

Vom Burnout zur Beziehung

Autor(en): **Lynch, Bridget**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **100 (2002)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-951488>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Betreuung für die Betreuenden

Vom Burnout zur Beziehung

Viele Faktoren tragen dazu bei, dass das Arbeitsumfeld der Hebammen zunehmend belastet wird: Wirtschaftliche, politische und technologische Entwicklungen, die ständige Herausforderung, den Berufsstand zu professionalisieren, die Balance zwischen Beruf und Familie können zu Erschöpfung und Burnout führen. Der Weg zu vermehrtem Wohlbefinden ist nicht eindimensional, er berührt einen globalen, beruflichen und persönlichen Kontext. Soll er gelingen, so sind ein Ausgleich zwischen Herz und Hirn und Offenheit für Beziehungen unerlässlich.

**Bridget Lynch,
Registered Midwife,
Toronto, Canada**

DER Begriff «Betreuung für die Betreuenden» ist relativ neu und im Zusammenhang mit dem weltweit epidemisch auftretenden beruflichen Burnout entstanden. Hebammen sind dabei wesentlich mitbetroffen, auch wir internationalen Hebammen hier, ungeachtet unseres sehr unterschiedlichen kulturellen und sozialen Hintergrunds. Denn ein Phänomen, welches die Globalisierung überall auf der Welt zu verbreiten scheint, ist zunehmender Stress.

Dieses Referat beleuchtet das Thema in seinem *globalen* Kontext, im *Berufskontext*, im Kontext unseres *Arbeitsplatzes* und schliesslich im *persönlichen* Kontext. Durch Erkennen der Ursachen von Stress, Erschöpfung und Burnout können wir beginnen, auf allen Ebenen auch dagegen anzukämpfen.

Globaler Kontext: Wirtschaftspolitik und die Sorge füreinander

Charles Dickens global

Ein Blick auf unseren Planeten zeigt uns sieben Milliarden Menschen, von denen die meisten ohne ausreichende Nahrung und Behausung, Ausbildung und Gesundheitsvorsorge aufwachsen. Wir sehen eine Weltwirtschaft, von der wenige profitieren, während die Armut in den letzten 20 Jahren für den grössten Teil der Weltbevölkerung dramatisch zugenommen hat. Wir sehen einen Internationalen Monetary Fund (IMF) und

eine Weltbank, die bei den armen Ländern Schuldzinsen eintreiben – Länder in einem auswegslosen Schuldenkreis, welcher ihre Armut zementiert. Statt in Ausbildung, Gesundheitsvorsorge, Hausbau oder Aufbau einer nachhaltigen Wirtschaft investieren zu können, müssen ihre Regierungen Schuldzinsen bezahlen. Die Reichen werden immer reicher und die Armen immer ärmer. Die reichen Länder kontrollieren dank ihrer Wirtschaftsmacht den IMF und somit die armen Länder – das England von Charles Dickens ist global geworden.

Was hat dies mit uns Hebammen zu tun? Es ist wichtig, dass wir hier an einer internationalen Konferenz die Probleme aus internationaler Sicht angehen. Vielleicht denken einige Hebammen aus industrialisierten Ländern, dass Globali-

sierungsprobleme sie nicht viel angehen. Aber die zunehmende Privatisierung des Gesundheitswesens, die ständigen Massnahmen zur Eindämmung der Gesundheitskosten auch als Folge der Globalisierung berühren uns alle. Kostensenkungen und damit Sparmassnahmen beim Personal führen zu Stress am Arbeitsplatz und überarbeiteten, unterbezahlten Pflegenden. Untersuchungen über die Ursachen von Burnout zeigen, dass sie in erster Linie im Arbeitsumfeld zu suchen sind. Wo wirtschaftliche Anliegen wichtiger sind als menschliche Anliegen, da wird Burnout gefördert. Marktwirtschaftliches Denken hat direkte Auswirkungen auf Arbeitsplätze und Wohlbefinden des Personals.

Unsere Arbeit ist auch politisch

Wie können wir in diesem globalisierten Umfeld füreinander sorgen? Wie können wir uns unter diesen harschen Bedingungen weiter für den Aufbau eines autonomen Berufsstands einsetzen? Viele Hebammen dieser Welt stehen vor riesigen Herausforderungen, sie arbeiten mit geschlagenen, rechtlosen, hungernden und armen Frauen, mit Teenagern, Gefangenen und allein erziehenden Müttern. Wir Hebammen werden zu Zeugen solch schwieriger Frauenschick-



2600 Hebammen aus 80 Ländern im Wiener Kongresszentrum.

sale. Unsere Arbeit ist daher immer auch politisch. Vor einigen Tagen haben die Delegierten des ICM auf Antrag von Gambia eine Resolution verabschiedet. Diese fordert die vollständige Entschuldung der 52 ärmsten Länder und faire Wirtschaftsbedingungen für Entwicklungsländer. Nur genügend Druck, auch unser Druck, aus den Industrieländern wird IMF, Weltbank und WTO dazu bringen, ihre Politik zu ändern. Wenn wir Hebammen uns weltweit verbinden und gegen die Ungerechtigkeit der globalen Wirtschaftspolitik wehren, dann beginnen wir, auf einer fundamentalen, globalen Ebene für uns selbst und für einander Sorge zu tragen.

Professioneller Kontext: Die Ahnenreihe der Hebammen

Uralte Weisheit pflegen

Der Weg zu Veränderungen ist lang, er dauert viele Generationen. Wenig wird im Laufe bloss eines Menschenlebens erreicht, so erfolgreich dieses uns auch erscheint. Aber wenn wir anerkennen, dass eine Lebensarbeit nicht mehr als ein Beitrag an solche andauernden Kämpfe ist, dann können wir unser Leben leben und geniessen und uns gleichzeitig für Veränderungen einsetzen.

Wir heute lebenden Hebammen sind Glieder in einer langen Ahnenreihe von Hebammen. Wir tragen das Vermächtnis früherer Hebammen mit uns und inspirieren die zukünftigen Berufskolleginnen. Wollen wir zu uns als Hebammen, als Frauen Sorge tragen, dann sind wir aufgefordert, diese Ahnenreihe zu respektieren. Sie trägt in sich uralte Weisheit, Wissen und Kenntnisse von Frauen, die Weisheit des Herzens. Dieses steht jedoch in Gefahr, verloren zu gehen und vor dem rationalen, medizinischen und aufgeklärten Denken der heutigen Wissenschaft zu weichen. Westliche wissenschaftliche Werte, evidenzbasierte Forschung und statistische Daten haben ihren wichtigen Platz in unserer täglichen Arbeit, aber drohen die überliefer-

te Weisheit von Herz und Hand zu überrollen. Die Geburt darf nicht auf ein medizinisches Prozedere reduziert, evidenzbasierte Risikoeinschätzung darf nicht unsere einzige Referenz werden.

1000 Geburten, nie ein Dammriss

Im November 2001 nahm ich am ersten regionalen Treffen der karibischen Mitgliedsländer teil. In einem der bewegendsten Workshops berichteten zwei Midis, wie die traditionellen karibischen Hebammen genannt werden, über ihr Leben und ihre Arbeit. Die beiden wundervollen Hebammen hatten Tausende von Geburten betreut; und als eine der Midis sagte, sie habe in all diesen Jahren keinen einzigen Dammriss erlebt, ging ein ehrfürchtiges Raunen durch die Reihen der vorwiegend westlich ausgebildeten Zuhörerinnen. Eine der Midis sagte: «Wir lernten in unserer Ausbildung, mit unserem Herzen, unseren Händen und mit Gott zu arbeiten.» Ich konnte den Gedanken nicht unterdrücken, dass die heutigen Hebammen lernen, mit Gehirn, Technologie und Wissenschaft zu arbeiten. In der westlichen Kultur und Medizin herrscht die Tendenz, den traditionellen Methoden den Rücken zuzuwenden und nur das Neue gelten zu lassen. Dies gilt als eine Art Evolution. Aber sollen wir Hebammen das traditionelle Hebammenwissen wirklich bloss den Anthropologen und Sozialwissenschaftlern überlassen? Sollten wir nicht eher diese Traditionen studieren und einen Teil davon in unsere Ausbildungsprogramme aufnehmen? Ich will damit nicht sagen, dass die Professionalisierung für das Überleben des Hebammenwesens unnötig gewesen sei. Aber ich denke, wenn wir uns bewusst werden, dass die Abkehr von unserer Ahnenreihe uns auch schadet und den Hebammenberufsstand in eine Art interne Schizophrenie stürzt, dann kann uns das nur weiterbringen.

Ausgleich zwischen Herz und Hirn

Der Begriff des Sorgens, des Sorge Tragens hat mit dem Herzen zu tun. Als

Hebammen wissen wir, dass der Intellekt den Ausgleich durch das Herz braucht – ein nie endendes Geben und Nehmen, wie Ebbe und Flut, wie Yin und Yang, wie der Rhythmus des Gebärens. Wir müssen aufpassen, dass unsere Professionalität nicht unsere intuitiven Kräfte zuschüttet oder unterwandert.

Für uns Hebammen und Pflegende zu sorgen heisst, unsere innere Weisheit und unser Wissen respektieren, das Herz und die Kunst des Hebammenwesens zu schützen. Tun wir dies nicht, dann geraten wir in Konflikt, mit uns selber, mit der Profession oder in unserem Arbeitsumfeld.

Kontext Arbeitsplatz: Entfremdung und Hierarchie

Hierarchie fördert Burnout

Die Bedingungen an unserem Arbeitsplatz, sprich: seine hierarchische Organisationsstruktur, verhindern es oft, dass wir uns umeinander kümmern. Solche Strukturen fördern die Entpersonalisierung, was bedeutet, dass die Arbeit wichtiger wird als die Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten. In vielen Ländern gilt es als Einmischung in persönliche Angelegenheiten, wenn sich jemand nach dem Wohlergehen der Kollegen erkundigt. Entfremdung ist die übliche Folge, die Angestellten werden wie Waren ausgebeutet – eine gerade unter dem Gesundheitspersonal in vielen Ländern häufige Situation.

Erst wenn wir uns auch am Arbeitsplatz um einander kümmern, setzen wir uns gegen die Ausbeutung zur Wehr und weigern uns auch, uns gegenseitig auszubeuten. Alle sind mit verantwortlich, gegen Burnout und Erschöpfung einzelner anzukämpfen.

Arbeitsbedingungen verändern

Eine meiner Freundinnen arbeitete als Executive Director bei Greenpeace Canada. Sie hat in ihrer Karriere gelernt, dass es für einen Manager ausgeschlossen ist, einer ausgebrannten und erschöpften Mitarbeiterin bloss Mitgefühl zu zeigen, aber nichts weiter zu unternehmen. Wirkungsvollste Massnahme ist, die Arbeitsbedingungen der Mitarbeiterin zu verändern, ihr einen Urlaub zu geben, Arbeitslast und Arbeitsplan zu ändern, sie mit ihrem Stress nicht allein zu lassen. Und wir Hebammen? Wie oft lassen wir uns darauf ein, wenn eine Kollegin über Burnout klagt? Zu sagen: «Komm wir setzen uns und schauen einmal, was ich tun könnte, um dir zu helfen» ist etwas völlig anderes als: «Du solltest halt Ferien nehmen!» Allerdings

Hebammen-Portrait:



Jumiarny Ilyas Kes, Suryani Soepardan und Mia Tuningsih (von links) kommen aus verschiedenen Regionen Indonesiens und sind Ausbilderinnen an Hebammenschulen.



Rotbehutete australische Hebammen: Die Gastgeberinnen des nächsten ICM-Kongresses.

muss die erschöpfte Kollegin dann das Hilfsangebot auch akzeptieren können. Und wir sollten Modelle von Hebammenarbeit und Arbeitsplätzen schaffen, die Burnout vermeiden helfen, Modelle wie das von Greenleaf, welches Gemeinschaft und Ermächtigung über Struktur und Prozessdenken stellt.

Persönlicher Kontext: Tun und Sein

Sabbath und Retraite

Unsere Vorfahren pflegten den uralten Rhythmus von Arbeit und Ruhe. Sie wussten, dass wir Menschen das Leben nicht nur durch Tun, sondern auch durch Sein erleben sollten. Dieser Tradition folgt der Sabbath, eine Zeit, die nicht vor allem dazu dienen soll, neue Kräfte für die Arbeit zu gewinnen, sondern sich Zeit für das Leben zu nehmen.

Eine andere alte Tradition ist die des Rückzugs, der Retraite, bei der ebenfalls das Sein, das «Zu sich schauen» gepflegt wird – oder gepflegt werden sollte. Denn an den heutigen Retraiten wird – zwar unterbrochen von guten Mahlzeiten oder einem Tennismatch – wiederum vor allem gearbeitet, meist an den Geschäftsplänen für das kommende Jahr. Die Retraite im ursprünglichen Sinn ist eine Gelegenheit, inne zu halten, zu reflektieren, sich zu regenerieren, sich daran zu erinnern, wer wir sind, zu ruhen. Eine Gelegenheit, Prioritäten neu zu setzen und Stressoren in unserem Privat- und Arbeitsleben zu identifizieren. Eine Gelegenheit, unsere vielen verschiedenen Rollen zu klären. Hier sind wir beim zentralen Punkt der Betreuung für die Betreuenden angelangt: wir müssen uns selbst die Erlaubnis geben, für uns zu sorgen.

Dualität von Stärke und Schwäche

Hebammen gelten zu Recht oft als stark und engagiert. Unsere Kraft und unser Engagement sind sowohl Stärke als auch Schwäche. Gelten wir als stark, so tendieren wir dazu, bloss diese Seite zu zeigen. Zeigen wir unsere Verletzlichkeit, so heisst es rasch, wir seien schwach – im Kontext der patriarchalischen Bewertung von stark gegen schwach, im Gegensatz zur weiblichen Sichtweise von stark und schwach als Dualität. Verbergen wir unsere Schwäche, dann laufen wir Gefahr, unsere eigentlichen Bedürfnisse nicht wahr zu nehmen, uns nicht um uns zu kümmern und uns anderen nicht anzuvertrauen. Fürsorge geht immer mit Beziehung einher. Für einander zu sorgen bedeutet, sich für einander zu öffnen und sich um das Wohlergehen des Nächsten zu kümmern. Und dabei tauschen Betreuerin und Betreute immer wieder die Plätze. Gegenseitigkeit der Fürsorge ruft nach Verwundbarkeit und Offenheit, nach Geben und Nehmen. Fürsorge ist eine gemeinschaftliche Anstrengung, Stärke allein führt zu Isolation und Einsamkeit.

Die Hebamme als Heldin und Märtyrerin

Zwischen Beruf und Familie

Unser Berufsalltag, ständig für den Einsatz bei der schwangeren und gebärenden Frau bereit zu sein, zieht eine grosse Belastung für unsere Beziehungen mit Familie und Freunden nach sich. Wie oft haben wir unsere Kinder, unsere Ehemänner und Partner wegen unserer Arbeit zurück gestellt? Wir haben nicht nur die Tendenz, wie Märtyrer uns selbst sondern auch unsere Familie auf dem

Altar unserer Arbeit zu opfern. Familie und Freunde, die uns stark unterstützen, folgen oft erst an zweiter Stelle; unsere Arbeit geht vor.

Auch sind wir menschlich und geraten immer wieder in den Zwang, uns beweisen zu müssen, besser sein zu müssen als unsere Kolleginnen, damit wir uns selbst wertvoll finden. Wo finden wir den Ausgleich zwischen Inspiration und Aufopferung, Erreichtem und Verpasstem, zwischen den Bedürfnissen von Herz und Hirn, eigenen Bedürfnissen und denjenigen unserer Familie? Wie sehr ist das, was wir leisten, verhängt mit kulturellen Mustern von Macht, Wettbewerb, Erfolg und Niederlage? Gewinnen und Verlieren sind Wertvorstellungen, die unsere Welt zu einem Ort mit extremem und inakzeptablem Reichtum und extremer, inakzeptabler Armut gemacht haben, sind Ausdruck eines unterentwickelten Begriffs von Macht, einer Ideologie von Stärke, welche den Schwachen besiegt.

Andere Form von Macht

Bei der Geburt erleben wir eine andere Form von Macht. Wir sehen eine Frau, welche nachgibt, loslässt und sich vertrauensvoll ihrem Körper und seinen Kräften hingibt. Sie wird verwundbar und bekommt Unterstützung von den Betreuenden. Auch dies ist eine Form von Macht. Wir müssen diese unsere Macht anerkennen, das uralte Wissen um die Macht von Geben und Nehmen, von Kontraktion und Loslassen, von sich Einlassen und sich Abgrenzen, von Gleichgewicht und Fluss, Einatmen – Inspiration und Ausatmen – Loslassen.

Wenn wir Frauen beim Gebären begleiten, dann schenkt uns dieses Geben und Nehmen, diese Beziehung eine tiefe Befriedigung. Wir sollten die gleiche Beziehung miteinander austauschen, nicht nur mit unseren nahen Freunden und Verbündeten, sondern auch im nationalen und internationalen Bereich. Es ist Zeit, die Schranken abzubauen und ganz bewusst eine weltumspannende Gemeinschaft aller Hebammen zu schaffen. Eine fürsorgliche Gemeinschaft aller Hebammen – was nicht bedeutet, dass wir nicht auch streiten sollten! – erlaubt uns, die Arbeit, die nötig ist, zu leisten, uns gegenseitig bei unserer Arbeit zu unterstützen, uns auszuruhen und einen machtvollen, zukunftsgerichteten Berufsstand aufzubauen.

*Übersetzung und Bearbeitung:
Gerlinde Michel*

«Care for the Caregiver». Das hier stark gekürzte Referat hielt Bridget Lynch am 17. April 2002 in Wien.