

Manfred Domnowski

Burnout und Stress in Pflegeberufen. Mit Mental-Training erfolgreich aus der Krise.

Brigitte Kunz Verlag 2010, 3. aktualisierte Auflage

164 Seiten, EUR 19,95 ISBN: 978-3-89993-755-8

Die Zahl der Krankheitstage aufgrund psychischer Überlastung hat in den letzten zehn Jahren dramatisch zugenommen. Unübersehbar nehmen Überlastungssymptome, Stress- und Burnoutphänomene sowie depressive Krankheitsbilder zu.

Der Diplompädagoge Domnowski schlägt zur Reduktion bzw. zum Abbau von Stress und Burnout sowohl eine pädagogische wie eine entwicklungsorientierte (im Sinne von Mental-Training) Intervention vor.

Wie ist das Buch aufgebaut? Im ersten Teil wird die Geschichte der Entwicklung der Pflegeberufe bemüht, zwar kurz, aber in diesem Zusammenhang überflüssig. In Teil zwei werden die „Wege zum Helfen“ aufgezeigt. Die Aufschlüsselung ist zutreffend. Dagegen zeigt die kritiklose Übernahme eines Zitats aus Fenglers „Helfen macht müde“, nämlich *„Helferinnen und Helfer müssen sich also nicht nur in das Fühlen des Klienten hineinversetzen können, sondern auch ... den Bezugsrahmen des Klienten vollständig erfassen. Der Anspruch geht dahin, ihn in seiner Ganzheit zu verstehen und ihn dies auch spüren zu lassen.“* (S.21) welches Bild der Autor selbst von der Aufgabe von Helferberufen hat. Es ist ein Bild der Idealisierung und programmierten Überforderung, das nur wenig mit Professionalität zu tun hat.

Kapitel drei beschäftigt sich mit dem Phänomen des Burnout und seiner Pathogenese. Beschrieben werden Altruismus sowie das „Helfersyndrom“ infolge „narzisstischer Bedürftigkeit“ (S. 32). Diesem Kapitel zufolge wäre Burnout pathogenetisch praktisch ausschließlich die Folge eines ausgeprägten Helfersyndroms als Ergebnis eines frühkindlichen Mangels an Anerkennung. Strukturelle, gesellschaftspolitische Rahmenbedingungen scheinen mit Burnout nichts zu tun zu haben. Damit stellt sich die Frage, warum Burnoutphänomene vor allem in den letzten drei Jahrzehnten so drastisch zugenommen haben? Folgt man Domnowskis Logik, dann liegt das an einer wachsenden Zahl von Kindern, die im frühen Kindesalter keine Anerkennung bekommen haben. Dabei blendet er aus, dass Burnout längst auch in Berufen vorkommt, die keineswegs als „Helfersyndrom“-verdächtig gelten.

Das vierte Kapitel beschäftigt sich mit den Belastungsfaktoren in Helferberufen. Hier werden objektive Belastungsfaktoren mit teilweise bereits fortgeschrittenen Burnoutsymptomen bunt gemischt. Es scheint mir bezeichnend, dass der Autor unter dem Kapitel 4.1 Selbstbelastung („Belastungsfaktoren, deren Ursachen im Helfer selbst wurzeln“) den in der Pflege unvermeidlichen Schichtdienst, den Umgang mit herausfordernder Klientel sowie Personalmangel aufführt. So problematisch einzelne Helferinnen sich im Alltag verhalten mögen, aber institutionelle und gesellschaftliche Faktoren unter der Überschrift „Selbstbelastung“ zu subsumieren, ist schlicht zynisch. Die Zeichen beruflicher Deformation, ja sie gibt es in zahlreicher Form, aber als Symptome eines fortgeschrittenen Burnout-Stadiums.

In Kapitel fünf wird ausführlich über Stress referiert und darauf hingewiesen, dass ein bestimmter Typus (Typ A) offenbar deutlich weniger belastbar ist als der Typ B. Auch die Nähe

zwischen Stress-Symptomatik und Symptomen des Burnout wird aufgezeigt bzw. sie werden als praktisch identisch dargestellt. Ein Zusammenhang zwischen Dauerstress und Burnout ist tatsächlich nachweisbar, auch sind viele Symptome identisch, allerdings weisen Burnoutverlauf und -symptomatik einige Besonderheiten auf, die mit Stress nicht mehr erklärt werden können. Zur Überwindung von Stress-Symptomen wird zutreffend darauf hingewiesen, dass „Opferverhalten“ vermieden werden soll, das gilt sicher auch für Burnout. Opferverhalten verweist darauf, alles mit sich geschehen zu lassen, statt die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und damit gezielt Einfluss zu nehmen.

Besonders problematisch ist das sechste Kapitel. Während vorher noch vom Opferverhalten abgeraten wird, wird es hier explizit gefördert. Der Autor hat keine Hemmungen, der Mutter während der Schwangerschaft die Verantwortung dafür zu übertragen, wenn Menschen später wenig stressresistent sind. Diese wären somit alle Opfer von – ja so scheint es gemeint zu sein,- von verantwortungslosen Müttern. Allerdings hat er keine Idee, wie eine werdende Mutter ihren eigenen Stress überwinden soll, insbesondere bei ungewollter Schwangerschaft oder sonstigen Schicksalsschlägen. In diesem Kapitel wird monokausal argumentiert und das löst angesichts eindeutiger Schuldzuweisung doch größte Fragezeichen und Ärger aus.

Kapitel sieben beschäftigt sich mit den verschiedenen Definitionen von Burnout sowie dessen Ursachen und Verlauf. Es sind darin die Erkenntnisse der Burnoutforschung zusammengefasst, wie sie sich im Verlauf der letzten 30 Jahre zeigen. Domnowski stellt des weiteren einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Burnout her und bezieht sich darauf, dass die Konzentrationsstörungen bei Burnout z. B. durch einen Mangel an Mineralstoffen etc. herrühren. Eine etwas gewagte These, auch wenn unbestritten ist, dass gutes Essen und Trinken die Lebensqualität erhöhen kann.

Das achte Kapitel widmet sich der „pädagogischen Intervention“. Darunter wird „ein Bündel von Tätigkeiten [verstanden], die, unter Berücksichtigung der individuellen und jeweiligen Lernerfahrungen, -motivationen, -fähigkeiten, -behinderungen, Lebenssituationen und deren Hintergründe, Arbeitstechniken und Hilfeleistungssysteme entwickeln sollen, die nicht nur einen Weiterbildungscharakter haben, sondern darüber hinaus Angebot und Bewältigung kritischer Lebensereignisse bieten.“(115) Da der Autor die Hauptursache in frühkindlichen Erfahrungen sieht, liegt sein Schwerpunkt auf der Erziehung „Der wirkungsvollste Schutz gegen physische und psychische Schäden sind und bleiben vorbeugende Maßnahmen im Sinne einer festen Basis zur Menschwerdung.“ (116).

Für die bereits betroffenen Personen empfiehlt er – in Anlehnung an Fengler – das Instrument der Psychohygiene, das gewissermaßen als Copingstrategie entwickelt und eingesetzt werden kann. Im Rahmen der Psychohygiene werden diverse Einzelmaßnahmen dargestellt, die sicher alle dazu beitragen können, einer Burnoutsymptomatik sinnvoll zu begegnen. Leider fehlt ein Hinweis auf einen ganz wesentlichen Faktor, nämlich, dass die Betroffenen lernen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, autonom zu werden, statt sich dirigieren zu lassen.

Obleich der Autor im ganzen Buch erkennen lässt, dass er Stress und Burnout für ein überwiegend Persönlichkeitsbedingtes, individuelles Erleben hält, zeigt er in kurzer Form auch „organisationsorientierte Interventionen“ (129) auf. Dazu zählen Supervision und soziale Unterstützungssysteme.

Im neunten Kapitel geht es um „entwicklungsorientierte Intervention“ (135). Eingeführt wird hier in das sog. „Mental-Training“, das heißt „den eigenen Geist, die eigene Psyche so zu trainieren, dass die Handlungskompetenz und die Handlungsfähigkeit allgemein sowie aufgabenbezogen erhöht, verbessert, erweitert und stabilisiert wird.“ Trainiert wird dabei die Visualisierung von positiven Entwicklungsmöglichkeiten; die bildhafte Vorstellung erleichtert es, konkrete Strategien zu entwickeln, um sie dann im eigenen Leben umzusetzen.

Zusammenfassung:

Das Buch löste in der Rezensentin sehr widersprüchliche Reaktionen aus. Zwischen „das kann doch nicht wahr sein“ und „manches ist recht gut beschrieben“ bewegten sich Gedanken und Gefühle. Der nahezu ausschließliche Fokus auf persönlichkeitsbedingte Ursachen, am liebsten erklärt mit frühkindliche Erfahrungen, erscheint einseitig und recht problematisch. Gesellschafts- und wirtschaftspolitische Einflüsse werden weitgehend ausgeblendet, mit dem Ergebnis, dass sich der stress- und burnoutgefährdete Mensch noch mehr Stress macht, um herauszufinden, warum denn jetzt ausgerechnet er Stress so schlecht verkraftet. Einerseits fördert der Autor durchaus ein idealistisches Helferbild, andererseits empfiehlt er Realitätssinn – nur ein Beispiel für manche Widersprüchlichkeit.

Insofern ist das Buch trotz einiger guter Ansätze nicht zu empfehlen.

Irmgard Hofmann