UNIVERSITÄT LEIPZIG

UNIVERZITA KARLOVA

Bachelorarbeit

Kommentierte Übersetzung der Broschüre
„*Psychohygiena pro tlumočníky*“ der tschechischen Kammer für Gebärdensprachdolmetscher

zur Erlangung des akademischen Grades
Bachelor of Arts (B. A.)
im Studiengang
Interkulturelle Kommunikation und Translation Tschechisch-Deutsch

vorlegt von

Marie-Louise Gatzke

Matrikelnummer: 3753768

Erstbetreuer (Universität Leipzig): Dr. Christof Heinz
Zweitbetreuerin (Univerzita Karlova): Dr. Astrid Winter

12. August 2021

Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich zur Anfertigung der vorliegenden Arbeit keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel und keine nicht genannte fremde Hilfe in Anspruch genommen habe. Alle Zitate aus der Primär- und Sekundärliteratur, einschließlich Zitaten aus Internetquellen und von elektronischen Datenträgern, habe ich an der jeweils betreffenden Textstelle markiert (direkte Zitate in Anführungszeichen) und einschließlich der zugehörigen Seitenangabe belegt. Die verwendete Primär- und Sekundärliteratur habe ich mit vollständigen bibliografischen Daten in der Bibliographie am Ende der Arbeit alphabetisch gelistet. Bei Internetquellen habe ich mein Zugriffsdatum mit angegeben.

Die Arbeit wurde nicht für andere Prüfungszwecke verwendet.

Mir ist bekannt, dass eine unwahrheitsgemäße Erklärung als Täuschung im Sinne von § 13 (3) in Verbindung mit § 21 (1) der Prüfungsordnung für den Bachelorstudiengang Interkulturelle Kommunikation und Translation Tschechisch-Deutsch an der Universität Leipzig vom 8. Oktober 2014 gilt.

Ort: Leipzig/Prag
Datum: 12. August 2021

Unterschrift: ……
Marie-Louise Gatzke

Abstrakt

Předmět bakalářské práce je komentovaný překlad vybraných částí z bulletinu „Psychohygiena pro tlumočníky“ od České komory tlumočníku znakového jazyka. Práce má praktickou a teoretickou část: první část tvoří překlad výchozího textu z češtiny do němčiny a druhou čast tvoří komentář k překladu. Součastí komentáře jsou překladatelská analýza výchozího textu podle metody Christiane Nordové a dále překladatelská metoda, posuny, překladatelské problémy a jejich řešení. Nasleduje závěr a glosář odborných termínů cílovího textu.

Kličová slova: tlumočník znakového jazyka, psychohygiena

Abstract

The topic of this bachelor’s thesis is a commented translation of selected parts of the brochure „Psychohygiena pro tlumočníky“ of the Czech chamber for sign interpreter. The thesis consists of a practical and theoretical part: the first part is the translation of the selected original Czech text into German and the second part is the commentary on the translation. The commentary consists of the translational analysis of the original text on the method of Christiane Nord. Further, the commentary shows the chosen translation method and the following translation problems and their solution. After the conclusion, there is also a glossary of special terms of the translated text.

Key words: sign language interpreter, mental hygiene

Inhalt

1 Einleitung 4
2 Übersetzung ausgewählter Artikel der Broschüre aus dem Tschechischen 6
3 Übersetzungsrelevante Textanalyse des Ausgangstextes 27
3.1 Textexterne Faktoren 27
3.1.1. Sender und Intention 27
3.1.2 Medium 28
3.1.3 Ort und Zeit 28
3.1.4 Anlass 28
3.1.5 Empfänger 29
3.1.6 Textfunktion 29
3.2 Textinterne Faktoren 29
3.2.1 Thema und Inhalt 30
3.2.2 Aufbau 30
3.2.3 Präsuppositionen und nonverbale Elemente 30
3.2.4 Lexik und Syntax 31
3.2.5 Suprasegmentale Elemente 32
3.3. Wirkung 33
4 Übersetzungsstrategie 34
5 Übersetzungsprobleme und Verschiebungen 36
5.1 Ausgangstextabhängige Übersetzungsprobleme 36
5.2 Pragmatische Übersetzungsprobleme 38
5.3 Kulturpaarspezifische Übersetzungsprobleme 42
5.4 Sprachenpaarspezifische Übersetzungsprobleme 43
6 Fazit 46
7 Glossar der Fachbegriffe 48
8 Literaturverzeichnis 50
9 Anhang 54

1 Einleitung

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in zwei Teilbereiche. Der erste, praktische Teil besteht aus der Übersetzung von Auszügen einer Broschüre der tschechischen Kammer für Gebärdensprachdolmetscher.[1] Dabei wurden explizit der erste, dritte sowie vierte Artikel der Broschüre, in deren Ausgabe Nummer 02/18 das Thema Psychohygiene für Gebärdensprachdolmetscher (tsch. psychohygiena pro tlumočníky) zur Sprache kam, ausgewählt. Die Artikel sind in Form von Erfahrungsberichten geschrieben und beziehen durch die daraus folgende direkte Anrede den Leser stark mit ein. Da aber das für die vorliegende Broschüre gewählte Thema allgemein alle (Gebärdensprach-)Dolmetscher weltweit betrifft und anspricht, ist der Text ebenfalls für ein deutsches Zielpublikum relevant, weil viele Menschen eine Störung des akustischen Apparates haben und deshalb auf Kommunikationshilfen jeglicher Art angewiesen sind, so auch auf Gebärdensprachdolmetscher, die in jedem Land ähnlichen psychischen Stress in ihrem Arbeitsalltag erfahren. Zudem ist die Gebärdensprache in Deutschland seit 2002 als Teil des Behindertengesetzes und in der Tschechischen Republik seit 2008 über ein eigenes Gesetz anerkannt.[2] Der übersetzte Text soll deshalb dem Rezipienten mit den in den Artikeln beinhalteten Tipps und Lösungsvorschlägen einen tatsächlichen Mehrwert für die Psyche und deren Hygiene bieten. Darum wurde ein fiktiver Übersetzungsauftrag zugrunde gelegt:

„Übersetzen Sie den ausgewählten Text für eine Sammelpublikation des Bundesverbandes der GebärdensprachendolmetscherInnen Deutschlands e.V., in der neben anderen Themen auch das Thema Psychohygiene aufgegriffen werden soll.“ [3]

Anschließend folgt ein theoretischer Teil. Bestandteil dessen ist eine übersetzungsrelevante Textanalyse des Ausgangstextes nach Christiane Nord[4], indem unterschiedliche Textfaktoren untersucht werden und anschließend die Konzeption der Übersetzungsstrategie, die Erläuterungen von Komplikationen im Übersetzungsprozess sowie Verschiebungen nach dem System von Jiří Levý[5] und Christiane Nord[6] beleuchtet werden.

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, eine dem Übersetzungsauftrag adäquate, also dem Skopos angemessene[7] qualitativ hochwertige Übersetzung des Ausgangstextes (kurz AT) aus dem

---

[1] ČKTZJ (2018).
[2] Vgl. Katapult (2020), S. 148 f.
[3] BGSD e.V., 2021.
[4] Nord (1995).
[5] Levý (1969).
[6] Nord (1995).
[7] Vgl. Reiß (1986), S. 106.

Tschechischen ins Deutsche anzufertigen und die translatorischen Entscheidungen, die während des gesamten Übersetzungsprozesses getroffen werden mussten, nachvollziehbar darzulegen und zu begründen.

Ergänzend wurde ein Glossar (siehe Kapitel 7) erstellt, um eventuell unbekannte Fachbegriffe näher zu erläutern und in dieser Form das allgemeine Verständnis des Textes zu garantieren. Dafür wurde eine Internetrecherche zu den jeweiligen Fachbegriffen durchgeführt und die daraus resultierenden Erkenntnisse in die erklärenden Definitionen eingebaut oder auch direkt als Zitat übernommen.

Im Interesse eines besseren Leseflusses wurde im Kommentarteil dieser Arbeit dort, wo ein neutraler Ausdruck nicht möglich war, das generische Maskulinum in Verbindung mit Personenbezeichnungen verwendet, jedoch ist zu betonen, dass alle Personen angesprochen sind.

Direkte Bezüge zum Ausgangstext oder Zieltext (kurz ZT) in Form von expliziten Textstellen werden im Fließtext genannt, alle weiteren Verweise und Literaturangaben sind als Fußnoten in der Havard-Zitierweise angegeben.

2 Übersetzung ausgewählter Artikel der Broschüre aus dem Tschechischen

Psychohygiene für Dolmetscher

Text: Krystýna Pánková Kratochvílová

Ich bin Psychologin, Mutter von vier Kindern und derzeit in Elternzeit. Ich habe eine angeborene Schwerhörigkeit und mein Mann ist Dolmetscher und stammt aus einer gehörlosen Familie. Ich schreibe unter anderem Artikel zum Thema Psychologie für die tschechische Zeitschrift für Gehörlose UNIE und mit unserem Labrador Fide, der als Signalhund auch mein Assistenzhund ist, widme ich mich der Canistherapie. Davor arbeitete ich als Schulpsychologin, bei einer psychologischen Beratungsstelle und habe eine Ausbildung zur Systemischen Beraterin absolviert.

In diesem Artikel über die Psychohygiene in helfenden Berufen konzentriere ich mich auf Dolmetscher. Ich möchte hauptsächlich Eindrücke einer (derzeit in Elternzeit befindlichen) Psychologin aus der Gehörlosen-Community schildern, die aber auch auf Dolmetscher trifft und selbst zuhause einen Dolmetscher hat (mein Mann ist Dolmetscher). Ich nehme selbst auch Gebärdensprachdolmetscher in Anspruch, genau wie einige Freunde und Familienangehörige, sodass der Artikel eigene sowie gemeinsame Erfahrungen widerspiegelt.

Mit Beispielen aus der Praxis versuche ich, die Notwendigkeit von Psychohygiene zu skizzieren und auch einen kleinen Anstoß zu geben, wie eine solche aussehen könnte. Ich werden keine speziellen Entspannungs- oder Meditationstechniken beschreiben, da man solche in den meisten Büchern, Artikeln und Videos im Internet findet. Zudem kann jedem individuell etwas anderes zusagen.

Pflegen Sie Ihren Körper? Wahrscheinlich ja. Dann ist Ihnen das Erscheinungsbild wohl nicht egal und Sie kümmern sich um Ihr Aussehen. Sie kleiden sich so, dass Sie sich gut fühlen und gut aussehen. Wir waschen uns regelmäßig die Haare, Frauen gehen zum Frisör, manche Männer in einen Barbershop und fast jeder rasiert sich. Wir bemühen uns meist auch um gesunde Ernährung, machen Sport und kümmern uns um unseren Körper. Und wenn wir Schmerzen haben, gehen wir damit zum Arzt. Daneben sind heutzutage unsere Tage untrennbar mit unserer Morgen- und Abendhygiene verbunden. Und unsere Psychohygiene? Widmen wir uns der Pflege der Psyche genauso wie der des Körpers? Und wissen wir überhaupt, wie das

geht? Zähneputzen etwa haben wir automatisiert, es dauert morgens und abends nur zwei Minuten und tut nicht weh. Währenddessen uns aber oftmals keiner gelehrt hat, wie man in seinem Kopf „aufräumt“ und sensible oder unangenehme Themen klärt, denn das schafft man nicht in zwei Minuten, und es kann oft ziemlich schmerzhaft sein.

Die Psyche und der Körper sind miteinander verbunden. Das eine hängt eng mit dem anderen zusammen. Trotzdem vergessen wir öfter die Psyche oder stellen sie hintenan. Und das merken wir früher oder später auch körperlich. Warum können wir also dem Geist nicht jeden Tag mindestens genauso viel widmen wie dem Zähneputzen? Psychohygiene ist nämlich auch eine solche Reinigung, wenn auch nicht für die Zähne, aber dennoch für den Kopf. Die Arbeit in helfenden Berufen ist darin speziell, dass wir auf Menschen und ihre Emotionen treffen. Wir erleben Situationen, in denen man von Emotionen „übermannt“ wird. Und in irgendeiner Form werden dort unsere eigenen Erfahrungen und Erlebnisse, unsere eigenen Emotionen widergespiegelt. Wenn wir uns in einer emotionalen Situation befinden, ist es wichtig zu wissen, wie man mit dieser umgehen kann. Das beugt Burnout vor. Sonst überfordert uns das und wir wären nicht in der Lage, gut zu arbeiten. Oder sogar überhaupt nicht fähig, zu arbeiten. Psychohygiene ist bei allen helfenden Berufen sehr wichtig, die in einer Verbindung mit Menschen, mit Klienten stehen. Es wird allgemein die Ansicht vermittelt, dass Dolmetscher „nur“ Kommunikationsmittler sein sollen, eine gewisse Brücke zwischen hörenden und gehörlosen Teilnehmern einer Konversation. Beim Dolmetschen kann man sich jedoch nicht komplett von allen Emotionen befreien, denn auch Dolmetscher sind nur Menschen.

ABER IST GEBÄRDENSPRACHDOLMETSCHEN EIGENTLICH EIN „VOLLWERTIGER“ HELFENDER BERUF?

Dolmetschen gesprochener Sprache sehen wir meist nicht als helfenden Beruf an. Natürlich ist das vom jeweiligen Dolmetschtyp abhängig. Gebärdensprachdolmetscher widmen sich oft dem Kommunaldolmetschen. Sie haben im Vergleich zu Dolmetschern für beispielsweise Englisch oder Deutsch weniger Angebote für „kommerzielles“ Dolmetschen und die Bezahlung ist ebenfalls geringer. Und sie betrifft vor allem beruflich nur die sprachliche und kulturelle Minderheit der Gehörlosen. Man soll bloß Kommunikationsmittler sein, durchlebt aber besonders beim Kommunaldolmetschen oft emotional anspruchsvolle Situationen. Und eine weitere Sache ist, dass die Gehörlosen-Community leider bis heute oft die allgemeine Ansicht vertritt, dass Gehörlose von manchen Hörenden als „behindert“ angesehen werden. Gehörlose sind Diskriminierung und Vorurteilen ausgesetzt, erfahren eine geringere Bildung, haben

schlechteren Zugang zu Informationen, ihre allgemeine Informiertheit pflegt also geringer zu sein. Und manchmal zeigen sie in den verschiedensten Situationen untypisches Verhalten – auf Grund von Unwissenheit, wenigen sozialen Erfahrungen, aber auch als Folge von Nichtakzeptanz der hörenden Eltern, Kommunikationsbarrieren, Diskriminierung und so weiter. Das kann beispielsweise zu Aggressivität, Misstrauen und der übertrieben defensiven Haltung führen, „dass alle Hörenden gegen mich sind". Solche Äußerungen beeinflussen selbstverständlich die Sichtweise des hörenden Partners während der Kommunikation negativ. Wenn jedoch ein Dolmetscher dabei ist, liefert er dem Klienten die Emotionen aus erster Hand. Und muss sich damit auch irgendwie auseinandersetzen sowie die kulturellen Unterschiede ausgleichen und die emotionale Färbung verdolmetschen.

EMOTIONAL ANSPRUCHSVOLLE SITUATIONEN

Nun nenne ich einige Beispiele, die die Schwierigkeit des Berufs eines Gebärdensprachdolmetschers veranschaulichen. Es sind verschiedene Situationen, die die unterschiedlichen Typen von Dolmetschern betreffen können, aber nicht müssen. Einige von ihnen kennen Sie bestimmt schon oder sie sind Ihnen vertraut. Jeder Dolmetscher, der irgendwann beim Arzt dolmetscht, kann davon ausgehen, dass er die Übermittlung ernster Diagnosen und die darauffolgende Reaktion des Klienten verdolmetschen muss. Emotional anspruchsvolle Situationen sind Verdolmetschungen für Eltern vor und nach einer Operation des Kindes, bei Beerdigungen, Geburten, polizeilichen Untersuchungen hinsichtlich Kindesmisshandlung oder sogar Mord beziehungsweise Selbstmord, sowie bei Psychotherapien, bei denen der Klient viel weint oder mit dem Therapeuten an sensiblen Themen arbeitet oder es bestimmte Traumata betrifft. Menschen sterben, und so können auch Dolmetscher der Verdolmetschung der Mitteilung des Todes eines Nahestehenden nicht ausweichen. Emotional anspruchsvoll sind auch die Dolmetschsituationen, in denen es zur Diskriminierung des gehörlosen Klienten kommt, er Ungerechtigkeit erfährt und der Dolmetscher weiß, dass man ihm seinen Einstieg ins Gespräch verwehrt, er aber nicht sicher ist, ob er überhaupt handeln kann.

1. Umgebung

Für Dolmetscher können auch Umgebungen selbst emotional anspruchsvoll sein. Zum Beispiel Krankenhäuser, Operationssäle, psychiatrische Einrichtungen, Orte von Katastrophen (beispielsweise Terroranschläge, Brände, Evakuierungen), Therapiegruppen, Gefängnisse,

Gerichte oder Dolmetschen vor einer großen Menschenmenge wie bei prestigeträchtigen Konferenzen, im Theater oder im Fernsehen.

2. „Anspruchsvoller Klient“

Fast jeder Dolmetscher ist mit solch einem Klienten vertraut. Meistens sind es Klienten, die auf irgendeine Weise unkonventionell und unberechenbar sind. Zum Beispiel Menschen mit einer speziellen Ausdrucksweise in der Gebärdensprache oder mit geringerem Verständnis und kommunikativen Fähigkeiten, beziehungsweise mit einer psychiatrischen Diagnose oder aggressive Klienten, Klienten unter Einfluss von Alkohol oder Drogen und kleinere Kinder. Gehörlose, die in einer gewissen „Sprachlosigkeit“ leben, beherrschen nicht einmal eine Sprache auf einem Kommunikationsniveau. Diese Menschen brauchen neben der Verdolmetschung meist noch weitere Unterstützung, Erklärung und Begleitung. Soll das der Dolmetscher übernehmen, wenn niemand anderes zur Verfügung steht? Und wie weit kann der Dolmetscher bei dieser „Begleitung“ gehen? Wo sind die Grenzen zwischen Dolmetschen und Begleiten/Helfen? Was macht man, wenn die Verdolmetschung für „anspruchsvolle“ Klienten unsere Kräfte übersteigt? Eine wichtige Rolle haben hier gehörlose Dolmetscher, die in solchen Fällen eine unentbehrliche Hilfe sind. Dolmetschen für den „anspruchsvollen“ Typ Klient kann allgemein ein Gefühl von Frustration hervorrufen. Egal wie sehr Sie sich auch bemühen, es geht trotzdem nicht. Manchmal könnten Sie die Tendenz dazu haben, den Klienten „retten zu wollen“ und ihm zu viel zu helfen, was jedoch oft die gewünschte Wirkung verfehlt. Es ist gut, auch im Interesse des Klienten, sich seiner Kompetenz bewusst zu sein und eine professionelle Distanz zu wahren. In meiner Praxis kam es nämlich auch schon mehrmals vor, dass der Klient genau deswegen den Dolmetscher nicht richtig einzusetzen wusste – ihm war nicht klar, was seine genaue Rolle ist.

3. Zeitmanagement

Ein Dolmetscher ist manchmal wie „zerrissen“. Morgens dolmetschen Sie im Krankenhaus, was sich hinzieht, und dann müssen Sie schnellstmöglich zur nächsten Verdolmetschung, bei der Sie letztendlich verschwitzt mit leichter Verspätung ankommen und alle nur auf Sie warten. Sie schaffen es nicht, Mittag zu essen, also verschlingen Sie unterwegs nur schnell ein paar Brötchen. Nachmittags dolmetschen Sie auf einer Fachkonferenz und Sie wollten sich eigentlich vorbereiten, aber das schaffen Sie ebenfalls nicht und darum sind Sie leicht im Stress. Nach Ende der Konferenz bittet eine Kollegin Sie dann noch, ob Sie nicht vertretungsweise eine Besprechung einer Arbeitsgruppe verdolmetschen könnten, da ihr Kind krank ist.

Zwischenzeitlich kommen per SMS und telefonisch auf dem Diensttelefon Unmengen von Anfragen rein, ob Sie nicht hier und da dolmetschen könnten. Abends dolmetschen Sie dann noch auf einem Elternabend. Sie kommen erst spätabends nach Hause, Sie fallen ins Bett, und morgens beginnt alles von vorne. Wie lange halten Sie so ein Tempo dann noch aus? Es ist offensichtlich, dass Dolmetscher nicht nur gut im Dolmetschen, sondern auch in der Zeitplanung sein sollten. Puh. Bisweilen erfordert das ausgezeichnete Managerfähigkeiten und ein großes Notizbuch, nicht wahr?

DIE KUNST DES ABLEHNENS

Mit dem Zeitmanagement hängt die Kunst des Ablehnens zusammen. Für viele Dolmetscher ist das überhaupt nicht leicht! Es kann sein, dass Sie Ihre Organisation irgendwohin entsendet, und Sie müssen sich einfach anpassen, oder Sie sind freiberuflicher Dolmetscher und nehmen an, dass Sie nützlich und gefragt sind. Und Sie sagen sich: „Wer sollte außer mir sonst dolmetschen, es gibt ja hier niemand anderen. Ich kann den Gehörlosen nicht im Stich lassen." Und dann überkommt Sie das plötzliche Gefühl: „Ich werde gebraucht!" Also nehmen Sie den Auftrag an, auch wenn Sie es nicht schaffen und nicht bewältigen. Sie nehmen die Arbeit zu Lasten Ihrer selbst, Ihrer Familie und Freizeit an. Sie sagen sich, dass Sie gut bezahlte Aufträge nicht ablehnen können, denn Geld braucht man immer und Sie möchten Ihre Familie nicht im Stich lassen. Also arbeiten und arbeiten Sie… Das warme Gefühl verlässt Sie und die Müdigkeit siegt langsam, aber sicher. Auch eine zu große Auswahl an Klienten kann zu dem Gedanken führen: „Ich habe genug davon, es macht mir keinen Spaß mehr!" Großstädte haben einen großen Mangel an Dolmetschern, sodass die Klienten in manchen Bezirken niemanden konkret auswählen können. Oft sind sie dankbar dafür, wenn überhaupt jemand kann, auch wenn ihnen die Person überhaupt nicht zusagt. Und auch ein Dolmetscher lehnt keine anspruchsvolle Verdolmetschung ab, wenn er weiß, dass es keinen Ersatz gibt und eine Absage dem Klienten große Probleme bereiten würde. Das Gefühl der eigenen Unentbehrlichkeit wächst und wächst und das ist nicht gesund. Natürlich bestätigen Ausnahmen die Regel. Wenn wir keinen Grund dafür haben, ist es nicht notwendig, so streng zu sein. Es geht auch darum, den Körper und seine Grenzen zu kennen. Wenn ich merke, es wird mir zu viel und mich verlassen die Kräfte, dann schalte ich einen Gang herunter. Und andersherum, wenn ich mich gut und voller Energie fühle, kann ich mehr arbeiten. Oder ich dolmetsche abends und am Wochenende überhaupt nicht, aber mache eventuell zweimal oder dreimal im Monat eine Ausnahme. Zusammengefasst ist ein Risikofaktor für Burnout beispielsweise, dass man neben seiner Arbeit keine Freunde oder anderen Interessen hat und für diese keine Zeit finden kann.

MITTEILUNGSBEDÜRFNIS

Gebärdensprachdolmetschen hat den Nachteil, dass die Welt der Gehörlosen klein ist und dass sie ihre Erfahrungen mit Dolmetschen (wenn auch allgemein, ohne genaue Details) nicht einmal ihren gehörlosen Freunden oder ihrer besten Freundin erzählen, die unter den gleichen Umständen das gleiche Fach wie sie studiert hat, oder dem Nachbarn, dessen Tante eine gehörlose Tochter hat. Denn in der Community können selbst erfundene Geschichten ohne Namen oder weitere Details weitergetragen werden. Es gibt genug Leute, die gierig nach Tratsch über die ihnen bekannten Personen sind. Vielleicht kennen Sie das: Sie vertrauen einem Freund ein Geheimnis an, er schwört, dass er es für sich behält, und dann rutscht es doch aus Versehen heraus und bald darauf weiß es fast jeder. Und dürfen Dolmetscher gemeinsam Bier trinken gehen? Oder sollten Sie besser mit Bekannten, die mit der Gehörlosen-Community gar nichts gemeinsam haben, Bier trinken zu gehen? Oder entscheidet man das je nach aktuellem Gefühl? Vermutlich möchten Sie lieber beim Bier die Situationen, denen Sie tagsüber beim Dolmetschen begegnet sind, besprechen und denken die ganze Zeit daran. Sie brauchen einfach ein Ventil. Wie wäre das wohl für Sie, wenn am Nebentisch zufällig eine Ihnen bekannte Gruppe Gehörloser sitzt, für die Sie auch dolmetschen? Manche stört schon allein, dass man überhaupt darüber nachdenken muss und sich nicht ohne zu zögern jemandem anvertrauen kann. Auch wenn Sie sagen, dass genau Sie abstinent sind oder niemals die Kontrolle verlieren und niemals etwas erzählen, das man später bereuen könnte. Irgendwann kann es außer Kontrolle geraten, wenn auch nicht völlig aus eigenem Verschulden. Ich übertreibe jetzt ein bisschen, aber stellen Sie sich einmal vor, dass Ihnen jemand etwas ins Getränk gemischt hat. Oder ein Kollege feiert Geburtstag und gibt ein paar Runden Schnaps aus, die Ihnen das Gefühl geben, sich wohlzufühlen, und Ihnen die Zunge lockern. Und von da an ist es nur ein kleiner Schritt dazu, dass etwas aus Versehen erzählt wird, was kein anderer wissen sollte. Am nächsten Morgen erinnern Sie sich auch nicht mehr daran, aber die Information ist ans Licht gekommen und hat ein Eigenleben entwickelt. Und nun? Muss man jetzt etwa jeden Abend allein zuhause mit Tee verbringen? Das hätten Sie sich vielleicht etwas früher überlegen sollen!

RISIKO DES VERLEZTENS DER SCHWEIGEPFLICHT

Mit dem Mitteilungsbedürfnis und dessen Kompensation hängt auch die Schweigepflicht zusammen. Aber was, wenn der Dolmetscher im Schlaf redet und seiner besseren Hälfte vertrauliche Informationen preisgibt (wenn auch wieder etwas überspitzt)? Oder jemand Unbefugtes entdeckt/entfremdet dessen private Dolmetschmaterialien (Vorbereitungen, Anmerkungen, Bescheinigungen usw.)? Oder er verliert sein Telefon, auf dem eine

Konversation mit einem Klienten gespeichert ist, in der Anmerkungen zur Verdolmetschung sowie Termine und der Name des Klienten stehen? Und wie es der Zufall so will, verliert er das Telefon ausgerechnet bei einer großartigen Veranstaltung für Gehörlose…

NICHT NUR KONTAKT MIT KLIENTEN

Gebärdensprachdolmetscher treffen oftmals auch außerhalb des Dolmetschens auf Klienten. Sie leben vielleicht in der Nähe, also trifft man sie auf der Straße, bei einem Vortrag in einem Club für Gehörlose, beim Einkaufen oder beim Gehörlosenball… Das muss für beide Seiten nicht immer ein angenehmes Aufeinandertreffen sein. Vor allem, wenn der Dolmetscher etwas verdolmetscht hat, dass der betroffene Gehörlose lieber vergessen würde, und immer, wenn er diesen Dolmetscher trifft, löst das in ihm ein unangenehmes Gefühl aus. Der Gehörlose kann den Dolmetscher, der ebenfalls um das sensible Thema „weiß“, als Bedrohung für seine Integrität empfinden. Andererseits kann es auch für den Dolmetscher unangenehm sein, wenn er einen Gehörlosen trifft, über den er intime Sachen weiß und sich, ob er will oder nicht, wieder an sie erinnert. Beide könnten unsicher sein, wie sie sich zueinander verhalten sollen. Sollte man sich grüßen oder so tun, als würde man sich nicht sehen? Die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben kann manchmal schwer sein, besonders für die Dolmetscher, die selbst Teil der Gehörlosen-Community sind.

EIGENE EMPFINDLICHE STELLEN

Verdolmetschte Themen, die in einem Dolmetscher ein ungutes Gefühl hervorrufen, können ihn an etwas selbst nicht Verarbeitetes erinnern und somit alte Wunden aufreißen, vielleicht durch gewisse Erlebnisse aus der Kindheit. Oder es ist möglich, dass ein Dolmetscher, der selbst eine schwere Situation wie beispielsweise eine Scheidung durchmacht und dieses Erlebnis noch nicht verarbeitet hat, während des Dolmetschens seine eigenen Erfahrungen auf die ähnliche Situation projiziert.

Wenn Sie während einer Verdolmetschung weinen oder etwas Ihnen ein ungutes Gefühl vermittelt, unter anderem Schmerzen, Traurigkeit oder auch Wut, kann das bedeuten, dass Sie wahrscheinlich eine seelische Schwachstelle besitzen, die Sie noch nicht gelöst haben. Beispielsweise wenn ein Klient häusliche Gewalt verarbeitet und Sie in der Kindheit selbst Zeuge von etwas Ähnlichem geworden sind. Sie dachten, Sie hätten mit allem abgeschlossen, aber auf einmal kommt bei Ihnen während einer Verdolmetschung alles wieder hoch. Das kann die Qualität der Verdolmetschung mindern, alles zieht sich in Ihnen zusammen, Ihr Herz schlägt

höher oder Ihre Tränen beginnen zu fließen und so weiter. Mein Rat lautet deshalb: UNTERSCHÄTZEN SIE DAS NICHT!

Wenn Sie solche Gefühle nicht verarbeiten, können sich die verdrängten Emotionen anderweitig zeigen und es kann im „besten“ Fall passieren, dass Sie das nächste Mal beim Dolmetschen so eine Situation schon überhaupt nicht mehr bewältigen und Sie im schlechtesten Fall Ihre Gesundheit gefährden, Burnout bekommen und es zum Auftreten psychischer Probleme kommt, wie zum Beispiel Angstgefühlen. Oder alles auf einmal. Und eine weitere Sache ist, dass es die Qualität Ihrer Verdolmetschung vermindert, was letztendlich auch den Klienten schädigen kann. Es ist ziemlich unwahrscheinlich, dass Sie oft unerwartet ein für Sie anspruchsvolles Thema verdolmetschen werden, aber Sie wissen vorher nicht immer, in welche Richtung sich die Dolmetschsituation entwickelt. Also sollte man es als Herausforderung sehen und lieber vorher an sich arbeiten.

VORURTEILE, VORRAUSSETZUNGEN, ERWARTUNGEN

Davon gibt es genug und sie beeinflussen unser Handeln mehr, als wir zugeben. Sie können auch unsere Einstellung zum gehörlosen Klienten beeinflussen, was sich wiederum auf den Dolmetschprozess auswirkt. Wenn Sie beispielsweise der Meinung zustimmen, dass es mit Roma häufig Probleme gibt, kann das Ihnen den Zugang zu ihnen erschweren und Sie die Verdolmetschung als anspruchsvoller empfinden lassen – „Puh, ich möchte dort überhaupt nicht hingehen, es wird wieder nichts bringen…“ Anderseits, wenn Sie Ihre Erwartungen kommunizieren, kann das Ihnen helfen, den Klienten innerlich zu respektieren und somit auch besser zu verdolmetschen.

Und nicht nur Dolmetscher, die als Kinder eines oder beider gehörloser Elternteile (engl. Children of Deaf Adults, kurz CODA) aufgewachsen sind, könnten das Vorurteil haben, dass gehörlose Senioren meistens wegen geringerer Bildung nur wenige Fremdwörter kennen und man ihnen alles einfacher und häufiger erklären muss.

Es scheint so, als ob Dolmetschen eine riesige Verantwortung mit sich bringt, oder nicht? Und da spreche ich noch nicht einmal davon, wie kleine Fehler durch Unaufmerksamkeit beim Dolmetschen, Müdigkeit oder einfach Unwissenheit das Leben des Klienten beeinflussen können. Und trotzdem wäre es wieder nicht gut, sich deswegen zu sehr unter Druck zu setzen. Ich möchte lediglich darauf aufmerksam machen, dass das Risiko eines Burnouts existiert und Psychohygiene im Leben eines Dolmetschers seinen gewissen Platz haben sollte.

WIE GEHT DAS? TIPPS ZUR PSYCHOHYGIENE:

Supervision

Wie auch bei anderen helfenden Berufen nehme ich auch beim Gebärdensprachdolmetschen Supervision als Grundbedürfnis wahr. Es hilft, unterschiedliche Probleme in Verbindung mit der Arbeit zu lösen, Abstand zu gewinnen und verbessert Ihre Arbeitsleistung. Wenn Ihnen Supervision nicht zusagt, kann es sein, dass Sie sich nach einem anderen Supervisor umschauen sollten, ich denke da nicht an andere Dolmetscher, aber eventuell andere Fachkräfte, die eine Ausbildung als Supervisor abgeschlossen haben. Supervision kann einzeln oder auch in Gruppen stattfinden. Das muss nicht nur das Dolmetschen betreffen, sondern kann auch die Zusammenarbeit im Team oder andere Themen, die man gerne besprechen möchte, beinhalten.

Neben Supervision können Sie auch Intervision zu Rate ziehen. *Intervision* ist so etwas wie Supervision zwischen Kollegen – Teilen, Reflexion, Kritik und gegenseitige Unterstützung untereinander. Das kann zu zweit oder auch größeren Gruppen geschehen, auf Grundlage von gegenseitigem Vertrauen und Professionalität – sodass nichts, was besprochen wird, nach außen dringt.

Hervorragend und effektiv sind Balint-Gruppen, die eine klare Struktur haben. Die Methode kann im Internet oder in der jeweiligen Literatur gefunden werden, dennoch ist es am besten, wenn zumindest beim ersten Treffen jemand dabei wäre, der mit solchen Gruppen bereits Erfahrungen hat.

Aber was ist mit Dolmetschern aus weniger bewohnten Regionen, die im Umkreis fast keine Kollegen haben? Diese können selbst aktiv werden, indem die beispielsweise Reflexionstreffen beziehungsweise Fernkonferenzen übers Internet für Kollegen aus anderen Gebieten organisieren.

An sich selbst arbeiten

Wir versuchen die Emotionen zu verstehen, die (nicht nur) mit dem Dolmetschen zusammenhängen und diese mit Abstand zu betrachten. Nützlich könnten dabei Fragen sein wie: Wo sitzt die Emotion in mir? Was macht sie mit mir? Wann hatte ich sie das erste Mal? Womit kann sie zusammenhängen? Wie kann ich damit umgehen? Was könnte ich gebrauchen, dass es mir damit besser geht? Man kann sich auch Focusing (eine Technik der bewussten Körperwahrnehmung) zu Nutze machen, was eine einfache Methode ist, sich dem bewusst zu

werden und das aufzunehmen, was uns unsere Körpergefühle und Emotionen tatsächlich vermitteln. Das kann man ziemlich leicht erlernen.

Wenn wir merken, dass uns einige Emotionen ungewöhnlich stark bedrücken, zahlt es sich aus, jemanden zu finden, der uns dabei unterstützt, beispielsweise einen Therapeuten oder einen Coach. Therapie und Coaching überschneiden sich oft und heute haben nicht nur Leiter verschiedener moderner Firmen ihre Coaches oder Mentoren, die helfen, eigene Ziele zu erreichen und die Leistung zu verbessern. Das kann Ihnen also auch als Inspiration dienen.

Für die Arbeit, sich selbst besser zu verstehen und dafür, dass es einem besser geht oder man einfach nur sein Mittteilungsbedürfnis stillen kann, gibt es unterschiedliche großartige Gesprächsgruppen sowie Gruppen zum Erfahrungsaustausch, die hauptsächlich in größeren Städten immer häufiger zu finden sind und bei denen somit jeder sicher etwas finden kann, das ihm liegt.

Sehr nützlich sind verschiedene formelle und informelle Treffen zwischen Kollegen sowie Kurse und Weiterbildungen, nicht nur an Dolmetscher gerichtet sind. Es ist hilfreich, Kollegen an seiner Seite zu haben, die im Bedarfsfall für Sie da sind und Sie vertreten können, beraten und auch unterstützen. Selbstentwicklung und auch die Entwicklung der beruflichen Fähigkeiten gibt Motivation, bessert die Arbeitsleistung und verringert das Risiko von Burnout.

Geben, aber auch nehmen

„Geben“ und „Nehmen“ sollte immer im Gleichgewicht sein, auch wenn es manchmal nicht so einfach auszubalancieren ist, sowohl im beruflichen als auch privaten Leben. Man kann nicht nur geben, denn dann ist man schnell erschöpft. Wenn Sie zum Beispiel für unangemessen wenig Geld oder manchmal aus Mitgefühl und Hilfsbereitschaft kostenlos dolmetschen, und das öfter als gewollt, können Sie schneller ausbrennen.

Fazit

Die Grundlage von Psychohygiene ist die „Reinigung der Seele“. Versuchen, seine Emotionen und das Erlebte zu verstehen sowie damit umzugehen. Lernen abzuschalten und nicht nur für den Beruf zu leben. Des Weiteren kennen wir die Grundlagen eines gesunden Lebensstiles, wie Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Sport… Ich möchte es nicht immer wiederholen und allgemeingültige Ratschläge geben. Ich glaube, dass jeder seine Art von

Ausgleich hat oder finden kann, um sich abzureagieren und den Kopf freizubekommen. Eine gute Hilfe dabei sind Entspannungstechniken. Und nicht zu vergessen Freunde.

Und ganz zum Schluss: Sie sollten Burnout nicht als Feind ansehen und ihn fürchten – es zeigt Ihnen nur, was Sie in Ihrem Leben anders machen sollten. Sie könnten etwa feststellen, dass Ihr Beruf für Sie nicht der richtige und erfüllende Weg ist. Es gibt die Gelegenheit dahinterzukommen, dass Sie eventuell etwas völlig anderes machen möchten, was Ihnen wirklich „liegt“ und Sie viel zufriedener machen wird.

Die Arbeit mit Grenzen im Beruf des Dolmetschers

Text: Jitka Vrchotová

Ich habe Soziale Arbeit und Erwachsenenbildung beziehungsweise Andragogik studiert. Als Dolmetscherin habe ich mich auf dem Gebiet des Sozialen und Sozialrechtlichen spezialisiert. Neben dem Dolmetschen arbeite ich als Personalberaterin für gesundheitlich Beeinträchtigte – insbesondere Gehörlose – und biete soziale Fachberatung an. Im Rahmen der sozialen Arbeit helfe ich Gehörlosen bei der Durchsetzung ihrer Rechte und helfe ihnen beim Finden eines Weges, um das komplizierte System der Sozialleistungen, Zuschüsse, sozialen, aber auch anderen Dienste zu verstehen.

Das Thema Grenzen bei der Arbeit mit Klienten ist so alt wie die soziale (wenn Sie so wollen, „kundenorientierte“) Arbeit selbst. In der Arbeit als Sozialarbeiter (Beraterin, die soziale Fachberatung gewährt) wurde mir sehr schnell klar, wie wichtig es ist.

Heutzutage ist es in den Sozialdiensten durchaus üblich, dass Mitarbeiter sich regelmäßig Supervision, Intervision und andere Unterstützung zu Nutze machen. Leider kommt das bei Dolmetschdienstleistungen nicht immer vor (ich denke jetzt nicht an sprachliche Supervision).

Es ist unumstritten, dass ein guter Dolmetscher einen qualitativ hochwertigen Ausdruck in der gesprochenen und gebärdeten Sprache haben sollte, einen reichen Wortschatz und einen kultivierten Ausdruck in beiden Sprachen, Kenntnisse über die Kultur Gehörloser, Allgemeinwissen und vieles mehr. Dabei dürfen wir aber seine Persönlichkeit nicht vergessen.

Das haben wir auch 2018 in unserem Vorbereitungsteam für das Dolmetschertreffen festgestellt und so kam neben den Diskussionsthemen in den sogenannten „Kreisen“ auch das Thema „Arbeit mit Grenzen im Beruf des Dolmetschers“ auf.

Bereits während der Vorbereitung habe ich darüber nachgedacht, wie man dieses Thema aufgreifen könnte. Die Diskussionen im Rahmen der Kreise sollten kurz sein (ca. 15-20 Minuten), aber zugleich auch „aussagekräftig“, um die Aufmerksamkeit und Lust der Dolmetscher an der Diskussion zu erwecken.

Dabei habe ich bestimmte Bereiche abgesteckt, die ich den Dolmetschern angeboten habe:

1. Was ist Ihnen als Dolmetscher während der Arbeit unangenehm? Was stört oder plagt Sie oder lässt Sie ratlos zurück?
2. Wo liegen die Grenzen? Warum sollte man darüber sprechen? Warum ist das wichtig?
3. Was hilft Ihnen? Was ist für Sie positiv und was gibt Ihnen Energie?

Zur besseren Übersichtlichkeit habe ich während der Diskussion diese Problematik der Grenzen in zwei Bereiche eingeteilt – auf der einen Seite, was uns als Dolmetscher unangenehm ist, womit wir kämpfen oder was uns in Stress versetzt, und auf der anderen Seite was sich bewährt hat, welche Strategie Dolmetscher wählen und was Ihnen in dem Beruf und der Position als Dolmetscher hilft. Das zeigt auch, dass das Thema Grenzen, das Verhalten des Klienten uns gegenüber, aber auch unser Zugang zu den Klienten nicht nur ein interessantes, sondern auch besonders aktuelles Thema ist. Wer wollte, konnte sich an der Diskussion beteiligen, und einige Dolmetscher brachten auch sehr interessante Vorschläge und gute praktischen Erfahrungen ein. Wer wollte, konnte aber auch nur zuhören. Das Gespräch war sehr angenehm und fand in einer freundlichen Atmosphäre statt.

Praktisch hat (leider) fast jeder von uns Dolmetschern schon einmal unfreundliches Verhalten von Seiten des gehörlosen Klienten, aber auch von hörender Seite aus erfahren (Ärzte, Beamte und Andere). Viele von uns tragen solche Erfahrungen mit sich herum und machen sich Gedanken, welche Fehler wir gemacht haben oder wie wir anders handeln sollten – um es das nächste Mal besser zu machen und um zu verhindern, dass sich die Situation wiederholt. Und das sind die Ergebnisse unseres Gesprächs:

WAS UNS UNANGENEHM IST

1) Das Gefühl von Verantwortung und Mitgefühl

Wohl jeder von uns, der einen Klienten – meist aus Zeitgründen – abweist, denkt darüber nach, dass der Klient niemand anderen hat, an den er sich wenden kann, wie er die Besprechung ohne Dolmetscher schafft und Ähnliches. Manchmal beschleicht uns dann das Gefühl (oder das Verhalten des Klienten vermittelt), dass es, wenn wir den Klienten abweisen, so scheint, dass wir böse oder unwillig sind.

2) Das Bedürfnis, sich zu verteidigen – seine Arbeit, die Position des Dolmetschers, …

3) Das Dolmetschen geht zu Lasten anderer Aufgaben

Viele von uns betreiben das Dolmetschen als Nebentätigkeit, wir dolmetschen am Abend, am Wochenende oder wenn unsere Arbeit „früher endet“.

4) Zu Lasten der Privatsphäre

Dieses Problem hängt mit dem vorherigen zusammen, da wir oft abwägen müssen, ob wir die Bedürfnisse des Klienten oder die eigenen beziehungsweise die der Familie bevorzugen sollen.

5) Büro im Nahverkehr

Der Dolmetscher erledigt administrative Dinge unterwegs, im Nahverkehr, „auf dem Schoß“.

6) Eine SMS eines Klienten, die abends eintrifft

oder zu anderen ungeeigneten Zeiten – wenn wir antworten, bleibt es meist nicht nur bei einer Nachricht, sondern noch einer und noch einer – Fragen, Bitten und Ähnliches, was schwer einfach abzulehnen ist.

7) Der Klient möchte Geld von mir

Zuzahlung von Medikamenten, Gebühr beim Amt, …

8) Der Klient sieht, dass ich frei habe

Ich sitze beispielsweise nach dem Dolmetschen im Büro und es ist kein anderer Klient da, also könnte erwartet werden, dass ich mich dem Klienten widmen = mich mit ihm beispielsweise unterhalten werde

9) Der Klient möchte mein mobiles Internet benutzen

oder möchte, dass ich mit ihm ein Gespräch über sein Telefon erledige.

10) Rücksichtslosigkeit des Klienten

Klienten sind oft „voller“ Probleme und erwarten, dass wir neben dem Dolmetschen noch „andere Dienste“ bieten – Unterstützung, Verständnis, Zuhören bei ihren Erzählungen und Sorgen, dass wir ihre „starke Schulter sind“; bei manchen Klienten kommt es bei Ablehnung zu psychischer Erpressung und Manipulation oder zum Einsatz anderer Techniken, mit denen der Dolmetscher nur schwer arbeiten kann.

11) Attacken ausgehend von der hörenden Seite

Dolmetscher kommen auch in Situationen, in denen sie vom behandelnden Arzt unter den unterschiedlichsten Vorwänden ausgeschlossen werden („der Klient wird sich entkleiden“, „das besprechen wir mit dem Klienten“, „wir haben vorher auch immer alles aufgeschrieben und es war noch nie ein Problem“ und Ähnliches).

STRATEGIE – WAS UNS HILFT UND STÄRKT, WAS WIR UNS ZUM BESSEREN ARBEITEN WÜNSCHEN:

1) Diensttelefon – manche Dolmetscher nutzen den Vorteil eines Diensttelefons, das auszuschalten geht, man nicht in den Abendstunden benutzt oder beim Mittagessen, beziehungsweise womit man seinen Klienten nur im Büro antworten kann.

2) Telefonate mit Klienten vom Diensttelefon aus – Dienstleistungen haben eine vorgegebene Preisliste – Telefonieren hat so klare Richtlinien, und der Klient weiß, wie viel ein Gespräch kostet und kann sich entscheiden, ob er bereit ist, für das Gespräch zu zahlen oder er bittet den Dolmetscher um ein Telefonat von seinem Telefon aus (einige Klienten kennen die Tarife der Mobilfunkanbieter, denn sie wollen wissen, wie viel ein Gespräch kostet, wenn sie von ihrem Telefon aus einen Dolmetscher anrufen wollen).

3) Von einer Agentur vermittelte Aufträge ohne Nennung des Namens – mit anonym vermittelten Aufträgen entgeht man der Gefahr, dass der Dolmetscher immer nur die Klienten, die er schon kennt, bedient; auch Absagen sind dadurch einfacher, da man diese nicht begründen muss.

4) Ein Wochennotizbuch (anstelle einen Tagesnotizbuches, bei dem jeder Tag eine ganze leere Seite hat) – weniger Felder helfen dabei, nur so viele Aktivitäten einzutragen, wie wir auch tatsächlich realistisch umsetzen können. Darin sollte eine Zeile für administrative Dinge und andere Tätigkeiten freigelassen sein, um Zeitreserven einplanen, eine regelmäßige Ordnung zu haben und auch nicht Ruhezeiten wie Mittagessen und Pausen zu vergessen.

5) Arbeit am Samstag (am Wochenende) mit einem freien Tag in der Woche ausgleichen

6) Wir schätzen die „Missbrauchenden“, Grund dafür ist der Fakt, dass sie uns so zu der Formulierung von Regeln für die Inanspruchnahme von Dienstleistungen führen;

paradoxerweise erleichtern diese uns die Arbeit und helfen bei der Vorbeugung anderer Schwierigkeiten

7) Richtlinien der auftraggebenden Organisationen beziehungsweise Dienste – man kann sich auf sie berufen, sie lassen die persönliche Ebene und unangenehme „persönliche“ Verhandlungen außen vor.

8) Jeder Dolmetscher sollte sich daran erinnern, dass nicht das Verhältnis gilt „je mehr ich dem Klienten gebe, desto mehr schätzt er es“, oft ist es sogar umgekehrt.

9) Die eigene Überschreitung der Grenzen wahrnehmen, wir sind auch nur Menschen, es hat keinen Sinn, sich seine Fehler vorzuwerfen – besser ist es, sie wahrzunehmen, mit ihnen zu arbeiten und geeignete Strategien zu finden, damit wir sie nicht wiederholen.

10) An die Kollegen denken = Zusammenarbeit, Solidarität – wenn ich eine Grenze überschreite, können Klienten das auch von meinen Kollegen verlangen.

11) An sich selbst denken – mein „Ich“, die Familie, das Privatleben… Ja, wir sind professionell, helfen und unterstützen unsere Klienten, das heißt mit qualitativ hochwertigen Verdolmetschungen, die für uns wichtig sind, doch sollten wir vor allem auch an uns selbst denken (unsere Sicherheit, Wohlergehen, gute Arbeitsbedingungen, Ruhe usw.), denn ein müder, gereizter oder ausgebrannter Dolmetscher hilft niemanden viel weiter.

Das große Interesse an dem Thema Grenzen hat mich persönlich sehr erfreut, und ich nehme es als Beweis dafür, dass es sich um ein sehr aktuelles Thema handelt, dem man sich am besten mehr widmen sollte.

Aus der Welt: Sie brennen für Ihre Arbeit? Vorsicht, dass Sie nicht ausbrennen!

Text: Lucie Tužová

Über das Krankheitsbild Burnout hören wir zunehmend immer mehr. Besonders in den helfenden Berufen, zu denen unserer teilweise auch gehört, ist es ein großes Thema. Es ist aber denke ich sehr einfach, hauptsächlich das Bild des Burnout-Endstadiums als ein Gespenst im Kopf zu haben, welches wir vermeiden wollen. Wir vergessen aber vielleicht all die Kleinigkeiten, die sich nach und nach aufstauen. Sie sammeln sich langsam und oft unbemerkt an. Und am Ende kommt plötzlich genau das zustande, was wir eigentlich verhindern wollten. Darum werfen wir nun einen genaueren Blick auf das Krankheitsbild des Burnouts, dessen Ursachen, Entwicklung und darauf, wie man es überwindet.

Was ist ein „Burnout“?
Und was bedeutet er?

Einfach gesagt ist es in Zustand von totaler emotionaler, mentaler, und physischer Erschöpfung. Dabei ist der Mensch langfristig überflutet von den Anforderungen der Umwelt, regelmäßig erschöpft und kann seine Energie nicht aufladen, und nach gewisser Zeit mündet das in ein Stadium von Kapitulation. Nichts motiviert ihn, gibt jedes Produktivitätsstreben auf und möchte einfach nichts tun. Man fühlt sich hilflos, ratlos und hat keine Energie, aus dieser Situation einen Ausweg zu finden. Nach einiger Zeit kommt es bis zu Zynismus und Weltverachtung. Was auf der Arbeit beginnt, beeinflusst plötzlich alle Lebensbereiche – Beziehungen, Familie, Hobbies, Freizeit, Gesundheitszustand…

Es kann sein, dass Sie ein so beschriebenes „finales“ Stadium des Burnouts nicht betrifft (zumindest hoffen wir das). Burnout kann jedoch harmlos beginnen. Es ist ein schleichender Prozess, der mit scheinbar unbedeutenden Symptomen beginnt, aber sich letztendlich, ehe Sie sich versehen, zu einem „Feuer“ entwickeln kann. Symptome von Burnout sollten sofort am Anfang behandelt werden, so beugen Sie dem finalen Stadium vor, das von Ihnen unschöne Lebensveränderungen erfordern kann.

WIE SICH DIE ANFÄNGE ÄUßERN

→ Sie fühlen sich die meiste Zeit des Tages müde und ausgelaugt (ein erstes Anzeichen ist Müdigkeit nach dem Essen, eine größere rote Fahne ist dann sofortige Müdigkeit am Morgen)

→ schwaches Immunsystem, ungewöhnlich häufige Krankheiten (typisch und häufig sind Entzündungen der Atemwege)
→ häufige Kopf -oder Muskelschmerzen
→ Wechsel des Appetits und des Schlafrhythmus
→ Gefühl des Versagens, Selbstzweifel
→ Motivationsverlust
→ Gefühl von Hilflosigkeit, Abgeschlagenheit und Eingesperrt-Sein im eigenen Leben
→ ungewohnt negative und zynische Sicht auf die Welt
→ Gefühl von Alleinsein auf der Welt
→ mangelndes Gefühl von Zufriedenheit
→ Nichterfüllung von beziehungsweise Flucht vor Verpflichtungen
→ Isolierung von anderen
→ Prokrastination, Bedürfnis nach mehr Zeit zur Bearbeitung von Aufgaben
→ ungesundes Essen, Alkohol und andere Rauschmittel „als Ausweg“
→ Ausdruck von Zorn und Frustration anderen Mitmenschen gegenüber
→ unregelmäßiger Gang zur Arbeit, oft späte Ankunft oder frühe Abreise

BIN ICH NUR GESTRESST, ODER IST ES SCHON SCHLIMMER?

Es gibt immer einen Unterschied dazwischen, ob man „nur“ unter Stress steht oder ob es sich schon um Burnout handelt. Es geht hauptsächlich darum, wie der Mensch selbst seine Situation wahrnimmt. Stress als solcher bewirkt in uns das Gefühl, dass alles „zu viel“ ist. Es sind zu viele Stressoren, die uns viel Energie auf einmal abverlangen. In solchen Momenten können wir uns aber immer noch vorstellen, dass sich die Situation verbessert. Wenn wir nur etwas davon unter Kontrolle bekommen, dann wird alles wieder gut. Ein Mensch mit Burnout sieht jedoch keinen Ausweg. Er hat das Gefühl, dass sich die Situation nicht ändern kann. Burnout ist eher eine Situation des „Mangels“. Der Mensch fühlt sich leer, erschöpft und ist ohne Motivation sowie Lust etwas zu ändern. Deshalb ist es so schwer, Burnout zu bekämpfen und darum ist es so wichtig, es gleich am Anfang in Ordnung zu bringen.

BIN ICH BETROFFEN?

Burnout ist nicht mit einem bestimmten Beruf verbunden. Auch eine „überarbeitete“ Mutter in Mutterschutz kann betroffen sein. Dazu kommen viele andere Faktoren – unser Charakter, unser Lebensstil, Einstellung (zur Arbeit, zur Entspannung…) und vieles mehr. Kurz gesagt,

wenn sich zwei verschiedene Personen in ungefähr der gleichen Situation befinden, heißt es nicht, dass beide ein Burnout erleiden werden.

AUF WELCHE ZEICHEN SOLLTEN WIR ALSO ACHTEN?

→ Gefühl von mangelnder Kontrolle über die eigene Arbeit
→ Gefühl von mangelnder Bewertung und Belohnung der eigenen Arbeit
→ unklare oder übertriebene Arbeitsansprüche
→ übertrieben viel Arbeit und Mangel an Zeit zur Entspannung
→ Mangel enger Beziehungen
→ Tendenz zur Übernahme jeglicher Verantwortung, aber keine Annahme von Hilfe
→ Tendenz zum Perfektionismus
→ Tendenz zum Pessimismus
→ übertriebenes Bedürfnis nach Kontrolle, Unfähigkeit Verantwortung an andere zu übergeben
→ sehr ambitionierter und zielstrebiger Charakter

ES IST PASSIERT…UND JETZT?

Vielleicht merken Sie einige Anzeichen, oder Sie sind sich sogar ziemlich sicher, dass Sie schon „so weit sind“. Auf jeden Fall sollte gehandelt werden. Sie sollten sich nicht von dem Ohnmachtsgefühl täuschen lassen, das das Burnout in Ihnen hervorruft. Man sollte nicht denken, dass es eine gute Idee ist, die Zähne zusammen zu beißen und weiterzumachen. Die Situation wird sich sonst nur verschlimmern. Burnout kann weitreichende Folgen für Ihr Leben haben wie Depressionen, Angststörungen bis hin zu Selbstmord. Handeln wir, solange noch Zeit ist.

DOCH WIE GEHT DAS?

Auch wenn wir das Gefühl von Burnout haben, und denken, dass wir die Situation nicht beeinflussen können, so haben wir tatsächlich doch genug eigene Kontrolle, man muss es nur wieder neu glauben lernen.

Ein wichtiger Teil unseres Wegs zur Gesundung kann das Kontakteknüpfen zu anderen Menschen sein. Das kann die Vertiefung der Beziehung zur Familie sein, zu Freunden, engere Beziehungen zu Kollegen, Engagement im gesellschaftlichen Leben, gemeinsame Unternehmungen in der Stadt oder andere Gruppen mit einem ähnlichen Ziel wie wir selbst. Mit einer zweiten Person zu plaudern, die Möglichkeit, sich jemandem anzuvertrauen oder

einfach mit jemandem reden zu können ist effektiver als alles andere. Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Änderung der Arbeitseinstellung. Wenn wir das Burnout-Stadium erreicht haben, egal in welchem Beruf, ist die beste Lösung den Job aufzugeben und einen neuen zu suchen. Wenn uns das nicht möglich ist, gibt es aber auch einige andere Möglichkeiten, unsere Situation zu verbessern.

Wir können uns mehr darauf konzentrieren, was in unserem Beruf wichtig ist. In ihm Sinn finden. Und das kann auch nur so eine Kleinigkeit sein wie beispielsweise jeden Tag einem unserer Kollegen die Laune zu verbessern. Damit geht dann auch der nächste Punkt einher, und zwar die Entwicklung engerer Beziehungen am Arbeitsplatz.

Wir sollten auch versuchen, unser eigenes Lebensgleichgewicht zu finden. Wenn wir es nicht in unserer Arbeit finden, dann vielleicht in etwas anderen Sinnvollem, dem wir uns in unserer Freizeit widmen können.

Wenn wir wirklich kurz vor einem Burnout stehen, aber die Arbeit nicht verlassen können, ist es gut, wenigstens so lange wie möglich frei zu nehmen, damit wir im Zuge dessen neue Kraft tanken und die weiteren Schritte planen können. Zudem sollten wir unser Leben und unsere Prioritäten neu bewerten. Burnout zeigt uns, dass etwas in unserem Leben nicht in Ordnung ist. Wir können also neu darüber nachdenken, was wir wirklich (machen) möchten und wie wir es erreichen. Wessen wir unsere Zeit widmen wollen. Was für uns Sinn ergibt. Wir sollten auch das Zauberwort „nein“ lernen. Wenn Sie damit genau wie ich ein Problem haben, versuchen Sie sich daran zu erinnern, dass „nein“ zu sagen uns die Möglichkeit gibt, „ja“ zu Dingen zu sagen, die uns wirklich wichtig sind. Ein weiterer Schritt kann eine Pause von moderner Technologie sein. Computer, Telefon, Facebook und alle Arbeitsemails ausschalten und nur für sich sein. Die eigene Kreativität entfalten, neue Hobbies finden und etwas völlig Neues versuchen.

UND ZU GUTER LETZT? SCHLAF AUS!

Nun, nicht zuletzt sollten wir „einfach“ auf uns selbst aufpassen, auch wenn das manchmal nicht ganz so einfach ist. Wir sollten immer Zeit für Ruhe und Entspannung finden. Nicht so lange darauf warten, bis es möglich ist, sondern das jetzt gleich schon aufnehmen. Aufnehmen in den eigenen regelmäßigen Routinemodus.

Auch wenn wir manchmal keine Lust haben, sollten wir regelmäßig Zeit für sportliche Aktivitäten finden. Ob wir wollen oder nicht, Bewegung macht uns glücklicher. Sie schüttet in unserem Körper Endorphin aus – das Glückshormon. Täglich sollten wir uns mindestens 30 Minuten bewegen, ideal wäre aber auch länger.

Wir dürfen auch nicht die gesunde Ernährung vergessen, die unserer ganzen physischen und psychischen Gesundheit hilft.

Und der Rat zum Schluss? Gut und ausreichend lange (aus)schlafen. Schlafmangel verursacht unserem Körper und unserer Psyche eine Menge unangenehmer Dinge, die uns im Kampf gegen Burnout keineswegs weiterhelfen. Er bewirkt unter anderem auch irrationale Gedanken, die unser Gefühl von Leere und Hilflosigkeit auf Grund des Burnouts sogar noch verstärken können. Schlaf ist also eine Grundlage, die wir niemals vergessen sollten.

Die Informationen dieses Artikels entstammen folgenden Quellen:

www.stressdoc.com
www.mayoclinic.org
www.humangarden.com

3 Übersetzungsrelevante Textanalyse des Ausgangstextes

Die übersetzungsrelevante Textanalyse liefert die Grundlage für das breite Verständnis des Ausgangstextes und bietet zudem eine Basis, um die während des Übersetzungsprozesses zu wählenden Entscheidungen zu fällen und nicht zuletzt nachvollziehbar zu begründen.[8] Darum war auch in diesem Fall eine solche unabdingbar. Dabei gliedert sich die Textanalyse in die Betrachtung der textexternen und textinternen Faktoren auf.[9]

3.1 Textexterne Faktoren

Die textexternen Faktoren sind die äußeren Bedingungen, unter denen der Ausgangstext entstanden und zu verstehen ist. Dabei wird festgestellt, wer den Ausgangstext wem, wozu, über welches Medium, wo, wann, warum und mit welcher Funktion übermittelt hat.[10]

3.1.1. Sender und Intention

Der Sender ist im Allgemeinen die Person oder Institution, die durch einen Text eine Botschaft vermitteln möchte. Der Sender ist dabei aber nicht zwingend ausschließlich der Textproduzent, sondern der Sender gibt in solchen Fällen dann die Aufgabe an den Textproduzenten weiter. Jedoch können Sender und Textproduzent selbstverständlich zusammenfallen.[11]

Dies ist bei diesem Ausgangstextes jedoch nicht der Fall. Hier ist die tschechische Kammer für Gebärdensprachdolmetscher der Auftraggeber, also der Sender (AT, Deckblatt), und die Autorinnen der jeweiligen Artikel sind die Verfasserinnen, also die Textproduzenten (AT, S. 5, S. 21, S. 27). Dabei nehmen sie eine berichtende Rolle ein, die, um den Stil zu wahren, zu übernehmen ist.

Die Intention beinhaltet das, was der Sender mit dem Text beim Empfänger im Rezipiervorgang bewirken möchte. Sie wird von der inneren Sicht des Senders heraus bestimmt.[12] Dabei kann es um unterschiedliche Arten gehen, die oft kombiniert auftreten: Darstellung, Ausdruck, Appell oder ein phatischer Kommunikationsakt.[13] Hier geht es im Ausgangstext vor allem darum, über das Thema Psychohygiene zu informieren und den Rezipienten, also den Empfängern, die im Kapitel 3.1.5 genauer definiert werden, Tipps an die Hand zu geben, wie man für sich selbst mit dem Thema umgehen kann. Das lässt auf die Darstellungsintention des

[8] Vgl. Nord (1995), S. 1.
[9] Ebenda, S. 40.
[10] Ebenda, S. 41.
[11] Ebenda, S. 49.
[12] Ebenda, S. 54.
[13] Ebenda, S. 55 f.

Ausgangstextes schließen. Zudem soll Achtsamkeit gegenüber der eigenen Psyche vermittelt und suggeriert werden, dass schlechtere psychische Phasen und Krankheiten menschlich sind und jeden (be)treffen können, diese aber auch mit den richtigen Ansätzen behandelt werden können. Es wird somit an den Rezipienten appelliert, auf seine (psychische) Gesundheit zu achten, weswegen der Ausgangtext zusätzlich noch eine Appellintention aufweist.

3.1.2 Medium

Über das Medium gibt der Sender seinen Text schriftlich (in manchen Fällen auch mündlich) an den Empfänger weiter.[14] Von ihm hängen oft auch die Textsorte und die damit verbundene Textfunktion zusammen (siehe Kapitel 1 und 3.1.6).[15] Das Medium ist bei dem vorliegenden Text die Webseite der tschechischen Kammer für Gebärdensprachdolmetscher, auf der sie in der Sparte „Komoří bulletiny" in regelmäßigen Abständen Broschüren zu vielen interessanten Themen rund um das Thema Gebärdensprachdolmetschen publizieren.[16] Der Text wurde freundlicherweise als PDF-Datei von der Kammer zur Verfügung gestellt, welcher an dieser Stelle ein großer Dank gebührt.

3.1.3 Ort und Zeit

Der Ort meint die Position, von der der Inhalt des Textes ausgeht, also den Ort der Textproduktion.[17] Die Zeit ist die Größe, die den Text historisch und chronologisch einordnet, die bei der Übertragung in den Zieltext beachtet werden muss.[18] Als Ort ist hierbei auf Grund der Namensgebung der Kammer (AT, Deckblatt) die Tschechische Republik zu identifizieren und als Zeitpunkt kann aus der Bezeichnung der Ausgabe auf dem Deckblatt das Jahr 2018 herausgelesen werden. Im zweiten Artikel wird das durch den exakten Bericht eines Treffens – *letošního Setkání tlumočníků* – bestätigt (AT, S. 21).

3.1.4 Anlass

Unter dem Anlass versteht Nord den Grund, warum der Sender den Text erstellt oder erstellen lassen hat – man muss jedoch unterscheiden, aus welchem und für welchen Anlass der Text verfasst wurde.[19] Der Grund ist im Fall des Ausgangstextes, dass die tschechische Kammer für Gebärdensprachdolmetscher in regelmäßigen Abständen eine Broschüre zu relevanten Themen

[14] Ebenda, S. 65.
[15] Ebenda, S. 64.
[16] ČKTZJ, 2021.
[17] Vgl. Nord (1995), S. 69.
[18] Ebenda, S. 72 f.
[19] Ebenda, S. 77.

des Gebärdensprachdolmetschens als eine Art Newsletter für Mitglieder und Interessierte herausgibt (siehe Kapitel 3.1.2). Im Gegensatz dazu stellt der Übersetzungsauftrag den Anlass hinsichtlich des Zieltextes dar. Der Anlass ist also die Publikation des Zieltextes in einer (fiktiven) Sammelpublikation des BGSD e.V. (siehe Kapitel 1).

3.1.5 Empfänger

Als Empfänger wird die Person(engruppe) bezeichnet, an die sich der Text richtet und von der er rezipiert, analysiert und verstanden wird. Er ist der wichtigste pragmatische Faktor eines Textes.[20] Dabei kann er von der Textsorte unabhängig oder mit dieser verbunden sein.[21] Das sind hier in jedem Fall die Mitglieder der Kammer, und es können des Weiteren Studierende des Gebärdensprachdolmetschens, Gebärdensprachdolmetscher oder Dolmetscher generell, Familienmitglieder oder selbst betroffenen Gehörlose sein, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen möchten oder aus beruflichen oder privaten Gründen befassen sollten.

3.1.6 Textfunktion

Die Textfunktion wird von Nord als Wirkung oder Einfluss, welche der Text in dem Empfänger und beim Rezipieren in einer bestimmten Situation auslösen soll definiert. Sie ist immer auch mit der Textsorte – hier wie bereits in Kapitel 1 erwähnt Artikel beziehungsweise Erfahrungsbericht – verbunden.[22] Einerseits ist der Ausgangstext in allen drei verwendeten Artikeln sowohl informativ, da er hauptsächlich Informationen und insbesondere Erfahrungen zum Thema Psychohygiene vermittelt, als auch operativ, da er aufgrund der ebenfalls vermittelten Tipps zur Psychohygiene (AT, S. 12 ff., S. 24 f., S. 30 f.) auch auf das Verhalten des Rezipienten Einfluss ausübt.[23]

3.2 Textinterne Faktoren

Die textinternen Faktoren gelten als diejenigen Informationen, die man dem Text und seinem Inhalt entnehmen kann. Es geht also um den Inhalt und die Form des Ausgangstextes[24] und um die Frage, was, beziehungsweise was nicht, in welcher Reihenfolge, unter Einsatz welcher nonverbalen Elemente, in welchen Worten und was für Sätzen, in welchem Ton und mit

[20] Ebenda, S. 58.
[21] Ebenda, S. 58.
[22] Ebenda, S. 79.
[23] Vgl. Siever (2015), S. 67.
[24] Vgl. Nord (1995), S 90.

welcher Wirkung vermittelt wird.[25] Sie beziehen sich also auf das Instrument der Kommunikation an sich.[26]

3.2.1 Thema und Inhalt

Das Thema ist die große Basis, um die sich der Text dreht. Es ist der Kern der Bedeutung des Textes.[27] Das große Thema, das alle Artikel gemeinsam haben, ist in diesem Fall die Psychohygiene für (Gebärdensprach-)Dolmetscher (AT, Deckblatt).

Der Inhalt ist das, was der Text dem Leser übermitteln soll. In ihm finden sich die zu vermittelnden Aussagen wieder. Der konkrete Inhalt umfasst im ersten ausgewählten Artikel Gründe für Psychohygiene und dafür Tipps zur Umsetzung genannt werden, während es im zweiten Artikel um Störfaktoren und Probleme beim Dolmetschen und deren Eliminierung geht und der dritte Artikel die Krankheit Burnout samt Lösungsansätzen thematisiert (AT, S. 5, S. 21, S. 27).

3.2.2 Aufbau

Unter Aufbau eines Textes versteht Nord die ganzheitliche Struktur eines Textes. Dabei gliedert er sich in eine Makrostruktur, die aus der Mikrostruktur zusammengesetzt ist.[28] Alle drei verwendeten Artikel sind Bestandteil des großen thematischen Hauptteils der Broschüre und sind jeweils alle so strukturiert, dass erst eine Problematik dargelegt wird und anschließend Lösungsansätze präsentiert werden, die sich der Rezipient dann individuell zu eigen machen kann (AT, S 5 ff., S. 21 ff., S. 27 ff.).

3.2.3 Präsuppositionen und nonverbale Elemente

Präsuppositionen sind die Elemente, die der Sender des Textes beim Empfänger beziehungsweise Rezipienten ohne weitere Erklärung als bereits bekannt voraussetzt. Darunter fallen beispielsweise auch Realia.[29] Da davon ausgegangen wird, dass es sich um eine Leserschaft handelt, die selbst gehörlos ist oder mindestens in einer Art mit Gebärdensprache in Verbindung steht (siehe Kapitel 3.1.5), ist dies zum Beispiel das Wissen darüber, was Gehörlosigkeit beziehungsweise Schwerhörigkeit, Gebärdensprachdolmetscher und die Gebärdensprache selbst sind. Außerdem kann davon ausgegangen werden, dass die

[25] Ebenda, S. 41.
[26] Ebenda, S. 40.
[27] Ebenda, S. 96.
[28] Ebenda, S. 115.
[29] Ebenda, S. 109.

Arbeitsweise des Kommunaldolmetschens (ZT, Z. 61) bekannt ist, da die Dolmetscher und Dolmetschstudierenden (für Gebärdensprache) unter den Rezipienten mit großer Wahrscheinlichkeit bereits in ihrer Ausbildung damit betraut wurden. Auch das Arbeitsmittel eines Diensttelefons (ZT, Z. 136) sollte sich jedem mit Kontakt zur Arbeitswelt automatisch erschließen.

Die nonverbalen Elemente sind die visuellen Informationen, die zusätzlich im Text enthalten sein können, wie zum Beispiel Illustrationen, Grafiken, Schriftfarbe, Schriftgröße, Schriftart oder Hintergrundfarben. Sie ergänzen, verdeutlichen und unterstützen die Aussage des Textes und sind hauptsächlich empfängerbezogen.[30] Die Überschriften und Unterüberschriften sind meist kursiv beziehungsweise fett in verschiedenen Schriftgrößen hervorgehoben (AT, S. 7). In der Broschüre werden blaue (AT, S. 5), violette (AT, S. 25) und orange (AT, S. 27) Farben verwendet. Zur Unterstützung des Textinhaltes sind einige Artikel mit kleinen Grafiken unterlegt, wie beispielsweise einer Zahnbürste, die in diesem Fall für die Reinigung nicht nur der Zähne, sondern auch des Geistes wie im Text angesprochen darstellt (AT, S. 5 f.). Weitere grafische Elemente sind angedeutete Personen an einem Tisch, was die Dolmetschsituation beispielsweise einer Konferenz verdeutlicht (AT, S. 9), ein tränengefülltes Auge, welches die Emotionalität vieler Themen im Laufe einer Verdolmetschung visualisiert (AT, S. 11) oder auch ein Planer, der suggeriert, dass man nicht alle Aufgaben an einem Tag abarbeiten sollte, sondern eine Aufteilung über die Woche hilfreich zur Stressreduzierung ist (AT, S. 26). Diese Grafiken werden aber nicht in den Zieltext übernommen, da sie kein Teil des fiktiven Übersetzungsauftrages darstellen. Außerdem ist zu bemerken, dass beispielsweise die im Text vermittelten Tipps zur Psychohygiene mit Punkten sowie Zahlen aufgelistet sind, sodass eine bessere Übersichtlichkeit und Orientierung im Text entsteht (AT, S. 24, S. 28).

3.2.4 Lexik und Syntax

Bei der Lexik geht es um den Wortschatz der Sprache, in dem der Text verfasst wurde. Dabei ist es wichtig, lexikalische Elemente wie die Verfasserintention, Adressatenpragmatik, Wortspiele oder auch rhetorische Figuren nicht außer Acht zu lassen, denn diese sind für die betreffende Sprache oft standardisiert und speziell, was für die Übersetzung selbst eine große Herausforderung darstellt, indem die beste Entsprechung gefunden werden muss, damit der Text seine Verständlichkeit und Wirkung in der Zielsprache beziehungsweise der Zielkultur nicht verliert.[31] Zudem ist die Lexik ebenfalls von der Art des Textes abhängig. Der

[30] Ebenda, S. 123.
[31] Ebenda, S. 127 ff.

Ausgangstext selbst ist auf Grund des Mediums (siehe Kapitel 3.1.2) populärwissenschaftlich, doch kommt er nicht ganz ohne Fachtermini aus: auf Seite 12 des Ausgangstextes werden beispielsweise die fachgebundenen Begriffe wie *Intervize* sowie *Supervize* genannt, die aus der Firmenpsychologie stammen. Diese sind nicht näher erläutert, jedoch aber, wie im Kapitel 1 bereits erwähnt, in einem Glossar vermerkt. Zusätzlich wird *Supervize* in einem weiteren, nicht übersetzten Teilartikel der Broschüre nochmals aufgegriffen. Des Weiteren fällt auf, dass bei Bezugnahme auf Personen zur Gleichberechtigung wie beispielsweise auf Seite 8 des Ausgangstextes die Nennung beider Geschlechter mit Slash stattfindet, zum Beispiel *pilný/á* oder *jeho/její*. Da die Verfasserinnen vorrangig ihre Erfahrungen aus der eigenen Perspektive schildern, also sehr individuell und persönlich formulieren (AT, S. 5), ist die verwendete Wortwahl – dementsprechend auch in der Übersetzung – weitgehend kolloquial, was zum Beispiel unter anderem auch durch die bereits im Kapitel 3.2.5 erwähnten Ausrufe und Lautmalereien (AT, S. 12, S. 31) bekräftigt und mit Metaphern wie zum Beispiel auf Seite 28 bestätigt wird.

Die Syntax beschäftigt sich mit den offensichtlichen Elementen der einzelnen Sätze im Text und deren Besonderheiten, die von Sprache zu Sprache variieren können, also dem Aufbau der Sätze.[32] Der Ausgangstext wurde sowohl in Parataxen (AT, S. 5) als auch Hypotaxen (AT, S. 9) und einfachen Hauptsätzen (AT, S. 7) verfasst und folgt einer Progression mit durchgängiger Thematik (AT, S. 5), denn durch das „Zusammenspiel von Thema und Rhema in der einzelnen Äußerung, aus ihrer Wechselbeziehung im Text im Rahmen der Elemente Aufmerksamkeitsbereich der Einzeläußerung – Aufmerksamkeitsbereich der Äußerungsfolge ergibt sich der Text als dynamisches Ganzes".[33] Zusätzlich sind unter Anderem Parenthesen (AT, S. 5) und rhetorische Fragen vorzufinden (AT, S. 12), die den Text in sich strukturieren.

3.2.5 Suprasegmentale Elemente

Die suprasegmentalen Merkmale sind der sogenannte „innere Ton" des Textes und betreffen Phänomene wie Thema-Rhema-Gliederung oder auch prosodische Hervorhebungen. Es sind die Elemente des Textes, die über den reinen Wortschatz und die reine Satzstellung hinausgehen.[34] Im Ausgangstext ist überwiegend eine lineare Progression der Thema-Rhema-Gliederung zu erkennen[35], wodurch man dem Text gut folgen kann. Unter anderem werden auf Seite 6 des Ausgangstextes Anführungszeichen benutzt, um gewissen Gedanken

[32] Nord (1995), S. 134 f.
[33] Snell-Hornby (1994), S. 163.
[34] Vgl. Nord (1995), S. 137.
[35] Vgl. Wikipedia (2021 a).

hervorzuheben, Ironie zu kennzeichnen oder Aussagen zu zitieren: *„komerčního“* oder *„všichni slyšící jsou proti mně“*. Klammern, wie zum Beispiel auf Seite 7 des Ausgangstextes ergänzen und bestärken bestimmte Aussagen zusätzlich und werden aus diesem Grund auch als solche an entsprechender Stelle übernommen: *„kalamity (např. teroristický útok, požár, evakuace, ...)“*. Gelegentliche Lautmalereien bzw. Ausrufe wie im Falle von *No* auf Seite 31 des Ausgangstextes vermitteln mit ihrer Nicht-Standartsprachlichkeit eine engere Bindung zum Rezipienten. Mit Tautologien wie beispielsweise *Co to je „vyhoření“? A co že to tedy to „vyhoření“ je?* sowie rhetorischen Fragen wie *Jste zapáleni pro svou práci?* auf Seite 27 des Ausgangstextes soll der Rezipient zum Mitdenken animiert und somit stärker in das betreffende Thema integriert werden. Imperative wie zum Beispiel *Vyspi se!* (AT, S. 31) oder *NEPODCEŇUJTE TO!* (AT, S. 11) verdeutlichen nochmal die Dringlichkeit und Wichtigkeit einiger im Text gemachter Aussagen.

3.3. Wirkung

Die Wirkung an sich ist ein eigenständiger Faktor, der die textexternen und textinternen Faktoren zusammenfasst und miteinander in Verbindung bringt.[36] Er besteht aus dem Zusammenhang des internen Charakters des Textes mit der aus dem Text extern entstandenen Erwartungshaltung des Rezipienten und beinhaltet ebenso die mittelfristigen als auch langfristigen Konsequenzen, die der Text nach seinem Verfassen mit sich zieht.[37] Die Wirkung des Ausgangstextes ist sehr konform mit seiner Funktion und Intention (siehe Kapitel 3.1.1 und 3.1.6). Er lässt den Leser seine berufliche sowie persönliche Situation und Psyche hinterfragen und bietet dem Rezipienten mit seinen Psychohygiene-Tipps einen konkreten und umsetzbaren Lösungsansatz beziehungsweise eine hilfreiche Prävention an. Damit hat der Ausgangstext eine langfristige Gültigkeit und Relevanz.

[36] Vgl. Nord (1995), S. 41.
[37] Ebenda, S. 149 f.

4 Übersetzungsstrategie

Nach der Analyse des Ausgangstextes und der damit verbundenen Besonderheiten ist es im folgenden Schritt möglich, eine dem Übersetzungsauftrag entsprechende Übersetzungsstrategie zu entwickeln. Wie bereits in der Einleitung erwähnt, wurden der erste, dritte und vierte Artikel des Ausgangstextes übersetzt. Diese Teile der Broschüre wurden ausgewählt, weil sie vom Konzept ähnlich aufgebaut sind: zuerst wird eine Problematik im Rahmen des Gebärdensprachdolmetschens erwähnt und anschließend lösungsorientierte Strategien im Bereich der Psychohygiene dargelegt. Dadurch zieht sich ein wiedererkennbarer roter Faden durch die gesamte Übersetzung. Weil die Artikel schon im Ausgangstext jeweils von unterschiedlichen Autorinnen verfasst wurden, hat die Auswahl der Texte kein Hindernis dargestellt, da sie somit als Artikel sowohl der Struktur der Broschüre als auch der fiktiven Veröffentlichung in einer Sammelpublikation des BSGD e.V. als Teil einer größeren Sammlung von Themen entsprechen. Die Porträts der Autorinnen wurden, wenn vorhanden, bei der Übersetzung ebenfalls berücksichtigt, damit dem Rezipienten auch der Hintergrund und die damit einhergehende Expertise der Verfasserinnen nachvollziehbar vermittelt wird, was wiederum auch zum weiteren Textverständnis der subjektiven mündlichen Ausdrucksweise beiträgt. Jedoch wurden die Einleitung sowie Veranstaltungshinweise und organisatorische Bekanntmachungen bewusst bei der Übersetzung ausgelassen, da diese für den Übersetzungsauftrag nicht von Relevanz und zudem bereits nicht mehr aktuell sind.

Bei der Übersetzung wurde darauf geachtet, dass alle Textteile thematisch und vom Aufbau (siehe Kapitel 3.2.3) einheitliche Strukturen aufweisen und man die Verbindung der Texte untereinander erfassen kann, jedoch aber jeder Artikel samt jeweiliger Autorin eigenständig für sich selbst steht und die Textsorte des populärwissenschaftlichen Artikels beibehalten wurde.

Der Text richtet sich sowohl im Tschechischen als auch Deutschen an Mitglieder (des BGSD e.V beziehungsweise der tschechischen Kammer für Gebärdensprachendolmetscher) und kann sich in beiden Kulturen sowohl an Studierende des Gebärdensprachendolmetschens, praktizierende Gebärdensprachendolmetscher im Allgemeinen als auch an alle an Gebärdensprache und Gehörlosigkeit interessierten Leser richten. Dabei ist zu beachten, dass trotz des ähnlichen Rezipientenkreises „nicht die Treue zum Ausgangstext, sondern die Übereinstimmung des erstellten Zieltexts mit der vom Übersetzer gewählten Übersetzungsstrategie der wichtigste Parameter für […] Übersetzungen ist“[38], weswegen eine instrumentelle Übersetzungsmethode gewählt wurde.

[38] Siever (2015), S. 129.

„Bei der instrumentellen Übersetzung dient das Translat in einer neuen, zielkulturellen Kommunkationshandlung als Instrument zur Erreichung eines kommunikativen Ziels, ohne daß der Zielempfänger sich bewußt sein muß, daß er es mit einem Text zu tun hat, der bereits in anderer Form in einer anderen Kommunikationshandlung als Instrument gedient hat. […] Voraussetzung für eine instrumentelle Translation ist im Rahmen unseres kulturspezifischen Verständnisses von Kompatibilität, daß die Kommunikationsintension des A-Autors oder -Senders nicht ausschließlich und spezifisch auf die A-Empfänger zielt, sondern auch Z-Empfänger einbeziehen kann, so daß das Informationsangebot des ZT im Informationsangebot des AT enthalten ist, wenn auch eventuell in anderer Gewichtung.“[39]

Da der Text, wie bereits in der übersetzungsrelevanten Textanalyse in Punkt 3.1.6 erwähnt, informativ und operativ ist, muss die Übersetzungsmethodik sachgetreu und von Adaption geprägt sein, da die Invarianz im Inhalt und dem Appell, der im Text immanent ist, liegt.[40] Um folglich also dem sehr persönlichen Stil des Erfahrungsberichts treu zu bleiben und die Intention der Verfasserinnen zu übertragen (siehe Kapitel 3.1.1), wurden beim Translat bewusst diese im Ausgangstext verwendete Perspektive und die sehr direkte Anrede des Rezipienten übernommen.

Bei der Übersetzung wurde an den entsprechenden Stellen weiterhin wie im Ausgangstext auch das generische Maskulinum verwendet, wobei jedoch selbstverständlich alle Geschlechter angesprochen sind.

[39] Nord (1995), S. 83.
[40] Vgl. Siever (2015), S. 67.

5 Übersetzungsprobleme und Verschiebungen

Die Übersetzungsprobleme, die während der übersetzungsrelevanten Textanalyse des Ausgangstextes (siehe Kapitel 3) aufgekommen sind, kann man laut Nord in vier Kategorien unterteilen. Hier gilt: „Text wie auch kulturelle Einbettung sind Faktoren, die sowohl bei der Äquivalenzkonzeption als auch bei der Bestimmung der potenziellen Äquivalente eine Rolle spielen".[41] Äquivalenz wird als gleiche Wertigkeit zwischen dem Ausgangs- und Zielprodukts verstanden[42], die es trotz aller Übersetzungsprobleme zu wahren gilt. Ausgangstextabhängige Übersetzungsprobleme ergeben sich schon aus dem Ausgangstext an sich, etwa wenn die Textsortenkonventionen nicht mit denen des Zielkontextes übereinstimmen. Pragmatische Übersetzungsproblemen entstehen aus der konkreten Übersetzungssituation mit dem jeweiligen Kontrast des Sprachenpaars und den einhergehenden Hürden im Übersetzungsprozess. Kulturpaarspezifische Übersetzungsprobleme zeigen die Unterschiede besonders weit entfernter Kulturen auf. Nicht zuletzt kann es auch zu sprachenpaarspezifischen Übersetzungsproblemen kommen, da sich die Sprachen lexikalisch und/oder semantisch in der Struktur stark unterscheiden können.[43]

So unterschiedlich die Kulturen sind, so unterschiedlich sind auch die sprachlichen Gegebenheiten eines Textes. Darum kommt es in der Übersetzung nicht selten zu sogenannten Verschiebungen. Es sind Anpassungen des Ausgangstextes an die Zielkultur im konkreten Übersetzungsprozess, welche an sich aber auch als Übersetzungsprobleme angesehen werden können.

5.1 Ausgangstextabhängige Übersetzungsprobleme

Ungenauigkeiten und Fehler im Ausgangstext

Auch Muttersprachler sind keinesfalls perfekt. So kann es vorkommen, dass nicht nur Fehler in dem Zieltext produziert werden, sondern dass auch der Ausgangstext selbst Fehler oder Ungenauigkeiten aufweisen kann. Das ist im Übersetzungsprozess besonders an folgender Stelle aufgefallen:

Výborné a efektní jsou bálintovské skupiny […] (AT, S. 12)

Hervorragend und effektiv sind Balint-Gruppen […] (ZT, Z. 290)

[41] Koller; Henjum (2020), S. 121.

[42] Vgl. Snell-Hornby; Kadric (2000), S. 106.

[43] Vgl. Nord (1995), S. 181 f.

Dieses Beispiel legt die Vermutung nahe, dass die Verfasserin das Adjektiv „efektní“, also effektvoll, mit dem Begriff „efektiví“, also effektiv, verwechselt hat, denn im Kontext ergibt der zweite Begriff mehr Sinn, weshalb diese Form auch im Zieltext genutzt wurde.
Weiter ist aufgefallen, dass die Ansammlung von implizierten „mündlichen“ Argumenten im Ausgangstext nicht, wie zu erwarten und im Deutschen standardisiert, mit Anführungszeichen als „Gedankenrede“ besonders gekennzeichnet wurden:
[…] klient se bude svlékat, s klientem se domluvíme, vždyckyjsme si dopisovali, a nebyl to problém apod. […] (AT, S. 23)
[…] „der Klient wird sich entkleiden“, „das besprechen wir mit dem Klienten“, „wir haben vorher auch immer alles aufgeschrieben und es war noch nie ein Problem“ und Ähnliches […] (ZT, Z. 454 ff.)

Tempuswechsel

In allen drei Artikeln tritt das Phänomen des Tempuswechsels auf. Die Zeitform ist im Ausgangstext nicht durchgängig konstant. Verwendet wird das Präsens, aber auch das Präteritum sowie Futur. Um jedoch die Funktionskonstanz zu wahren, sind diese Zeitformen an den jeweiligen Stellen exakt übernommen worden:
Například klient řeší domácí násilí, vy jste v dětství byli sami svědkem něčeho podobného. (AT, S. 11)
Beispielsweise wenn ein Klient häusliche Gewalt verarbeitet und Sie in der Kindheit selbst Zeuge von etwas Ähnlichem geworden sind. (ZT, Z. 235 f.)

Není příliš pravděpodobné, že budete nečekaně tlumočit nějaké pro vás náročné téma […] (AT, S. 11)
Es ist ziemlich unwahrscheinlich, dass Sie oft unerwartet ein für Sie anspruchsvolles Thema verdolmetschen werden […] (ZT, Z. 247 f.)

Personenwechsel im Satz

Je nach Artikel und Verfasserin ist im Ausgangstext auffällig, dass unterschiedliche Personen verwendet werden und nicht selten zwischen der ersten und dritten Person Singular sowie der ersten und zweiten Person Plural (vereinzelt auch dritte Person Plural) im Verlauf des Textes gewechselt wird. Um dem Ausgangstext und vor allem der Perspektive des Erfahrungsberichtes treu zu bleiben, sind natürlich auch hier die Personen an der entsprechenden Stelle beibehalten worden:
Pokud vám supervize moc nevyhovuje, může to znamenat […] (AT, S. 12)
Wenn Ihnen Supervision nicht zusagt, kann es sein […] (ZT, Z. 277 f.)

Věřím, že každý má nebo si může najít svůj způsob či aktivitu, jak se odreagovat a vyčistit si hlavu. (AT, S. 14)
Ich glaube, dass jeder seine Art von Ausgleich hat oder finden kann, um sich abzureagieren und den Kopf freizubekommen. (ZT, Z.340 f.)

Aktualisierung

Aktualisierung ist die Anpassung des Ausgangstextes an die zeitlichen Gegebenheiten des Zieltextes in dessen Zielkultur.[44] Im Falle dieser Übersetzung kam sie durch die Auslassung jeglichen genauen Zeitaspekts zum Tragen. Da im Ausgangstext aber von vorneherein nur wenige zeitlichen Aspekte exakt benannt wurden, war eine Angleichung im Zieltext unproblematisch, indem beispielsweise der konkrete Zeitpunkt eines Dolmetschertreffens mit der exakten Jahreszahl übertragen wurde, da sie aus der Nummerierung der Ausgabe (AT, Deckblatt) ersichtlich war:

[…] letošního Setkání tlumočníků […] (AT, S. 21)
Das haben wir auch 2018 in unserem Vorbereitungsteam für das Dolmetschertreffen festgestellt […] (ZT, Z. 375)

5.2 Pragmatische Übersetzungsprobleme

Fachtermini

Da es sich bei der Psychologie um eine Fachwissenschaft handelt, wird man auch in einem populärwissenschaftlichen Text wie dem Ausgangstext unweigerlich auf mehr oder weniger Fachtermini treffen. In diesem Falle waren diese Fachtermini beispielsweise *supervize* (AT, S. 12) und *intervize* (AT, S. 12). Da diese Begriffe jedoch ebenfalls im Deutschen in Form von Lehnübersetzungen als *Supervision* (ZT, Z. 274) und *Intervision* (ZT, Z. 284) existieren, konnten sie übernommen werden und im Glossar dieser Arbeit präziser erläutert werden. Sie wurden nicht direkt in der Übersetzung selbst erklärt, da dies einerseits im Ausgangstext auch nicht der Fall ist und andererseits die vorkommenden Fachbegriffe nicht der Hauptschwerpunkt des Textes sind. Nach diesem Prinzip konnte man ebenfalls die folgenden Beispiele ins Deutsche übertragen:

[…] který je i mým asistenčním signálním psem […] (AT, S. 5)
[…] als Signalhund auch mein Assistenzhund […] (ZT, Z. 9 f.)

[44] Vgl. Levý (1969), S. 86.

V tomto článku o psychohygieně u pomáhajících profesí se zaměřím na tlumočníky. (AT, S. 5)
In diesem Artikel über die Psychohygiene in helfenden Berufen konzentriere ich mich auf Dolmetscher. (ZT, Z. 14 f.)

Metaphern

Manchmal sind Umschreibungen die beste Variante, eine Situation oder ein (sprachliches) Bild darzustellen. Zum Beispiel bedeutet die Metapher *červená vlaječká* so viel wie ein Warnzeichen[45], weswegen zum Erhalt der Intention die Fügung wortwörtlich übertragen wurde, da sie im Deutschen zwar weniger bekannt, aber verständlich ist:

[…] větší červenou vlaječkou […] (AT, S. 28)
[…] eine größere rote Fahne ist […] (ZT, Z. 546)

Für andere Metaphern gibt es direkt eine deutsche und standardisierte Entsprechung, die durch Transformation nicht exakt dem Originaltext entspricht, aber zum besseren Verständnis der Zieltextleser herangezogen wird:

[…] budeme jim„vrbou" […] (AT, S. 23)
[…] dass wir ihre „starke Schulter sind" […] (ZT, Z. 448)

Rhetorische Fragen

Rhetorische Fragen sind Satzkonstruktionen, auf die der Verfasser des Textes keine reale Antwort des Textrezipienten erwartet. Er bezweckt damit, dass der Leser weiterdenkt und somit mehr in den Inhalt des Textes integriert ist. Auch dienen rhetorische Fragen der Einleitung von Problemstellungen oder (Unter-)Themen. Damit die gewünschte Wirkung erzielt wird, wurden die Fragen daher so adäquat wie möglich übersetzt:

TAK JAK NA TO? (AT, S. 12)
WIE GEHT DAS? (ZT, Z. 273)

UŽ SE STALO… A CO TEĎ? (AT, S. 29)
ES IST PASSIERT…UND JETZT? (ZT, Z. 596)

[45] Wikipedia, 2021 b.

Zitate

Zitate stellen auf direktem oder indirektem Wege exakt dar, was die Aussage eines Sprechers in einer Kommunikationssituation dar. Jedoch können so nicht nur tatsächliche mündliche oder schriftliche Formulierungen wiedergegeben werden, sondern auch fiktive Gedanken und Einstellungen, welche ebenfalls durch Anführungszeichen gekennzeichnet sind. Dabei sind besonders die Normen der Zeichensetzung bei Zitaten zu beachten, die jedoch bei der vorliegenden Übersetzung keinen Unterschied zwischen der tschechischen und deutschen Zeichensetzung machen. Um die Aussagen nicht zu verfälschen, sind Worttreue und die exakte Platzierung innerhalb des Textes selbstverständlich einzuhalten:

Také nadměrné množství klientů může vést k pocitu: „Už toho mám dost, už mě to nebaví!“ (AT, S. 8)
Auch eine zu große Auswahl an Klienten kann zu dem Gedanken führen: „Ich habe genug davon, es macht mir keinen Spaß mehr!“ (ZT, Z. 155 f.)

Komparation

Komparation ist ein sprachliches Phänomen, dass häufig in Texten auftritt. Dabei gibt es drei Stufen der Steigerung von Adjektiven: Positiv, Komparativ und Superlativ. Diese existieren sowohl im Tschechischen als auch im Deutschen. Sie können auch Teil von Wendungen sein, wie auch in dieser Übersetzung. Da es für die folgende Wendung im Deutschen typischer ist, den Superlativ zu verwenden, statt den Komparativ wie im Tschechischen, wurde er auch dementsprechend übernommen:

[…] v „lepším“ případě […] (AT, S. 11)
[…] im „besten“ Fall […] (ZT, Z. 242)

Kondensation

Kondensation meint hier die Verdichtung eines ausgangssprachlichen Ausdrucks in der jeweiligen Zielsprache.[46]

Eine klassische Art der Kondensation stellen Auslassungen dar. Bei der Übersetzung wurden beispielsweise Leseempfehlungen der Verfasserinnen von weiterführender tschechischer Literatur ausgelassen (AT, S. 13), da es sich, wie bereits erwähnt, um Empfehlungen handelt und es für das universelle Verständnis des Textes nicht von Relevanz ist. Weiterhin wurde, wenn speziell von der tschechischen Gebärdensprache (vgl. AT, S. 5) gesprochen wurde, der nationale Aspekt ausgelassen und nur von Gebärdensprache geredet (vgl. ZT, Z. 18), da die Aussagen nicht nur für die bestimmte Gruppe tschechischer Gebärdensprachdolmetscher,

[46] Vgl. Levý (1969), S. 182.

sondern weltweit allgemeingültig sind und besonders die deutschen Rezipienten als Adressaten sich mit angesprochen fühlen. Im Gegensatz dazu hätte man an dieser Textstelle mit Lokalisierung (siehe Kapitel 5.3) ins Deutsche arbeiten können, doch das hätte lediglich den gleichen Effekt in die gegensätzliche Sprachrichtung erzeugt und die Äquivalenz wäre gänzlich verfehlt worden. Zusätzlich wurden beispielsweise auch die Institutionen, an denen die Verfasserinnen ihre Abschlüsse erwarben (AT, S. 5) bewusst nicht berücksichtigt, da es im Deutschen im Gegensatz zum Tschechischen nicht üblich ist, derartige persönliche Fakten zu nennen.

Modulation

Modulation, oder auch Adaption, ist die nicht-wörtliche Persepektivverschiebung des Inhalts in der *stylistique comparée*, was auch unter dem Begriff Paraphrasierung bekannt ist.[47] Der Inhalt wird lexikalisch und grammatisch an die Zielsprache angepasst wiedergegeben:

Absolvovala jsem výcvik v systemické terapii. (AT, S. 5)

[…] und habe eine Ausbildung zur Systemischen Beraterin absolviert. (ZT, Z. 11 f.)

Nivellierung

Unter Nivellierung ist die Neutralisation von Begriffen und Aussagen zu verstehen.[48] Besonders in den letzten Jahren sind Menschen gesellschaftlich sensibler im Umgang mit inklusiver Sprache geworden. So wird heutzutage nicht mehr das Wort „taub“, sondern vermehrt „gehörlos“ verwendet, da dieser Begriff die Situation des Betroffenen präziser beschreibt und ihn somit nicht diskriminiert. Darum wurde im Zieltext stets von „gehörlosen Klienten“ gesprochen. Des Weiteren wurde mit dem Begriff „anspruchsvoll“ (für *náročný*) gearbeitet (ZT, Z. 65), da der wortwörtlich übersetzte Begriff „schwierig“ oder „schwer“ subjektiv ausgelegt werden kann, jedoch aber Dolmetschsituationen in jedem Fall „anspruchsvoll“ sowohl für den Klienten als auch für den Dolmetscher sind aufgrund der unterschiedlichen Erwartungen und der damit verbundenen Vorbereitungen auf beiden Seiten.

[47] Vgl. Stolze (2016), S.77.
[48] Vgl. Duden, 2021.

5.3 Kulturpaarspezifische Übersetzungsprobleme

Phraseologismen

Jede Kultur kennt Phraselogismen, und jede drückt sie unterschiedlich aus. Dabei soll derselbe Gedanke ausgedrückt werden, doch nutzt man oftmals unterschiedliche Bilder, um diesen zu verdeutlichen. Da bei Übersetzungen hauptsächlich die Zielkultur angesprochen wird und es für gewisse Ausdrücke standardisierte Wendungen in der jeweiligen Sprache gibt, ist es daher von Vorteil, die zielsprachliche Wendung zu übernehmen und sie nicht aus dem Ausgangstext zu entlehnen:

[…] ji odkládáme na druhou kolej […] (AT, Z. 5)

Trotzdem vergessen wir öfter die Psyche oder stellen sie hintenan. (ZT, Z. 41)

[…] velký diář, že? (AT, S. 8)

[…] ein großes Notizbuch, nicht wahr? (ZT, Z. 142)

Lokalisierung

Aktualisierung ist die Anpassung des Ausgangstextes an die örtlichen Gegebenheiten des Zieltextes in dessen Zielkultur.[49] Für den Zieltext bedeutet dies konkret, dass beispielsweise die im Ausgangstext genannte Zeitschrift für den deutschen Rezipienten zusätzlich in ihrer Existenz erklärt werden muss, was in Form von Ergänzungen zum Titel der besagten Zeitschrift umgesetzt wurde, damit ein Zusammenhang zum Text und zur Thematik hergestellt werden kann:

[…] do časopisu UNIE […] (AT, S. 5)

[…] die tschechische Zeitschrift für Gehörlose UNIE […] (ZT, Z. 8 f.)

Ausrufe

Auch Ausrufe sind kulturell gefärbt. Besonders ersichtlich wird das bei Tierlauten. Hier geht es aber um menschliche Ausrufe. Um dieselbe Wirkung zu erzielen, wurde das deutsche Äquivalent benutzt:

Uf. (AT, S. 8)

Puh. (ZT, Z. 141)

[49] Vgl. Levý (1969), S. 86.

Movierung von Personennamen

Jede Person erhält bei der Geburt einen Vor -und Nachnamen, der einen das gesamte Leben lang begleitet und wenn nötig exakt übernommen wird. Doch während die deutsche Sprache keine Unterscheidung in der Namensgebung zwischen Mann und Frau kennt, ist es im Tschechischen in der Regel so, dass die Namen der Frauen mit dem Suffix -ová angeglichen werden.[50] Da es sich um den gesetzlich anerkannten Namen handelt, wurden bei der Übersetzung die Namen der Verfasserinnen aus dem Ausgangstext (AT, S. 5) exakt übernommen und nicht im Deutschen in die männliche Form übertragen (ZT, Z. 4).

Erklärungen

Was für die einen selbstredend ist, da sie zum Beispiel Fachexpertise besitzen, ist für andere, die sich beispielsweise erst neu mit einem Thema beschäftigen, unbekannt. Da sich der Zieltext auch an Interessierte oder Studienanfänger ohne vorherige Kenntnisse zum Thema Gebärdensprachdolmetschen richtet, ist es daher wichtig, für die Gehörlosen-Community standardisierte Begriffe im (Kon-)Text zu erläutern, die nicht speziell Fachbegriffe im Bereich der Psychologie sind oder sich aus dem Wortlaut selbst ergeben, sondern hauptsächlich das Gebärdensprachdolmetschen betreffen. Dafür wurde der Begriff zuerst in der Zielsprache umschrieben und anschließend in Klammern vermerkt:

Nebo nejen CODA tlumočníci […] (AT, S. 12)

Und nicht nur Dolmetscher, die als Kinder eines oder beider gehörloser Elternteile (engl. Children of Deaf Adults, kurz CODA) aufgewachsen sind […] (ZT, Z. 262 f.)

5.4 Sprachenpaarspezifische Übersetzungsprobleme

Tautologie

Dieses in der tschechischen Sprache äußerst beliebte und häufige Sprachphänomen ist eine rhetorische Figur, die mit Dopplung zweimal denselben Gedanken aussagt,[51] um ihn zu verstärken. Da dies allerdings im Deutschen weniger geläufig ist, lag hier die Schwierigkeit im Finden adäquater Wörter, ohne dass sie in der Zielsprache aufgrund der Doppelung überflüssig erscheinen:

Co to je „vyhoření“? A co že to tedy to „vyhoření“ je? (AT, S. 27)

Was ist ein „Burnout“? Und was bedeutet er? (ZT, 526 f.)

[50] Vgl. Sgall; Panevová (2014), S. 49.

[51] Vgl. Duden Lernhelfer, 2021.

Takže berete práci, i když nestíháte a nezvládáte. (AT, S. 8)
Also nehmen Sie den Auftrag an, auch wenn Sie es nicht schaffen und nicht bewältigen. (ZT, Z. 150 f.)

Komposita

Komposita gibt es sowohl im Tschechischen als auch im Deutschen sehr häufig. Die Bildung ist allerdings unterschiedlich. Während Komposita im Deutschen meist ein einziges Substantiv bilden, bestehen tschechische Komposita häufig aus einem Zwei-Wort-Gefüge.[52] Sie bestehen also aus zwei sprachlichen Elementen, die zusammengehören, während das deutsche Äquivalent häufig lediglich aus einem Wort besteht:

[…] se častěji věnují komunitnímu tlumočení. (AT, S. 6)
[…] widmen sich oft dem Kommunaldolmetschen. (ZT, Z. 60 f.)

[…] všeobecný rozhled a mnoho dalšího. (AT. S. 21)
[…] Allgemeinwissen und vieles mehr. (ZT, Z. 373)

Reduzierung der Personalpronomen

Das Tschechische ist eine stark flektierende Sprache. Häufig müssen im deutschen Zieltext für das Subjekt Personalpronomen ergänzt werden:

Pokusím se na příkladech z praxe […] (AT, S. 5)
Mit Beispielen aus der Praxis versuche ich […] (ZT, Z. 21)

O syndromu vyhoření slýcháme v poslední době poměrně často. (AT, S. 27)
Über das Krankheitsbild Burnout hören wir zunehmend immer mehr. (ZT, Z. 517)

Genus des Modaladverbs und Verbs im Präteritum

Das Tschechische richtet sich beispielsweise bei Modaladverbien und Verben in der Vergangenheitsform im Gegenzug zum Deutschen, das diesbezüglich keine geschlechterspezifische Unterscheidung kennt, nach dem Genus des Subjektes. Manchmal ist das Genus des Subjekts aber rein schriftlich aufgrund des Personalpronomens nicht eindeutig identifizierbar (z. B. die erste oder zweite Person Singular), sodass im Tschechischen gelegentlich sowohl die männliche als auch weibliche Form angeben wird, um alle Personen anzusprechen:

[52] Vgl. Sgall; Panevová (2014), S. 52.

[…] kam nakonec přiběhnete zpocený/á s mírným zpožděním […] (AT, S. 8)
[…] Sie letztendlich verschwitzt mit leichter Verspätung ankommen […] (ZT, Z. 130)

Co bych potřeboval/a […] (AT, S. 13)
Was könnte ich gebrauchen […] (ZT, Z. 304)

Anglizismen

Meist gibt es für einen Begriff in der Ausgangssprache auch einen Begriff in der Zielsprache. Doch manchmal kann es vorkommen, dass in der Zielsprache bereits ein Wort aus einer anderen Sprache, zum Beispiel Englisch, Einzug erhalten hat[53] und somit keine Eins-zu-Eins-Entsprechung in der Zielsprache existiert:

Je to prevence před vyhořením. (AT, S. 6)
Das beugt Burnout vor. (ZT, Z. 49)

Interessant ist hierbei insbesondere, dass auch im Tschechischen Anglizismen in phonetischer Orthographie übernommen wurden:

Terapie a koučink se často prolínají […] (AT, S. 13)
Therapie und Coaching überschneiden sich oft […] (ZT, Z. 312)

Transformation

Transformation bedeutet, dass der Text der sprachlichen Gestaltung der Zielkultur angepasst wird und die Zielsprache dabei die Oberhand hat.[54]

Das kommt besonders bei Abkürzungen im Ausgangstext zum Tragen. Wo das Tschechische häufig mit Abkürzungen arbeitet, wird im Deutschen mehr mit der ausgeschriebenen Variante verfahren, sodass auch im Zieltext diese Form verwendet wurde:

[…] tzv. […] (AT, S. 21)
[…] sogenannten […] (ZT, Z. 376)

[53] Ebenda, S. 54 f.
[54] Vgl. Reiß (1986), S. 37.

6 Fazit

Das Ziel der Arbeit war es, einen im Bereich der Gebärdensprache relevanten nicht-literarischen Zieltext aus dem Tschechischen ins Deutsche äquivalent zum fiktiven, im ersten Kapitel genannten Übersetzungsauftrag zu produzieren.

Der übersetzte Text verdeutlicht gut, mit welchen Faktoren Gebärdensprachdolmetscher in ihrer Arbeitspraxis konfrontiert werden und weshalb es notwendig ist, als Mitglied einer solchen Berufsgruppe nicht nur dem Auftraggeber, sondern sich selbst als Auftragnehmer psychisch gerecht zu werden. Dort setzt der ausgewählte Text an, erläutert konkrete Lösungsansätze, um den Arbeitsalltag zu erleichtern sowie die Psyche zu entlasten und beschreibt, wie man solche psychisch kritischen Situationen erkennt und einordnen kann.

Um eine Relevanz und Verbindung zum deutschen Zielpublikum herzustellen, mussten während des Übersetzungsprozesses einige Verschiebungen und Angleichungen vorgenommen werden, sowohl kulturell als auch sprachlich. Dabei wurden insbesondere die Theorien des literarischen Übersetzens von Jiří Levý[55] sowie die übersetzungsrelevante Textanalyse nach Christiane Nord[56] berücksichtigt. Aufgrund der Textsorte sowie der damit einhergehenden Funktionen wurde eine instrumentelle Übersetzungsmethodik, wie in Kapitel 4 beschrieben, gewählt.

Der Übersetzung sind folgende Erkenntnisse ergeben:

1. In tschechischen Texten ist es im Gegensatz zum Deutschen verbreiteter, persönliche Formulierungen zu verwenden, wohingegen deutsche Texte häufiger unpersönlich formuliert werden. Um aber den Stil eines Erfahrungsberichts treu zu bleiben und diese dafür wichtigen persönlichen Sichtweisen zu übertragen, wurde im Falle des Zieltextes ebenfalls keine Entpersonalisierung vorgenommen.
2. Die Gebärdensprache mit ihrem Status als eigenständige Sprache muss durch die fehlenden akustischen Signale, anders als Dolmetschen in der Lautsprache, zusätzlich andere kommunikative Hürden überwinden, und so auch der Gebärdensprachdolmetscher, für den diese Kommunikationsbarrieren und das daraus resultierende Verhalten des Klienten mit der Zeit zu einer psychischen Belastung werden kann.
3. Jeder Mensch kann unter Stress leiden, doch mit den richtigen Lösungsansätzen kann man dem vorbeugen, und es gibt viele Möglichkeiten der Vermeidung oder Bewältigung von Stressfaktoren.

[55] Levý (1969)
[56] Nord (1995)

Wie auch in der Lautsprache kommt es beim Gebärdensprachdolmetschen zudem sehr auf den Kontext an, denn jede Gebärde ist (wie auch jedes Wort der Lautsprache) individuell konnotiert und kann je nach Situation etwas anderes ausdrücken und mehrdeutig sein.
Auch die Psyche sollte immer wieder interpretiert werden, denn auch kleinste Anzeichen sowie Veränderungen sollten beachtet und dem Zusammenhang entsprechend (neu) bewertet werden.

7 Glossar der Fachbegriffe

Balint-Gruppen umfassen idealerweise acht bis zwölf Mitarbeitende eines Berufs**,** die sich treffen, um bestimmte Situationen in der Arbeitspraxis zu besprechen. Leiter solcher Gruppen sind fachkundige Psychoanalytiker oder Psychotherapeuten, die über Erfahrungen in der Arbeit mit Balint-Gruppen dem Thema Gruppendynamik verfügen. Michael Balint, selbst Arzt und Psychoanalytiker, entwickelte diese Strategie zum Erfassen und Lösen von Problemen in Arbeitsbeziehungen wie zwischen Ärzten und Patienten.[57]

Assistenzhunde erlernen in ihrer Ausbildung bestimmte Aufgaben, um Personen mit Schwerbehinderungen im alltäglichen Leben zu unterstützen.[58]

Coaching „ist die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- / Steuerungsfunktionen und von Experten in Unternehmen / Organisationen. Zielsetzung von Coaching ist die Weiterentwicklung von individuellen oder kollektiven Lern- und Leistungsprozessen bzgl. primär beruflicher Anliegen.“[59]

Canistherapie dient der „Behandlung und Rehabilitation mit speziell ausgewählten und ausgebildeten Hunden und wird in der medizinischen und sozialen Rehabilitation eingesetzt. Die Kanistherapie wird als psychotherapeutische Technik eingesetzt werden, die die Entwicklung geistiger und emotionaler Fähigkeiten, die Verbesserung motorischer Funktionen und motorischer Fähigkeiten sowie die Rehabilitation und soziale Anpassung fördert […] unter Anleitung eines Spezialisten.“[60]

In **helfenden Berufen** liegt das Augenmerk der Arbeit auf der Pflege, Behandlung, Beratung und Betreuung von Personen.[61]

Intervision bedeutet „eine kollegiale Beratung, die auf Gleichrangigkeit, Freiwilligkeit und Eigenverantwortlichkeit beruht, also eine professionelle und lösungsorientierte Selbsthilfeberatung, bei der sich Gruppenmitglieder gegenseitig beraten. In einer Intervision

[57] Vgl. Frevert, 2021.
[58] Vgl. DAZ, 2021.
[59] DBVC, 2021.
[60] AXIS, 2021.
[61] Vgl. Wikipedia, 2021 c.

werden das Wissen und die Erfahrungen aller genutzt und führen zum Gewinn für den Bringer oder die Bringerin eines ‚Falls' sowie zur Erweiterung der Handlungskompetenz aller Beteiligten. In der Intervision werden nicht nur Fachprobleme diskutiert, vielmehr kann auch das Verständnis der eigenen Rolle am Arbeitsplatz thematisiert werden."[62]

Signalhunde helfen stark schwerhörigen Personen sowie Gehörlosen, Geräusche wahrzunehmen und leiten sie gegebenenfalls zu ihnen.[63]

Systemische Berater „unterstützen Menschen in verschiedenen Lebenslagen bei der Lösungsfindung für Probleme, bei der Bewältigung von Krisen oder beim Fällen von wichtigen Entscheidungen. Die Grundlage der Systemischen Beratung bildet die Annahme, dass jeder Mensch in ein System eingebunden ist. Systeme sind beispielsweise die Familie, der Freundeskreis oder die Arbeitsstelle mit Vorgesetzten und Kollegen."[64]

Supervision stellt eine Art der Beratung dar, in der jegliche Teams, Gruppen, Firmen oder Organisationen zum Verbessern und Reflektieren ihrer personalen, beruflichen oder ehrenamtlichen Handlungen begleitet werden.[65]

---

[62] Stangl, 2021 a.
[63] Vgl. DAZ, 2021.
[64] IKOME, 2021.
[65] Vgl. Stangl, 2021 b.

8 Literaturverzeichnis

Primärquellen

Česká komora tlumočníků znakového jazyka [=ČKTZJ] (Hrsg.) (2018). Komoří bulletin 02/18 – Psychohygiena pro tlumočníky. Praha: Česká komora tlumočníků znakového jazyka.

Sekundärquellen

Koller, W.; Henjum, K. B. (2020). Einführung in die Übersetzungswissenschaft (9. Auflage). Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag.

Katapult (Hrsg.) (2020). 100 Karten über Sprache. Greifswald: Katapult-Verlag.

Levý, J. (1969). Die literarische Übersetzung – Theorie einer Kunstgattung (übersetzt von W. Schamschula). Frankfurt: Athenäum Verlag.

Nord, C. (1995). Textanalyse und Übersetzen (3. Auflage). Heidelberg: Julius Groos Verlag.

Reiß, K. (1986). Möglichkeiten und Grenzen der Übersetzungskritik (3. Auflage). München: Max Hueber Verlag.

Snell-Hornby, M.; Kadric, M. (Hrsg.) (2000). Katharina Reiss – Grundfragen der Übersetzungswissenschaft – Wiener Vorlesungen (2. Auflage). Wien: WUV Universitätsverlag.

Snell-Hornby, M. (Hrsg.) (1994). Übersetzungswissenschaft – Eine Neuorientierung (2. Auflage). Tübingen und Basel: Francke Verlag.

Siever, H. (2015). Übersetzungswissenschaft – Eine Einführung. Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag.

Stolze, R. (2016). Übersetzungstheorien zusammengefasst von Radegundis Stolze. Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag.

Sgall, P; Panevová, J. (2014). Jak psát a jak nepsat česky (2. Auflage). Prag: Karolinum.

Weiler, Y. (2017). #SchreibenKannIch. Eine wissenschaftliche Arbeit in 30 Stunden. Wien: facultas Verlag.

Internetquellen

AXIS (2021). Therapien. Letzter Zugriff am 07.07.2021 unter: http://www.axis-medical.eu/procedury?lang=de

Bundesverband der GebärdensprachdolmetscherInnen Deutschlands e.V. [=BGSD] (2021). Startseite. Letzter Zugriff am 27.02.2021 unter: https://bgsd.de/de/

Česká komora tlumočníků znakového jazyka [=ČKTZJ] (2021). Komoří bulletiny. Letzter Zugriff am 25.02.2021 unter: http://www.cktzj.com/o-komore/komori-bulletiny/

Dudenredaktion (2021). Online-Duden. Lemma „nivellieren“. Letzter Zugriff am 12.07.2021 unter: https://www.duden.de/rechtschreibung/nivellieren

Duden Learnattack (2021). Lernhelfer. Tautologie. Letzter Zugriff am 22.06.2021 unter: https://www.lernhelfer.de/schuelerlexikon/deutsch-abitur/artikel/tautologie

Deutsches Assistenzhunde-Zentrum T.A.R.S.Q. [=DAZ] (2021). Assistenzhunde. Letzter Zugriff am 07.07.2021 unter: http://www.assistenzhunde-zentrum.de/index.php/assistenzhunde2

Deutscher Bundesverband Coaching e.V. [=DBVC] (2021). Definition Coaching. Letzter Zugriff am 07.07.2021 unter: https://www.dbvc.de/der-verband/ueber-uns/definition-coaching

Frevert, P. (2021). Was ist eine Balintgruppe? Letzter Zugriff am 15.05.2021 unter: https://www.pierre-frevert.de/de/balintgruppen_was.html

IKOME Dr. Bath GmbH & Co. KG (2021). Was macht ein Systemischer Berater? Letzter Zugriff am 02.07.2021 unter: https://www.ikome.de/weiterbildung/systemischer-berater/konzept-ablauf-abschluss

Kovacs, M./Elternbildung (2021). Das Zusammenleben von gehörlosen Eltern und hörenden Kindern. Letzter Zugriff am 09.08.2021 unter: https://www.eltern-bildung.at/expert-inn-enstimmen/das-zusammenleben-von-gehoerlosen-eltern-und-hoerenden-kindern/

Stangl, W. (2021 a). Stichwort: 'Intervision – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Letzter Zugriff am 15.05.2021 unter: https://lexikon.stangl.eu/4644/intervision

Stangl, W. (2021 b). Stichwort: 'Supervision – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Letzter Zugriff am 15.05.2021 unter: https://lexikon.stangl.eu/2497/supervision

Wikipedia (2021 a). Stichwort: Thema-Rhema-Gliederung. Letzter Zugriff am 08.08.2021 unter: https://de.m.wikipedia.org/wiki/Thema-Rhema-Gliederung

Wikipedia (2021 b). Stichwort: Helfende Berufe. Letzter Zugriff am 07.07.2021 unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Helfende_Berufe

Wikipedia (2021 c). Stichwort: Rote Fahne (Redewendung). Letzter Zugriff am 30.07.2021 unter: https://at.wiki2.wiki/wiki/Red_flag_(idiom)

Korpora und Wörterbücher

Dict.cc/Paul Hemetsberger (2021). Offline-Wörterbuch-Applikation. Version 10.8.5. vom 11.02.2021

DIC-o Tschechisch-Deutsch (2021). Offline-Wörterbuch-Applikation. Version 3.1 vom 22.05.2021

Lingea s.r.o (1996-2021). Seznam Slovník. Letzter Zugriff am 04.08.2021 unter: https://slovnik.seznam.cz/

Ústav Českého národního korpusu FF UK (2020-2022). Český národní korpus. Prag. Letzter Zugriff am 04.08.2021 unter: https://www.korpus.cz/

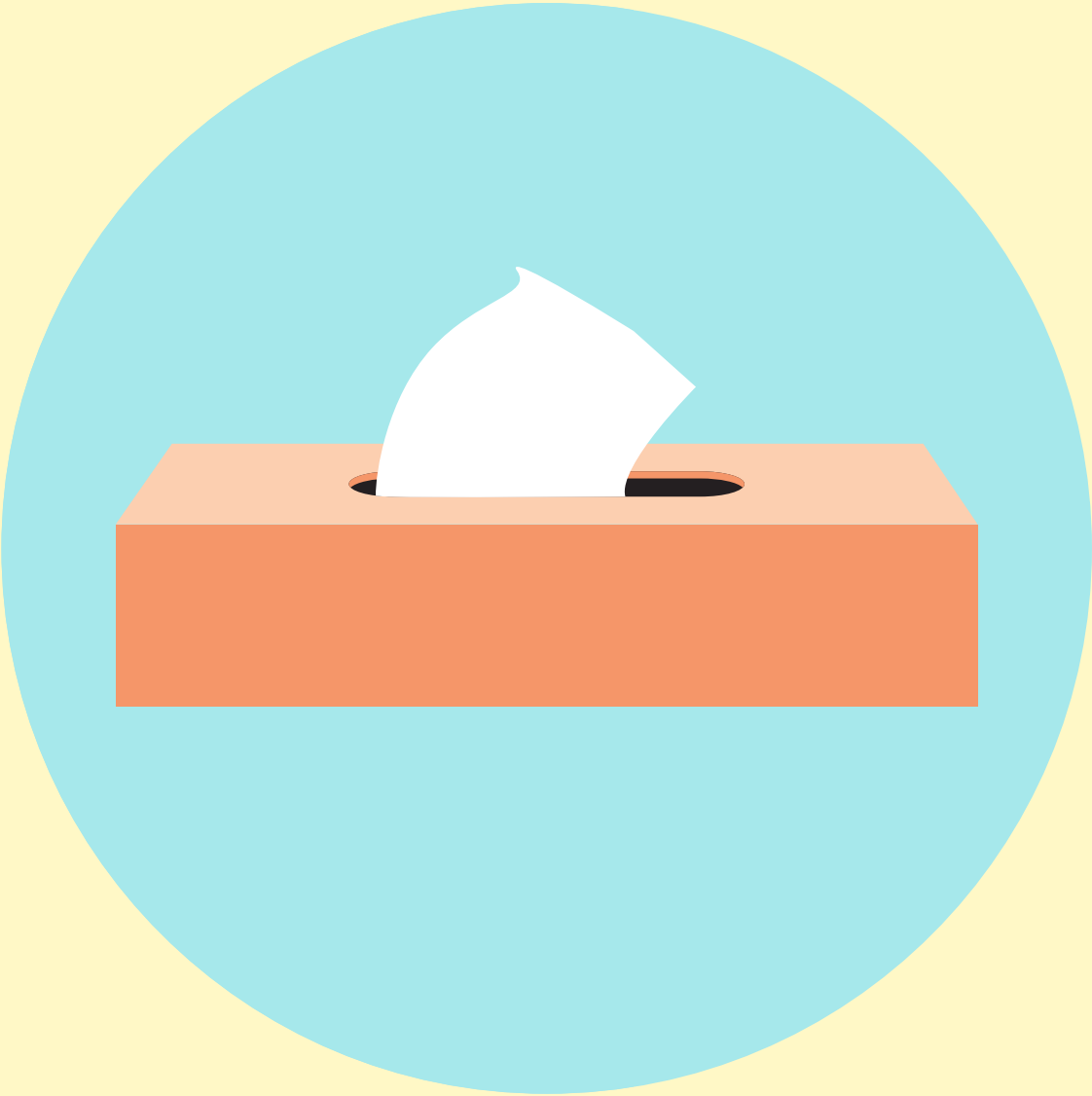
Ústav pro jazyk český (2008-2021). Internetová jazyková příručka. Prag. Letzter Zugriff am 04.08.2021 unter: https://prirucka.ujc.cas.cz/

9 Anhang

- tschechischer Ausgangstext

komoří bulletin

/02
2018



PSYCHOHYGIENA PRO TLUMOČNÍKY

ČESKÁ KOMORA TLUMOČNÍKŮ ZNAKOVÉHO JAZYKA
15 let

psychohygiena pro tlumočníky

Psychohygiena pro tlumočníky

KRYSTÝNA PÁNKOVÁ KRATOCHVÍLOVÁ

Jsem psycholožka a máma čtyř dětí, v současné době na rodičovské dovolené. Mám od narození těžké sluchové postižení, manžel je tlumočník a pochází z neslyšící rodiny. Píšu články (nejen) o psychologii do časopisu UNIE a s naším labradorem Fidem, který je i mým asistenčním signálním psem, se věnuji canisterapii. Předtím jsem pracovala jako školní psycholog ve škole v Radlicích a v psychologické poradně ve Stodůlkách.
Absolvovala jsem výcvik v systemické terapii.

V tomto článku o psychohygieně u pomáhajících profesí se zaměřím na tlumočníky. Chtěla bych přinést hlavně pohled psychologa z komunity neslyšících (tohoto času na rodičovské dovolené), který se setkává i s tlumočníky, a dokonce má jednoho tlumočníka doma (můj manžel je tlumočník). Tlumočníky ČZJ sama využívám, stejně tak jako někteří přátelé a rodinní příslušníci, takže i tyto vlastní a sdílené zkušenosti se v článku mohou promítnout.

Pokusím se na příkladech z praxe nastínit důležitost psychohygieny a možná i trochu ukázat, jak na to. Nebudu popisovat jednotlivé relaxační ani meditační techniky atd., jelikož se dají najít v množství knih, článků a videí na internetu. Navíc každému může vyhovovat něco trochu jiného. Pro tlumočníky na toto téma určitě doporučuji komoří publikaci Michaely Veselé *Psychohygiena a relaxace pro tlumočníky znakového jazyka*.

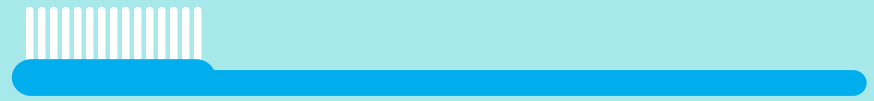
Věnujete péči svému tělu? Nejspíše ano. Asi vám není jedno, jak vypadáte, a o svůj vzhled se staráte. Oblékáte se tak, abyste se v oblečení cítili dobře a abyste se v něm líbili. Pravidelně si myjeme vlasy, ženy chodí do kadeřnictví a někteří pánové do barbershopů, holí se skoro všichni. Také se většinou snažíme stravovat zdravě, sportovat, starat se o své tělo. A když nás něco bolí, asi s tím půjdeme k doktorovi. Kromě toho jsou nedílnou součástí našeho dne ranní a večerní hygiena.

A co psychohygiena? Věnujeme stejnou péči jako svému tělu i své psychice? A víme vůbec, jak na to? Takové čištění zubů máme zautomatizované, zabere to jen dvě minutky ráno i večer, nebolí to. Zatímco „uklízet“ si ve svojí hlavě a při tom si vyjasňovat citlivá nebo třeba nepříjemná témata nás mnohdy nikdo neučil, určitě se to za dvě minuty nedá stihnout a občas to docela bolí.

Psychika a tělo jsou provázané. Jedno s druhým souvisí. Přesto na psychiku často zapomínáme nebo ji odkládáme na druhou kolej a to se dříve nebo později projeví na našem těle. Proč bychom tedy nemohli své duši věnovat každý den minimálně tolik času jako čištění zubů?

Psychohygiena je totiž taky takové čištění, i když ne zubů, ale hlavy. Práce pomáhajících profesí je specifická v tom, že se v ní setkáváme s lidmi a jejich emocemi. Zažíváme situace, ve kterých „lítají“ emoce. A nějakým způsobem se tam odrážejí naše vlastní zkušenosti a zážitky, naše vlastní emoce. Pokud se budeme setkávat s emotivními situacemi, je důležité umět si je v sobě zpracovat. Je to prevence před vyhořením. Jinak nás to zahltí a nebudeme schopni dobře pracovat. Nebo dokonce nebudeme schopni pracovat vůbec.

Psychohygiena je velmi důležitá u všech pomáhajících profesí, které přicházejí do kontaktu s lidmi, s klienty. Je rozšířený obecný pohled, že tlumočníci by měli být „pouze“ zprostředkovateli komunikace, jakýmsi mostem mezi slyšícím a neslyšícím účastníkem konverzace. Jenže oprostit se při tlumočení od emocí úplně nejde, protože i tlumočník je především člověk.



A JAK TO VLASTNĚ JE, JE TLUMOČENÍ ZNAKOVÉHO JAZYKA „PLNOHODNOTNOU“ POMÁHAJÍCÍ PROFESÍ?

Tlumočníky mluvených jazyků většinou za pomáhající profesi nepovažujeme. Samozřejmě také záleží na typu tlumočení, tlumočníci ČZJ se častěji věnují komunitnímu tlumočení. Mají ve srovnání s tlumočníky do takové angličtiny nebo němčiny méně nabídek „komerčního“ tlumočení, platy jsou nižší. A hlavně, profesně se pohybují v jazykové a kulturní menšině Neslyšících. Byť mají být pouhým zprostředkovatelem komunikace, zažívají zejména při komunitním tlumočení často emočně náročné situace.

A další věcí je, že komunitu neslyšících bohužel ovlivňuje dodnes častý všeobecný náhled slyšících na neslyšící jako na „postižené“. Neslyšící se setkávají s diskriminací a předsudky, mívají menší dosažené vzdělání, mají horší přístup k informacím, tudíž jejich všeobecná informovanost bývá menší. A občas se u nich v různých situacích můžeme setkat s netypickým chováním – z důvodu neznalosti, menších sociálních zkušeností, ale také jako následek nepřijetí slyšícími rodiči, komunikačních bariér, diskriminace atd. To může vést například k agresivitě, nedůvěře, přehnaně obrannému postoji „všichni slyšící jsou proti mně“. Tyto projevy samozřejmě negativně ovlivňují náhled slyšícího partnera v komunikaci. Když je u toho tlumočník, vnímá klientovy emoce z první ruky. A musí se s tím také nějak popasovat. Plus obrušovat kulturní rozdíly, tlumočit emoční zabarvení.

EMOČNĚ NÁROČNÉ SITUACE

Teď uvedu několik příkladů, které ilustrují náročnost povolání tlumočníka znakového jazyka. Jsou to různorodé situace, které mohou, a nemusí potkat různé typy tlumočníků. Možná některé z nich důvěrně znáte. Nebo vám jsou povědomé.

Každý tlumočník, který někdy tlumočí u lékaře, se může setkat s tím, že musí tlumočit sdělení vážné diagnózy a klientovu reakci na ni. Emočně náročné bývá tlumočení rodičům před operací dítěte a po ní, tlumočení při pohřbu nebo při porodu. Tlumočení policejního vyšetřování ohledně týrání dítěte, nebo dokonce vraždy či sebevraždy. Tlumočení při psychoterapii, kde klient hodně pláče nebo s terapeutem pracuje na citlivém tématu či se to týká nějakého traumatu. Lidé umírají, a tak se ani tlumočníci nevyhnou tlumočení sdělení úmrtí někoho blízkého. Emočně náročné bývá i tlumočení situace, kdy dochází k diskriminaci neslyšícího klienta, případně se mu děje nějaké bezpráví, a tlumočník ví, že by to svým vstupem do komunikace mohl zarazit, ale není si jistý, zda takto vůbec může jednat.

1. Prostředí

Pro tlumočníka může být emočně náročné i samotné prostředí. Například nemocnice, operační sál, psychiatrické zařízení, místo nějaké kalamity (např. teroristický útok, požár, evakuace,…), terapeutická skupina, vězení, soud nebo tlumočení před velkým množstvím lidí jako na prestižní konferenci, v divadle nebo v televizi.

2. „Náročný klient“

Snad každému tlumočníkovi se někdo takový vybaví. Většinou jsou to klienti, kteří jsou v něčem netypičtí a nepředvídatelní. Například lidé se specifickým projevem ve znakovém jazyce nebo se sníženými rozumovými a komunikačními schopnostmi, případně s psychiatrickou diagnózou nebo agresivní klienti, klienti pod vlivem alkoholu nebo drog, menší děti. Neslyšící, kteří žijí v jakémsi „bezjazyčí“ – neovládají na komunikační úrovni ani jeden jazyk. Tito lidé většinou potřebují kromě tlumočení i další podporu, vysvětlování, doprovázení. Má to dělat tlumočník, pokud není nikdo jiný k dispozici? A kam až může tlumočník v „doprovázení“ zajít? Kde jsou hranice mezi tlumočením a provázením/pomocí?

Co dělat, když je tlumočení pro „náročného“ klienta nad naše síly? Důležitou roli tu mají neslyšící tlumočníci, kteří jsou v podobných případech nepostradatelnými pomocníky.

Tlumočení pro „náročné“ typy klientů obecně může vyvolávat pocity frustrace. Snažíte se sebevíc, a ono to pořád nejde. Občas můžete mít tendence klienta „zachraňovat“ a pomáhat mu až příliš, to se však často míjí s účinkem. Je dobré mít i v zájmu klienta na paměti své kompetence a umět si zachovávat profesionální odstup. Ve své praxi jsem se nejednou setkala s tím, že klienti právě proto neuměli správně používat tlumočníka – neměli jasno v tom, jaká je jeho role.

3. Time management

Tlumočník je někdy na roztrhání. Ráno tlumočíte v nemocnici, kde se to protáhne, a tak musíte co nejrychleji přeběhnout na další tlumočení, kam nakonec přiběhnete zpocený/á s mírným zpožděním, a všichni čekají jen na vás. Nestíháte oběd, tak cestou jen rychle zhltnete pár rohlíků. Odpoledne tlumočíte na odborné konferenci a chtěli jste si ještě projít přípravu, to už bohužel nestíháte a jste z toho trochu ve stresu. Po skončení konference vás ještě prosí kolegyně, které náhle onemocnělo dítě, jestli byste za ni nemohl/a vzít tlumočení na jednání pracovní skupiny. Mezitím spousta pracovních telefonátů a SMS dotazů, jestli byste nemohli tehdy a tehdy tlumočit. Večer tlumočíte na třídních schůzkách. Přijdete domů pozdě večer, svalíte se do postele a ráno to začíná nanovo. Jak dlouho toto tempo ještě vydržíte? Jak vidno, tlumočník by měl být dobrý nejen v tlumočení, ale i v plánování času. Uf. Leckdy to vyžaduje výborné manažerské schopnosti a velký diář, že?

UMĚNÍ ODMÍTAT

S time managementem souvisí umění odmítat. Pro mnoho tlumočníků to vůbec není jednoduché! Buď vás vaše organizace někam vyšle a vy se zpravidla musíte přizpůsobit,nebo jste i tlumočníkem na volné noze a vnímáte, že jste užitečný a je o vás zájem. A říkáte si: „Kdo jiný by to tlumočil za mě, vždyť tady nikdo další není. Nemohu ty neslyšící nechat na holičkách.“. A zalije vás „úžasný“ pocit: „Páni, já jsem tak nepostradatelný/á!“. Takže berete práci, i když nestíháte a nezvládáte. Berete práci na úkor sebe sama, rodiny, volného času. Říkáte si, že přece nemůžete odmítnout dobře placenou práci, protože peníze se hodí vždycky a vy nechcete okrádat svoji rodinu. A tak pracujete a pracujete… Hřejivý pocit vás opouští, únava pomalu, ale jistě vítězí. Také nadměrné množství klientů může vést k pocitu: „Už toho mám dost, už mě to nebaví!“

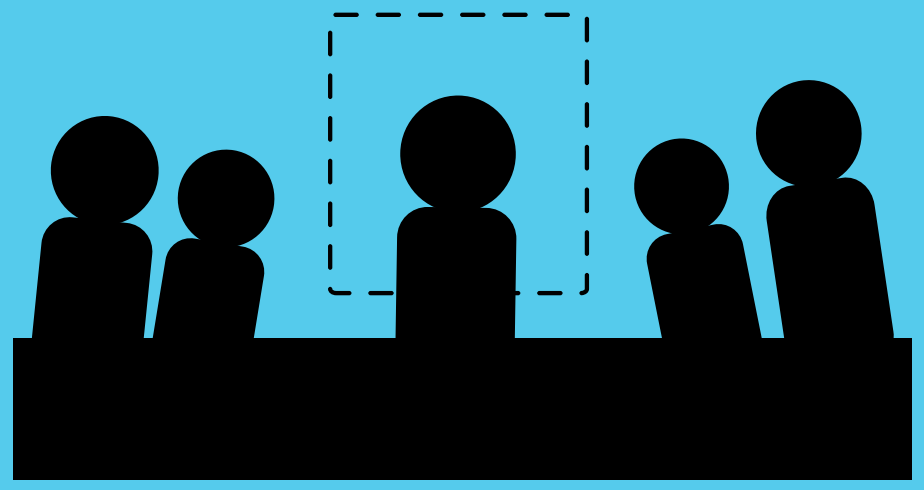
Mimovelká města je velký nedostatek tlumočníků, takže v některých krajích si klienti nemohou vybírat nikoho konkrétního. Mnohdy jsou vděční za to, že vůbec někdo může, byť jim dotyčný úplně nevyhovuje. A tlumočníkovi se také obtížněji odmítá pro něj/ni náročné tlumočení, když ví, že za něj není žádná náhrada a že jeho/její odmítnutí by způsobilo klientovi velký problém. Pocit vlastní nepostradatelnosti v něm/v ní roste a roste a to není zdravé. Samozřejmě výjimky potvrzují pravidlo. Pokud pro to nemáme důvod, není třeba být tak striktní. Je to i o znalosti svého těla a jeho hranicích. V případě většího zápřahu, když cítím, že mi docházejí síly, tak uberu. A naopak, když se cítím dobře a plný/á sil, mohu si dovolit pracovat víc. Nebo večer a o víkendu zásadně netlumočím, ale umím udělat třeba dvakrát, třikrát do měsíce výjimku.

Když to shrnu, rizikovým faktorem, kdy hrozí vyhoření, je například to, že člověk nemá kromě své práce jiné zájmy ani přátele nebo si na ně neumí udělat čas.

POTŘEBA SDÍLENÍ

Tlumočníci znakového jazyka mají nevýhodu, že svět neslyšících je malý, a tak se o spoustě svých zážitků z tlumočení (byť obecně, bez konkrétních detailů) nemohou zmínit ani neslyšícím kamarádům, ani nejlepší kamarádce, která shodou okolností vystudovala stejný obor jako oni, nebo sousedovi, jehož teta má neslyšící dceru. I hodně upravený příběh bez uvedení jména a dalších detailů by se v komunitě mohl dostat dál. Spousta lidí přímo hltá drby, které se nějak týkají jim známých lidí. Možná to taky znáte: svěříte kamarádovi tajemství, on vám přísahá, že si to nechá jen pro sebe, a stejně to bůhvíjak unikne a brzy vše vědí skoro všichni.

A mohou tlumočníci spolu chodit na pivo? Nebo mají na pivo zajít raději se známými, kteří s komunitou neslyšících nemají vůbec nic společného? Nebo to řešit podle aktuálního pocitu? Třeba byste u piva rádi probrali situaci, která se vám dnes stala při tlumočení, a pořád na ni musíte myslet. Prostě se potřebujete vyventilovat. Jaké by to pro vás bylo, kdyby u vedlejšího stolu náhodou seděla skupina známých neslyšících, kterým taky tlumočíte? Někomu může vadit už jen to, že vůbec o tom musí přemýšlet a nemůže si bez obav vyrazit jednoduše bez váhání s kýmkoliv. Jistě si říkáte, že zrovna vy jste abstinenti nebo že nad sebou nikdy neztrácíte kontrolu a nikdy neřeknete něco, čeho byste pak mohli litovat. Jenže jednou se vám to může vymknout z ruky, třeba ne úplně vlastní vinou. Teď budu přehánět, ale představte si, že by vám někdo něco namíchal do pití. Nebo kolega slaví narozeniny a objednává několik rund panáků, vy se příjemně uvolníte a rozváže se vám jazyk. A odtud je už jen malinkatý krůček k tomu nechtěně vyzradit něco, co by se nikdo jiný neměl dozvědět. A ráno si to už ani nepamatujete, ale informace už si poletuje ve světě a žije si svým životem. Co s tím? Trávit všechny večery o samotě doma u čaje? To byste se možná zas dřív zbláznili vy!



RIZIKO PORUŠENÍ MLČENLIVOSTI

S potřebou sdílení a vyventilování souvisí povinnost mlčenlivosti. Ale co když tlumočník mluví ze spaní a nechtěně takto vyzradí své drahé polovičce důvěrné informace (opět záměrně trošku přeháním)? Nebo někdo nepovolaný objeví/odcizí jeho soukromé materiály z tlumočení (přípravy, poznámky, potvrzení atd.)? Nebo ztratí/je mu odcizen telefon, kde má uloženou konverzaci s klienty, poznámky o tlumočení i termíny tlumočení se jmény klientů? A pokud zafunguje zákon schválnosti, tak může o telefon přijít zrovna na nějaké prima akci pro neslyšící…

KONTAKT NEJEN S KLIENTY

Tlumočníci znakového jazyka se občas potkávají se svými neslyšícími klienty i mimo tlumočení. Třeba bydlí blízko sebe, potkají se na ulici, při tlumočení přednášky v klubu neslyšících, na nákupu, na plese neslyšících… Ani pro jednu stranu to nemusí být vždy příjemné setkání. Zejména pokud tlumočník tlumočil o něčem, na co by dotyčný neslyšící nejraději zapomněl, a pokaždé, když tlumočníka spatří, vrátí se mu nepříjemné pocity. Může v tlumočníkovi jakožto v člověku, který taky „ví“ o jeho citlivém tématu, vnímat ohrožení své integrity. A naopak tlumočníkovi také může být nepříjemné, když potká neslyšícího, o kterém ví jisté intimní záležitosti, a chtě nechtě si je opět vybaví. Oba můžou být rozpačití, jak se k sobě chovat. Mají se pozdravit nebo raději předstírat, že toho druhého nevidí?

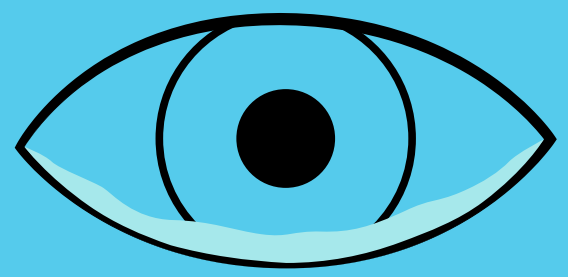
Oddělení práce a soukromého života může být občas těžké zejména pro ty tlumočníky, kteří jsou součástí komunity neslyšících.

VLASTNÍ CITLIVÁ MÍSTA

Tlumočení tématu, které v tlumočníkovi vyvolává nepříjemné pocity, mu může připomenout něco, co v sobě nemá vyřešené, třeba jisté zážitky z dětství, a rozjitřit tak opět staré rány. Nebo je možné, že se tlumočníkovi, který sám ve svém životě řeší náročnou situaci, například rozvod, a nemá to v sobě ještě zpracované, mohou při tlumočení podobné situace promítat jeho vlastní zážitky.

Když se při tlumočení rozpláčete nebo něco ve vás vyvolá nepříjemné pocity, případně bolest, smutek nebo i vztek, znamená to, že jste pravděpodobně narazili na citlivé místo ve své duši, které nemáte vyřešené. Například klient řeší domácí násilí, vy jste v dětství byli sami svědkem něčeho podobného. Mysleli jste si, že jste s tím už srovnaní, ale najednou se vám při tlumočení všechno vrátí. Může se to odrazit na kvalitě vašeho tlumočení, sevře se to ve vás, rozbuší se vám srdce nebo vám začnou téct slzy atd. Moje rada zní, NEPODCEŇUJTE TO!

Když tyto pocity nezpracujete, mohou se potlačované emoce projevit jinak a může se v „lepším“ případě stát, že příště podobnou situaci při tlumočení nezvládnete už vůbec, a v horším případě to odnesete svým zdravím, vyhoříte nebo si přivodíte psychické problémy, jako jsou např. pocity úzkosti. Nebo všechno najednou. A další věc je, že se to odrazí na kvalitě vašeho tlumočení, což nakonec může poškodit klienta. Není příliš pravděpodobné, že budete nečekaně tlumočit nějaké pro vás náročné téma, ale ne vždy dopředu víte, jakým směrem se bude tlumočnická situace vyvíjet. Takže je lepší to vzít jako výzvu a zapracovat na sobě předem.



PŘEDSUDKY, PŘEDPOKLADY, NAŠE OČEKÁVÁNÍ

Je jich spousta a ovlivňují naše jednání víc, než si připouštíme. Mohou ovlivňovat i náš postoj k neslyšícím klientům, což následně působí na proces tlumočení. Například pokud souhlasíte s názorem, že s Romy jsou často problémy, může se to odrazit ve vašem přístupu k nim a možná pak budete vnímat tlumočení jako náročnější – „Uff, vůbec se mi tam nechce, stejně to zase bude k ničemu…“ Naopak, když si svoje předpoklady uvědomíte, může vám to pomoci získat ke klientovi vnitřní respekt a bude se vám i lépe tlumočit.

Nebo nejen CODA tlumočníci mohou mít předsudek, že neslyšící senioři většinou kvůli nízkému vzdělání znají málo cizích slov a musí se jim všechno zjednodušovat a více vysvětlovat.

Tak to vypadá, že tlumočení je obrovská zodpovědnost, nebo snad ne? A to už nemluvím o tom, jak může malá tlumočnická chyba z nepozornosti, únavy nebo jednoduše z neznalosti ovlivnit život klienta. Ale zase by nebylo dobré se tím vším moc stresovat. Chtěla jsem hlavně upozornit na to, že riziko vyhoření tu je a psychohygiena by měla v životě tlumočníka určitě mít své místo.

TAK JAK NA TO? TIPY NA PSYCHOHYGIENU:

Supervize

Stejně jako u jiných pomáhajících profesí i u tlumočníků ČZJ vnímám supervizi jako základní potřebu. Pomůže vyřešit různé problémy související s vaší prací, získat nadhled a vylepšit váš výkon. Pokud vám supervize moc nevyhovuje, může to znamenat, že byste se měli poohlédnout po jiném supervizorovi, nemám na mysli jiné tlumočníky, ale odborníky, kteří prošli supervizním výcvikem. Supervize může být individuální i skupinová. Může se týkat nejen tlumočení, ale i spolupráce v týmu nebo jiného tématu, které byste rádi řešili.

Kromě supervizí se můžete setkat i s intervizemi. *Intervize* je něco jako supervize mezi kolegy – sdílení, reflexe, zpětná vazba a vzájemná podpora navzájem. Může probíhat ve dvou i ve větší skupince a základem je vzájemná důvěra a profesionalita – že se nic, co budete řešit, nedostane ven.

Výborné a efektní jsou bálintovské skupiny, které mají jasnou strukturu. Postup se dá dohledat na internetu nebo v literatuře, ovšem nejlepší je, pokud bude alespoň na prvním setkání někdo, kdo už má s těmito skupinami nějakou zkušenost.

Ale co tlumočníci z méně pokrytých oblastí, kteří ve svém okolí nemají skoro žádné kolegy? I oni mohou být aktivní a zorganizovat například nějaké reflektivní setkání pro kolegy z různých míst, případně využít techniku pro online spojení se na dálku.

Práce na sobě

Snažíme se porozumět svým emocím, které se objevují (nejen) v souvislosti s tlumočením. A podívat se na ně s odstupem. Užitečné mohou být otázky typu: Kde se tato emoce ve mně vzala? Co to se mnou dělá? Kdy se to objevilo poprvé? S čím to může souviset? Jak bych s tím chtěl naložit? Co bych potřeboval/a, aby mi v tom bylo lépe? Lze využít i focusing (technika tělesně zakotveného prožívání), což je jednoduchá metoda uvědomování si a přijímání toho, co nám dávají najevo naše tělesné pocity a emoce. Dá se celkem snadno nacvičit. Více o focusingu lze najít např. v publikaci *Karla Hájka.*

Pokud cítíme, že nás některé emoce neúměrně zatěžují, vyplatí se najít si někoho, kdo by nás tím provedl, například terapeuta nebo kouče. Terapie a koučink se často prolínají, v dnešní době je nejen u šéfů různých firem moderní mít svého kouče nebo průvodce, který pomáhá dosáhnout vlastních cílů a zlepšit výkon. Takže se můžete inspirovat.

Pro práci na lepším porozumění sobě samému a na tom, abychom se cítili lépe nebo pouze naplnili svoji potřebu sdílení, jsou skvělé různé sebezkušenostní a rozvojové skupiny, kterých je hlavně ve větších městech stále více, takže si snad každý může najít něco, co by mu mohlo sednout.

Hodně přínosná jsou různá formální i neformální setkání mezi kolegy, kurzy a vzdělávací akce nejen pro tlumočníky. Je užitečné mít kolem sebe síť kolegů, kteří tu v případě potřeby jsou pro vás a mohou vás zastoupit, poradit vám i podpořit vás. Růst na sobě i růst profesních dovedností dává motivaci, vede ke zlepšení pracovního výkonu, a tudíž zmenšuje riziko vyhoření.

www. Více o focusingu např. i zde.

www. Co jsou to bálintovské skupiny, si můžete přečíst třeba zde.

Dávat i brát

„Braní“ a „dávání“ má být v rovnováze, i když občas není jednoduché to správně vybalancovat jak v profesním, tak i v osobním životě. Nelze jen dávat, pak se člověk rychle vyčerpá. Například když tlumočíte za neúměrně málo peněz nebo když občas z lítosti a snahy pomoci tlumočíte zadarmo, a to častěji, než byste chtěli, můžete vyhořet dřív.

Na závěr

Základem psychohygieny je mít „čisto“ ve své duši. Snažit se porozumět svým emocím a tomu, co prožívám, a pracovat s tím. Umět vypnout a nežít jen svojí profesí. Dále jistě všichni známe zásady zdravého životního stylu, jako je pohyb, zdravá výživa, dostatečný spánek, sport… Nechci to tu všechno opakovat a dávat nějaké obecně-konkrétní rady. Věřím, že každý má nebo si může najít svůj způsob či aktivitu, jak se odreagovat a vyčistit si hlavu. Velmi užitečným pomocníkem jsou relaxační techniky. A nezapomínejme na přátele.

A úplně na závěr – neberte syndrom vyhoření jako nepřítele a nebojte se ho – ukáže vám, co potřebujete ve svém životě mít jinak. Třeba zjistíte, že vaše profese není pro vás ta ideální a naplňující cesta. Je to příležitost dojít k tomu, že třeba chcete dělat úplně jiné povolání, které vám opravdu „sedne“ a bude vás uspokojovat mnohem více.

Doporučená literatura pro všechny, kteří se k tomuto tématu chtějí dozvědět více:

Hájek, K.: Práce s emocemi pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2012.
Kopřiva, K.: Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál, 2016.
Veselá, M.: Psychohygiena a relaxace pro tlumočníky znakového jazyka. Praha: ČKTZJ, 2008.

Práce s hranicemi v práci tlumočníka

JITKA
VRCHOTOVÁ

Vystudovala jsem sociální práci na Vyšší odborné škole pedagogické a sociální v Praze, bakalářské a magisterské studium jsem si doplnila studiem oboru vzdělávání dospělých a andragogika také v Praze. Jako tlumočník se specializuji na oblast sociální a sociálně právní. Kromě tlumočení pracuji jako poradce pro osoby se zdravotním postižením – zejm. pro neslyšící – a poskytuji odborné sociální poradenství. V rámci sociální práce pomáhám neslyšícím při prosazování jejich práv a hledání cesty k porozumění složitému systému sociálních dávek, příspěvků, sociálních, ale i jiných služeb.

Téma hranice v klientské práci je staré jako sociální (chcete-li „klientská“) práce sama. Ve své praxi sociální pracovnice (poradkyně poskytující odborné sociální poradenství) jsem velmi brzy pochopila, jak je důležité.

V sociálních službách je dnes celkem běžné, že pracovníci docházejí na pravidelné supervize, intervize, příp. využívají i další podpory. Bohužel, ne vždy se tak děje i v tlumočnických službách (teď nemám na mysli jazykové supervize).

Je nesporné, že dobrý tlumočník by měl mít velmi kvalitní projev v českém i znakovém jazyce, bohatou slovní zásobu a kultivovaný projev v obou jazycích, znalosti kultury neslyšících, všeobecný rozhled a mnoho dalšího. Nesmíme však zapomínat na jeho osobnost.

To jsme si také řekli v našem přípravném týmu letošního Setkání tlumočníků a tak se mezi diskusní témata na tzv. „kroužení“ dostalo i téma „Práce s hranicemi v práci tlumočníka“.

Již při přípravě jsem se zamýšlela nad tím, jak toto téma uchopit. Diskuse v rámci kroužení má být stručná (na cca 15–20 minut), ale zároveň je třeba, aby náměty byly „úderné“, aby zaujaly a přitáhly pozornost a chuť kroužících tlumočníků do diskuse se zapojit.

A tak jsem si vymezila několik oblastí, které jsem chtěla tlumočníkům nabídnout:

1. Co je nám tlumočníkům při práci nepříjemné? Co nás obtěžuje, trápí nebo s čím si nevíme rady?

2. Kde je hranice? Proč o ní mluvit? Proč je důležitá?

3. Co nám pomáhá? Co je pro nás pozitivní a co nás nabíjí?

Během diskuse jsem problematiku hranic pro lepší přehlednost rozdělila na dvě oblasti – na jedné straně na to, co je nám tlumočníkům nepříjemné, s čím bojujeme nebo co nám přináší stres apod., a na straně druhé na to, co se osvědčilo, jaké strategie tlumočníci volí a co jim v jejich praxi a postavení tlumočníka pomáhá. Ukázalo se, že téma hranic, chování klientů vůči nám, ale také náš přístup ke klientům je tématem nejen zajímavým, ale především velmi aktuálním. Kdo chtěl, do diskuse se zapojil, a někteří tlumočníci přinášeli i velmi zajímavé náměty a dobré zkušenosti ze své praxe, kdo nechtěl, mohl jen poslouchat. Povídání bylo velmi příjemné a probíhalo v přátelské atmosféře.

Prakticky každý z nás tlumočníků se již (bohužel) setkal s nepříjemným chováním nejen ze strany neslyšících klientů, ale i od slyšící strany (lékaři, úředníci apod.). Mnoho z nás si v sobě takovou zkušenost nese, hlavou se nám honí úvahy o tom, jakou jsme udělali chybu, zda jsme měli jednat jinak – lépe a jak to příště udělat, aby se nepříjemná situace neopakovala. A tady jsou výsledky našeho povídání.

CO JE NÁM NEPŘÍJEMNÉ

1) Pocit odpovědnosti či lítosti
Asi každý z nás, když klienta odmítá – nejčastěji z časových důvodů – přemýšlí nad tím, že klient nemá nikoho jiného, na koho se může obrátit, jak jednání zvládne bez tlumočníka apod. Někdy nás přemáhá i pocit (nebo chování klienta), že když klienta odmítneme, řekne si, že jsme zlí nebo neochotní.

2) Potřeba obhajovat sebe– svoji práci, postavení tlumočníka,…

3) Tlumočení je vykonáváno na úkor jiné práce
Mnoho z nás má tlumočení jako vedlejší činnost, tlumočíme po večerech, o víkendech, nebo když se „utrhneme“ ze své práce.

4) Na úkor soukromí
tento problém souvisí s předchozím, často zvažujeme, zda upřednostnit potřeby klienta nebo své vlastní či rodiny.

5) Kancelář v MHD
tlumočník vyřizuje administrativu na cestách, v dopravě, „na koleni“.

6) Klientské SMS, které přicházejí večer
a v jiný nevhodný čas – když odpovíme, často nezůstane u jedné zprávy, ale navazují další a další – dotazy, prosby ap., které je těžké odmítnout.

7) Klient chce ode mě peníze
doplatek na léky, poplatek na úřadě,…

8) Klient vidí, že mám volno
např. po tlumočení, sedím v kanceláři a není tam jiný klient, tak očekává, že se mu budu věnovat = budu si s ním např. povídat.

9) Klient chce využít můj internet v mobilu
nebo chce, abych mu vyřídila hovor ze svého telefonu.

10) Bezohlednost klienta
klienti jsou často „plní“ svých problémů a očekávají, že kromě tlumočení jim poskytneme i „další servis“ – podporu, pochopení, vyslechneme jejich povídání a starosti, budeme jim „vrbou“; někdy klienti v případě odmítnutí přecházejí k citovému vydírání, manipulaci či k jiným technikám, se kterými se tlumočníkovi obtížně pracuje.

11) Útoky od slyšící strany
tlumočníci poukazovali na situace, kdy jsou ošetřujícím lékařem z ordinace vyháněni často pod nejrůznějšími záminkami (klient se bude svlékat, s klientem se domluvíme, vždycky jsme si dopisovali, a nebyl to problém apod.).

STRATEGIE – CO NÁM POMÁHÁ, POSILUJE NÁS, CO BYCHOM SI PŘÁLI, ABY SE NÁM PRACOVALO LÉPE:

1) Služební telefon – někteří tlumočníci mají výhodu služebního telefonu, ten je možné vypnout, nezvedat ve večerních hodinách, v době oběda apod., příp. **odpovídat klientům jen v kanceláři.**

2) Telefonování klientům ze služebního telefonu – služba má nastavený ceník – telefonování má pak jasně daná pravidla, klient ví, kolik telefonní hovor stojí a může se rozhodnout, zda hovor uhradit, nebo tlumočníkovi poskytnout pro vyřízení hovoru svůj telefon (někteří klienti se již naučili, že když si nastavují tarif u mobilního operátora, zajímají se o cenu hovorů s tím, že z jejich telefonu budou volat tlumočníci).

3) **Objednávky z CZTN bez uvedení jména** – tím, že jsou požadavky na tlumočení od CZTN anonymní, odpadá osobní rovina a nepříjemný pocit, že tlumočník odmítá svého „známého“, odmítnutí je tedy snazší; výhodou je i to, že není třeba odmítnutí zdůvodňovat.

4) Týdenní diář (namísto denního, kde je na každý den celá volná strana) – méně políček napomáhá k tomu, psát si jen tolik aktivit, které stihneme realizovat.
nechávat si v diáři volná políčka na administrativu a další nutné činnosti, vytváření časových rezerv, nastavit si pravidelný režim a pamatovat na přestávky na oběd a odpočinek

5) Práci v sobotu (o víkendu) kompenzovat volnem v týdnu

6) Oceňujeme „zneužívače“, důvodem je skutečnost, že nás vedou k vytváření pravidel pro využívání služby; paradoxně nám usnadňují práci a pomáhají předcházet dalším obtížím

7) **Pravidla nastavená organizací/službou** – mohu se na ně odvolávat, odpadá osobní rovina a nepříjemné „osobní“ vyjednávání.

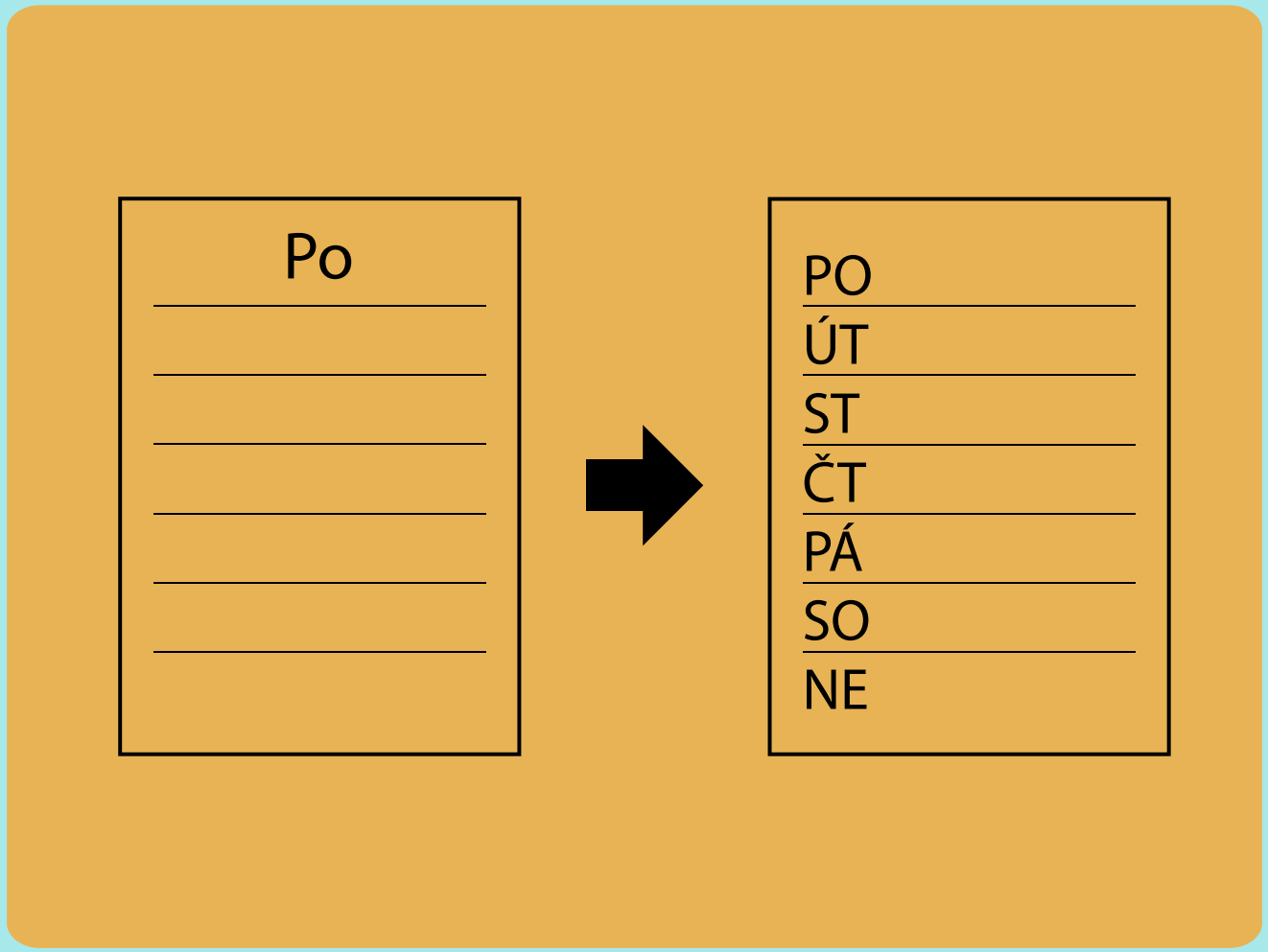
8) Každý tlumočník by měl pamatovat na to, že neplatí úměra **„čím více klientovi dám, tím více si toho váží“**, často to bývá dokonce naopak.

9) Uvědomovat si vlastní porušování hranic/chyby, jsme jen lidé, nemá smysl si své chyby jen vyčítat – lépe je uvědomovat si je, pracovat s nimi a nastavovat si vhodné strategie, abychom je neopakovali.

10) Myslet na kolegy = spolupráce, solidarita – když já překročím hranice, klienti to budou vyžadovat i od mých kolegů.

11) Myslet na sebe – mé „já“, rodinu, soukromí… Ano, jsme profesionálové, pomoc a podpora našim klientům, tj. kvalitně odvedené tlumočení,jsou pro nás důležité, vždy bychom však měli myslet především na sebe (své bezpečí, pohodu, dobré podmínky pro práci, odpočinek atd.), protože unavený, uštvaný nebo vyhořelý tlumočník nikomu příliš nepomůže.

Velký zájem o téma hranic mne osobně potěšil, vnímám jej jako důkaz toho, že jde o téma velmi aktuální, kterému bude dobré se věnovat více.



Jste zapáleni pro svou práci? Pozor, abyste nevyhořeli!

LUCIE TUŽOVÁ

O syndromu vyhoření slýcháme v poslední době poměrně často. Především v pomáhajících profesích, kam ta naše také částečně patří, je to velké téma. Je ale myslím velmi snadné mít v hlavě především obraz konečného stádia vyhoření jako takového strašáka, kterého se chceme vyvarovat. Možná ale někdy trochu zapomínáme na všechny ty maličkosti, které se shromažďují postupně. Narůstají pomalu a často nepozorovaně. A nakonec zdánlivě zničehonic vyústí až přesně v to, čemu jsme se chtěli bránit. Pojďme se tedy trochu blíže podívat na syndrom vyhoření, jeho příčiny, vývoj a na to, jak na něj.

Co to je „vyhoření“?
A co že to tedy to „vyhoření“ je?

Jednoduše řečeno, je to stav totálního emocionálního, mentálního a fyzického vyčerpání. Člověk, který je dlouhodobě zaplaven požadavky okolního světa, pravidelně přečerpává zásoby své energie a nestíhá je nikde dobíjet, po čase dojde do stádia úplného odevzdání se. Nic ho nemotivuje, vzdává jakoukoli snahu o produktivitu, nic se mu nechce. Cítí se bezmocný, bezradný, nemá energii, ze své situace nevidí žádné východisko. Po čase přechází až k cynismu a opovržení světem. Co začalo v práci, najednou ovlivňuje všechny oblasti jeho života – vztahy, rodinu, koníčky, volný čas, zdravotní stav…

Může se zdát se, že takto popsané „finální“ stadium vyhoření se vás netýká (alespoň doufejme). Vyhoření však může začínat velmi nevinně. Jedná se o postupný proces, kdy se začíná skládat několik zdánlivě nevýznamných příznaků, které se však mohou rozjet do pomyslného konečného „ohně“ dřív, než se nadějete. S příznaky vyhoření je třeba vypořádat se hned v začátku, vyhnete se tak finálnímu stadiu, které by od vás mohlo vyžadovat nemilé životní změny.

JAK VYPADAJÍ ZAČÁTKY

- cítíte se unavení a vyšťavení většinu dne (prvním příznakem je únava po jídle, větší červenou vlaječkou pak únava ihned po ránu)
- snížená imunita, nezvykle častá onemocnění (typicky časté jsou záněty dýchacího ústrojí)
- časté bolesti hlavy nebo svalů
- změna jídelního apetitu či spánkového rytmu
- pocity selhání, pochybování sám o sobě
- ztráta motivace
- pocit bezmoci, poražení, uvěznění ve svém vlastním životě
- nezvykle negativní a cynický náhled na svět
- pocit osamění na světě
- nedostatečný pocit uspokojení
- neplnění, příp. utíkání od povinností
- izolování se od ostatních
- prokrastinace, potřeba delšího času na vypracování úkolů
- zneužívání jídla, alkoholu či jiných omamných látek jako cesty „ven“
- vylévání si své zlosti a frustrace na ostatních
- nepravidelné chození do práce, časté pozdní příchody nebo včasné odchody

JSEM JEN VYSTRESOVANÁ/Ý, NEBO UŽ HOŘÍM?

Je však rozdíl mezi tím, když je člověk „jen“ ve stresu a kdy už se jedná o vyhoření. Jedná se především o to, jak svou situaci člověk sám vnímá. Stres jako takový na nás působí pocitem, že je všeho „moc“. Příliš mnoho stresorů, které nás okrádají o příliš mnoho energie najednou. V takový okamžik si však stále umíme představit, že se situace vylepší. Že jen co dostaneme něco z toho pod kontrolu, bude vše zase v pořádku. Vyhořelý člověk však cestu ven již nevidí. Má pocit, že jeho situace nejde změnit. Vyhoření je tak situací spíše o „nedostatku“. Člověk se cítí prázdný, vyčerpaný, bez motivace a chuti něco změnit. Proto se s vyhořením tak těžko bojuje a proto je tak důležité zachytit ho hned v počátku.

MÁM TO ZA PÁR?

Vyhoření není spojeno s konkrétní prací. K vyhoření může dojít i „přepracovaná“ maminka na mateřské dovolené. K tomu se navíc přidává mnoho dalších faktorů – naše povaha, životní styl, postoje (k práci, relaxaci ...) a mnoho dalšího. Jednoduše řečeno, pokud budou dva různí lidé postaveni do zcela totožné situace, neznamená to, že k vyhoření musí dojít u obou.

NA CO BYCHOM SI TEDY MĚLI DÁVAT POZOR?

- pocit nedostatečné kontroly nad vlastní prací
- pocit nedostatečného ohodnocení či odměny za vlastní práci
- nejasné či přehnané pracovní požadavky
- přespříliš práce s nedostatkem času na relaxaci
- nedostatek blízkých vztahů
- tendence přebírat za vše zodpovědnost, ale nenechat si pomoct
- tendence k perfekcionismu
- tendence k pesimismu
- přehnaná potřeba kontroly, neschopnost přenechat část zodpovědnosti na ostatních
- velice ambiciózní a cílevědomá povaha

UŽ SE STALO… A CO TEĎ?

Možná poznáváte několik příznaků, nebo jste si už dokonce poměrně jisti, že už „jste tam“. V každém případě je třeba jednat. Nenechat se zlákat bezmocným pocitem, který v nás vyhoření vyvolává. Nemyslet si, že je dobrý nápad zatnout zuby a jít dál. Situace se bude jen zhoršovat. Vyhoření může mít pro náš život dalekosáhlé důsledky končící depresí, úzkostí až snahou sáhnout si na vlastní život. Jednejme tedy, dokud je čas.

JAK NA TO?

I když nám pocity pramenící z vyhoření napovídají, že svou situaci nemáme jak ovlivnit, ve skutečnosti máme kontroly dostatek, jen je potřeba tomu znovu uvěřit.

Velmi důležitou součástí naší cesty k uzdravení může být navázání kontaktu s lidmi. Může to být prohloubení vztahů s rodinou, s přáteli, navázání bližších vztahů s kolegy, zapojení se do společenského života, do společných aktivit města či různých uskupení s cílem, který je nám blízký. Povídání si s druhou osobou, možnost svěřit se či jen s někým pohovořit může být účinnější než cokoli jiného. Dalším důležitým krokem je změna přístupu k práci. Ať máme práci jakoukoli, pokud dojdeme do stadia vyhoření, nejúčinnějším řešením je práci opustit a najít si jinou. Pokud to pro nás není možné, máme i tak několik možností, jak svou situaci vylepšit.

Můžeme se více zaměřit na to, co má v naší práci význam. Najít v ní smysl. A tím může být i taková drobnost jako to, že každý den zlepšíme náladu jedné z našich kolegyň. S tím souvisí také další bod a tím je navázání bližších vztahů na pracovišti.

Měli bychom se také snažit najít svou životní rovnováhu. Pokud tedy nenávidíme svou práci, měli bychom si najít něco pro nás smysluplného, čemu se budeme věnovat ve volném čase.

Pokud je vyhoření u nás již opravdu na spadnutí, avšak práci nemůžeme opustit, je dobré si alespoň vzít volno (na co nejdelší možnou dobu), v rámci kterého načerpáme nové síly a vymyslíme plán dalšího postupu.

Dále bychom se měli podívat na vlastní život a přehodnotit své priority. Vyhoření nám značí, že něco v našem životě není v pořádku. Je tedy potřeba se znovu zamyslet nad tím, co vlastně chceme dělat a jak toho dosáhneme. Čemu chceme věnovat svůj čas. Co má pro nás smysl.

Měli bychom se také naučit říkat kouzelné slůvko „ne“. Pokud s tím máte stejný problém jako já, zkuste si připomenout velkou pravdu, že jen vyřčením „ne“ získáváme možnost říct „ano“ na to, co je pro nás opravdu důležité.

Dalším krokem může být pauza od moderních technologií. Vypnout počítač, mobil, facebook a všechny pracovní e-maily a být jen sám se sebou. Rozvíjet svou kreativitu. Najít si nového koníčka, zkusit něco úplně nového.

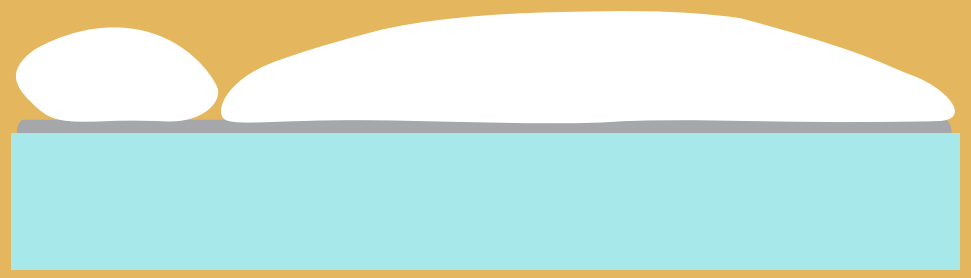
A CO NA KONEC? VYSPI SE!

No a v neposlední řadě bychom se o sebe měli „jednoduše“ postarat, byť na tom občas vůbec nic jednoduchého není. Měli bychom si vždy najít čas na odpočinek a relaxaci. Nečekat na dobu, až to půjde, ale zařídit si to hned teď. Zařadit to do svého pravidelného běžného režimu.

Byť se nám nemusí občas chtít, měli bychom si pravidelně najít čas na nějakou pohybovou aktivitu. Ať chceme, nebo ne, pohyb nás dělá šťastnějšími. Uvolňuje nám do těla endorfiny – hormony štěstí. Denně bychom se měli pohybu věnovat minimálně 30 minut, ideálně i déle.

Nesmíme také zapomenout na zdravou stravu, která napomůže našemu celkovému fyzickému i psychickému zdraví.

A rada na závěr? Dobře a dostatečně dlouho se vyspat. Nedostatek spánku způsobuje našemu tělu i psychice spoustu nemilých věcí, které nám při boji s vyhořením nijak nepomohou. Způsobuje mimo jiné také iracionální myšlení, které může ještě více podporovat náš pocit prázdnoty a bezmoci vyvolaný vyhořením. Spánek je tedy základ, na který bychom neměli nikdy zapomínat.



www. Informace v článku pochází z tohoto zdroje

www. www.stressdoc.com

www. www.mayoclinic.org

www. www.humangarden.com