

## „Wenn ich es nicht mache, macht es keiner ...“

### Burn-out: Anzeichen erkennen und umsteuern

Immer wieder wird berichtet, dass Burn-out in pädagogischen Berufen zunehme und häufig auch Kitaleitungen betroffen seien. Ich habe mich mit dem Thema beschäftigt und mit Betroffenen gesprochen. Meine Eindrücke schildere ich in diesem Artikel.

#### Was ist eigentlich Burn-out, und wie merkt man, dass man betroffen ist?

Ärzte stellen fest, *Burn-out ist keine Krankheit* - ein Begriff für einen Zustand, der physische und psychische Abgeschlagenheit, auf-

gebrauchte Kraftressourcen und in verschiedenen Fällen vorübergehende depressive Episoden mit sich bringen kann. Hochengagierte Menschen sind besonders gefährdet. Jeder erlebt es etwas anders.

Um so erschöpft zu sein, dass man in Gefahr gerät, in einen Burn-out zu fallen, muss man über längere Zeit seine Grenzen überschreiten, körperliche Erschöpfung ignorieren und wenig für sich sorgen. Es entsteht ein Ungleichgewicht von Arbeit und Erholung. Die Arbeit überwiegt in vielen Fällen. Manche schütten sich mit Arbeit zu, um andere Probleme zu überdecken. Oft ist eben nicht nur die Anforderung, die der Beruf an uns stellt, die Ursache für ein Untertauchen in Arbeit. Stellt sich dabei Erfolg ein, kann man leicht in eine Art Suchtverhalten geraten, weil man immer besser werden möchte. Betroffene sprechen



von Dauerüberforderung. Dabei gibt es einen Zeitpunkt, in dem man sich noch steuern kann, an dem ein Einhalten und Kürzertreten noch möglich wäre. Irgendwann wird dieses Stadium allerdings überschritten ... Ein Sog zieht wie eine Spirale nach unten.

Man ist der Kraftlosigkeit ausgeliefert. Befindet man sich erst einmal in dieser Spirale, wird es schwierig, in den Auszeiten, in der Freizeit, neue Kräfte zurückzugewinnen und in dieser kurzen Zeit zu reaktivieren. Durch Schlafstörungen, Unruhegefühle, Herzasen, Dauermüdigkeit, Ohrenrauschen, Kribbeln in den Beinen (vielfältige individuelle Symptome jeder Einzelperson) wird das Aufladen des Akkus immer schwieriger.

Ich behaupte, dass grundsätzlich alle, die es betreffen könnte, davon ausgehen, dass es ihnen nicht passieren könnte, sondern nur den anderen, die schwächer wären oder weniger „Biss“ hätten.

Also sollten wir auf unseren Körper achten und etwaige Veränderungen ernst nehmen. An uns selbst festgestellte Dünnhäutigkeit sollte uns zu denken geben.

### Wie kann es so weit kommen?

Anteil am Ausbruch eines Burn-outs (übersetzt: Ausbrennen) haben verschiedene Faktoren. Die eigene Biografie spielt hier eine große Rolle. Welche Erziehung habe ich genossen? Welchen Charakter habe ich? Nach welchen Glaubenssätzen lebe ich? „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?“ oder „Liebe deinen Nächsten ...“ (der Rest, wie dich selbst, wird verschwiegen, denn Eigenliebe wäre ja Egoismus). Welches Verständnis von Pflichtbewusstsein habe ich? Wie perfekt möchte ich sein beziehungsweise meine Arbeit abliefern?

Ich denke, dass Perfektionismus oft die Falle für uns Erzieher\*innen und besonders Kitaleitungen sein kann. Wir möchten den uns anvertrauten Kindern die besten Möglichkeiten geben, aufzuwachsen. Für die Eltern sind wir oft mehr als familienergänzend. Wir lösen häufig Probleme, die uns eigentlich nicht betreffen. Doch für eine gute Erziehungs- und Bildungspartnerschaft tun wir fast alles. Als Leitung haben wir auch eine Fürsorgepflicht für unser Team. Häufig stelle ich fest, dass jüngere Mitarbeiter\*innen in den letzten Jahren besser für sich sorgen können als die vom alten Stamm. Weil durch deren Nein manche Inhalte des Bildungsplans nicht mehr durchführbar wären, sind es immer die Gleichen, die über die Arbeitszeit hinausdenken, planen, arbeiten. Als Leitung möchten wir Frieden und ein gesundes Team. Wer dabei zu wenig auf die eigenen Belange schaut, gerät nur allzu leicht in falsche Denkvorgänge. Obwohl er oder sie genau merkt,

wo die eigene Zuständigkeit endet, belügt er oder sie sich mit dem Satz: „Wenn ich es nicht mache, macht es keiner ...“ Natürlich macht es keiner. Alle wissen doch, dass ich es mache! Warum sollten sie das übernehmen?

### Wie mache ich es anders?

Für all diejenigen, die sich gerade in diesem Artikel wiederfinden, gilt: Sitz es aus, übernahm weniger Aufgaben, halte durch, es dauert - bleibe hartnäckig! Irgendwann kommt dein Erfolg. Es wird sich einer oder eine finden, der oder die die Aufgabe übernimmt. Du bist nicht für alles zuständig. Du bist ersetzbar.

Wenn du wegen Burn-out eine Auszeit brauchst, geht der Betrieb in deiner Kita trotzdem weiter! Wir müssen die Welt nicht retten!

Es ist *unsere* Aufgabe, *unsere* Ansprüche an *unsere* Arbeit mit dem Team *unseren* Arbeitsbedingungen, wie dem Personalmangel, dem Anstellungsschlüssel, den Coronarichtlinien und dem Bildungsplan anzupassen, so dass es *uns* dabei noch gut geht. Wir müssen nicht immer hundert Prozent geben und perfekt sein (wobei jeder\*jede „perfekt“ nach seiner\*ihrer Auffassung interpretiert). Uns geht es darum, glückliche Kinder mit einem Selbstwertgefühl, Selbstregulation und Resilienz auszustatten. „Der beziehungsfähige, wertorientierte, schöpferische Mensch, der sein Leben verantwortlich gestalten und den Anforderungen in Familie, Staat und Gesellschaft gerecht werden kann.“ (Rahmenplan der 80er-Jahre). Diese Lebensweise dürfen wir den Kindern vorleben.

### Wie geht es dir gerade?

Befindest du dich etwa kurz vor der Spirale, die dich wie ein Sog nach unten zieht? Übergehst du gerade körperliche Anzeichen, weil du meinst zu müssen?

### Mein Fazit

Wenn wir nicht selbst auf uns achten, tut es keiner.

Wir brennen für unsere Arbeit. Trotzdem sollten wir dabei maßhalten. Wir müssen Eltern nicht jeden Wunsch erfüllen und dürfen an uns denken, wenn wir das neue Kitajahr planen. Unsere Gesundheit sollte es uns wert sein, auf unser Feuer aufzupassen und uns nicht beweisen zu müssen. Wir können pädagogisch effizient arbeiten, auch wenn wir nicht jeden und jede zufriedenstellen. Aller Anfang ist schwer. Unser Umfeld wird die Veränderung merken und rebellieren. Das halten wir durch. Wir übernehmen damit gerade Verantwortung für uns. Mach doch mit!



**Magdalene Schulz**

Leitung evangelische Kindertagesstätte „Haus der kleinen Schätze“ in Regnitzlosau