

Rechtzeitig die Notbremse ziehen

Ein Seminar zur Burnout-Prophylaxe für Fachkräfte in Timor-Leste

Der Kontakt mit Menschen in Not, die Unrecht und Gewalt erfahren haben, hinterlässt tiefe Spuren bei den Fachkräften. Wohin mit all den belastenden Erfahrungen? AGEH-Fachkräfte in Timor-Leste bekamen in einem Seminar Instrumente und Methoden an die Hand, um einem drohenden Burnout entgegenzuwirken. Sabine Fründt beschreibt die wesentlichen Inhalte des Seminars.



Angeregte Gespräche in der Mittagspause. Die Fachkräfte Constantin Pinto, Inge Lempp, Maria Tschanz, Norbert Deipenbrock, Susanne Thiele von der AGEH und Adelheit Bumiller (v.l.n.r.)
Fotos: S. Fründt

Warnsignale erkennen

Einatmen, ausatmen Atem- und Körperübungen waren ein fester Bestandteil des Fachkräfteseminars. Leben und Arbeiten in belastenden Situationen, das im Juli 2007 für AGEH-Fachkräfte aus Timor-Leste durchgeführt wurde. Diese Übungen dienen der körperlichen und seelischen Entspannung und stellen ein Instrument zur Burnout-Prophylaxe dar. Bewusst wird der Kontakt zum eigenen Körper aufgebaut, um für die Warnsignale, die er bei kontinuierlicher Anspannung oder hoher Beanspruchung sendet, empfänglich zu werden.

Denn in Stress- und Belastungssituationen werden diese Signale oft übersehen, ausgeblendet oder ignoriert oft auch vor dem Hintergrund hohen Engagements und großer Solidarität mit der Bevölkerung des Gastlandes, mit deren Nöten und Sorgen Fachkräfte tagtäglich konfrontiert sind. Besonders hoch ist die Belastung, wenn das Projektumfeld neben der materiellen Armut von Gewalt und Traumata gekennzeichnet ist. Dann besteht die Gefahr einer so genannten Sekundärtraumatisierung, von der Menschen, die in engem Kontakt mit traumatisierten Personen stehen, nicht selten betroffen sind. Mögliche Symptome sind Ohnmachtsgefühle, extreme Gefühlsschwankungen bis hin zu Depressionen, psychosomatische Störungen und sozialer Rückzug.

Gastlandveranstaltungen fördern den Austausch

Um dieser Gefahr entgegenzuwirken und um die Gesundheit der Fachkräfte während ihrer mehrjährigen Tätigkeit trotz hoher Belastungen aufrecht zu erhalten, führt die Personalentwicklung der AGEH seit einigen Jahren Gastlandveranstaltungen durch, die sich dieser speziellen Thematik widmen. In diesem Rahmen tauschen sich die Fachkräfte über ihre Lebens- und Arbeitssituation im Gastland aus, insbesondere über die Belastungen, die mit neueren und älteren gewaltvollen Ereignissen einhergehen, und werden darin unterstützt, Netzwerke für den Austausch unter den Kollegen aufzubauen. Grundsätzlich setzt die AGEH das Instrument der Gastlandveranstaltung ein, um Fachkräfte während der Dienstvertragszeit weiter zu qualifizieren und ihnen ein Forum für den fachlichen und persönlichen Austausch zu bieten untereinander und mit den ReferentInnen der AGEH. Diesem engen und persönlichen Kontakt misst die katholische Entsendeorganisation großes Gewicht bei, da es ihr dadurch möglich ist, gezielt und zeitnah auf die Bedürfnisse der Fachkräfte und Partnerorganisationen einzugehen.

Für die Fachkräfte war Bali als Seminarort gewählt worden, so dass sie in einer entspannten Atmosphäre Abstand von ihrem aufreibenden Alltag gewinnen konnten. Denn das Leben in Timor-Leste, das erst 2001 seine Unabhängigkeit erlangte, ist geprägt von gewalttätigen Auseinandersetzungen und wirtschaftlicher Armut. Die Bevölkerung leidet nicht nur an den Folgen der Gewalt, die mit der indonesischen Besetzung einhergingen¹, sondern auch an gewalttätig ausgetragenen Konflikten aus jüngster Vergangenheit². Und diese erleben auch die Fachkräfte hautnah. So wurde einer Seminarteilnehmerin das Haus abgebrannt und ein Teilnehmer hat miterlebt, wie mehrere Kinder bei lebendigem Leibe verbrannten.

Zeit für Ruhe und Distanz

Diese und ähnliche Erlebnisse bearbeiteten die Fachkräfte während des Seminars mit verschiedenen Methoden und Instrumenten. Zunächst widmeten sie sich ihren individuellen Erfahrungen und stellten mithilfe einer Kreativmethode die Höhen und Tiefen ihrer Projektarbeit dar. Dadurch wurde ein intensiver Reflekt-

- 1 Während der indonesischen Besetzung von 1975 bis 1999 starben schätzungsweise 200.000 Menschen an Gewalt und Hunger
- 2 Im Oktober 2006 kam es insbesondere in der Hauptstadt Dili zu Morden und Plünderungen und zu gewalttätigen Auseinandersetzungen zwischen Banden, die noch andauern.

Mit Hilfe einer Kreativmethode stellt Teilnehmerin Maria Tschanz die Höhen und Tiefen ihrer Projektarbeit dar.

tions-, Bewusstseins- und Bearbeitungsprozess in Gang gesetzt. Bei der Auswertung äußerten die Teilnehmenden, dass sie während dieser Arbeit Ruhe und Distanz fanden, Bilanz gezogen haben und sich von belastenden Erlebnissen befreien konnten. Zudem brachten sie zum Ausdruck, dass der Austausch mit den KollegInnen, der sich an die Einzelarbeit anschloss, sehr bereichernd und wohltuend war. Durch die Teilnahme am Reflexionsprozess der anderen entdeckten sie Gemeinsamkeiten und kamen sich näher. Denn obwohl der ostasiatische Inselstaat relativ klein ist³, sind die Wege weit. Die wenigen Straßen sind schlecht ausgebaut, so dass in Bali zum ersten Mal alle Fachkräfte aus Timor-Leste aufeinander trafen.

Wertschätzung der eigenen Person

Am zweiten Seminartag setzten sich die TeilnehmerInnen damit auseinander, mit welchen ungesunden Bewältigungsstrategien sie auf die jeweiligen Belastungen und den Stress reagieren. Einzelnen TeilnehmerInnen wurde erst hier bewusst, dass sie dem Risiko eines Burnouts und einer Sekundärtraumatisierung ausgesetzt sind und lernten, wie sie dieser Gefahr begegnen können. Weiterhin erkannten sie, welche Situationen sie bereits erlebt und bewältigt haben, erhielten dadurch einen vertieften Zugang zu sich selbst und entwickelten Wertschätzung für die eigene Person. Dies ist besonders wichtig, da Menschen, die in der Entwicklungszusammenarbeit oder im sozialen Bereich tätig sind, dazu neigen, die Ergebnisse und Wirkungen ihrer Arbeit vor dem Hintergrund des immensen Bedarfs nicht wahrzunehmen.

Gefahren identifizieren und definieren

Als ebenfalls sehr hilfreich bewerteten die SeminarteilnehmerInnen die Bearbeitung konkreter Gefahren- und Belastungssituationen. Während der gemeinsamen Analyse überprüften sie ihre bisherigen Einschätzungen, glichen diese mit ihren KollegInnen ab und ordneten sie ein. In einigen Fällen wurden bisherige Ängste und Befürchtungen relativiert, in anderen Fällen wurden sie greifbarer. In jedem Fall wurde das Sicherheitsgefühl der Fachkräfte gestärkt, denn nachdem sie die Gefahren identifiziert und definiert hatten, konnten sie auch angemessene Strategien zur Bewältigung entwickeln. Besonders dieser Prozess wurde durch die begleitende AGEH-Referentin hilfreich unterstützt auch dadurch, dass sie zu Rollenunklarheiten, Verfahren und Zuständigkeiten Stellung bezog.

Grenzen ziehen lernen

Der Schutz vor negativen Belastungsstörungen bildete einen weiteren Schwerpunkt der Gastlandveranstaltung. In dieser Einheit setzten sich die Fachkräfte mit ihren eigenen Ressourcen und dem Thema Grenzen auseinander. Die Wahrnehmung, die Akzeptanz und die Wahrung der eigenen Grenzen ist eine wichtige Grundlage für den Schutz vor Burnout und Überlastungssymptomen. So maßen auch die TeilnehmerInnen einer Körperübung zur Grenzsetzung große Bedeutung bei. Äußerungen beim abend-



lichen Feedback waren: „ich habe mich daran erinnert, dass ich Grenzen ziehen muss“, „es war wichtig: ich kann Grenzen ziehen“, „diese Übung war für mich am wertvollsten, Grenzen sind eines meiner Themen“ und „war toll, habe mich gut gefühlt“.

Große Hilfe durch kollegiale Beratung

Nachdem die TeilnehmerInnen den letzten gemeinsamen Abend bei einem kühlen Getränk und mit Meeresrauschen in einem Strandlokal genossen hatten, hoben die Fachkräfte am letzten Seminartag die AGEH-Gruppe Timor-Leste aus der Taufe. Sie entwickelten als Symbol für dieses Netzwerk den Runden Tisch, legten die Ziele und Struktur der Gruppe fest und vereinbarten Ort und Zeitpunkt für das erste Treffen. Zukünftig wird sich diese Gruppe alle sechs Wochen treffen, um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu entlasten und zu unterstützen und um über Kooperationen auf der Arbeits- und Projektebene nachzudenken. Die kollegiale Beratung ist ein fester Bestandteil jedes Treffens und soll dazu beitragen, Lösungen zu Problemen im beruflichen Kontext zu erarbeiten.

Auf die Frage, ob der hohe Ressourceneinsatz für diese Art von Fortbildung gerechtfertigt sei, antwortete eine Teilnehmerin, wobei ihre Position stellvertretend für die anderen Fachkräfte ist: „Ich spüre, dass die AGEH mich als Fachkraft ernst nimmt und hierbei in den Mittelpunkt stellt, schöpfe Kraft daraus, dies in meiner eigenen Arbeit nicht zu vergessen, sondern zu beachten und dem Wichtigkeit zuzuordnen. Danke! Ich hoffe, das auch großzügig an andere weiterzugeben, was ich empfangen habe“.

Sabine Fründt

Sabine Fründt ist Islamwissenschaftlerin und Organisationsentwicklerin und arbeitet als feiberufliche Beraterin/ Trainerin in Köln.

3 Mit seiner Fläche von ca. 15.000 km² ist Timor-Leste in etwa so groß wie Schleswig-Holstein.