Dr. Ariane Wahl

Compassion Fatigue

Wenn die Empathie an ihre Grenzen kommt

Der Kita-Alltag fordert pädagogische Fachkräfte emotional stark: Sie begleiten Kinder mit Fürsorge, bewältigen herausfordernde Situationen und tragen viel Verantwortung. Dabei geraten viele an ihre Grenzen, oft ohne es zu zeigen. Das Phänomen Compassion Fatigue – Mitgefühlserschöpfung – beschreibt genau diesen Zustand. Der Artikel sensibilisiert für dieses Thema und zeigt Wege auf, wie Selbstfürsorge im Kita-Alltag möglich wird.

Seit 2018 beschäftige ich mich, angeregt durch meine Mitarbeit in zwei von der Robert Bosch Stiftung geförderten Projekten, »Führung und Organisationsentwicklung in Kitas« und »Vielfalt Willkommen«, verstärkt mit frühpädagogischen Einrichtungen.

Aktuell begleite ich, neben meiner trägerübergreifenden supervisorischen Arbeit, neun junge Nachwuchsführungskräfte eines kirchlichen Trägers durch zielgruppenspezifische Workshops (teilweise auch durch Einzelcoachings), die monatlich stattfinden und auf die Dauer eines Jahres angelegt sind. Ziel ist es, die eigene Rolle zu festigen und Fähigkeiten und Methoden zu erlernen, um Einrichtungen in ihren Entwicklungsprozessen erfolgreich managen zu können. Aufgrund meiner Erfahrung mit Kita-Mitarbeiter*innen schien es mir wichtig, ein komplettes Modul (es gibt insgesamt 10 Module) dem Thema Resilienz zu widmen.

Zudem bin ich als Dozentin im berufsbegleitenden Masterstudiengang »Beratung und Leitung im heilpädagogischen und inklusiven Feld« der Alanus Hochschule tätig und versuche, die Studierenden regelmäßig für das Thema Resilienz zu sensibilisieren.

Mitarbeiter*innen sowie Leitungskräfte in frühpädagogischen Einrichtungen sind häufig enormen Stressbelastungen ausgesetzt und benötigen meines Erachtens Unterstützung beim Umgang mit belastenden Arbeitssituationen. Bei meiner Recherche zu diesem Thema bin ich auf das Phänomen Compassion Fatigue gestoßen – auf Deutsch Mitgefühlserschöpfung oder Mitgefühlsmüdigkeit –, das in den USA bereits bekannter ist als hierzulande. Anliegen dieses Artikels ist es, ein Bewusstsein für dieses Thema im Kita-Kontext zu schaffen und mögliche Betroffene zu ermutigen, mehr Selbstfürsorge, gegebenenfalls mithilfe externer Unterstützung, zu betreiben.

Was ist Compassion Fatigue?

1995 stellte der US-amerikanische Psychologe Charles R. Figley das Phänomen zuerst bei Personengruppen fest, die in ihrem Beruf regelmäßig mit traumatisierten Menschen

arbeiteten: Einige von ihnen litten nach einiger Zeit unter ähnlichen Stresssymptomen wie die Personen, die sie betreuten. Diesen Zustand nannte er »sekundäres Trauma«. Später nutzte er den Begriff Compassion Fatigue. Folglich können bevorzugt Berufsgruppen, die sich um andere Menschen kümmern, unter einer Mitgefühlserschöpfung leiden.

Nach Harrer (2013, S. 290) ist es kaum möglich, sich im Kontakt mit leidenden Menschen von deren Leid abzugrenzen. Es ist menschlich, andere zu verstehen und sich in sie einzufühlen. Mitgefühl ist seiner Meinung nach gekennzeichnet durch den Impuls, das Leiden der Betroffenen zu reduzieren und ihnen zu helfen.

Beschrieben wird Compassion Fatigue als emotionaler, körperlicher oder physischer Stress von Menschen, die mit der Fürsorge oder Pflege anderer beschäftigt sind (»Sorgearbeit«). Wenn die eigenen Ressourcen erschöpft sind, beginnt die Motivation, zu helfen, zu sinken. Die »Care-Arbeiter*innen« geraten zunehmend in einen Zustand der inneren Abstumpfung, und die Fähigkeit, bei dieser Tätigkeit Mitgefühl für andere zu empfinden und in der Arbeit Erfüllung zu finden, geht verloren. Das Leid wird innerlich abgewertet, und ungeduldige Gedanken wie »Mensch, so schlimm ist das ja nicht« können sich manifestieren (Rohwetter, 2019, S. 22). Wichtig ist, zu erwähnen, dass es sich um die Vorstufe eines Burn-outs handeln kann.

Wer ist betroffen?

Mit der konstanten Medienpräsenz von Krieg, Gewalt, Hungersnöten und Naturkatastrophen kann Compassion Fatigue grundsätzlich alle tangieren, die regelmäßig die aktuellen Nachrichten verfolgen. Betroffen sind jedoch vorwiegend Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, oder auch andere betreuende Personen:

- alle Berufe im medizinischen Bereich
- Fachleute im Bereich der psychologischen Unterstützung
- Fachkräfte in der Pflege
- Eltern, die ihre Kinder versorgen
- Berufe im Erziehungsbereich
- professionell oder ehrenamtlich Tätige in der Flüchtlingsarbeit und Asylhilfe
- Einsatzkräfte, die an der vordersten Front stehen

Im Kontext der frühkindlichen Erziehung entsteht Compassion Fatigue vor allem durch das ständige Managen von herausfordernden Verhaltensweisen sowie durch den Anspruch, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Außerdem benötigen Kinder, die stressbelastete oder gar

Durchschnaufen und Kräfte sammeln

Gesundheitsschutz und Prävention am Arbeitsplatz

Datum	03.07.2026 (8 UE/Tag)
Ort	Kleines Familienzentrum Deutenheim 14 a 91484 Sugenheim
Zielgruppe	pädagogische Mitarbeitende
Anmeldeschluss	05.06.2026
Referentin	Heidi Klein
Kursnummer	26.4121

Energie tanken in der Oase

Manchmal helfen kleine Auszeiten zwischendurch, um sich zu erholen, den Akku wieder aufzuladen und einen neuen Ausblick zu wagen. Auf ganzheitliche Art und Weise werden Sie an diesem Tag Stärkung erleben, die Natur genießen, Ruhe spüren und sich mit allen Sinnen wahrnehmen. Mit Freude werden Sie dann engagiert in den Alltag zurückkehren, um die Herausforderungen, die er bereithält, motiviert anzugehen.

Durch die Teilnahme an der Fortbildung

- erforschen Sie, wie Sie in sich selbst achtsam hineinspüren können,
- erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit (Resilienz) fördern können,
- erleben Sie Solidarität und kollegialen Austausch auf Augenhöhe,
- nutzen Sie die Auszeit für kreative Ideen,
- stärken Sie sich in Ihrem Wohlbefinden und in Ihrer Gesundheit,

www.evkita-bayern.de/fort-und-weiterbildungen/kurssuche/detail/547

Unsere Fort- und Weiterbildungen für pädagogische Mitarbeitende aus Kindertageseinrichtungen werden aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

traumatische Situationen erlebt haben, mehr emotionale Unterstützung, um sich sicher fühlen zu können. Das Gefühl von Sicherheit ist eine zentrale Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Wenn wir an die Corona-Zeit denken, war das kein leichtes Unterfangen. Aktuelle Zahlen auf der Seite des Statistischen Bundesamts zeigen, dass beim Thema Kindeswohlgefährdung in Deutschland Handlungsbedarf besteht. Auch hier sind pädagogische Fachkräfte gefordert, mit emotional belasteten Situationen umzugehen.

Welche Symptome können auftreten?

Es kann zwischen persönlichen und organisationalen Symptomen unterschieden werden. Wie bereits teilweise im Text erwähnt, kann es *auf der individuellen Ebene* zu folgenden Symptomen kommen:

- Fähigkeit zur Empathie ist reduziert oder fehlt
- Gefühle von Ungeduld, Gereiztheit gegenüber Kranken
- Fehlende Freude an der Arbeit
- Wut, Traurigkeit, Ängstlichkeit
- Stress, Ruhelosigkeit und Überforderung
- Schuld- und Schamgefühle, weil man kein Mitgefühl empfindet
- Leid der anderen wird abgewertet
- Zynismus
- Schlafprobleme
- psychosomatische Symptome (z. B. Kopfschmerzen, Schwindel)
- Rückzug, Medikamentengebrauch

Betroffene verschweigen ihre Symptome häufig, weil sie sich dafür schämen. Schließlich ist Empathie eine Schlüsselkompetenz ihres Berufs. Doch gerade diejenigen, die über eine ausgeprägte Empathie-Fähigkeit verfügen, haben ein erhöhtes Risiko für Compassion Fatigue.

Compassion Fatigue kann sich auch auf *die gesamte Einrichtung* erstrecken. Folgende Symptome lassen sich dabei generell, aber auch im Kita-Kontext beobachten:

- signifikantes Ansteigen von Krankheitsausfällen und Fluktuationen
- ständige Änderungen von Beziehungen unter den Kollegen*innen
- Unfähigkeit zu guter Zusammenarbeit in Teams
- Drang von Mitarbeiter*innen, gegen Regeln des Betriebs zu verstoßen
- Schwierigkeiten, die eigenen Emotionen zu regulieren
- Unfähigkeit, Anweisungen und Aufgaben auszuführen
- unverhältnismäßige Beschwerden über Verwaltungsaufgaben
- Unfähigkeit, Abgabetermine zu respektieren und einzuhalten
- Mangel an Flexibilität
- starker Widerwille gegen Veränderung
- Unfähigkeit, darauf zu vertrauen, dass Verbesserung möglich ist
- Fehlen einer Zukunftsvision

Um erfolgreich Gegenmaßnahmen zu ergreifen, braucht es ein Bewusstsein für Compassion Fatigue und seine Folgen auf der höchsten Organisationsebene.

Welche Strategien können für Kita-Teams hilfreich sein?

Der erste Schritt liegt in der Bewusstwerdung und in der Anerkennung der eigenen Betroffenheit. Im nächsten Schritt ist es wichtig, aktiv Maßnahmen zu ergreifen, die zur Wiedererlangung der eigenen Balance beitragen können. Dazu zählen:

Supervisionen oder kollegiale Fallberatungen: Sie bieten die Möglichkeit, belastende Situationen in einem geschützten Raum zu reflektieren und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Selbstfürsorge: Sorgearbeit für andere Menschen ist nur dann gut möglich, wenn man gut für sich selbst sorgt. Dazu zählen zum Beispiel der freundliche Umgang mit sich selbst, die Wahrnehmung und Einhaltung von persönlichen Grenzen oder das Formulieren eigener Bedürfnisse.

Resilienztrainings: Sie stellen Werkzeuge bereit, um mit belastenden Situationen besser umzugehen, oder helfen durch das Erlernen von Selbstregulations-förderlichen Methoden, wie zum Beispiel EmotionAid®[1].

Abschließend soll darauf hingewiesen werden, dass weitere Faktoren eine wichtige Rolle für die Gesunderhaltung von Mitarbeiter*innen spielen können. Dazu zählen etwa eine gute Personalausstattung oder die Entwicklung von praxistauglichen Lösungen für steigende administrative Ansprüche. Und wenn der Stresslevel sinkt, kann auch die pädagogische Arbeit wieder mehr im Vordergrund stehen.

Literatur

Harrer, M. E. (2013). Burnout und Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta.

Figley, C. R. (1995). Compassion Fatigue. Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder In Those Who Treat The Traumatized (Brunner/Mazel, Psychosocial Stress Series, vol. 23). New York, London: Brunner-Routledge.

Rohwetter, A. (2019). Wege aus der Mitgefühlsmüdigkeit. Erschöpfung vorbeugen in Psychotherapie und Beratung. Weinheim, Basel: Beltz.

Dr. Ariane Wahl

Beratungswissenschaftlerin M.A., Dipl.-Betriebswirtin, Heidelberger Coaching in Schriesheim

1 *EmotionAid® ist eine 5-Schritte-Trainingsmethode zur Selbstregulation und gleichzeitig eine schnelle und einfache emotionale erste Hilfe für andere (www.emotionaid.com).*