

Margarita Klein, Kassel, 28. September 2009

Vortrag auf der Jahrestagung der leitenden Hebammen und PDL
des Deutschen Hebammenverbandes

Wir haben etwas gegen Burnout:

Lebendigkeit und Wärme anstatt Burnout oder Coolout

Burnout bei Leitenden Hebammen und PDL, so ist das Thema angekündigt.

Dazu ist schon Einiges gesagt und geschrieben worden.

Um ehrlich zu sein: brauchen Sie eine weitere Analyse dessen, was Sie belastet?

Heute möchte ich Ihnen lieber Anregungen geben, wie Sie gesund bleiben, auch wenn der Job belastend ist.

Ja, Sie haben einen anstrengenden Beruf, vielleicht sogar einen der manchmal unmöglich zu sein scheint. Da sind die Ansprüche der wirtschaftlichen Interessen der Träger, die Anforderungen der Verwaltung, die der ärztlichen Leitung, die der Kolleginnen, der gebärenden Frauen und ihre eigenen.

Im günstigen Fall – in echten Sternstunden - haben Sie vielleicht für Momente das gute Gefühl, mit diesen vielen Bällen zu jonglieren. Das ist immerhin ein Kunststück mit mindestens sechs Bällen. Das erfordert Geschick, Technik, ein exzellentes Gefühl für Takt und Rhythmus und ist das Ergebnis intensiven Trainings mit hoher Frustrationstoleranz, es erfordert Beharrlichkeit und Spaß an dem Spiel. Und wer jemals versucht hat, auch nur mit drei Bällen zu jonglieren weiß, dass flexible Standfestigkeit einen Erfolg wahrscheinlicher macht.

Und wenn ein Ball runterfällt, hebt man ihn eben wieder auf.

In weniger günstigen Zeiten haben Sie vielleicht kurzfristig oder dauerhaft das Gefühl, diese Ansprüche seien Felsbrocken, zwischen denen Sie zerrieben werden.

Und an anderen Tagen, die weder Sternstunden noch Katastrophen sind, gelingt es Ihnen vielleicht ausreichend oft und gut, die notwendige Balance zu finden, während Sie von einem Stein zum anderen springen.

Das ist Ihnen alles wohlvertraut. Und doch hat sich jede von Ihnen entschieden, genau diesen Job zu tun. Sie haben sich weitergebildet dafür und Sie haben bisher nicht gekündigt.

Und dafür werden Sie gute Gründe haben.

Dass es unbedingt notwendig ist, entschieden dafür zu kämpfen, dass sich die Bedingungen, unter denen Sie arbeiten ändern, ist offensichtlich. Für diese politische Ebene ist es unerlässlich, zu beforschen und aufzuzeigen, wo die Gefährdung für Ihre Gesundheit, die der Hebammen und die der Frauen liegt und welche kostspieligen Folgen das für die Arbeitgeber und das gesamte Gesundheitssystem hat.

Nur, auf die äußeren Veränderungen können wir nicht warten.

Wir leben jetzt und hier und heute und jede von Ihnen möchte ihren Job gern und gut tun. Ich bin weder Wissenschaftlerin noch Politikerin.

Ich begleite Menschen dabei, ihre Möglichkeiten zu entdecken, ihre guten Gaben, ihre Stärken und Fähigkeiten zu finden und zu nutzen, um sich zu der Person zu entfalten, als die sie eigentlich gemeint sind und um im Rahmen der Möglichkeiten die Schwierigkeiten zu bewältigen, die sich ihnen in den Weg stellen oder auch, um anzuerkennen, dass manche Dinge so sind wie sie sind. Ich sehe meine Aufgabe darin, eher ein Licht anzünden als über die Dunkelheit klagen.

In dieser Stunde, die uns heute zur Verfügung steht, möchte ich Ihnen aufzeigen,

- Warum gerade Sie eine gute Chance haben, gesund zu bleiben;
- Warum sogar ein Burnout- Ereignis in gewisser Weise gesund ist oder zu besserer Gesundheit führen kann;
- Was Sie tun – oder lassen - können, um gesund zu bleiben
- und wie Sie die Drachen zähmen können, die Sie daran hindern wollen.

Damit die Anregungen für Sie wirksam sind, möchte ich Sie dazu einladen, sich ein Blatt Papier zu nehmen und Ihre ganz eigenen Gedanken und

Gefühle dazu aufzuschreiben oder kleine Bildchen zu malen. Den gesamten Vortrag können Sie später nachlesen. Jetzt geht es um Sie ganz persönlich.

Warum gerade Sie eine gute Chance haben, gesund zu sein.

Das Konzept der Salutogenese ist inzwischen recht bekannt, Ihnen sicher auch.

Ich verwende das Modell als Hintergrund, um Sie dazu anzuregen, kurz über Ihre Gesundheit zu reflektieren.

Wir beginnen mit der Definition von **Gesundheit**.

Krankheit ist ein eindeutiger Zustand, Gesundheit im Sinne von Abwesenheit von Krankheit ist sehr viel schwerer wahrzunehmen. Gesund bin ich, wenn ich mich nicht schlecht fühle. Nur, dringt es auch in mein Bewusstsein, wenn ich mich **nicht schlecht** fühle?

Die Abwesenheit von etwas ist schwerer wahrzunehmen als die Anwesenheit von Etwas.

1. Haben Sie heute schon gemerkt, dass Sie kein Zahnweh haben? Kein Bauchweh, keine Übelkeit, keinen Wadenkrampf usw.?

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit dafür, Ihre Befindlichkeit zu scannen: Wo im Körper spüren Sie, dass alles o.k. ist Arme, Beine, Atmung, Sinnesorgane, Nervensystem, Verdauung, Herz-Kreislauf-System ...

Gibt es etwas, worüber Sie sich besonders freuen, wofür Sie dankbar sind, dass es heute so ist, wie es ist? Bitte notieren Sie sich das kurz.

2. Gesundheit besteht nicht nur aus körperlichen Faktoren.

Da ist auch der große Bereich der Emotionen. Wie steht es damit im Moment? Auf einer Skala von 1-10: Zehn ist super, eins ist eher schlecht: wie ist Ihre Stimmung gerade jetzt im Moment?

Wenn sie nicht bei Null oder drunter ist: Wenden Sie bitte Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich zwischen 1 und dem Punkt den Sie genannt haben:

Was trägt dazu bei, dass Sie auf 2, 3, 5 oder gar 7 sind?

Was haben Sie heute schon Erfreuliches erlebt?

Immerhin haben Sie heute schon ein paar nette Menschen getroffen, Sie haben vielleicht gut gefrühstückt, Sie sind gut hier angekommen.

Und wenn Sie länger darüber nachdenken und nachfühlen, verschiebt sich vielleicht sogar der Punkt auf Ihrer Skala.

3. Der Bereich der kognitiven Gesundheit:

Sie können denken!

Vielleicht nicht immer so brillant, wie Sie sich das wünschen, aber immerhin zählen Sie zu dem gut ausgebildeten Teil der Bevölkerung. Intelligenz ist eine Gabe, die bei sinnvoller Benutzung wächst. Eine Gelegenheit vielleicht, um dankbar zu sein für die Gabe und sich anerkennend auf die Schulter zu klopfen, weil Sie sie nutzen. ...

Die Fähigkeit Dankbarkeit zu empfinden für Dinge, die man geschenkt bekommt (und Gesundheit ist immer auch ein Geschenk) und die Fähigkeit sich selbst anzuerkennen für die Dinge die man getan hat, sind bekannte Faktoren zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden.

Auch wenn also Ihr Körper, Ihre Seele, Ihr Geist nicht immer zu 100 Prozent perfekt funktionieren: Auf dem von Antonovsky gedachten Kontinuum zwischen absolutem Wohlbefinden und Beeinträchtigungen, die mit dem Leben nicht mehr zu vereinbaren sind, sind Sie vermutlich im Moment zumindest gesund genug, selbst wenn Sie mit ernsthaften Missempfindungen oder Störungen zu kämpfen haben oder sich wünschen, etwas fitter zu sein.

„In gewisser Weise sind wir gesund, solange wir noch einen Atemzug tun“, sagt Antonovsky. „Ein Mensch ist gesund, wenn er mit seinen Zipperlein halbwegs gut leben kann“, sagt der Theologe, Arzt und Therapeut Manfred Lütz.

Soviel zu der Frage: Was ist Gesundheit, und wie nehme ich sie wahr.

Treten Störungen der Befindlichkeit auf, kann sogar das ein Ausdruck von Gesundheit im weiteren Sinne sein. Fieber z. B. verhindert die Ausbreitung von Viren oder Bakterien, vorzeitige Wehen schützen eine schwangere Frau vor weiteren Zumutungen und häufige Infekte, Kopfweg oder was immer Sie

gelegentlich oder dauerhaft plagt, können ein Ausdruck dessen sein, dass der gesunde Anteil Ihres Körpers oder Ihrer Seele versucht, die Notbremse zu ziehen und Ihnen eine Auszeit verschafft, ob Ihnen das nun passt oder nicht.

Der Schlüsselbegriff im Konzept der Salutogenese ist die **Kohärenz**: das Ausmaß, in dem eine Person das Gefühl hat, mit sich selbst übereinzustimmen und eingebettet zu sein in einen äußeren Zusammenhalt.

Im Bereich des **äußeren Zusammenhalts** haben Hebammen eine gute Situation: Auf der Landestagung in Koblenz sagte Helga Albrecht, dass ca. 90 % der Hebammen in einem Verband organisiert sind. In der Pflege sei diese Zahl sehr viel niedriger. Die Tagungen und der Kongress sind ausgesprochen gut besucht und es gibt ein starkes Wir-Gefühl. Leider ist auch zu beobachten, dass - wie in vielen Familien - die Nähe und Verbundenheit dazu führt, dass umso erbitterter gestritten wird.

In diesem Bereich des äußeren Zusammenhaltes liegt für Sie als Leitende Hebamme möglicherweise ein Punkt der Belastung:

Hier und heute finden Sie Kolleginnen, die dieselbe Position wie Sie ausüben, Sie können Zusammenhalt empfinden.

Deshalb sind solche Tagungen unbedingt förderlich für Ihre Gesundheit.

In Ihrer Klinik sind Sie jedoch die einzige Leitende Hebamme und es ist vielleicht der Mühe wert, sich wieder einmal den Zettel zu nehmen und zu notieren, wie und mit wem in Ihrem beruflichen Alltag Sie sich verbunden fühlen. Wer dieselben Ziele verfolgt wie Sie, wer dieselben Werte vertritt, wer Sie in welcher Frage unterstützt...

Dazu würde ich Ihnen jetzt gern mehr Zeit geben. Nehmen Sie die Fragestellung einfach mit und sammeln sie Ideen für sich.

Ein anderer Aspekt des Kohärenzgefühls ist das Erleben, dass ich in **Übereinstimmung mit meinen Zielen und Werten** handle. Einerseits ist der Beruf der Hebamme von dem grundlegenden Wert getragen, Gutes für Mutter und Kind zu wollen. (Auf eine genauere Definition der Ethik des Berufs möchte ich

hier nicht eingehen. Sie ist aber von enormer Bedeutung auch für die Gesundheit der Hebamme!) Andererseits kommt eine Hebamme immer wieder in Grenzbereiche, in denen sie Handlungen ausführt oder Zeugin von Handlungen ist, die ihren innersten Werten widersprechen. In solchen Situationen ist Ihr Kohärenzgefühl gefährdet. Es kann es zu einer sekundären Traumatisierung kommen, z. B. wenn die Hebamme danebensteht, während ein Arzt etwas tut, das sie als Übergriff empfindet und was der Frau oder dem Kind Schmerzen und Leiden verursacht.

Unter sekundären Traumatisierungen können z. B. Journalisten in Krisengebieten leiden oder solche, die von Katastrophen berichten. Ihr menschlicher Impuls wäre es, den Leidenden zu helfen. Ihr Auftrag ist es, Fotos zu machen.

Wenn Ihnen bestimmte Erlebnisse nicht aus dem Sinn gehen und Sie beginnen in ähnlichen Situationen zu verkrampfen oder panisch zu werden, holen Sie sich professionelle Hilfe, denn so eine Traumatisierung ist ein echter Energieräuber.

Zur Entwicklung eines stabilen Gefühls von Kohärenz brauchen Menschen einen gut ausgeprägten Kohärenzsinn. **Kohärenzsinn** meint die Fähigkeit eines Menschen, wahrzunehmen, dass er nicht allein auf der Welt ist, dass es andere gibt, die ihm verbunden sind. Den Kohärenzsinn kann man trainieren durch die beharrliche Frage: Mit welchem Anteil einer anderen Person kann ich mich verbunden fühlen? Wo gibt es Ähnlichkeiten im Verhalten, in den Wünschen und den Absichten? Unser denkender Geist sucht immer nach Unterschieden: Wie ist der andere anders als ich? Und er setzt noch eins drauf: ist der andere besser oder schlechter als ich? Philosophen, Mystiker, Biologen und Atomphysiker dagegen sagen: Wir sind miteinander eng verbunden. Es gibt weitaus mehr Aspekte, die uns einander ähnlich machen als solche, die uns voneinander trennen.

Da sind zum Beispiel unsere Grundbedürfnisse.

Körperliches Wohlbefinden, Sicherheit, Gesehenwerden, Anerkennung, Selbstwirksamkeit und Hoffnung auf eine gute Entwicklung: von der Chefärztin bis zum Müllmann und in jedem Kontinent der Erde sind das Grundbedürfnisse von Menschen. Gelingt es uns, diese Ähnlichkeiten wahrzunehmen und anzuerkennen, sind wir eher in der Lage, in der Sache Auseinandersetzungen zu führen und passende Lösungen zu finden. Es gab früher einmal den Tipp, sich den Lehrer, den Chef oder eine andere Angst einflössende Person im Unterhemd vorzustellen, um die Angst zu reduzieren. Das hat manchmal geholfen, macht die andere Person aber lächerlich.

Ich möchte stattdessen anregen:

Stellen Sie sich Menschen die Ihnen Angst oder Druck bereiten vor, wie sie ihre Katze streicheln, ihren Hund ausführen oder mit ihren Kindern spielen. Das nimmt die Angst, ohne den anderen abzuwerten. Wenn Sie noch ungeübt darin sein sollten, setzen Sie sich gelegentlich (z. B. bei einer Konferenz) die „Ähnlichkeitssuchbrille“ auf und betrachten Sie damit für einige Minuten Ihre Umgebung.

Wie so oft ist es auch in dieser Frage eine Sache der Balance: Sich selbst im Innersten mit den Menschen der Umgebung verbunden zu fühlen, die Ähnlichkeit der Bedürfnisse und grundlegenden Wünsche wahrzunehmen und gleichzeitig die eigenen Interessen zu wahren.

Das Training Ihres Kohärenzsinnens dient wie die tägliche Pflege von Haut und Haaren Ihrer Gesundheit und natürlich auch Ihrer Schönheit.

Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit sind Elemente, die das Kohärenzgefühl beeinflussen.

Schauen wir uns an, wie Sie in diesen Bereichen einerseits gute Voraussetzungen haben, andererseits Belastungen erleben, und wie die zu bewältigen sind.

Verstehbarkeit

Sie sind gut gebildet, gut ausgebildet und haben die Fähigkeit, Ihre Arbeit zu reflektieren. Verstehen heißt hier, Zusammenhänge erkennen zu können. Es

heißt nicht: nachfühlen oder gar zuzustimmen. Allerdings kommen Sie möglicherweise immer wieder in Situationen, in denen Ihnen die Spielregeln nicht bekannt sind und in denen Sie wichtige Informationen nicht haben.

Wieder ein Beispiel aus der Geburtshilfe: Nach einer schwierigen Geburt ist es oft für eine Frau vordringlich zu erfahren, was warum geschehen ist, damit sie die Ereignisse verstehen kann. Und ich würde mir wünschen, dass jede Frau nach einer Geburt eine Person findet, die ihr darüber Auskunft geben kann. Manchmal reicht das schon aus, damit sie das Geschehen verarbeiten kann, manchmal, braucht sie noch weitere Hilfe.

Handhabbarkeit einer Situation

Menschen können Belastungen dann besser bewältigen, wenn sie einen Handlungsspielraum haben, diesen wahrnehmen und nutzen können. In der heutigen Zeit, die geprägt ist von einem gewissen Machbarkeitswahn, ist es auch notwendig, genau zu schauen, welche Handlungsmöglichkeiten ein Mensch in einer bestimmten Situation tatsächlich hat und wo er keinen direkten Einfluss auf das Geschehen hat.

Was genau ist der Handlungsspielraum von Eltern, die sich ein gesundes Kind wünschen? Inwieweit können sie dazu beitragen? **Machen** können sie es am Ende nicht. Zu einer zusätzlichen Belastung kommt es in dieser Situation dann, wenn sie denken oder von ihnen verlangt wird, dass **sie** verantwortlich dafür sind, dass die Geburt normal verläuft und dass der Nachwuchs gut gerät.

Jede Hebamme will eine gute Geburtshilfe machen, damit Mutter und Kind gesund sind.

Und jede Hebamme erlebt, dass Geburten fatale Verläufe nehmen. Es ist von enormer Bedeutung für die Gesundheit der Kollegin, dass sie herausfindet: Wo war ihr Handlungsspielraum, wo hat sie ihn genutzt, und wo vielleicht auch nicht?

Selbst bei fachlich korrektem Handeln gibt es Ereignisse, die stehen nicht in unserer Macht. Manchmal sind unpassende Strukturen der Versorgung als Ursache zu identifizieren, manchmal bleibt ein Rest von Unerklärlichkeit.

Menschen früherer Jahrhunderte nahmen vieles als Schicksal, dem sie ausgeliefert waren:

Der Herr hat`s gegeben, der Herr hat`s genommen.

Wir heute geraten gelegentlich in ein Gefühl von Omnipotenz und Größenwahn:

Es ist scheinbar alles machbar. Wenn etwas nicht gelingt, wird die Schuldfrage gestellt. Menschen, die unterscheiden können, wo sie selbst Verantwortung tragen und damit auch Fehler machen können, und wo Geschehnisse nicht in ihrer Macht liegen, haben gute Voraussetzungen solche Situationen gut zu überstehen.

Die gesundheitsfördernde Frage lautet:

Wie ist meine Handlungsspielraum oder wo kann ich handeln?

Wo ist die Grenze und was liegt nicht in meiner Macht?

Bitte malen Sie Ihren Handlungsspielraum: rechteckig, quadratisch, rund, unregelmäßig, wie Sie möchten. Schreiben Sie hinein: Mein Spielraum. Und wenn Sie sich überlastet fühlen, sortieren Sie, was in Ihren Spielraum fällt und was außerhalb liegt.

Die Leitende Hebamme könnte in der Frage der Handhabbarkeit in eine Falle geraten: Als Hebamme musste sie so manches hinnehmen, was sie fachlich oder menschlich inakzeptabel fand. Als Leitende kann sie Dinge ändern. Kann sie wirklich? Was genau steht in Ihrer Macht? Einen guten Dienstplan kann sie nur schreiben, wenn genug Menschen da sind, die sie dort eintragen kann. Zugewandte Geburtshilfe kann in ihrem Kreißsaal nur geleistet werden, wenn die Hebammen nicht viele Frauen gleichzeitig betreuen müssen oder von einem Übermaß an organisatorischen Aufgaben in Anspruch genommen werden.

Der kollegiale Austausch über diese Fragen kann helfen, die Grenzen des eigenen Handlungsspielraums zu erkunden und den vorhandenen Raum zu nutzen.

Wenn eine Mutter, eine Hebamme, eine Leitende Hebamme sehr dazu neigt, die Schuld oft auf ihre eigenen Schultern zu laden, braucht sie vielleicht ein individuelles Coaching um den Ausweg aus dieser Gefühlsfalle zu finden.

Sinnhaftigkeit

Hebammen haben da eigentlich eine gute Position. Ihre Tätigkeit wird von den Frauen meistens wertgeschätzt. (Ich kenne kaum einen Beruf, in dem es so häufig Blumen, Sekt oder andere Geschenke gibt.) Und das Wunder, das bei jeder Geburt geschieht, die tiefe Freude, einen neugeborenen Menschen auf der Erde begrüßen zu dürfen, der sinnliche Genuss, ein Baby zu sehen und es in den Händen zu spüren, machen es leicht, einen Sinn in der Anstrengung zu sehen, die die Arbeit mit sich bringt.

Dieses Erleben von Sinn kann verlorengehen, wenn die Achtsamkeit für diese Momente dauerhaft im Getümmel der Anforderungen verlorengeht. Wenn die Sinne sich verschließen, wenn solche weichen Gefühle keinen Raum mehr erhalten. Dieses Zutrauen dazu, dass die Ereignisse im Leben einen tieferen Sinn oder einen höheren haben, kann verloren gehen, wenn die Hebamme Zeugin zu vieler tragischer Dinge wird.

Hebammen können vor lauter Begeisterung für ihre Arbeit aus-brennen.

Ebenso groß ist jedoch die Gefahr, dass sie auskühlen.

Coolout: das heißt emotional abstumpfen, nicht mehr präsent sein, sich in sich zurückziehen, zynisch und kalt werden. Das ist eine häufig zu beobachtende Strategie im Gesundheitswesen und in der Sozialarbeit. Das hat zwar zunächst keinen Krankheitswert, führt aber sicherlich keineswegs zu körperlicher, seelischer, geistiger und sozialer Gesundheit. Die emotionale Schwingungsfähigkeit lässt nach und es kann zu einem Teufelskreis kommen, in dem die Kollegin immer weniger angenehm berührende Erfahrungen mit anderen Menschen macht. Das Gläschen Wein am Abend bringt dann vielleicht die Wärme, die fehlt, und aus dem einen Glas wird vielleicht nach und nach eine Flasche.

Soweit zur Definition von Gesundheit in Ihrem Beruf, zu einigen Elementen für die Entstehung von Gesundheit und zu ihren Belastungen.

Warum sogar ein Burn-out-Ereignis in gewisser Weise gesund sein kann.

Wenn ein Burnoutsyndrom diagnostiziert ist, hat die Kollegin vielleicht schon das Schlimmste hinter sich: viele Versuche, sich selbst noch mehr und noch mehr anzutreiben; die schmerzhaften Erkenntnis, dass die eigenen Bewältigungsstrategien versagen; dass das Lebenskonzept so nicht mehr funktioniert; dass das, was so wichtig war, die Arbeit, in Gefahr ist; die Angst, dass es andere merken.

Die Erfahrung, dass Körper und Geist überhitzt sind, heißgelaufen sind und radikal den Notschalter betätigen und alle Reiß-Dich-zusammen-Appelle nichts fruchten.

Die Erfahrung, dass die Seele erstarrt und die Welt grau wird.

Heute gibt es diese Diagnose, es gibt Behandlungen und Konzepte für die Rehabilitation. Sicher, der Weg zurück ins Leben ist langwierig und bedarf sowohl der Hilfe von außen als auch der eigenen Anstrengung.

Und er birgt die Chance, ein auf Dauer untaugliches Lebenskonzept zu erneuern, es zu ersetzen durch Strategien, die das Leben lebbar machen.

Die Diagnose und die Hilfe ist auch nicht mehr nur Managern vorbehalten. Soziale Berufe, ältere Arbeitnehmer in allen Berufen, aber auch Arbeitslose und Eltern können Burnout und Coolout erleiden.

Im günstigen Fall erlebt die Betroffene...

1. ... dass sie Hilfe erfährt
2. ... dass es möglich und sinnvoll ist, ein Leben nach dem Motto zu führen:
Was getan ist, ist fertig!
3. ... dass das Gras nicht schneller wächst, wenn man daran zieht. Und dass Heilung und Besserung nicht zu beschleunigen sind, sondern ihr ganz eigenes Tempo haben.

Im günstigen Fall erleben ihre Kolleginnen...

1. ... ein gutes Modell mit Ideen zum Abgucken (Gesundheit kann ansteckend sein!) und

2. ... vielleicht sogar eine Reaktion des Arbeitgebers mit der Folge einiger Verbesserungen.

Was Sie tun können, um gesund zu bleiben

Bitte folgen Sie mir auch in dieser Frage wieder an dem Konzept der Salutogenese entlang:

1. Handeln Sie soweit es möglich ist in Übereinstimmung mit Ihren Überzeugungen und Werten. Wenn sich das gar nicht umsetzen lässt, suchen Sie sich einen anderen Wirkungsort. Der Arbeitsplatz und Sie passen dann einfach nicht zusammen. (Das ist natürlich erst die allerletzte Konsequenz, die einige Risiken und Nebenwirkungen mit sich bringt.)

2. Schärfen Sie Ihren Sinn dafür, dass Sie verbunden sind: mit den gebärenden Frauen, den Kolleginnen, den anderen Berufsgruppen im Haus, den Kolleginnen hier, anderen Menschen und mit der Natur.

3. Finden Sie Erklärungsmodelle, die Ihnen helfen, die Situation zu verstehen.

4. Klären Sie Ihren eigenen Spielraum, nutzen Sie ihn. Für diesen Raum tragen Sie Verantwortung, für anderes nicht.

5. Entdecken Sie für sich den Sinn: Wofür lohnt sich die ganze Mühe und finden oder entwickeln Sie eine Philosophie, die auch Schicksalsschläge akzeptiert.

Auch wenn es aus der Mode ist: die christlichen Kirchen mit ihren sonntäglichen Ritualen von Schuld und Sühne, von Gnade und Vergebung sind, abhängig von ihren jeweiligen VertreterInnen unter Umständen eine gute Adresse dafür.

Der Körper als Partner

Das alles sind Gedanken und Gefühle und Gedanken über Gefühle.

Ihr Körper ist Ihnen beim Gesundbleiben ein starker Partner.

Er ist immer im Hier und Jetzt. Anders als Gedanken und Gefühle ist er nur in gewissem Maße zu beschleunigen.

Wenn die Welt zu schnell wird, die Dinge über Sie hereinbrechen, Sie ins Schwimmen kommen oder abzuheben drohen, bringt Sie ein tiefer Atemzug rasch und zuverlässig auf die Erde zurück.

Der nächste Atemzug bringt Ihnen Klarheit und mit dem dritten können Sie neu starten.

Ihr Körper ist ein starker Partner, denn er hat wenige und klare Bedürfnisse: Gute Nahrung, frische Luft, Bewegung, Sonnenlicht, möglichst wenig Gifte.

Ihr Körper kann Ihre Emotionen direkt beeinflussen:

das Heben der Mundwinkel führt automatisch zu gehobener Stimmung, auch wenn Ihnen vorher gar nicht zum Lächeln zumute war.

Eine besondere Rolle spielt der Schlaf. Ein körperliches Geschehen, für das wir körperliche Bedingungen schaffen müssen: Ein behaglicher Schlafplatz, ein gewisses Maß an Ungestörtheit. Wenn wir das vitale Bedürfnis des Körpers nach Schlaf ausreichend erfüllen, sind Geist und Seele erfrischt und leistungsfähig.

Hier ist allerdings eine besondere Belastung durch den Schichtdienst nicht wegzudiskutieren.

Der Körper braucht Berührung.

Ein ausreichendes Maß an Hautkontakt ist nicht nur für Babys wichtig, sondern ebenso für Erwachsene. Sie alle kennen die Wirkung unseres geliebten Hormons Oxitocin:

Das Hormon der Liebe und der Verbundenheit, der Stressantagonist, der u. a. bei Hautkontakt, natürlich beim Sex und sogar beim gemeinsamen genussvollen Essen ausgeschüttet wird. Wir wissen auch, dass das Zusammenleben mit Hund und Katze gesundheitsförderlich ist: die täglichen Streicheleinheiten, die Berührung eines warmen Fells und eines lebendigen Körpers mögen ein Wirkfaktor davon sein.

Es gibt eine Untersuchung die besagt dass Hebammen, die regelmäßig oder immer wieder zur Massage gehen, stressresistenter sind als andere.

Ich möchte Sie jetzt gern zu einer stressreduzierenden Übung einladen, die über den Körper und mithilfe einer Imagination die innere Balance herstellen kann:

Balanceübung (siehe Bohne, M.)

Die fünf Drachen

Kommt es Ihnen so vor, als ob Sie all das schon mal gehört hätten?

Und es doch schon so oft versucht haben.

Die ganze Entstresserei stresst Sie so langsam schon oder zieht einfach an Ihnen vorbei: „geht ja doch nicht.“

Ja, was so offensichtlich gut tun könnte und dazu führen könnte, dass Sie sagen: „Ich bin gesund, froh und zufrieden mit meinem Leben“, ruft eine Reihe innerer Widerstände auf den Plan:

Ich möchte Sie bekannt machen mit Ihren fünf inneren Drachen, die dafür Sorge tragen, dass alles so bleibt wie es ist.

Wenn Sie diese Hemmnisse, die Sie vermutlich schon lange kennen, spielerisch den inneren Schweinehund nennen, unterschätzen Sie vielleicht Ihre Kraft.

Drachen sind alt und mächtig und auch junge Drachen haben schon eine enorme Kraft. Diese Drachenschar hat von alters her die Aufgabe, scheinbar Bewährtes zu hüten. Es erscheint ihnen wie ein kostbarer Schatz, auch wenn es in anderen Augen unnütz oder gar hässlich ist. Sie lauern darauf, dass jemand kommt und etwas ändern möchte. Dann verteidigen sie ihren Schatz entweder feuerspuckend mit Zähnen und Klauen oder sie lenken uns listig säuselnd von unserem Vorhaben ab, bis wir wieder in einen sanften Dämmer Schlaf fallen und unser Vorhaben vergessen.

(Siehe Bohne, M., 2008. Darin das Kapitel die Acht Schritte des emotionalen Selbstmanagements)

Der erste Drache heißt „Selbstvorwurf“

Seine gute Absicht:

Er sorgt dafür, dass Sie die Idee der Selbstwirksamkeit aufrechterhalten können.

„Du hättest die Macht gehabt, den Geburtsverlauf zu ändern, wenn Du nur anders gehandelt hättest“, redet er Ihnen ein.

Er belastet Sie allerdings mit Schuldgefühlen und hindert sie daran, etwas Geschehenes hinter sich zu lassen. Er frisst viel von Ihrer Lebensenergie, die Ihnen dann für Veränderungen nicht mehr zur Verfügung steht.

Der zweite Drache macht anderen Menschen oder Umständen einen Vorwurf.

Seine gute Absicht:

Er bewahrt Sie vor Schuldgefühlen, und auf der anderen Seite hindert er Sie daran, Verantwortung zu übernehmen für Ihr eigenes Leben.

Der dritte Drache heißt Erwartungshaltung:

Wenn sich erst der Personalschlüssel geändert hat, wenn die Kollegin freundlicher wird, wenn ich mehr Geld verdiene, Wenn ich den richtigen Mann treffe...

Dieser Drache bewahrt Sie davor, Dinge hier und jetzt und heute anzugehen. Er ist der dickste und behäbigste von allen und jedes „wenn“ füttert ihn erneut.

Die vierte ist dagegen ein Winzling, aber er hat es in sich: Er verzaubert Sie binnen Sekunden in ein kleines Mädchen das sich fürchtet, das quengelt. Sie fühlen sich kleiner und hilfloser als Sie wirklich sind.

Seine gute Absicht: Wer hilflos ist, braucht ja auch nichts zu tun, kann gar nichts tun...

Der fünfte Drache bindet Sie mit festen, klebrigen Stricken in unbewussten Loyalitäten:

Ich darf nicht glücklich sein, weil es meiner Mutter so schlecht geht. Ich darf nicht zufrieden sein, weil meine Kollegin so unglücklich ist. Ich darf nicht

machtvoll sein und einflussreich, weil ich damit die Solidarität unter Frauen verrate.

Einige dieser Stricke stammen schon aus Ihrer Ursprungsfamilie, der letzte ist neueren Datums und häufig zu finden bei Menschen, die einen sozialen Aufstieg gemacht haben, wie es die Leitenden Hebammen ja alle gemacht haben.

Und vielleicht haben Sie noch den einen oder anderen ganz persönlichen Drachen, der Sie daran hindert, sich gesund und glücklich zu fühlen.

Drachen haben ihre eigene Weisheit, sie meinen es gut und sie wissen es nicht besser. Allerdings ist ihr Horizont begrenzt. Dass es in der echten Welt keine Drachen mehr gibt, könnte uns zu der Erkenntnis führen, dass sie nicht wirklich zukunftstauglich sind.

Was ist also zu tun:

Schon immer gab es tapfere Ritter, die sich dem Drachen entgegengestellt haben und ihn im offenen Kampf oder durch Listen besiegt haben. Das Baden im Blut des Drachen gab ihnen dann unermesslichen Schutz und Stärke. Ein ziemlich anstrengendes Modell und man weiß ja auch nie, ob die abgeschnittenen Köpfe nicht nachwachsen.

Es gab auch Prinzessinnen, die sich mit dem Drachen angefreundet haben, ihn zähmen und sich von ihm beschützen lassen. Das ist die rosarote Version, für uns heute vielleicht nicht mehr passend.

Für eine Frau hier und heute ist es vielleicht attraktiv, den Drachen zu zähmen, sich auf seinen Rücken zu schwingen und ihn hoch durch die Lüfte zu reiten.

Die Drachen beziehen ihre Kraft aus unserer Furcht, unseren Selbstzweifeln und einer unklaren Vorstellung über unsere wirklichen Ziele.

Wenn wir sie zähmen wollen, müssen wir einerseits ihre Kraft und ihren guten Willen spüren, und ihnen andererseits etwas entgegen setzen an der Stelle, wo sie uns mit bester Absicht Schaden zufügen.

Die wichtigste Kraft für den Umgang mit den Drachen ist das Selbstwertgefühl. Eine innere Sicherheit, dass es das Leben gut mit mir meint. Nicht etwa deshalb, weil ich etwas leiste, sondern einfach nur, weil ich da bin.

Kennen Sie das Buch Ronja Räubertochter von Astrid Lindgren?

Ich bin sicher, dass Ronja nicht Burnout oder Coolout gefährdet ist.

Hebammen werden sagen, dass das daran liegt, dass sie so gut auf die Welt gekommen ist. Ronja wird zu Hause geboren, ihre Mutter singt bei ihrer Geburt, „Es gehe dann leichter“, behauptete sie, „ und wahrscheinlich werde das Kind auch von heiterer Natur, wenn es bei Gesang zur Welt kommt.“ Das nur nebenbei.

Als Ronja alt genug ist, lassen ihre Eltern sie in den Wald, nachdem sie sie vor einigen Dingen da draußen gewarnt haben, vor denen sie sich hüten soll.

„Und während der folgenden Tage tat Ronja nichts anderes, als dass sie sich vor allem Gefährlichen hütete und sich darin übte, keine Angst zu haben. In den Fluss zu plumpsen, davor sollte sie sich hüten, hatte Mattis gesagt, und darum sprang sie am Ufer kühn und keck von einem glatten Stein zum anderen, dort wo das Wasser am wildesten tobte. Schließlich konnte sie sich ja nicht im Wald davor hüten, in den Fluss zu plumpsen. Sollte das Sich-Hüten überhaupt von Nutzen sein, dann musste sie es bei den Stromschnellen und Strudeln und nirgendwo sonst üben. Wollte sie aber zu den Stromschnellen gelangen, musste sie den Mattisberg hinabklettern, der jäh und schroff zum Fluss hin abfiel. Auf diese Weise konnte sie sich gleichzeitig darin üben, sich auch davor nicht zu fürchten. Beim ersten Mal war es schwer, da packte sie eine solche Angst, dass sie die Augen zumachen musste. Doch nach und nach wurde sie immer wagemutiger, und bald kannte sie alle Spalten und Ritzen, wo ihre Füße Halt fanden und sie sich mit den Zehen festkrallen konnte, damit sie nicht rücklings in den Fluss stürzte. Welch ein Glück, dachte sie, dass ich eine Stelle gefunden habe, wo ich mich davor hüten kann, in den Fluss zu plumpsen, und mich gleichzeitig üben kann, keine Angst zu haben.“ (A. Lindgren, S. 25)

Neben der Entwicklung und dem Training eines starken Selbstwertgefühls sind eine starke, attraktive Zukunftsvision und dann noch eine gute Portion Abenteuerlust, Geduld und Mut eine gute Ausrüstung für eine Entwicklung in Richtung Gesundheit, Wohlbefinden und Glück.

Ronja begegnet den Rumpelwichten. „Wenn du Angst hast, dann wittern sie das von weit her, und erst dann werden sie gefährlich.“ „Ja, sagte Lovis, das gilt für mancherlei. Darum ist man im Mattiswald am sichersten, wenn man sich nicht fürchtet.“

Wie nun weiter

Einige Ihrer Drachen werden sich schon ducken und zurückziehen, wenn sie merken, dass sie entdeckt wurden.

Frische Luft, Sonnenlicht und Bewegung sind allen alten Drachen ein Graus.

Für die Auseinandersetzung mit anderen brauchen Sie vielleicht Unterstützung:

- Für ein Selbstwerttraining, um eine tragfähige Vision zu entwickeln, zur Heilung einer sekundären Traumatisierung oder um alte Verstrickungen zu lösen bieten sich als Methoden Lösungsorientiert-systemische Beratung, Hypnose oder Energetische Psychotherapie an, die auch als Klopf Methode bekannt ist.
- Achtsamkeit für den Körper, Geduld und Ausdauer lernen Sie vielleicht im Yoga, Qi Gong oder Ähnlichem.

Und natürlich ist es sinnvoll, Schritt für Schritt vorzugehen.

Sie können und müssen es nicht mit der ganzen Horde auf einmal aufnehmen.

Einige Drachen verschwinden von ganz allein, wenn klar ist, dass nun ein frischer Wind weht und dass sie darauf vertrauen können, dass es Ihnen dabei gut geht.

Und mit der frei werden Kraft packen Sie es an, schwingen Sie sich auf Ihren Lieblingsdrachen, unternehmen einen Ausritt und stoßen Sie einen Jubelschrei aus.

Der Alltag wird Ihnen danach leichter fallen.

Bleiben Sie gesund!

Literatur.

Bergner, Thomas: Burnout-Prävention, Schattauer Verlag, Stuttgart 2007

Bohne, M.: Einführung in die Praxis der energetischen Psychotherapie, Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2008

Ders.: Fegh Shui gegen das Gerümpel im Kopf, Blockaden lösen mit Energetischer Psychotherapie, Rowohlt, Reinbek 2007

Li, Christine+ Krautwald, Ulja: Der Weg der Kaiserin, Scherz Verlag, Auflage 2007,

Mehmke, Heike: Klopfen gegen Arbeitsfrust, Rowohlt, Reinbek 2009

Klein, Margarita: Salutogenese für Hebammen, Hebammenkongress Leipzig 2007

Dies.: Das BabyBuch, Beltz Verlag, Weinheim 2009

(Für den Umgang mit Eltern, z. B. zur Bewältigung schwerer Geburtserlebnisse)

Gut beraten, dhz 2008/2009

Schiffer, Eckhard: Wie Gesundheit entsteht, Beltz Verlag, Weinheim

Storch, Maja: Das Geheimnis kluger Entscheidungen, Pendo Verlag, Zürich