

BUCHBESPRECHUNG

ANNEHMEN, ÄNDERN ODER SEIN LASSEN ANDREAS RIECK'S „BELASTUNGEN IN SOZIALEN BERUFEN MEISTERN“

HANS-ARVED WILLBERG



Andreas Rieck
**Belastungen in sozialen Berufen
meistern**

In drei Schritten zu neuer Kraft

Katholisches Bibelwerk: Stuttgart, 2020
Softcover, 175 S., 16,95 €
ISBN 978-3-96157-125-3

„Jemand in England hat einen schönen Satz geprägt“, sage ich der Klientin, die wegen ihrer Depression zu mir kam, zu deren wesentlichen Auslösern eine autoritäre Versetzung durch ihren Chef in eine andere Abteilung gehörte. „Love it, change it, or leave it! heißt der Satz. Er gefällt mir so gut, weil er sich auf so viele Konfliktsituationen anwenden lässt, besonders im beruflichen Bereich. Man steht vor einer Weggabelung und ist herausgefordert, sich zu entscheiden. In einer dieser drei Richtungen liegt die Lösung. Nur das ‚Love it‘ möchte ich etwas modifizieren: Wenn ich mich entscheide, an meinem Platz zu bleiben, reicht es für meine seelische Balance, wenn ich die Verhältnisse ehrlich akzeptieren kann. Lieben muss ich sie nicht unbedingt.“ Die Klientin wägt ab: Das autoritäre Verhalten des Chefs war menschlich unfair, aber juristisch

korrekt. Trotzdem: Seine soziale Inkompetenz belastete das Miteinander im Betrieb. „Der Teamspirit ist verlorengegangen“, sagt sie traurig. „Haben Sie als Team die Möglichkeiten ausgeschöpft, daran etwas zu ändern?“ „Ich fürchte ja“, antwortet sie. „In meinem Fall hat sich die Mitarbeitervertretung vorbildlich eingesetzt, aber ändern konnte sie nichts. Der Chef ist nun einmal so.“ „Dann bleiben nur noch die beiden anderen Alternativen.“ „Ich bin schon über 50. Jetzt noch eine neue Arbeitsstelle suchen? Ich weiß nicht. Und es spricht ja auch viel für das Bleiben. Eigentlich mache ich die Arbeit gern, ich verdiene gut, und mit den Kolleginnen verstehe ich mich gut.“ „Aber trotzdem macht ihnen die Arbeit mehr Stress als Freude.“ „Ja, die fehlende Freude ist das Problem. Das macht mich depressiv.“ Da kommt ihr eine Idee: „Ein paar Kolleginnen machen es schon so: Sie haben ihre Arbeitszeit reduziert. Das gibt zwar weniger Geld, aber es entlastet spürbar, und vor allem: Ich kann mich dann anderen Interessen widmen, die mir Freude machen und die sonst immer zu kurz kommen.“

Am nächsten Morgen gehe ich an die Besprechung von Andreas Riecks neuem Buch. „Die drei Schritte - change it, love it or leave it - demonstrieren Ihnen, wie Sie in jeder beruflichen Position Ihren persönlichen Spielraum gestalten können“, lese ich auf dem Buchrücken. Und damit weiß ich ja eigentlich auch schon das Wesentliche über den Inhalt, nicht aber, weil der Inhalt sonst nichts Wesentliches hergibt, sondern weil das Prinzip der drei Alternativen so wesentlich *ist*.

Der Autor ist als Bildungsreferent am Stuttgarter Marienhospital und Coach mit den Arbeitsproblemen im Feld der sozialen Berufe gut vertraut. Das ermöglicht es ihm, auf vielgestaltige Weise und einladend arrangiert und aufgemacht konkrete Wegweisungen zu geben. Um auf bedenkliche Belastungen angemessen reagieren zu können bedarf es vor allem der achtsamen Selbstwahrnehmung: Was brauche ich, wo sind meine tatsächlichen Grenzen, was tut mir auf die Dauer gut, was schadet mir? Von dieser Haltung ausgehend geht es darum, den Spielraum zur Bewältigung auszuloten und effektiv zu nutzen. Dafür greift Rieck in die Kiste der bewährten Modelle und Werkzeuge zur Stressbewältigung und stellt anschaulich und eingängig so manches bewährte Tool daraus vor, wie etwa die Unterscheidung von „Komfortzone, Wachstumszone und Panikzone“. Übungen zu Entspannung und Selbstreflexion, Checklisten, Strukturhilfen zum Zeitmanagement und Selbsteinschätzungstests helfen, das alles in die individuelle Lebenspraxis zu übersetzen.

Riecks Schwerpunkt als Bildungsreferent ist die Spiritualität. Das färbt auch angenehm ungewungen die Aussagen seines Buchs. Die Leserin und der Leser werden erinnert, wie viel für gelingendes Stressmanagement davon abhängt, sich seiner authentischen Ziele bewusst zu werden, und wie eng das mit der Frage nach dem Sinn zusammenhängt. Unaufdringlich ermutigt er zwischen den Zeilen, aber auch explizit, das Leben dankbar zu bejahen und auf Gott zu vertrauen.

DER AUTOR

Siehe S.12