



**ANFORDERUNGEN**

**EIGENE BEDÜRFNISSE**

**BALANCE**

**K**

# Balance zwischen Anforderungen und eigenen Bedürfnissen

## Tipps für den Berufsalltag

**Zweifelsfrei sind die Aufgaben einer Erzieherin vielfältig und anspruchsvoll. Wie in allen pädagogischen und sozialen Berufen handelt es sich manchmal auch hier um eine Gratwanderung zwischen persönlichem Einsatz und Selbstaufgabe. Ursula Steinhäusser klärt mit Kerstin Hielscher im Gespräch einige Begriffe, regt zur Selbstreflexion an und gibt hilfreiche Tipps.**

Gesprächsführung: Kerstin Hielscher

**Hielscher:** *Es gibt Situationen im Berufsalltag einer Erzieherin, die sie nur schwer hinter sich lassen kann, wenn sie am frühen Abend die Kita verlässt. Dann gibt es auch Gegebenheiten, die sich in Wohlgefallen auflösen würden, wenn die Erzieherin nicht ständig darüber nachdenken müsste. Viele pädagogische Fachkräfte schaffen es nicht, bestimmte Geschehnisse weniger an sich heranzulassen, sprich, sich abzugrenzen. Der Begriff „Abgrenzung“ wird häufig benutzt, was bedeutet er genau?*

**Steinhäusser:** Unter „Abgrenzung“ versteht man die Fähigkeit, die Grenzen zwischen sich und dem „Rest der Welt“ wahrzunehmen und gegebenenfalls zu verteidigen. Dies darf auf keinen Fall mit Egoismus gleichgesetzt oder damit verwechselt werden. Unter „Abgrenzung“ verstehe ich, einen Raum zu schaffen für die eigene Persönlichkeit und für individuelle Bedürfnisse, um adäquat agieren zu können. Daraus erwächst Freiheit. Dies wiederum impliziert quasi eine „Schutzzone“ für eigenes Handeln, wo Entscheidungen umsichtig getroffen werden können oder Verantwortung für sich und andere übernommen werden kann. Wird dieser persönliche Freiraum nicht gewahrt, entsteht die Gefahr von

Grenzübertretungen oder Grenzverletzungen. Werden Grenzen unterlaufen, so evoziert das unter Umständen Aggressionen. Die Betroffenen fühlen sich dann bedroht und in die Enge getrieben.

Gerade Menschen, die in pädagogischen Berufen tätig sind, laufen oft Gefahr, sich mit ihrem Gegenüber zu identifizieren und dabei zu viel Empathie und Verständnis an den Tag zu legen. Eine Erzieherin, die ihre eigenen Grenzen und die der anderen nicht kennt bzw. missachtet, droht jedoch unterzugehen. Empathie ohne ausreichende Abgrenzung wird dann verhängnisvoll.

Wer seine Grenzen nur mangelhaft wahrnimmt und nach außen unklar vertritt, missachtet den eigenen persönlichen Freiraum und wird dadurch ineffektiv im Entscheiden und

**„Dies darf auf keinen Fall mit Egoismus verwechselt werden ...“**

Handeln. „Grenzenloses“ Engagement wird dann ergebnislos und ungesund. Bei unzureichender Wahrnehmung eigener Grenzen fällt es z. B. schwer, Kritik deutlich zu formulieren, Einsatz zu fordern oder Entscheidungen zu vertreten, die der Gegenseite nicht gefallen. Bei mangelhafter Wahrnehmung eigener Grenzen und zu viel Empathie besteht auch die Gefahr der destruktiven Übertreibung. Optimal wäre die richtige Balance zwischen Empathie versus ausreichender emotionaler Distanz.

Sobald die Grenzen zwischen der eigenen Person und der Persönlichkeit des Gegenübers verschwimmen, geht die



„Der vermehrte  
Arbeitseinsatz endet  
häufig in einer inneren  
Kündigung.“

notwendige objektive Distanz verloren. Dann wird eine Erzieherin unprofessionell, und sie verliert den Überblick. Dabei geht es um emotionale Distanz (nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit!), also darum, sich einen Platz zu schaffen für Freiheit im Denken, Handeln und Entscheiden. Hinter der mangelnden Wahrnehmung von Grenzen steckt häufig der übertriebene Wunsch, etwas Gutes zu tun. Daher ist es für eine Erzieherin wichtig, ihren eigenen Raum immer wieder differenziert wahrzunehmen und zu definieren – zum einen sich selbst gegenüber, zum anderen nach außen hin. Insgesamt sollte dies für ihr Umfeld deutlich spürbar und sichtbar werden.

**Hielscher:** „Abgrenzung“ heißt also nicht, dass man bei allen entsprechenden Gelegenheiten spontan sagt: „Das ist mir jetzt doch zuviel!“, sondern dass man bereits im Vorfeld weiß, wo die eigenen Grenzen der Belastbarkeit liegen, wie diese sichtbar für andere werden und welche für alle Beteiligten adäquaten Handlungsmöglichkeiten es gibt, um zu helfen. Sonst muss man hinterher nachbessern und wird eventuell unglaubwürdig. Außerdem soll die Abgrenzung nicht die Beziehungsebene zum Kind einschränken oder auf Kosten der Erzieher-Kind-Beziehung gehen. Allerdings sollte man auch nicht bei allen entsprechenden Gelegenheiten spontan sagen: „Das tut mir so schrecklich leid! Wie kann ich helfen?“ Was macht Menschen aus, die mit schwierigen Situationen umgehen können, im Gegensatz zu denen, die kein Talent dazu haben? Sind die einen abgehärtet oder sogar abgestumpft, während die anderen ein „Helfersyndrom“ haben?

**Steinhausser:** Das „Helfersyndrom“ stellt eine Form der Kompensation der eigenen Hilflosigkeit dar. Menschen, die immer wieder bis über ihre Belastungsgrenze gehen, um für andere da zu sein, fühlen sich kurzfristig besser, weil es sich toll anfühlt, wenn sie sich für andere engagieren. Der Gedanke, der dahinter steckt, lautet: „Dem anderen geht es wesentlich schlechter als mir! Da kann ich helfen, ich werde gebraucht, dann bin ich großartig.“ Dadurch werten sie sich in ihrem Selbstwertgefühl auf. Der Vergleich mit Menschen, die einen höheren Leidensdruck haben, hinterlässt stets ein angenehmes Gefühl der Überlegenheit.

Für Menschen, die an einem Helfersyndrom leiden, ist es z. B. schwierig, Grenzen zu setzen. Es ist ihnen selbst nicht klar, wo ihre eigenen Grenzen liegen. Sie haben selten oder nie gelernt, dass man Kompromisse aushandeln und mit anderen über individuelle Spielräume verhandeln kann. Das Ganze läuft einher mit einem extremen Harmoniebedürfnis, das durch nichts und niemanden aus dem Gleichgewicht gebracht werden darf. Die Folgen sind fatal: Für diese Menschen wird es schwierig, Kritik zu formulieren, Handlungsanweisungen zu geben und Entscheidungen zu vertreten, die dem Gegenüber nicht passen. Und diese Dinge sind enorm wichtig, besonders in erzieherischen Berufen.

**Hielscher:** Pädagogische Fachkräfte stehen unter hohem sozialen Druck, da die Gesellschaft offensichtlich ein gewisses Maß an Opferbereitschaft von ihnen erwartet. Zählen sie deshalb zur Gruppe der Altruisten, deren Berufsethos Selbstlosigkeit heißt? Oder lassen sie sich etwas aufdrängen?

**Steinhausser:** Dies unterliegt natürlich jeweils der „Entscheidungsfreiheit“ des einzelnen Individuums. Man kann sich nicht grenzenlos für andere oder eine Sache engagieren. Irgendwann ist Schluss mit den eigenen Kräften. Ein



*Eine Erzieherin, die gut für sich sorgen kann, kann dies auch auf der Beziehungsebene den Kindern zurückgeben.*

kahles Huhn kann man nicht rupfen. Es erheben sich hier einige Fragen:

- **R**hwieweit ist eine Erzieherin mit sich und ihrem Berufsethos im Reinen, ohne sich dabei aus den Augen zu verlieren?
- **R**hwieweit kann sie, trotz gesellschaftlich implizierter Erwartungen, ihre Handlungskompetenz im täglichen Erziehungsgeschäft adäquat platzieren?
- **W**ie schafft eine Erzieherin die tägliche Balance zwischen Selbst- und Fremdliebe?
- **W**ie groß ist ihr Selbstvertrauen?
- **W**ie gut kann sie sich und ihre Bedürfnisse vertreten?

Erst wenn man seine eigene Entwicklungsgeschichte verstanden hat, ist man in der Lage, sich auf andere einzulassen. Das heißt, die eigenen „Blindstellen“ müssen durchgearbeitet werden, ansonsten können gefährliche Projektionen entstehen, und die Fähigkeit zur Wahrung eigener Grenzen fängt an zu bröckeln.

**Hielscher:** *Was kann passieren, wenn man versäumt, beizeiten die eigenen Grenzen festzulegen und auch nach außen deutlich zu zeigen?*

**Steinhaeusser:** Eine Reihe von psychischen Problemen können die Folge sein, allen voran das Burn-out-Syndrom, wobei diese Diagnose leider viel zu häufig gestellt wird. Eine Theorie besagt: „Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben“. Sprechen wir also lieber von „depressiven Verstimmungen“ oder von Warnsymptomen in der Anfangsphase. Dazu gehören pausenloses Engagement, Verzicht auf Entspannungszeiten, Omnipotenzgefühle („ich bin unentbehrlich, unersetzbar und perfekt“). Der Beruf wird zum zentralen Lebensmittelpunkt. Hinzu kommen chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Apathie, Reduktion

sozialer Kontakte bis zur kompletten Einsamkeit. Häufig erfolgt die Kompensation dieser großen emotionalen Frustrationen über den „Genuss“ von Alkohol, Tabak, Essen, Internet- oder Computeraktivitäten. Der vermehrte Arbeitseinsatz endet dann häufig in einer inneren Kündigung. Darunter versteht man das allmähliche, anfangs oft kaum merkliche Verrinnen der eigenen Ressourcen im Laufe des Arbeitsprozesses. Auf der psychosomatischen Ebene kommt es dann zu einer Schwächung des Immunsystems. Die Betroffenen erkranken u. a. häufig an Schnupfen, Husten, Halsweh, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, sie haben Kreislaufprobleme, Verdauungs- und Essstörungen oder Magen- und Darmbeschwerden.

**Hielscher:** *Welche Maßnahmen gilt es zu ergreifen? Was kann man dagegen tun?*

**Steinhaeusser:** Zunächst geht es darum, ein ressourcen- und lösungsorientiertes Verhalten zu erlernen. Ich benutze dafür gerne folgendes Bild: Die Erzieherin ist wie eine Tankstelle, zu der tagtäglich viele Autos, Motorräder usw. zum Auftanken fahren. Irgendwann ist die Tankanlage allerdings abgepumpt und leer. Daher muss ein Tankklaster gerufen werden, der die Tankstelle neu befüllt. Das heißt nichts anderes, als dass die Tankstelle selbst regelmäßig auftanken muss, um funktionsfähig zu bleiben.

Es ist also ganz wichtig, ein körperlich und seelisch gesundes Verhalten tagtäglich zu praktizieren. Dies stellt die Basis dar für Zufriedenheit und schafft den notwendigen Ausgleich zum Berufsleben. Zentral ist es wichtig, sich Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren zu verschaffen. Begünstigend sind kulturelle Aktivitäten wie Kino, Konzerte,

*Sich abzugrenzen und für sich zu sorgen bedeutet nicht, die Beziehungsebene zum Kind zu vernachlässigen.*

Theater oder Gemälde-Ausstellungen, je nach Vorlieben. Meditation und Entspannung sind ebenfalls gute Möglichkeiten. Manche finden ihre Mitte im Gebet. Fast noch wichtiger ist regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, wobei hier kein neuer Leistungsdruck aufgebaut werden soll. Es genügen 30 Minuten am Tag, allerdings strammes Gehen, mit etwas Schwitzen; nur so kann Adrenalin abgebaut werden, das man im Laufe eines Arbeitstages oder einer Arbeitsperiode produziert und angehäuft hat. Regelmäßige Saunabesuche sind ebenso förderlich.

*„Eine gelungene Kommunikation vermeidet Missverständnisse und stärkt das Selbstvertrauen.“*

Viele andere Maßnahmen sind individuell: Auch ein Urlaub, sei er noch so kurz, kann beim Auftanken helfen. Nicht zu unterschätzen sind auch die sozialen Kontakte, die gepflegt werden sollten. Ein gut funktionierendes soziales Netz fängt viele Spannungen auf. Was man aber auf jeden Fall machen sollte, ist eine Bedürfnisanalyse – die selbstverständlich auch ganz individuell ausfällt. Dazu kann man, vielleicht in einem schönen kleinen Buch oder auf einem besonderen Blatt, alles aufschreiben, was einem guttut bzw. guttun würde – nach dem Motto: „Was streichelt meine Seele?“ Dort können Ideen für unterschiedliche Unternehmungen Platz finden: ein Spaziergang, ein Museumsbesuch, ein gutes Buch lesen, Musik hören, handarbeiten, eben das, was der jeweiligen Person dazu einfällt. Auch das Erlernen von Kommunikationstechniken ist sehr hilfreich. Hat man gelernt, körpersprachlich und verbal effizient zu kommunizieren, so fällt es wesentlich leichter, Konflikte auszutragen und die eigenen Bedürfnisse und Grenzen aufzuzeigen; und nicht zu vergessen, dass man auch andere besser verstehen lernt. Eine gelungene Kommunikation vermeidet nicht nur Missverständnisse, sondern stärkt in hohem Maße das Selbstvertrauen. Von Zeit zu Zeit hilft auch eine lösungsorientierte Überprüfung der eigenen Lebenssituation, und zwar in beruflicher und privater Hinsicht. Natürlich greift man zunächst auf die positiven Ressourcen zurück, man stellt sich also selbst die Frage: „Was habe ich im Leben schon alles geschafft?“ Auf einem anderen Blatt notiert man alle Dinge, die man noch schaffen möchte. Das Wort „möchte“ ist ganz wichtig, denn viel zu oft sagen wir zu uns selbst „du musst“. Damit setzt man sich selber viel zu sehr unter Druck, was unnötig und unproduktiv ist.

Gerade in pädagogischen Berufen haben sich auch Selbsterfahrungsgruppen unter Anleitung eines Supervisors bewährt. Eine solche Gruppe kann man entweder privat besuchen oder man regt diese Art von Zusammenkünften im bzw. für das Team an. Ein regelmäßiger Austausch, das laute Aussprechen der eigenen Sorgen, Ängste und Wünsche usw. wirken oft wahre Wunder. Dies zählt, neben den individuellen Maßnahmen zu den präventiven Vorbeugungsregeln. Wer sich als Erzieherin nicht um Entlastungsmöglichkeiten im Team kümmert, hat schlechte Karten, denn das Team stellt im Idealfall die Plattform für positives Feedback, wechselseitige Begleitung und Austausch dar. Zuletzt ist der Arbeitgeber gefragt oder die Institution, in der eine Erzieherin arbeitet. Hier wäre es wünschenswert, dass ein Unternehmens-Leitbild geschaffen wird, in denen nicht nur ökonomische Geschäftsziele vorrangig sind, sondern auch ethische Normen, zu denen sich Unternehmen verpflichten sollten, um ihre Mitarbeiter vor Überlastungen zu bewahren.

Frau Steinhäusser, herzlichen Dank für das interessante und aufschlussreiche Gespräch!

**Ursula Steinhäusser**, Diplompsychologin, Karlsfeld bei München

#### Kontakt

[www.psychotherapeuten-dachau.de](http://www.psychotherapeuten-dachau.de)

**Kerstin Hielscher**, Autorin, arbeitet in einer integrativen Kita und gibt Workshops zu verschiedenen frühpädagogischen Themen, redaktionelle Mitarbeiterin bei der klein&groß, Vierkirchen

#### Kontakt

[www.fobi-erzieher.de](http://www.fobi-erzieher.de)

#### Literaturtipps

**Schmidbauer, Wolfgang: Hilfe für Helfer.** Über die seelische Problematik der helfenden Berufe. Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek b. Hamburg 1992

**Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 1-3.** Störungen und Klärungen. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Das „innere“ Team und situationsgerechte Kommunikation. Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek b. Hamburg 2011

**Thiesen, Peter: Das Survival-Buch für Erzieherinnen.** Wie Sie den Berufsalltag erfolgreich bestehen. Lambertus Verlag, Ettenheim 2010