

Uwe Steinbrecher

Wenn helfen erschöpft

**Warum Menschen in helfenden Berufen ausbrennen
und wie sie ihre Kraft zurückgewinnen.**



Uwe Steinbrecher

Wenn helfen erschöpft

Warum Menschen in helfenden Berufen ausbrennen und wie sie ihre Kraft zurückgewinnen.

Uwe Steinbrecher

Wenn helfen erschöpft

**Warum Menschen in helfenden Berufen ausbrennen
und wie sie ihre Kraft zurückgewinnen.**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Uwe Steinbrecher

Herstellung und Verlag:

BoD · [Books on Demand GmbH](#), Überseering 33, 22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-4091-9

Inhaltsverzeichnis

Wenn die Kraft nicht mehr reicht.....	7
I Wenn die Kraft nicht mehr reicht.....	11
II Ich liebe meinen Beruf und bin trotzdem erschöpft.....	19
III Wenn Mitgefühl müde macht	29
IV Die inneren Antreiber	39
V Zwischen Verantwortung und Selbstverlust	49
VI Abschalten lernen oder wie aus Arbeit wieder Feierabend wird ...	59
VII Die Kunst, sich selbst wichtig zu nehmen oder Selbstfürsorge ohne schlechtes Gewissen.....	69
VIII Gemeinsam tragen statt allein kämpfen	79
IX Mein persönlicher Resilienzkompass.....	89
X Weiter helfen ohne auszubrennen oder die sieben Säulen nachhaltiger Resilienz	99
Am Ende beginnt etwas Neues.....	109
Anhang: Dein persönlicher Praxisteil.....	113

WENN DIE KRAFT NICHT MEHR REICHT

Vielleicht beginnt es genau hier

Es ist spät am Abend. Der letzte Termin liegt längst hinter dir. Du räumst noch schnell etwas auf, beantwortest eine Nachricht, schreibst eine E-Mail, die eigentlich bis morgen warten könnte. Dann wird es still. Zum ersten Mal an diesem Tag sitzt niemand mehr vor dir. Niemand braucht einen Rat. Niemand eine Einschätzung. Niemand eine Lösung.

Und genau in diesem Moment spürst du etwas, das du den ganzen Tag über weggeschoben hast: Die Müdigkeit. Nicht die angenehme Müdigkeit nach einem erfüllten Tag. Sondern diese andere. Die, die tiefer sitzt. Die Müdigkeit, bei der du dich fragst: „Warum bin ich eigentlich so erschöpft?“ „Andere schaffen das doch auch.“ „Stelle ich mich vielleicht einfach nur an?“

Vielleicht kennst du diesen Moment. Du funktionierst. Du bist zuverlässig, professionell und engagiert. Nach außen wirkst du kompetent und belastbar. Doch innerlich wächst eine Frage, die du kaum aussprichst: „Wie lange kann ich das eigentlich noch so weitermachen?“

Die stille Last, die niemand sieht

Menschen in helfenden Berufen tragen eine besondere Verantwortung. Du hörst zu, wenn andere verzweifelt sind. Du begleitest Krisen. Du trägst Geschichten mit, die oft schwerer sind, als Außenstehende ahnen. Du versuchst zu verstehen, zu unterstützen und zu entlasten. Und genau darin liegt eine paradoxe Herausforderung. Je besser du helfen kannst, desto größer wird oft die Gefahr, dich selbst zu übersehen.

Viele Menschen glauben, Erschöpfung entstehe vor allem durch zu viel Arbeit. Doch die meisten Helfenden wissen längst, dass es komplizierter ist. Es ist nicht nur die Anzahl der Termine. Es sind die Gedanken nach Feierabend. Die Verantwortung, die man mit

nach Hause nimmt. Die Sorge um Klienten, Patienten oder Angehörige. Die leise Stimme, die sagt: „Ich hätte mehr tun müssen.“ „War ich heute wirklich hilfreich?“ „Habe ich etwas übersehen?“

Gleichzeitig entsteht oft ein weiterer Druck. Wer beruflich anderen Menschen hilft, möchte häufig auch privat für andere da sein. Für die Familie. Für Freunde. Für Kollegen. Für alle, die Unterstützung brauchen. Und irgendwann geschieht etwas Merkwürdiges. Du wirst für viele Menschen zur Anlaufstelle, aber immer seltener für dich selbst.

Manche schämen sich für diese Erschöpfung. Andere ärgern sich über sich selbst. Wieder andere versuchen noch mehr Fortbildungen, noch bessere Organisation oder noch mehr Disziplin. Doch tief im Inneren bleibt das Gefühl: „So kann es nicht weitergehen.“

Warum dieses Thema heute wichtiger ist denn je

Wir leben in einer Zeit, in der die Anforderungen an helfende Berufe ständig wachsen. Mehr Dokumentation. Mehr Verantwortung. Mehr Komplexität. Mehr Menschen, die Unterstützung brauchen. Gleichzeitig werden die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben immer durchlässiger. Das Smartphone erinnert auch abends an offene Aufgaben. Gedanken an schwierige Gespräche begleiten uns bis ins Wochenende. Viele Menschen arbeiten mit großem Engagement und merken erst spät, welchen Preis sie dafür bezahlen.

Dabei betrifft das Thema längst nicht nur einzelne Personen. Es betrifft Praxen, Kliniken, Beratungsstellen, Schulen, soziale Einrichtungen und Familien. Denn wenn diejenigen erschöpfen, die andere tragen, spüren es am Ende viele. Deshalb geht es in diesem Buch nicht nur um persönliches Wohlbefinden. Es geht um die Frage, wie Helfen langfristig möglich bleibt, ohne dass du dich dabei selbst verlierst.

Der entscheidende Perspektivwechsel

Vielleicht hast du bereits versucht, etwas zu verändern. Mehr Pausen. Besseres Zeitmanagement. Eine Woche Urlaub. Ein gutes Buch. Ein neues Notizsystem. Manches hat kurzfristig geholfen. Doch oft kehrte die Erschöpfung zurück.

Das liegt nicht daran, dass du zu schwach bist. Und auch nicht daran, dass du etwas falsch gemacht hast. Viele Lösungsversuche scheitern, weil sie nur an der Oberfläche ansetzen. Sie behandeln die Symptome, nicht die Mechanismen dahinter.

Dieses Buch geht von einer anderen Annahme aus: Erschöpfung in helfenden Berufen ist häufig kein Zeichen mangelnder Belastbarkeit.

Vielleicht nennst du es Stress. Vielleicht Überforderung. Vielleicht emotionale Erschöpfung. Vielleicht hast du sogar schon einmal an Burnout gedacht. Die Begriffe unterscheiden sich. Das Erleben dahinter oft weniger. Deshalb verwenden wir in diesem Buch den Begriff Erschöpfung als gemeinsamen Oberbegriff für die unterschiedlichen Formen körperlicher, emotionaler und beruflicher Überlastung, die Menschen in helfenden Berufen erleben können.

Sie ist oft das Ergebnis von Mustern, die lange sinnvoll waren. Verantwortungsgefühl. Gewissenhaftigkeit. Empathie. Engagement. Genau jene Eigenschaften, die dich wahrscheinlich zu einem guten Helfer machen. Das Problem ist nicht, dass du diese Eigenschaften besitzt. Das Problem entsteht, wenn sie dauerhaft ohne Ausgleich wirken.

Was dieses Buch anders macht

Dieses Buch wird dir keine Morgenroutine versprechen, die dein Leben in sieben Tagen verändert. Es wird dir auch nicht erklären, dass du einfach nur positiver denken musst. Menschen in helfenden Berufen brauchen keine weiteren unrealistischen Ansprüche. Sie brauchen Verständnis, Orientierung und Werkzeuge, die im echten Leben funktionieren.

Deshalb werden wir gemeinsam Schritt für Schritt untersuchen, wie Erschöpfung entsteht, warum manche Menschen trotz hoher Belastung gesund bleiben und welche Faktoren echte Resilienz fördern.

Vielleicht verbindest du mit Resilienz Menschen, die scheinbar alles wegstecken, niemals zweifeln und auch unter größtem Druck funktionieren. Doch genau darum geht es in diesem Buch nicht. Resilienz bedeutet nicht, unverwundbar zu werden. Resilienz bedeutet, trotz Belastung mit dir selbst in Kontakt zu bleiben. Sie zeigt sich nicht darin, wie viel du aushältst, sondern darin, wie gut du für deine Kraft sorgst, wenn das Leben herausfordernd wird.

Du wirst verstehen, was in deinem Nervensystem geschieht. Warum Grenzen setzen oft schwerer ist, als gedacht. Wie Beziehungen zur Kraftquelle werden können. Warum Selbstfürsorge nichts mit Egoismus zu tun hat. Und weshalb kleine Veränderungen oft nachhaltiger wirken als große Vorsätze.

Nicht Perfektion ist das Ziel. Sondern eine neue Form von Stabilität.

Das Protokoll des stillen Zusammenbruchs

Der Parkplatz vor der Praxis ist fast leer. Nur wenige Autos stehen noch zwischen den weißen Linien. Im Wagen sitzt sie regungslos auf dem Fahrersitz. Der Motor ist aus. Der Autoschlüssel liegt in ihrer rechten Hand. Seit zehn Minuten. Eigentlich müsste sie längst unterwegs sein. Die Kinder warten zu Hause. Es muss noch eingekauft werden. Das Abendessen macht sich nicht von allein. Morgen stehen wieder Hausbesuche im Kalender, Berichte müssen geschrieben werden, und eine Kollegin hat gefragt, ob sie kurzfristig einen Termin übernehmen könne. Sie weiß das alles. Trotzdem bewegt sie sich nicht.

Ihr Blick ruht auf dem Lenkrad. Als würde dort etwas stehen, das sie lesen müsste. Doch da ist nichts. Nur dieses schwarze Kunstleder unter ihren Händen. Und eine Leere, die sich langsam in ihrem Brustkorb ausbreitet. Sie versucht zu überlegen, was heute eigentlich so anstrengend war. Die Patientin mit dem Schlaganfall? Das Gespräch mit den Angehörigen? Die endlose Dokumentation? Nichts davon erscheint außergewöhnlich. Es war ein ganz normaler Arbeitstag. Genau das macht ihr Angst.

Ein Gedanke schiebt sich in ihr Bewusstsein. Was stimmt nicht mit mir? Früher war sie belastbarer. Früher hat sie Arbeit, Familie und alles dazwischen irgendwie geschafft. Heute fühlt sich selbst das Losfahren wie eine Aufgabe an, für die keine Kraft mehr übrig ist. Sie spürt Scham. Nicht die laute, offensichtliche Scham, sondern die stille Variante. Die, die sich hinter vernünftigen Erklärungen versteckt. Die, die flüstert: Andere schaffen das doch auch. Andere haben ebenfalls Kinder. Andere arbeiten genauso viel. Andere kommen doch auch zurecht.

Sie drückt den Schlüssel etwas fester in die Hand. Atmet tief ein. Atmet wieder aus. Nichts verändert sich. Die Erschöpfung sitzt tiefer als Müdigkeit. Sie fühlt sich nicht an wie ein langer Tag. Sie fühlt

sich an wie etwas, das schon seit Wochen oder Monaten mitfährt. Immer präsent. Immer einen Schritt hinter ihr.

Zum ersten Mal erlaubt sie sich einen Gedanken, den sie bisher konsequent weggeschoben hat: Vielleicht bin ich nicht einfach nur müde.

Warum die Stärksten oft zuerst erschöpfen

Die meisten Menschen glauben, dass Erschöpfung vor allem jene trifft, die zu wenig belastbar sind. Diejenigen, die nicht gut organisiert sind, die zu sensibel reagieren oder die Anforderungen des Lebens nicht bewältigen können. Vielleicht hast du selbst schon so gedacht. Vielleicht hast du deine eigene Erschöpfung genau durch diese Brille betrachtet und insgeheim befürchtet, mit dir stimme etwas nicht.

Doch genau hier beginnt das Problem, das viele Menschen in helfenden Berufen unnötig leiden lässt.

Es sind erstaunlich oft nicht die Schwächsten, die an ihre Grenzen kommen. Es sind die Engagiertesten. Diejenigen, die Verantwortung übernehmen, wenn andere zögern. Diejenigen, die sich Gedanken machen, die zuverlässig sind, die einspringen, wenn Not am Mann ist. Menschen, die nicht nur ihre Arbeit erledigen, sondern die wirklich etwas bewirken wollen.

Das Problem ist nicht, dass sie zu wenig geben. Das Problem ist oft, dass sie sehr lange mehr geben, als ihre eigenen Kräfte dauerhaft tragen können.

Wer helfen möchte, entwickelt häufig die Fähigkeit, die Bedürfnisse anderer früh wahrzunehmen. Die eigene Erschöpfung dagegen wird übersehen, relativiert oder auf später verschoben. „Nur noch diese Woche.“ „Nur noch dieser Patient.“ „Nur noch dieses Projekt.“ Aus einzelnen Ausnahmen wird mit der Zeit ein Lebensstil.

Genau deshalb kommt Erschöpfung oft so überraschend. Sie kündigt sich nicht immer mit einem dramatischen Zusammenbruch an. Häufig beginnt sie viel leiser. Mit weniger Freude. Weniger Ener-

gie. Weniger Geduld. Bis irgendwann ein Moment entsteht, in dem selbst das, was früher selbstverständlich war, plötzlich schwerfällt.

Die entscheidende Erkenntnis lautet: Deine Erschöpfung ist nicht automatisch ein Hinweis auf mangelnde Stärke. Sie kann ebenso ein Zeichen dafür sein, wie lange du stark gewesen bist.

Die Psychologie der Erschöpfung

Wenn Menschen in helfenden Berufen erschöpft sind, suchen sie die Ursache oft zuerst bei sich selbst. Sie fragen sich, warum sie nicht belastbarer sind, warum sie sich schlechter organisieren als früher oder weshalb ihnen Dinge schwerfallen, die sie lange Zeit problemlos bewältigt haben. Doch diese Sichtweise greift meist zu kurz. Erschöpfung entsteht selten, weil ein Mensch plötzlich schwächer geworden ist. Sie entsteht häufig, weil Körper und Psyche über einen langen Zeitraum versucht haben, mit einer hohen Dauerbelastung zurechtzukommen.

Unser Nervensystem ist darauf ausgelegt, auf Herausforderungen zu reagieren. Wenn eine schwierige Situation auftaucht, mobilisiert der Körper Energie. Herzschlag und Atmung verändern sich, die Aufmerksamkeit wird fokussierter, Stresshormone werden ausgeschüttet. Diese Reaktion ist sinnvoll. Sie hilft uns, schnell zu handeln, Probleme zu lösen und Belastungen zu bewältigen. Problematisch wird es erst dann, wenn aus einer vorübergehenden Anspannung ein Dauerzustand wird.

Genau das geschieht in vielen therapeutischen, sozialen, pädagogischen oder pflegerischen Berufen. Dort geht es nicht nur um Aufgaben und Termine. Es geht um Menschen. Um Schicksale. Um Sorgen, Ängste, Konflikte und Krisen. Selbst wenn du professionell arbeitest und klare Grenzen hast, verarbeitet dein Gehirn einen Teil dieser Erfahrungen mit. Gleichzeitig warten oft weitere Anforderungen: Dokumentation, Organisation, Familie, Haushalt, Verantwortung für andere. Das Nervensystem erhält dadurch immer wieder die Botschaft: Bleib aufmerksam. Bleib leistungsfähig. Es gibt noch etwas zu tun.