



Audio 8

Die pädagogische Arbeit in dem Themenfeld kann sehr kräftezehrend sein.
Hast du einen Tipp für Fachkräfte für den Umgang mit psychischen
Herausforderungen und Selbstfürsorge?

Es gibt durchaus Dinge, die man tun kann. Ich finde es aber total wichtig zu erwähnen, dass es niemals die Lösung sein kann mit persönlicher Resilienz, das auszukompensieren, was strukturell schief läuft. Also auch wenn pädagogische Fachkräfte sich dann gut versorgen und auch halbwegs gesund bleiben in dem Szenario, in dem sie arbeiten. Das trotzdem immer wieder markiert wird, warum diese Probleme auftreten, dass Ressourcen fehlen, dass irgendwie erwartet wird, dass, ich sag mal, demokratiefähige junge Menschen heranwachsen, ohne dass man die Mittel dazu zur Verfügung stellt. Oder dass eigentlich genau die Angebote, die wirksamsten sind, diesbezüglich, die in Teilen zusammengekürzt werden, wie diese kommunalen Angebote, kleine Jugendtreffs und Sportvereine und solche Sachen. Das immer wieder zu markieren und wirklich zu protestieren öffentlich. Also mehrere Narrative zu haben, die man konsequent und bewusst immer wieder in die Öffentlichkeit gibt, das ist die andere Seite, die halte ich auch für sehr wichtig. Schon allein, um sich nicht zu hilflos zu fühlen oder das Gefühl zu haben, ich muss das hier irgendwie selber für mich ausbaden, obwohl es strukturell erzeugt ist, weil das auch dieses Hilflosigkeitsgefühl ganz stark verursacht. Ich kenne das auch aus dem klinischen Kontext sehr, aus dem Gesundheitswesen. Diese ganzen Defizite, die sind so anstrengend und hindern an der eigentlichen Arbeit, dass es einfach immer wieder wichtig ist, das zu benennen aus meiner Sicht.

Aber da es ja nur mal so ist, wie es ist, kann man natürlich schon auch einige Dinge tun oder darauf achten. Ich denke, dass es zum einen sehr produktiv ist, sich regelmäßig und wenn es nur kurz ist, zu treffen als Team und mal eine Intervision zu machen, um sich gegenseitig oder einfach zu teilen, wie es einem geht mit der Arbeit, um Belastung irgendwie zu besprechen. Das muss nicht unbedingt lösungsorientiert sein im Sinne von, dass man dann einen Tipp kriegen muss, wie wird man das Problem jetzt lösen, sondern erst mal nur das auch zu benennen als belastend und vielleicht von den anderen auch zu hören, so ja, das geht mir ganz genauso. Das soll jetzt nicht so was hilfloses und wütendes „wir sind alle hilflos“ sein, also das soll nicht runterziehen, sondern eher den Raum bieten zu sagen, „hey, kann ich total gut verstehen, mir geht es genauso“ oder auch mal vielleicht über irgendwas zu sprechen, was punktuell besonders belastend war.

Das ist durchaus etwas, was man regelmäßig machen kann. Ansonsten gilt es in der Regel eine gute Balance, einen guten Rhythmus zu finden aus drei Schritten. Der erste Schritt wäre, sich das auf das zu konzentrieren, was man tun kann. Also sich zu fragen, was für Kapazitäten habe ich und was lassen die zu? Alles, was darüber

hinaus geht, geht einfach nicht. Also es ist wichtig, das radikal zu akzeptieren. Weil man vielleicht oft gar nicht die Zeit hat, auf alle Jugendlichen einzeln einzugehen. Aber das, was man schafft, das kann einen riesigen Unterschied machen für die jeweilige Person. Und sich klar zu machen, dass nur, weil es mehr zu tun gäbe, heißt das nicht, dass das, was man selbst schafft, auch wenn es dann im Vergleich dazu erst mal klein wirkt, dass das unwichtig wäre im selben Maße. Weil meistens ist es eher so, dass man tatsächlich sogar Samenkörnchen sähen kann an der Stelle, die ganze Lebensbiografien verändern und die auch Menschen, also junge Menschen, die vielleicht schlimme familiäre Verhältnisse haben, tatsächlich trotzdem zu gesunden Individuen heranwachsen lässt, weil sie eine gesunde Bezugsperson haben in dieser pädagogischen Fachkraft. Ich finde nicht, dass man sich den Druck auferlegen darf, alles zu kompensieren, was woanders schief läuft, aber es ist wichtig zu wissen, dass das, was man bereitstellt, auch wenn es weniger ist, als man sich wünscht, dass das wertvoll ist bis hin zu es kann wirklich lebensverändert sein. In dem Wissen, dass das vielleicht aber erst später sichtbar wird, dass man das vielleicht nie mitbekommen wird als Person, die diesen Grundstein legt. Das sehe ich immer an vielen Aussteigerbiografien, die aus der rechtsextremen Szene beispielsweise ausgestiegen sind. Einer hat mal gesagt, der Grund, warum er dann ausgestiegen ist, war, weil ein Professor ihm vor zehn Jahren mal gesagt hat „Mensch, Sie sind doch so ein kluger junger Mann, warum glauben Sie denn so einen Quatsch“. Das sieht man, da ist die Entwicklungskomponente drin: Der Professor hat die Handlungslogik gestoppt, mit der die Person unterwegs war und die angefochten, aber gleichzeitig einen wertschätzenden Impuls gegeben. Also eine Art Lockruf sich damit auseinanderzusetzen, eine positiv interpretierbare Komponente reingegeben, die dann bewirkt hat, dass sich die Person zehn Jahre lang mit diesem Satz beschäftigt hat, weil das eine der wenigen anerkennenden Sachen war, die sie so gehört hat in ihrem Leben. Einfach zu wissen, dass die Samenkörnchen, die können zu wunderschönen Bäumchen heranwachsen. Es ist keine geringe Handlung die zu sähen, selbst wenn das erstmal wenig erscheint in dem Moment oder nicht diese Auswirkungen hat, die man sich vielleicht wünscht.

Gleichzeitig ist es wichtig, die Sachen, die man nicht schaffen kann, also beispielsweise Jugendliche, die irgendwie in Not sind, die man aber zeitlich nicht abfangen kann, weil man es nicht schafft, auch vielleicht von den Kapazitäten her, wenn man sie nicht betreuen kann, nicht diese psychische Betreuung auch leisten kann. Das ist traurig und das ist total wichtig, diese Trauer auch mal zuzulassen. Also dass diese Sachen, die sich außerhalb der Kapazitätsgrenzen befinden, dass die auch betrauert werden. Wenn diese Trauer nicht bearbeitet wird, wenn sie nicht zugelassen wird, dann kann das manchmal zu Kompensationshandlungen führen. Sodass die Person sich entgrenzt, weil sie diese Trauer nicht aushält und dann eben doch alles versucht und einfach krank wird damit. Weil es in der Regel einfach nicht möglich ist, so gut man das auch versuchen mag. Das ist nicht leicht, ich kenne das als Psychotherapeutin selbst dieses Dilemma. Das es nicht möglich ist alles an

Dingen zu tun, die eigentlich in der Situation nötig wären und einfach nur einen Teil beitragen können und zu sehen, dass es nicht reicht. Das ist wirklich traurig und an der Stelle diese Traurigkeit spüren zu dürfen und anzuerkennen, dass man das fühlen darf, also vielleicht muss. Das man das zulässt, ist total wichtig. Und gleichzeitig eine radikale Akzeptanz zu haben, dahingehend, dass man sich nicht über die eigenen Kapazitätsgrenzen hinaus bewegen kann. Ich glaube, dass ist nicht nur im pädagogischen Kontext ein Dilemma, es ist auch in der Demokratie selber ein Dilemma, im Gesundheitswesen ein Dilemma. Immer wenn es um Menschen geht, um menschliches Leid geht, gibt es einen Punkt an dem man es nicht (mehr) verhindern kann. Und da ist eigentlich Mitgefühl und Trauer das adäquate Gefühl. Das braucht einfach Raum und dann muss man vielleicht auch mal einmal im Monat weinen dazu und sich dann gut versorgen und vielleicht sich auch trösten lassen durch jemanden oder mit jemandem darüber sprechen. Wie das für jede einzelne Person aussehen kann, ist individuell.

Und der dritte Schritt ist konsequenter Eskapismus in den Zeiten, in denen man sich ausruht. Es braucht diese Zeiten, in denen man sich ausruht. Es ist total wichtig, gerade in der entgrenzten heutigen digitalen Kommunikation dann nicht irgendwie 21 Uhr noch ans Handy zu gehen oder E-Mails zu lesen. Viele Teams kommunizieren auch über WhatsApp und dann gibt es die Notifications. Dadurch sieht man, dass jemand was geschrieben hat und dann schaut man direkt rein. Das aktiviert wieder. Also das vegetative Nervensystem, das einen hoch- und wieder herunterfährt und damit für Entspannungs- und Erholungszustände verantwortlich ist, das braucht eine Weile bis es runtergefahren ist.

Auf Social-Media scrollt man mal eben rum, das hat auch einen kleinen Suchtfaktor und flup hat man die nächste Nachricht, über die man sich aufregt. Insofern ist es wertvoll, einen Social-Media-Konsum anzustreben, der Grenzen hat. Das man vielleicht die App vom Startbildschirm runternimmt, dass tippt man nicht mehr so schnell automatisch drauf oder sie vielleicht auch in einen extra Ordner verschiebt, in den man erst hineingehen muss, um die App aufzurufen. Dann die Notifications ausstellen oder unterschiedliche Handys haben sind super Sachen. Oder auch eine kleine Ritualhandlung, die einem gefühlt diese Grenze zwischen Arbeits-Ich und Freizeit-Ich spürbar zeigt, sind ganz gut. Zum Beispiel Kleidung wechseln: Kleidung zu haben, die man nur in der Freizeit trägt. Das ist wie bei Ärzt*innen, die auch einen weißen Kittel haben und die ziehen den dann in Pausen oder nach Feierabend aus. Dann ist das auch eine ganz andere Pause. Das heißt, es gibt einen Marker, wann ich im Arbeitsmodus bin und wann ich nicht für alles Mögliche verantwortlich bin. Solche Sachen erlebbar machen ist total günstig. Und wenn man es gesund hinbekommt, diesen Dreier-Rhythmus aus handeln, trauern und ausruhen, in einer guten Frequenz für sich zu etablieren, dann kann man auch mit belastenden Situationen lange gesund bleiben.