

Wenn der Beruf die Psyche fordert: Was beim Abschalten hilft

Grübeln, Schlafprobleme, innere Leere: Wie Sie erkennen, dass **EMOTIONALE BELASTUNG** im Job gefährlich wird – und was dagegen hilft.

Eine Pflegekraft hält die Hand eines Sterbenden. Eine Polizistin wird bei einem Einsatz angespuckt. Ein Rettungssanitäter kann ein Kind nicht retten. Manche Berufe fordern mehr als Fachwissen – sie fordern die Psyche. Das Erlebte gedanklich mit nach Hause zu nehmen, kann aber ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Wie lässt sich das verhindern? Antworten auf wichtige Fragen.

Welche Berufe gelten als emotional belastend?

„Es sind Berufe, in denen man sehr viel Kontakt mit anderen Menschen hat – aber nicht als Kollegen, sondern als Dienstleistende“, sagt Johannes Wendsche, Diplom-Psychologe bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua). Das betrifft Jobs etwa in der Pflege, im Rettungsdienst oder bei Polizei und Justiz, aber auch Tätigkeiten im Kundenservice.

Die emotionale Belastung entsteht laut Wendsche, wenn Arbeitnehmende mit dem Leid anderer konfrontiert sind – etwa nach einem Unfall oder im Umgang mit kranken und hilfebedürftigen Menschen. Stark belastend kann es aber auch sein, wenn Polizistinnen und Polizisten oder Feuerwehrleute Belästigung erfahren – etwa

durch Anspucken. Oder Gewalt in Form von Tritten und Schlägen.

Was erhöht den Druck zusätzlich?

Herausfordernde Bedingungen wie Unterbesetzung und Überstunden können den Druck verstärken. „Die teils enorme Anspannung entsteht, wenn Beschäftigte den Eindruck haben, dass sie angesichts der schwierigen Rahmenbedingungen die Qualität ihrer Arbeit nicht gewährleisten können“, sagt Sabine Gregersen, Diplom-Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

„Es kann aber auch emotional sehr belastend sein, wenn Beschäftigte im Job ihre Gefühle unterdrücken müssen“, so Wendsche. Ein Kontrolleur in der Bahn müsse immer freundlich und gelassen bleiben, obgleich er innerlich vor Wut kocht über einen Fahrgast, der ihn grob beschimpft und beleidigt hat.

Woran erkennt man, dass es zu viel wird?

„Typisch sind Grübeln, Schlafprobleme“, sagt Wendsche. Die Gedanken drehen sich um Erlebnisse bei der Arbeit, kehren immer wieder. Ein weiteres Signal können Schlafprobleme sein. Betroffene

hätten Probleme, ein- oder durchzuschlafen. Andere reagieren dauerhaft gereizt oder ziehen sich im privaten Umfeld zurück.

„Manche vernachlässigen auch Hobbys, haben Stimmungsschwankungen oder fühlen sich innerlich leer“, zählt Gregersen weitere mögliche Signale für Überlastung im Beruf auf. Darauf könnten auch Konzentrationsstörungen oder eine verminderte Leistungsfähigkeit hindeuten. „Solche Warnsignale sollten Betroffene ernst nehmen“, sagt Wendsche.

Warum ist Abgrenzung so wichtig?

„Natürlich ist es in emotional belasteten Berufen häufig wichtig, Empathie zu zeigen, also mit anderen mitzufühlen“, sagt Gregersen. Ebenso wichtig sei aber, sich abzugrenzen – also nicht mitzuleiden. Denn das ziehe einen mental nach unten. Die Folgen können etwa Erschöpfung, Lustlosigkeit oder Burn-out sein.

Um das zu verhindern, müssen Beschäftigte auch lernen, zu erkennen, wo die eigene Verantwortung endet und die des anderen beginnt. „Die Abgrenzung ist zentral, damit Erholung stattfinden kann“, sagt Wendsche. Nur so könnten Beschäftigte den nächsten Arbeitstag mit neuer Energie angehen.



IN BERUFEN, IN DENEN BESCHÄFTIGTE VIEL KONTAKT MIT MENSCHEN HABEN, ist die emotionale Belastung oft besonders hoch. Zum Beispiel bei der Polizei.
Foto: Andreas Arnold/dpa/dpa-tmn

Was hilft beim Abgrenzen und Abschalten?

Beschäftigte in einem emotional belastenden Beruf sollten nach der Arbeit möglichst einen klaren Schlussstrich unter den Joballtag ziehen. „Manchen hilft es schon, die Dienstkleidung abzulegen und Alltagskleidung anzuziehen“, sagt Gregersen. Andere Optionen: Nach der Arbeit Spazierengehen und bewusst die Natur erleben. Oder Sport treiben: Körperliche Aktivität hilft dabei, Stresshormone abzubauen.

Auch mentale Techniken können helfen. Zum Beispiel, indem man im Bus oder in der Bahn belastende Gedanken aufschreibt und sie in einem Tagebuch mit Verschluss

quasi „einschließt“, wie Wendsche vorschlägt.

Wie viel Austausch nach der Arbeit tut gut?

„Gespräche nach der Arbeit über Erlebtes im Job können Betroffene enorm entlasten“,

so Wendsche. Oft Sorge Rede dafür, dass sich angestaute Emotionen lösen und Gedanken sich ordnen. Wichtig seien Gesprächspartner, die gut zuhören und Anteilnahme zeigen, ohne zu bewerten. „Ideal ist es, wenn der Austausch einem guttut und Unterstützung bietet“, so Wendsche. Wer sich nach solchen Gesprächen energielos fühlt, sollte besser auf andere Strategien setzen. Und: Auch wer zur Verschwiegenheit verpflichtet ist, kann sich austauschen. „In aller Regel ist es möglich, ein Erlebnis anonymisiert zu erzählen, ohne dass die Gegenseite Rückschlüsse auf eine bestimmte Person ziehen kann“, so der Psychologe.

Was können Team und Arbeitgeber tun?

„Wichtig ist eine offene Gesprächskultur“, sagt Gregersen. Im Team müsse es möglich sein, Belastungen offen anzusprechen, ohne sich Sätze anhören zu müssen wie „Das gehört zum Job dazu“ oder „Ach, du bist eine Memme“. „Es ist weder eine Schwäche noch Unprofessionalität, wenn jemand sagt, dass er zu stark belastet mit der Arbeit ist und damit nicht klarkommt, sondern eine normale Reaktion“, so Gregersen. Führungskräfte müssten für klare Grenzen sorgen und etwa Überstunden begrenzen. Ist ein Team unterbesetzt, sollte die Leitungsebene gemeinsam mit dem Team eine Prioritätenliste erstellen, welche Aufgaben in jedem Fall zu erledigen sind. Zudem sollten Führungskräfte mit jedem Teammitglied regelmäßig im Austausch bleiben – idealerweise vierteljährlich. So lassen sich Stressfaktoren identifizieren sowie Arbeitsabläufe optimieren. **DPA**

STELLENANGEBOTE

WEITERE BERUFSFELDER

Escort-Agentur sucht Damen jeden Alters bei freier Zeiteinteilung und gutem Verdienst.
☎ 0176 / 22152212

Deutsche Umwelthilfe
50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch
Mach mit. Als Fördermitglied. Für uns alle!
www.duh.de/50jahre
DZI Spenden-Siegel

Zeit für ne Care-Wende im Leben

heimerer
Gemeinsam Zukunft bilden

Dein Start bei Heimerer

Wähle eine unserer zukunftssicheren Ausbildungen in der Pflege, der Therapie oder im Sozialwesen:

- Heilerziehungspfleger/-in
- Krankenpflegehelfer/-in
- Pflegefachmann/-frau
- Physiotherapeut/-in
- Podologe/-in
- Sozialassistent/-in

Heimerer Schulen
Döbeln | doebeln@heimerer.de | 03431 6636-0
Oschatz | oschatz@heimerer.de | 03435 9024-0
www.heimerer.de #heimerer



Zusteller (m/w/d) für die Gebiete:
04703 Leisnig
04703 Großpölsen
04720 Bennewitz
04720 Zaschwitz

Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir
Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:
• mindestens 16 Jahre alt
• zuverlässig und pünktlich

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

• www.lokalboten.de
• sofort.bewerben@lokalboten.de
• oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig

MPV
Medien- und Prospektvertrieb GmbH

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

Ticket Galerie
LIVE ERLEBEN.
ticketgalerie.de

Hautnah
Erleben Sie Ihr Lieblingsevent!

Wir haben die Tickets!

im LVZ Foyer | Leipzig, Peterssteinweg 19
im Barthels Hof | Leipzig, Hainstraße 1
und in allen Shops der Ticketgalerie

☎ 0800 2181050*
🌐 ticketgalerie.de

Alle Stars. Alle Tickets. Deutschlandweit.

*Gebührenfrei e Tickethotline: Mo. bis Fr. 8.00 bis 20.00 Uhr, Sa. 9.00 bis 15.00 Uhr