegen, was Sie anziehen, frühstücken, welchen Bus Sie nehmen oder um wieviel Uhr Sie aus dem Haus gehen. Und das geht den ganzen Tag so weiter. Viele Entscheidungen nehmen wir dabei gar nicht mehr als solche wahr, sondern "entscheiden" einfach. Tatsächlich aber sind Entscheidungen die Basis eines selbstbestimmten Lebens.

Es gibt bewusste und unbewusste Entscheidungen

Viele unserer Entscheidungen fällen wir, ohne groß darüber nachzudenken. Andere Entscheidungen kosten uns dagegen viel Kraft. Und eine ganze Reihe von Entscheidungen scheinen uns gar keine zu sein, sondern sie wirken auf uns, als seien sie vorgegeben: So sehen Sie möglicherweise darin, dass Sie morgens zur Arbeit fahren, gar keine persönliche Entscheidung, sondern eine Pflicht. Oder Sie empfinden das Essen mit den Schwiegereltern am Samstagnachmittag als lästig, aber unvermeidlich. Tatsächlich aber entscheiden Sie sich selbst jedes Mal erneut dafür. Denn Sie könnten ja durchaus auch zu Hause bleiben oder das Essen absagen – es kann Sie niemand zwingen.

Machen Sie sich Ihre Entscheidungen bewusst

Überdenken Sie doch einmal, wofür und wogegen Sie sich in Ihrem alltäglichen Leben entscheiden. Wenn Sie erkennen, dass Sie sämtliche Entscheidungen bewusst statt unbewusst treffen können, sind Sie ein ganzes Stück näher an einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichem Leben. Bewusst Entscheidungen zu treffen, ist ein wesentliches Element eigenverantwortlichen Handelns.

Entscheiden heißt wählen

Sich für oder gegen etwas zu entscheiden, ist ein Vorgang des Ent-Scheidens und stellt fast immer eine Wahl dar, eine Wahl für eine Sache und meist auch gegen etwas anderes. Eine Wahl ist eine Aus-Wahl und damit oft auch eine Ab-Wahl. Das macht die Sache so schwierig: Wenn Sie sich z.B. für einen ruhigen Abend zu Hause entscheiden, entscheiden Sie sich gegen die Party bei Ihren Freunden (oder umgekehrt).

Manchmal müssen wir etwas loslassen

Im Grunde möchten wir gerne alles haben und natürlich tut es manchmal einfach weh, sich gegen etwas entscheiden zu müssen. Deshalb meiden viele von uns bewusste Entscheidungen und lassen lieber andere für sich entscheiden oder versuchen sich so lange es geht, alle Möglichkeiten offen zu halten. Wie auch immer – wenn wir nicht herausfinden, was wir wirklich wollen und uns nicht bewusst dafür entscheiden, vergeben wir jedes Mal wieder die Chance, unser Leben selbst zu gestalten.

Entscheidungen fällen ist nicht immer leicht

Sich für eine von verschiedenen Alternativen zu entscheiden, fällt vielen von uns schwer. Wir überlegen hin und her, versuchen im Vorfeld abzuschätzen, welche Vor- und Nachteile eine bestimmte Entscheidung wohl bringen wird und wir fragen andere Menschen, die aber meist auch alle unterschiedliche Meinungen haben. Gerade weil wir uns mit einer Entscheidung für, aber eben immer auch gegen etwas entscheiden müssen, tun wir uns damit so schwer. Es gibt einige Methoden zur Entscheidungsfindung, die uns dabei helfen können, eine Entscheidungssituation besser und klarer einzuschätzen. Aber die Entscheidung selbst nimmt

Ihnen keine Methode und auch kein anderer Mensch ab. Und das ist auch eine Chance – Entscheidungen bedeuten immer, dass wir Wahlmöglichkeiten haben. Und das ist nichts anderes als Freiheit.

Für das "Richtige" entscheiden

Vielen von uns fallen Entscheidungen leichter, wenn wir wissen, was "richtig" ist. Was richtig und falsch ist, übernehmen wir z.B. von Erziehungs- oder Autoritätspersonen, Vorbildern oder aus den Medien. Ob diese gelernten Wertvorstellungen aber auch tatsächlich richtig für uns sind, sollte jeder für sich selbst immer wieder überprüfen.

Was ist richtig?

Was richtig ist, können Sie nur für sich selbst bestimmen. Richtig ist z.B. all das, was gut für Sie ist, was Ihnen wohltut, was Sie persönlich weiterbringt, wo immer Sie hinmöchten. Deshalb geht es immer wieder darum, für sich herauszufinden, was man persönlich erreichen will, was man erwartet, erhofft oder sich wünscht.

Richtig ist, was gut für uns ist

Um die für uns richtigen Entscheidungen treffen zu können, müssen wir wissen, was wir brauchen und was wir wollen. Um wiederum herauszufinden, was wir brauchen und wollen, müssen wir uns selbst kennen lernen. Wir müssen uns selbst fragen, welche unsere Wünsche und Hoffnungen, unsere Träume und Ziele sind, welche Bedürfnisse wir haben und was wir brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein.

Übung

Schreiben Sie eine Liste von allen Dingen, die Ihnen wichtig sind. Fragen Sie sich dazu, was Ihnen wirklich fehlen würde, wenn Sie darauf verzichten müssten.

Diese Liste wird Ihnen dabei helfen, sich in Zukunft noch besser zu entscheiden. Sie können dann bei jeder Entscheidung abwägen, welche Alternative zu dem passt, was Ihnen wichtig ist.

Ein Beispiel – Die wichtigsten Dinge in meinem Leben sind: meine Familie, finanzielle Sicherheit, ein gutes Verhältnis zu anderen Menschen und eine Arbeitsstelle, die mir Spaß macht. Wenn ich mich entscheiden muss, stehen diese Bereiche ganz oben und ich kann leicht erkennen, welche Alternativen deshalb nichts für mich sind.

Manchmal widersprechen sich unsere Bedürfnisse

Vielleicht stellen Sie beim Schreiben Ihrer Liste fest, dass Sie Bedürfnisse und Wünsche haben, die sich im Grunde widersprechen. So können Sie z.B. ein großes Freiheitsbedürfnis verspüren und sich gleichzeitig nach einer festen Beziehung sehnen. Es ist für Sie sehr hilfreich, solche Widersprüche und gegensätzlichen Bedürfnisse zu erkennen. Denn genau an diesen Punkten stehen für Sie Entscheidungen an. Hier müssen Sie entweder Prioritäten setzen oder einen Weg finden, der Ihnen beides ermöglicht. Nicht immer wird das gehen, aber es lohnt sich, einmal nach einem solchen Weg zu suchen.

Die Bedeutung von Entscheidungen: Sie haben immer eine Wahl

Wir alle befinden uns manchmal in Situationen, in denen wir unzufrieden, unglücklich oder frustriert sind. Dann können wir uns klarmachen, dass es in der Regel immer auch einen Ausweg aus der Situation gibt. Keiner sagt, dass solche Entscheidungen leicht sind, aber sie sind möglich. In jedem Fall ist es wichtig, sich selbst immer wieder zu verdeutlichen, dass wir uns entscheiden können und dass uns offenbar das, was wir wählen, besser als etwas ande-

res erscheint. Und wenn wir tatsächlich keine realisierbare Alternative sehen, dann können wir immer noch das Beste daraus machen. Wir können uns ärgern, wir können Frust, Wut oder Schmerz empfinden – oder wir können das Ganze auch mit Humor nehmen.

Zitiert nach: <http://www.zeitzuleben.de/artikel/persoenlichkeit/aktiv-leben-2.html>

Literatur zum Thema:

Reinhard K. Sprenger: Die Entscheidung liegt bei dir!: Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit, Verlag Campus, 1997.

Peter Prange: Sieben Wege zum Misserfolg... und eine Ausnahme von der Regel, Droemer Knauer Verlag, 2000.

Eine Menge Klatschen...

Ein fünfjähriges Mädchen bekam von seiner Mutter ein neues Springseil geschenkt. Die Mutter zeigte der Kleinen, wie sie das Springseil benutzen konnte und schaute ihr bei ihren ersten Versuchen zu. Schnell schaffte das Mädchen es, einmal zu springen und dann sogar zweimal. Die Mutter klatschte begeistert. Das Mädchen übte noch eifriger und konnte nach kurzer Zeit schon recht passabel springen. Die Mutter klatschte wieder Beifall, drehte sich dann um und machte sich an die Gartenarbeit. Nach einer Weile kam die Kleine mit traurigem Gesicht zur Mutter und sagte: " Mutti, ich kann es zwar, aber ich brauche eine Menge Klatschen."

n. J. Patrick Carroll und Katherine M. Dyckman, umgeschrieben

<http://www.zeitzuleben.de/artikel/geschichten/klatschen.html>

Impressum



Landesarbeitsgemeinschaft der Jugendsozialarbeit in Niedersachsen (LAG JAW)
Referat Pro-Aktiv-Centren und Jugendwerkstätten
Kopernikusstr. 3, 30167 Hannover

Mail: pro-aktiv@jugendsozialarbeit.de, Homepage: <http://nord.jugendsozialarbeit.de>