

# Burnout – Ausgebrannt

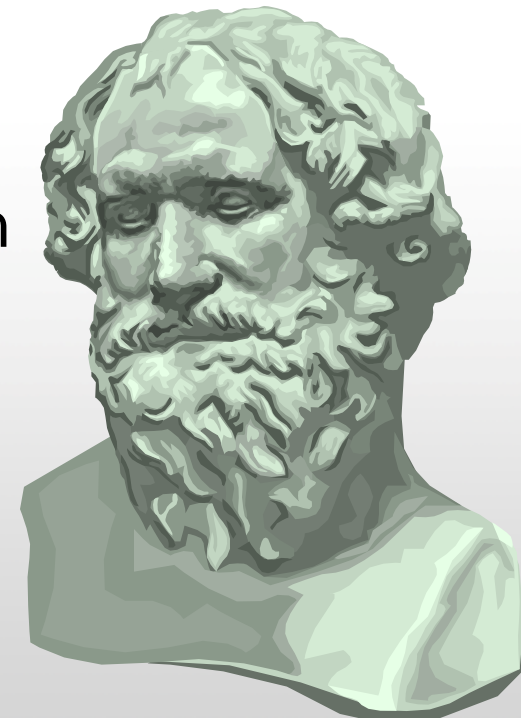


Wenn die Kraftreserven schwinden und Leere und Erschöpfung bleiben:  
Einblicke in eine „Noch-Nicht-Krankheit“.

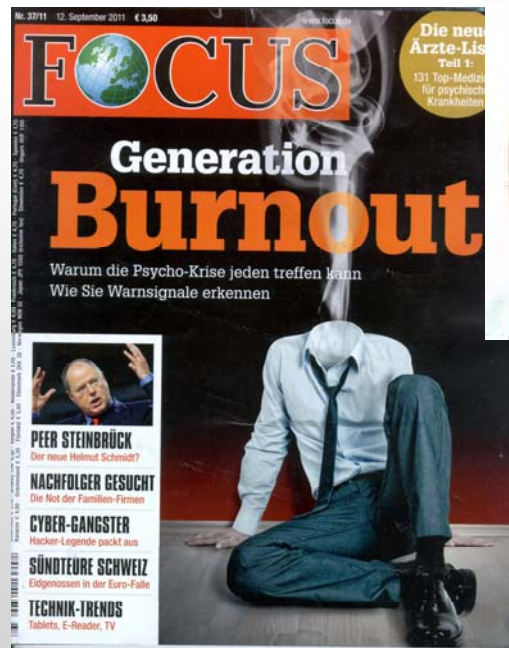
Vortrag zur Mainzer Aktionswoche der seelischen Gesundheit am 14.10.2011

*Wo Gesundheit fehlt, kann Weisheit nicht  
offenbar werden, Kunst kann keinen Reichtum  
finden, Stärke kann nicht kämpfen, Reichtum  
wird wertlos und Klugheit kann nicht  
angewandt werden.*

Herophiles, 300 v. Chr. in Alexandrien



## Headlines deutscher Printmedien im September 2011



## Inhalt

1. Was ist Gesundheit – Krankheit?
2. Burnout: Seit wann? Stand der Forschung
3. Burnout: Symptomatik
4. Burnout: Frühwarnsymptome
5. Burnout: Modelle zu Entstehung und Verlauf
6. Stress und Burnout
7. Burnout: Verhaltenstherapeutische Interventionen
8. Burnout: Prävention  
(Person – Organisation)
9. Ausblick

## 1. Was ist Gesundheit – Krankheit?

**Weltgesundheitsorganisation (WHO), 1987:**

**„Gesundheit ist die Fähigkeit und Motivation, ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen“**

Völlig gesund

schwer krank

**Gesundheit**



**Krankheit**

***Die Gesundheit gibt es nicht – Menschen besitzen je nach Situation und Zeitpunkt Anteile von Gesundheit und Krankheit in unterschiedlichem Verhältnis***

## 1. Was ist Gesundheit – Krankheit?

Internationale Klassifikation aller (erforschten/erforschbaren) Krankheiten (ICD)

- Wird in regelmäßigem Abstand nach Stand der Forschung aktualisiert
- Enthält Diagnosekriterien und -leitlinien unter Einbezug aktueller Forschungsergebnisse

(Bsp.: Depression: Mind. 14 Tage fast jeden Tag deutlich niedergedrückte Stimmung, Verlust von Freude und Interesse, häufig müde und antriebslos)

## 2. Burnout: Seit wann?

Erste Erwähnung und Startschuss zur Beforschung des Phänomens:

- 1961 schriftstellerische Erwähnung (Graham Green)
- 1974 Dissertation des Psychoanalytikers Herbert Freudenberger über Burnout
- Ab 80er Jahren in BRD populär
- Schrittweise Zunahme des Medieninteresses durch „prominente“ Betroffene, z.B.  
Sportler (Sven Hannawald) Fußballtrainer (Ralf Rangnick),  
Musiker (Robbie Williams), Politiker (Matthias Platzek)  
uvm.

## 2. Burnout: Stand der Forschung

- Burnout: unter Fachleuten (zunächst) verschrien: „Pop-Psychologie“, Trend- und Modewort
- In Forschung zunächst nur in Helferberufen beschrieben („Hilflose Helfer“, Schmidtbauer, 1977)
- Seither für ca. 60 Berufsgruppen untersucht (Beratungs-, Dienstleistungs-, Hoheits- (Fulglotsen, Polizisten, Richter), Medienberufe, Berufe i.d. medizinischen Versorgung, Pflege, Unterricht/Lehre, Verwaltung, Wirtschaft, Arbeitslose, Studenten)
- Aber auch: Burnout in Liebe und Partnerschaft (Pines, 1989)
- 1990 erster internationaler Burnout-Kongress in Krakau
- Inzwischen über 6.000 Publikationen zum Thema



### 3. Burnout: Symptomatik

#### Problemstellung:

- Symptome und Verlauf eher unspezifisch
- Keine hinreichende Forschung; nur beschränkt z.B. auf Berufsgruppen
- Unklarheit: Wo ist Ursache, wo Folge?
- Differentialdiagnostik schwierig (Depression, Anpassungsstörung etc.)

### 3. Burnout: Symptomatik

#### Burnout als Zustand:

- Physische, emotionale und mentale Erschöpfung aufgrund Einbindung in emotional belastende Situationen

(Pines & Aronson, 1988)

- Ermüdung und Frustration, herbeigeführt durch eine Sache, einen Lebensstil oder eine Beziehung, die nicht die erwartete Belohnung mit sich brachte

(Brill, 1984)

Problem: Beschreibung des Endzustandes – wo ist der Anfang?

### 3. Burnout: Symptomatik

#### Burnout als Prozess:

Ein Prozess, in dem sich ein ursprünglich engagierter Mitarbeiter von seiner Arbeit zurückzieht, als Reaktion auf Beanspruchung und Belastung im Beruf

(Cherniss, 1980)

Fortschreitender Abbau von Idealismus, Energie und Zielstrebigkeit und Anteilnahme als Resultat der Arbeitsbedingungen

(Edelwich & Brodsky, 1980)

Problem: Ursachenbehauptungen, ausschließlich arbeitsbezogene

### 3. Burnout: Symptomatik

Kernsymptome:

- (Emotionale) Erschöpfung  
Leeregefühl, Kraftlosigkeit, Sinnlosigkeitserleben
- Depersonalisation / Rückzug  
Negative Einstellungen, Gefühle bzgl. Arbeits- u./od.  
Privatleben, Reduziertes Engagement
- Abnehmende Leistungsfähigkeit



## 4. Burnout: Frühwarnsymptome

### Überhöhter Energieeinsatz:

freiwillige Mehrarbeit, Verleugnung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Enttäuschung und Misserfolgen, Hyperaktivität, Gefühl der Unentbehrlichkeit, Gefühl, nie Zeit zu haben

### Erschöpfung:

Nicht Abschalten können, Energiemangel, Unausgeschlafenheit, erhöhte Unfallgefahr

## 4. Burnout: Frühwarnsymptome

### Psychosomatische Beschwerden

häufige Infekte, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden,  
Verspannungen, Verdauungsbeschwerden

### Veränderung von Essgewohnheiten

öfter, mehr Süßigkeiten

### Steigender Substanzgebrauch

Alkohol, Nikotin, Medikamente, Drogen



## 4. Burnout: Symptomatik

Gängige Fragebögen zur Messung von Burnout:

- MBI (Maslach Burnout Inventory, Maslach, Jackson & Leiter, 1996)
- OLBI (Oldenburger Burnout Inventar, Ebbinghaus, 1986)
- Hamburger Burnout-Inventar (verschiedene Verfasser)
- AVEM (Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebnismuster (Schaarschmidt & Fischer, 1997)
- Strukturierte und nichtstrukturierte Interviews

## 4. Burnout: Symptomatik

Burnout als „Noch-Nicht-Krankheit“:

- Abgrenzung zu Depression, Belastungs- oder Erschöpfungsreaktion schwierig
- Keine anerkannte Definition des Syndroms in der Burnoutforschung
- Keine systematische Beforschung und Erarbeitung von Diagnosekriterien möglich



## 5. Burnout: Entstehung

### Gesellschaftliche Einflüsse:

- Wettbewerbsorientierter Individualismus
- Zerfall familiärer und kommunitärer Bindungen
- Wachsende Anonymität
- veränderte Arbeitswelt
- „Glücksquellen“: Attraktivität, Kompetenz, Leistungskraft, Arbeit



## 5. Burnout: Entstehung

**Auseinanderklaffen der Erwartungen, die jmd. an eine Rolle stellt und der Erfahrung mit dem Einnehmen der Rolle – enttäuschte Erwartungen**

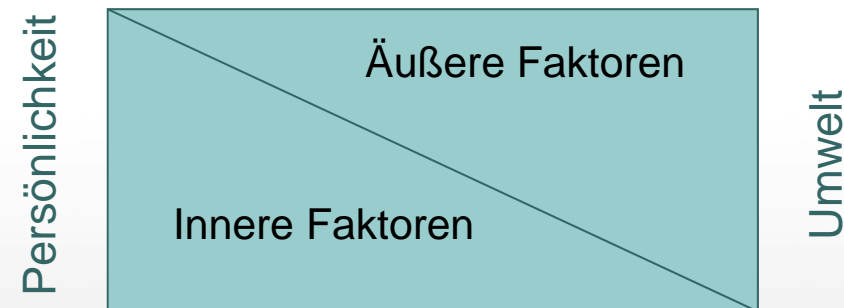
(z.B. Mutterrolle)

(Lauderdale, 1982)

**Hindernisse auf dem Weg der Zielerreichung,  
Zielverfehlung**

(Burisch, 2010)

## 5. Burnout: Entstehung



Burnout im engeren Sinne  
 Selbstverbrenner;  
 Aktives Burnout

Zermürbung; Opfer der  
 Umstände  
 passives Burnout

## 5. Burnout: Verlauf

- Burnout verläuft in unterschiedlichen Phasen
- Phaseneinteilung teilweise willkürlich  
(je nach Autor)
- Nicht alle Symptome müssen auftreten
- Nicht jede Phase wird zwingend durchlaufen  
(interindividuelle, psychodynamische  
Unterschiede)

## 5. Burnout: Verlauf

Anfangsphase (s. Warnsymptome)

Phase I und II:

Reduziertes Engagement für Klienten, Kunden,  
Schüler, zu Pflegende

(Desillusionierung, größere emotionale Distanz, Meidung von Kontakt, Verlust positiver Gefühle gegenüber Klient, Kunde, Schüler..., Unfähigkeit zu geben, Verlust von Empathie, Schwierigkeiten, zuzuhören, Verständnislosigkeit)

## 5. Burnout: Verlauf

Phase I und II:

Reduziertes Engagement für die Arbeit

(Verlust von Idealismus, negative Einstellung zur Arbeit, Widerwillen, Überdruß, ständiges Auf-die-Uhr-sehen, Fluchtphantasien, Tagträume, Überziehen von Arbeitspausen, Fehlzeiten, Verlagerung des Schwerpunktes aufs Wochenende, höheres materielles Interesse)

erhöhte Ansprüche

(Konzentration auf die eigenen Ansprüche, Gefühl mangelnder Anerkennung, Gefühle, ausgebeutet zu werden, Eifersucht, Familienprobleme)

## 5. Burnout: Verlauf

Phase II und III:

Emotionale Reaktionen; Schuldzuweisung

„Depression“:

Schuldgefühle, reduzierte Selbstachtung, Insuffizienzgefühle, Gedankenverlorenheit, Selbstmitleid, Humorlosigkeit, Unbestimmte Angst und Nervosität, abrupte Stimmungsschwankungen, verringerte emotionale Belastbarkeit, Bitterkeit, Abstumpfung, Gefühl von Abgestorbensein und Leere, Schwächegefühl, Neigung zum Weinen, Ruhelosigkeit, Gefühl des Festgefahreenseins, Hilflosigkeits-, Ohnmachtgefühl, Pessimismus, Apathie, Selbstmordgedanken

Aggression:

Schuldzuweisung an andere, Vorwürfe an andere, Verleugnung der Eigenbeteiligung, Ungeduld, Launenhaftigkeit, Intoleranz, Kompromissunfähigkeit, Nörgeleien, Negativismus, Reizbarkeit, Ärger und Ressentiments, Misstrauen, häufige Konflikte mit anderen

## 5. Burnout: Verlauf

Phase IV bis Endphase:

Abbau

der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Motivation, der Kreativität,  
Entdifferenzierung

Verflachung

des emotionalen, sozialen, geistigen Lebens

Existenzielle Verzweiflung

Negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit,  
Selbstmordabsichten

Während der genannten Phasen Auftreten  
psychosomatischer Beschwerden (s. Warnsymptome)





## 6. Burnout und Stress

- Stress als intensivierende, nicht auslösende Variable
- Burnout als Ende einer Negativ-„Stresskette“
- Keine regelmäßigen Entspannungs- und Erholungsphasen

## 6. Burnout und Stress

Übersetzung „STRESS“: Druck, Belastung, Anspannung

- Positiver Stress beflügelt:

(Stressoren: z.B. Hochzeit, Urlaub, Beziehungen)

Voraussetzung: Kontrolle, Eigenbestimmung, klare Dauer

- Negativer Stress belastet:

(Stressoren: z.B. Lärm, Überforderung, „schwieriger“ Vorgesetzter)

Voraussetzung: Wenig Kontrolle, unklare Dauer



## 6. Burnout und Stress

Stressreaktion:

Kurzfristig:

---

- **Körperlich:** Herzfrequenz, Blutdruck und Adreanlin-ausschüttung steigen
- **Psychisch:** Anspannung, Frust, Ärger, Ermüdung/Sättigung
- **Verhalten (individuell):** Fehler, schlechtere Konzentration u. Koordination
- **Verhalten (sozial):** Konflikte, Streit, Aggression gegen andere, Rückzug

## 6. Burnout und Stress

Stressreaktion:

Langfristig:

- **Körperlich:** allgemeine psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen
- **Psychisch:** Unzufriedenheit, Resignation, Depression
- **Verhalten:** vermehrter Nikotin-, Alkohol-, Tablettenkonsum, Fehlzeiten



## 6. Burnout und Stress

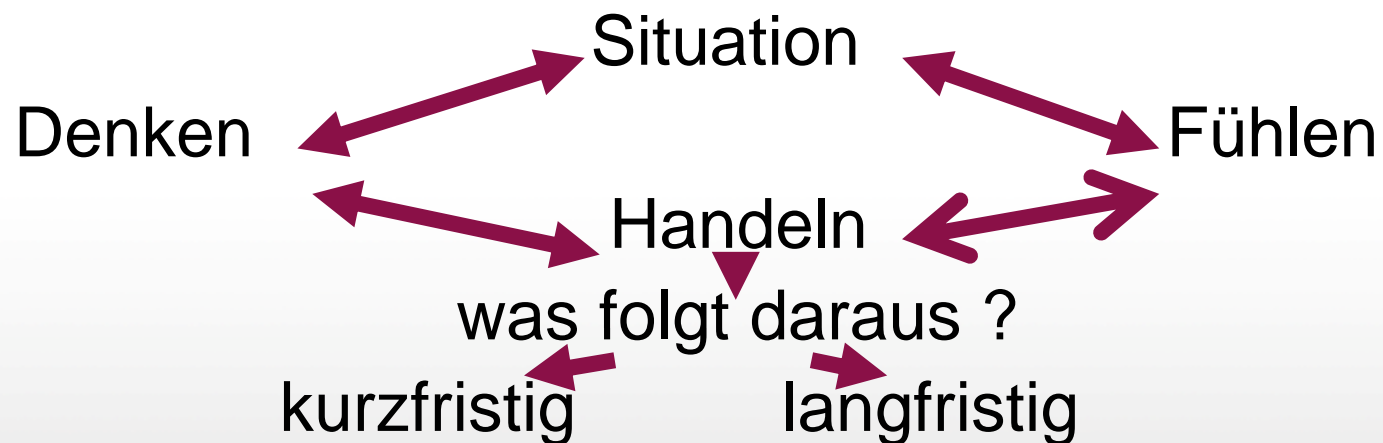
Stress, Zeitdruck, Arbeitsbelastung,  
Leistungsdruck.....haben alle irgendwie,

### ABER:

- Persönlichkeitsfaktoren  
(Biographie, Denk- u. Verhaltensmuster, Ressourcen) u.
- Umweltfaktoren  
(Arbeitsplatz, Partnerschaft, Freizeit) entscheiden über  
(Ausmaß der) Stressreaktion

## 7. Intervention: Verhaltenstherapie bei Burnout

### Rational der Verhaltenstherapie:



Ziel: So denken und handeln lernen, dass langfristig positive Konsequenz für mich folgt!

## 7. Intervention: Verhaltenstherapie bei Burnout

### ○ **Ist- und Soll-Definition („Diagnose“ und Therapieziel)**

Was will ich im Leben? Sei Du die Veränderung, die Du Dir in Deiner Welt wünschst!

### ○ **Psychoedukation zu Gesundheitsverhalten**

Was ist was?

### ○ **Burnoutfördernde Bewertungs- und Handlungsprozesse identifizieren u. verändern**

Sei perfekt, stark, schnell, immer da, immer nah.....und wo bist DU?

### ○ **Veränderungsmöglichkeiten in Lebens- und Umwelt-/ Arbeitsbedingungen beleuchten**

Morgen fang' ich an....

### ○ **Ressourcen (re)aktivieren**

Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben....

## 7. Intervention: Verhaltenstherapie bei Burnout

### Beispiel burnoutfördernde Glaubenssätze:

„Sei perfekt“ – Mach alles, was Du tust so gut wie möglich, es geht immer noch besser, sei nie zufrieden mit Dir!

### Beispiel modifizierte Grundüberzeugung:

„Auch ich darf Fehler machen! Ich brauche mich nur um Perfektion zu bemühen, wo es sich für mich lohnt!“



## 7. Intervention: Verhaltenstherapie bei Burnout

### Beispiel burnoutfördernde Glaubenssätze:

„Streng‘ Dich an!“

Gib immer Deine ganze Kraft, hör erst auf, Dich anzustrengen, wenn Du am Ende bist, mach‘s Dir auf keinen Fall leicht!



### Beispiel modifizierte Grundüberzeugung:

Ich darf es mir leicht machen, intelligent arbeiten, aber nicht hart!

## 7. Intervention: Verhaltenstherapie bei Burnout

### Beispiel burnoutfördernde Glaubenssätze:

„Mach's den anderen recht!“

Nimm Dich nicht wichtig, der andere ist immer wichtiger / besser als Du!

### Beispiel modifizierte Grundüberzeugung:

Meine Bedürfnisse, Meinungen, Ansprüche sind mindestens genauso wichtig wie die anderer. Wer, wenn nicht ich, soll mich wichtig nehmen?

## 8. Burnout: Prävention - Person:

### 1. Realitätsakzeptanz

Nicht mehr wegschauen und (psychische) Symptome leugnen

### 2. Ressourcen

Was tut gut und wie oft tue ich das/etwas für mich?

### 3. Selbstverständnis

Wie gut kenne ich mich und meine „inneren Antreiber“?

### 4. Umgang mit Zeit

Wie viel Zeit habe ich wofür, was hat Priorität?

### 5. Eigenbestimmtheit

Welche Aufgaben kann ich abgeben? Vertrauen lernen!

### 6. Zufriedenheitskonstanz

Eigene innere Zufriedenheit steigern und aufrechterhalten

## 8. Burnout: Prävention - Person:

### 7. Stresstoleranz

Humor, Optimismus, Aktivität, Selbstbestimmtheit erhalten

### 8. Situationstoleranz

Unveränderbares akzeptieren

### 9. Beziehungskompetenz

Kommunikation, Ausdruck von Gefühlen, Beziehung zulassen und gestalten

### 10. Rollenerkennung

Welche Rollen will und kann ich in meinem Leben spielen?

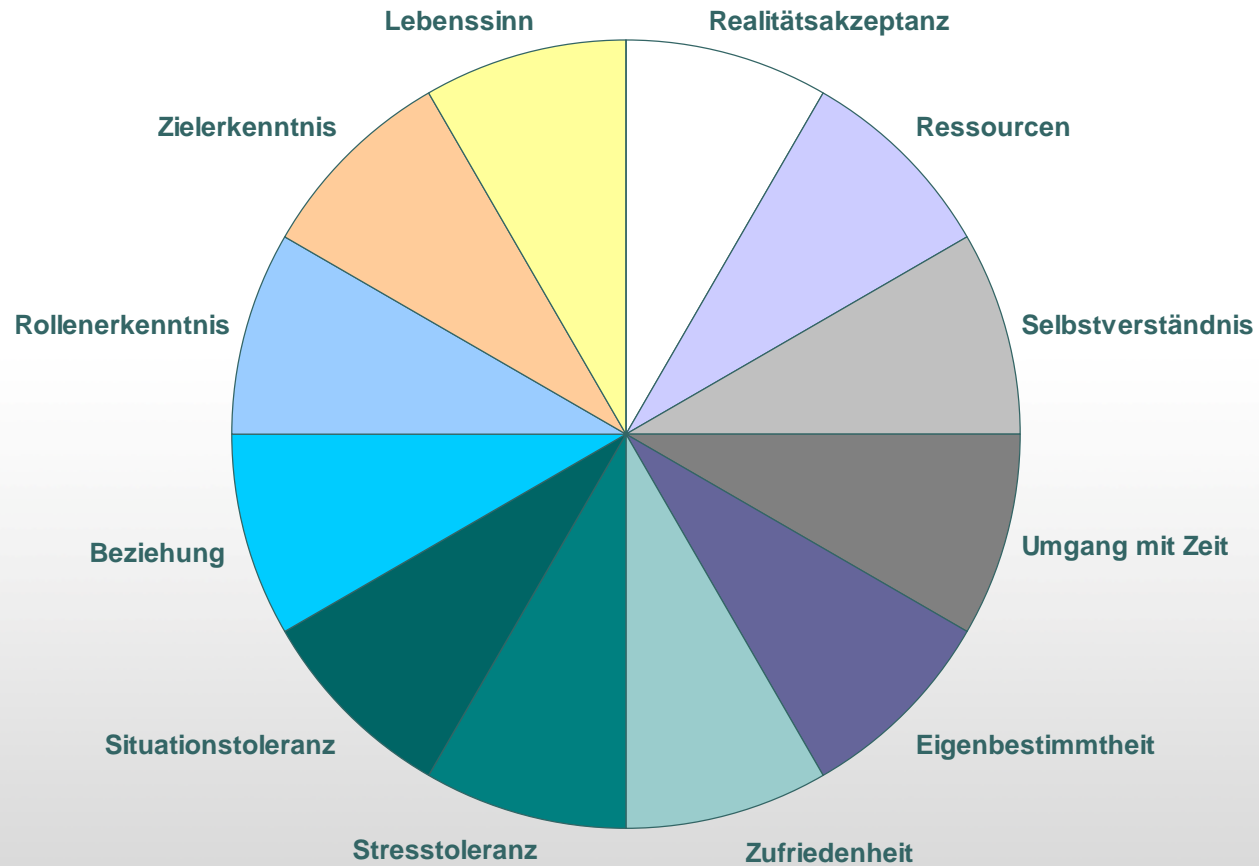
### 11. Zielerkenntnis

Welche inneren Ziele habe ich, welche Werte stehen dahinter?

### 12. Lebenssinn

Was soll das Ganze? Warum bin ich hier, stehe morgens auf, wofür lohnt sich das?

## 8. Burnout: Prävention - Person:






## 8. Burnout: Prävention - Organisation:

- Wachsame Einstellungsgespräche
- Arbeitsplatzgestaltung
- Transparente Kommunikations-, Informations- und Problemlöseprozesse
- Fort-, Weiterbildungs-, Supervisionsangebote
- Flexible Arbeits- u. Pausenzeitgestaltung
- Partizipation und Autonomie stärken
- Klima permanenter Rückkoppelung und Intervention
- Hilfsangebote

## 9. Burnout: Ausblick



-  Unübersichtliche Forschungslage
-  Verwaschene Definitionen
-  verwegene Entstehungstheorien

Trotzdem und genau deswegen:  
Mehr Popularität statt Überdross

## 9. Burnout: Ausblick

Burnout ist nicht unausweichlich und unabänderlich!  
Die Gesellschaft, also JEDE/R, ist gefordert,  
beizutragen:

- Bewusstsein schaffen
- Arbeits- und Lebenspraxis erfahrbar machen (Praktika)
- Ehrlichkeit der Lehrenden: Scheitern ist menschlich
- Leistungsfreiräume: Liebe zu Menschen, Lebewesen, Natur allgemein, zu Kulturgütern
- Vorleben, sich in sich / mit sich wohlfühlen



*Wer sein ganzes Leben lang vorwärts läuft, steht die Hälfte seines Lebens auf einem Bein.*

(Dt. Volksmund)



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

## Literaturangaben:



- Bergner, T.M.H. (2010). *Burnout-Prävention*. Stuttgart: Schattauer.
- Burisch, M. (2010). *Das Burnout-Syndrom*. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Burkhard, A. (2008). *Achtsamkeit*. München: CIP-Medien.
- Dilling, H., Mombour, W., Schmidt, M. H. (1993). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen*. Bern: Huber.
- Freudenberger, H.J. & North, G. (1994). *BurnOut bei Frauen*. Frankfurt/M.: Fischer.
- Jaggi, F. (2008). *Burnout praxisnah*. Stuttgart: Thieme.
- Lanz, C. (2010). *Burnout aus ressourcenorientierter Sicht im Geschlechtervergleich*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.