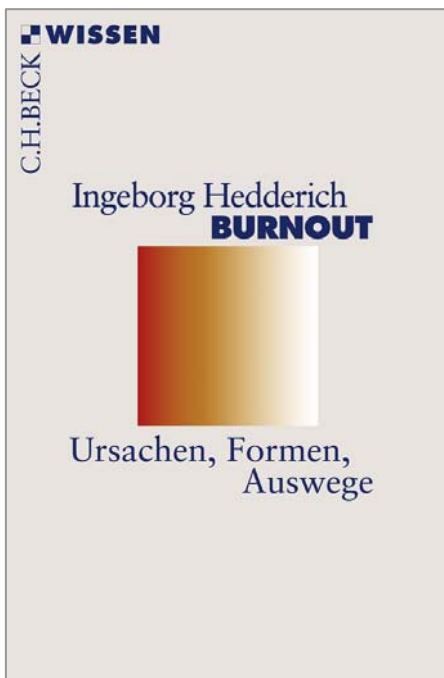


Unverkäufliche Leseprobe



**Ingeborg Hedderich**  
**Burnout**  
Ursachen, Formen, Auswege

111 Seiten, Paperback  
ISBN: 978-3-406-56265-5

## Vorwort

Längere Arbeitszeiten, wenig Anerkennung und die Sorge um den Verlust des Arbeitsplatzes lassen immer mehr Menschen psychisch erkranken. So berichtet die *Frankfurter Rundschau* im April 2008 unter Berufung auf den Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. Viele Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen müssen mobil und zeitlich flexibel sein. Wenn dann kein Sinn in der Arbeit gesehen werden kann, stellen sich Frustrationen ein. In diesem Zusammenhang ist es besonders problematisch, wenn die individuelle Leistung von den Führungskräften nicht genügend Anerkennung erfährt. Mangelnde Wertschätzung erhöht das Burnout-Risiko. Zu den besonders betroffenen Berufsgruppen zählen Lehrkräfte. Obwohl sie einen bedeutsamen gesellschaftlichen Auftrag haben, erfährt dieser Berufsstand eher gesellschaftliche Geringschätzung.

Dieses Buch will Burnout für Sie verstehbar machen. Es wurde für einen größeren Leserkreis und nicht für das Fachkollegium geschrieben. Beabsichtigt wird, die Fragen nach der Begrifflichkeit, nach den Verursachungsfaktoren und den Erscheinungsformen von Burnout auf der Basis des gegenwärtigen forschungs- und fachwissenschaftlichen Kenntnisstandes seriös und kritisch zu beantworten.

Ich erhielt wertvolle Unterstützung, um diese Herausforderung bewältigen zu können. Danken möchte ich Herrn André Hecker für zahlreiche Literaturrecherchen, Literaturreporte und den Entwurf des Sachregisters, Frau Regina Splitt für die Erstellung des gesamten Typoskriptes.

Mit Sicherheit enthält das Buch auch Lösungsideen, kann aber in keinem Fall eine individuell notwendige Beratung oder Therapie ersetzen. Welches Motiv bewegt Sie, dieses Buch zu lesen? Einige Fragen können zunächst helfen zu klären, inwieweit das Thema Burnout für Sie zurzeit auch persönlich relevant ist.

Denken Sie bereits am Wochenende mit großem Unbehagen an den nächsten Arbeitstag?

Fühlen Sie sich oft unter Zeitdruck und haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Zeit davonläuft?

Denken Sie häufig, dass Ihnen keine Zeit mehr für das Wesentliche im Leben bleibt?

Wie oft leiden Sie unter Hektik und Lärm an Ihrem Arbeitsplatz?

Ich wünsche Ihnen eine erkenntnisreiche und hilfreiche Lektüre.

Leipzig, im Frühjahr 2009

*Ingeborg Hedderich*

## I. Beispiele: Betroffensein

Das subjektive Empfinden des Ausgebranntseins wird in unserer modernen Leistungsgesellschaft des 21. Jahrhunderts häufig kommuniziert. Es ist naheliegend, vor einer fachlichen Betrachtung zunächst Betroffene selbst zu Wort kommen zu lassen.

Manfred B., leitender Angestellter, 43 Jahre

«(...) ich war wirklich gut. Immer wenn es ein Problem mit der Maschine, meinem Baby, gab, haben sie mich gerufen aus ganz Europa. Mein neuer Chef (...) und ein übereifriger Controller (...) und schon bist du weg vom Fenster. Alles, was du getan hast, ist keinen Pfifferling mehr wert – das sage ich nur so locker, die Wirklichkeit sieht ganz anders aus. Seitdem ich gekündigt habe, da geht bei mir nichts mehr: Ich kann keine Computer mehr sehen, wenn ich nur an die Firma denke (...); Es geht einfach nicht mehr; mir wird einfach schlecht, schwirrt der Kopf (...) zu Hause lebe ich so vor mich hin, aber wie es weitergehen soll, weiß ich nicht.» (Hillert/Marwitz 2006, 19 f.)

Marion A., Lehrerin, 49 Jahre

«Seit 2 Jahren quäle ich mich nur noch in die Schule. Häufig ging es mir so schlecht, dass mein Hausarzt darauf bestand, mich krankzuschreiben. Es fehlt mir einfach an Kraft, ich kann mich zu nichts mehr aufraffen, mich auf nichts mehr konzentrieren. Privatleben habe ich schon lange keins mehr, alles ging für die Schule drauf. Vorbereitungen, Korrekturen, und nach dem Unterricht habe ich dann apathisch auf dem Sofa gelegen, bis in den Abend hinein.» (Hillert/Marwitz 2006, 17)

Was verbindet den frustrierten und perspektivlosen leitenden Angestellten und die erschöpfte Lehrerin? Wie lässt sich Burnout begrifflich fassen?

## 2. Definitionsversuche – Definitionsprobleme

Burnout (dt.: ausbrennen) ist ein Begriff der Alltagssprache, der meistens im beruflichen Kontext Verwendung findet. Eine einheitliche wissenschaftliche Definition des Begriffes Burnout gibt es nicht. In vielen Fachpublikationen findet sich einleitend der Hinweis, dass es seitens der Wissenschaft lange Zeit Vorbehalte gegenüber dem Konstrukt Burnout gab. Mit Sicherheit hat der inflationäre Gebrauch dieses Schlagwortes in populärwissenschaftlichen Medien die Akzeptanz dieses Phänomens und dessen wissenschaftliche Erforschung erschwert. Eine Internetrecherche fördert mittlerweile – je nach Suchmaschine – über 10 000 Veröffentlichungen unterschiedlicher Qualität zum Thema Burnout für verschiedene Ziel- und Lesergruppen zutage. Das intuitive Verständnis des Ausdrucks Burnout im umgangssprachlichen Bereich ist hingegen häufig sehr groß. Zweifelsohne ist Burnout ein sozialpsychologischer Begriff von hoher gesellschaftlicher Praxisrelevanz, aber nicht per se eine klinische Diagnose. In der offiziellen Medizin hat sich der Begriff noch nicht etabliert. Der internationale Diagnoseschlüssel zur Klassifikation von Krankheiten (ICD-10), herausgegeben von der Weltgesundheitsorganisation, enthält in seiner neuesten Auflage (1991) auch einen Eintrag zum Phänomen Burnout als «Zustand der totalen Erschöpfung», der nicht näher erläutert wird (Schlüssel = Z. 73.0). Im Katalog der Deutschen Krankenkassen taucht Burnout jedoch noch nicht auf. Wenn von medizinischer Seite Burnout behandelt wird, muss zur Abrechnung beispielsweise auf die Diagnose Depression ausgewichen werden.

Auch seitens der akademischen Psychologie gibt es, wie Burisch (2006) berichtet, von jeher eine «Berührungsscheu», die nie abgelegt wurde. Dennoch sind mittlerweile Standardwerke erschienen (Burisch 2006; Schaufeli/Enzmann 1998; Rook 1998; Rösing 2003), die sich etabliert haben. Burnout-Definitionen

liegen in großer Anzahl vor, auch wenn sich, wie bereits erwähnt, keine einheitliche Definition durchgesetzt hat bzw. hat durchsetzen können.

Tabelle 1: Burnout-Definitionen (Hedderich 1997, 14; modifiziert)

Autor/Autorin	Definition
Maslach und Jackson (1981)	Emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und verringerte persönliche Erfüllung im Beruf bei an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit arbeitenden Menschen
Freudenberger und Richelson (1980)	Erschöpfung und Enttäuschung nach Erkennen unrealistischer Erwartungen
Pines, Aronson, Kafry (2006)	Körperliche, geistige und seelische Erschöpfung durch gefühlsmäßige Überlastung

Die referierten Definitionen geben Zustandsbeschreibungen, ungeklärt bleibt jedoch der Beginn der Symptomatik. Als Synopse vieler Definitionsversuche schlagen Schaufeli und Enzmann folgende Arbeitsdefinition vor:

«Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand «normaler» Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (Disstress), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung disfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. Diese psychische Verfassung entwickelt sich nach und nach, kann den betroffenen Menschen aber lange unbemerkt bleiben. Sie resultiert aus einer Fehlanpassung von Intentionen und Berufsrealität. Burnout erhält sich wegen ungünstiger Bewältigungsstrategien, die mit dem Syndrom zusammenhängen, oft selbst aufrecht» (Schaufeli/Enzmann 1998, 36, in Übersetzung von Burisch 2006, 19).

Aber auch diese sehr umfassende Definition gibt Anlass zu fragen, ob das Kernsymptom der Erschöpfung für eine Diagno-