



Burnout

Aktivismus nachhaltig gestalten

Aus dem Klimagerechtigkeits- und Biodiversitäts-Aktivismus kommen immer wieder Anfragen an die Psychologists / Psychotherapists for Future (Psy4F) bezüglich Burnouts und wie Aktivismus nachhaltig und gesundheitsförderlich statt schädlich gestaltet werden kann angesichts von Krisen, die mindestens Jahrzehnte anhalten werden.

Zusammen mit Kathrin Macha, ebenfalls Dipl.-Psych. und angehende Psychotherapeutin, schrieb ich Ende 2021 ein Buchkapitel über „Activist Burnout“ für die Psy4F. (Das Buch „Climate Emotions - Klimakrise und psychische Gesundheit“ erscheint im Sommer 2022 im Psychosozial-Verlag).

In diesem Beitrag geht es um Aspekte, die auch im Friedens- und Pazifismus-Bereich relevant sein dürften. Denn Burnout ist sowohl eine Belastung für Einzelne wie auch für die Organisationen.

Aber erstmal grundsätzlich: Aus psychologischer Perspektive stellt zivilgesellschaftliches Engagement ein gesundes Verhalten dar, weil eine aktive, selbstwirksame Position eingenommen wird. Gleichzeitig sind Aktivist*innen über das allgemeine Burnout-Risiko hinaus besonders gefährdet.

Unter anderem die Menge an Aufgaben, der nicht-erkennbare Zusammenhang zwischen einzelner Aktivität und großen Zielen, repressive Gegenreaktionen aus Umfeld und Gesellschaft, Diskriminierungserfahrungen, grenzenlos engagierte Aktivist*innen als Vorbilder sowie die weit verbreitete Selbstlosigkeitskultur innerhalb von Bewegungen machen Burnout wahrscheinlicher.

Es gibt eine mangelnde Sensibilisierung für die Burnout-Problematik. Vielen ist nicht bewusst, wie schnell und schleichend sich Burnout entwickeln kann.

Emotionsvermeidung, die gesellschaftlich hier weit verbreitet ist, bestärkt diese schleichende Tendenz - ein Beispiel: Das Gefühl der Hilflosigkeit angesichts großer gesellschaftlicher und globaler Krisen ist für viele sehr unangenehm. Wenn wir etwas tun, fühlen wir uns mehr in Kontrolle, erleben uns wirksamer. Das fühlt sich kurzfristig gut an, steigert aber die Aktivitäten.

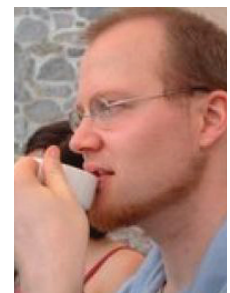
Auch für die Gruppen und Organisationen hat der so gesteigerte Aktivismus kurzfristig Vorteile, sodass häufig Anerkennung kommt. Das fördert auch den

Foto links:

© Christine Schweitzer

Foto rechts: Friends of the Earth International 2019.

©Fridays for Future, CC BY-NC-ND 2.0



©Privat

Autor:

GEORG ADELMANN

ist Diplom-Psychologe und angehender Verhaltenstherapeut. Er hält gern Vorträge und Workshops zu gesundem Aktivismus, Lebensfreude, Emotionen und Gewaltfreie Kommunikation und unterrichtet nebenbei Pflegeschüler*innen und angehende Fachpfleger*innen. Er ist ehrenamtlich beim Bund für Soziale Verteidigung, der DPTV und den Psychologists/Psychotherapists for Future administrative & aktivistisch aktiv.

Foto links:
Friedensmeditation in
Dublin 2005.

© hadi,
CC BY-NC 2.0

Foto rechts:
©Christine Schweitzer



„Einsatz für die gute Sache" - eine Kultur der Selbstlosigkeit, die nachhaltig gesunden Aktivismus erschweren und zu folgender Aussage führen kann:

„Aber angesichts der Existenzbedrohung (Klimakrise, Nuklearkrieg, ...) – ist da die eigene Gesundheit gerade relevant? Lieber jetzt alles geben, um etwas dagegen zu tun!“

Diese innere Stimme kennen vermutlich einige, ich kenne sie auf jeden Fall gut von mir und anderen – mal mehr mal weniger stark ausgeprägt, in unterschiedlichen Formulierungen. Solche Gedanken erleichtern es, eigene Belastungsgrenzen mindestens zeitweise zu ignorieren und sich selbst für eine Sache aufzuopfern.

Wenn die eigenen Grenzen zu lange ignoriert wurden bzw. zu viele Belastungen hinzukamen, dann kann Burnout die Folge sein. Er kann schleichend oder plötzlich z.B. in Form von sozialem Rückzug, Vermeidung, einem Gefühl der Lähmung, Angst oder zunehmender Gereiztheit auftreten.

Auch in den beteiligten Gruppen hat dieser Rückzug Konsequenzen: So fallen häufig recht kurzfristig, teilweise ohne Ankündigung, wichtige Aktivitäten aus, Wissen verschwindet, andere übernehmen zusätzlich zu ihren eigenen Aktivitäten noch mehr zum Ausgleich – deren Burnout-Risiko nimmt also auch eher zu.

Was hilft gegen Burnout?

Auf individueller Ebene braucht es Achtsamkeit für die beständige Veränderung eigener Grenzen und Möglichkeiten. Diese sind je nach Tagesform und Lebensereignissen unterschiedlich - dem sollte sich auch die Zeit für Aktivismus anpassen. Entsprechend sind Achtsamkeits-Übungen (z.B. Bodyscan oder Meditation) eine Möglichkeit, sich selbst und die Grenzen besser wahrnehmen zu können. Konzepte wie Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg können dabei helfen, Nein zu sagen, wenn es gerade nicht geht.

Sozial kann gerade der ungesund übersteigerte Aktivismus sehr beeindruckend und schnell als Vorbild für andere wirken. Das sollte immer wieder gemeinsam reflektiert werden und in allen Gruppen besprochen werden.

Strukturell sollten Feedback-Mechanismen gefördert werden, um gegenseitig Grenzen aufzuzeigen. Vorträge, Workshops und Reflektionsrunden zu den Themen können genutzt werden, um zu sensibilisieren und z.B. typische Problemfälle wie einzelne Aktivist*innen, die zu viele zentrale Rollen einnehmen könnten, zu besprechen.

Denn Aktivismus wird für die Bewahrung einer lebendigen demokratischen Kultur sowie zu den Zwecken der gesellschaftlichen Selbstkorrektur von Ungerechtigkeiten und dem Vorantreiben gesellschaftlicher Transformationsprozesse notwendig bleiben. Machen wir ihn gesund.



Rundbrief und Briefe lieber online?

Unser Rundbrief wird kostenlos an unseren Gesamt-Adressverteiler versandt. Wer ihn lieber als PDF beziehen möchte, teile uns das doch per Email an **info@soziale-verteidigung.de** mit. Und natürlich auch, wer ihn nicht mehr erhalten will. Es besteht ebenfalls das Angebot, unsere Briefe per Email zu bekommen. Auch hier können wir die Zusendung von Papier auf Email umstellen.