

# Das Burnout – Syndrom

## Individuelle und berufsorganisatorische Ursachen

### 1. Einführung

Mit Burnout bezeichnet, wird ein seit den mittleren siebziger und beginnenden achtziger Jahren bekanntes Erschöpfungssyndrom, mit verschiedenen psychosomatischen Erkrankungsbildern. Zu Beginn als "Helferkrankheit" in sozialen Berufsfeldern diagnostiziert, korreliert (stimmt überein) dasselbe Krankheitsbild heute hoch mit der so genannten "Managerkrankheit". Aber auch in anderen, vorwiegend administrativen Berufssparten, ist das "Ausgebrannt - Sein" ein immer häufigeres Leitsymptom innerhalb eines Krankheitsverlaufs. Ein spezifischer Teil der psychologischen Theoriebildung, befasst sich mit der Frage nach prädisponierenden Persönlichkeitsfaktoren für eine Burnout-Erkrankung.

Ein Ansatz hierbei ist die Annahme, dass das Selbstbild, jenes Bild also, welches eine betroffene Person von oder über sich selbst hat, einen direkten negativen oder positiven Wirkfaktor bezüglich einer Burnout - Erkrankung verkörpert. Die vorliegende Arbeit untersucht Zusammenhänge zwischen Burnout-Erkrankung und der Form des jeweiligen subjektiven Selbstkonzeptes (Selbst – Bild) und seiner Zusammensetzung.

#### 1.1 Das Konstrukt des Burnout und seine Symptome

Das Krankheitsbild zeigt eine Vielfalt an physischen und psychischen Symptomen, die aber in regelmässiger Zusammensetzung auftreten. Viele der Symptome sind durchaus auch bei anderen Krankheitsbildern zu finden, weshalb eine eindeutige wissenschaftliche Definition der Krankheit bislang nicht geleistet werden konnte.

Bezeichnend ist das im Begriff Burnout beinhaltetete "Ausgebrannt - Sein". Das bedeutet in diesem Zusammenhang, dass auch allfällige Reserven aufgebraucht sind und völlige körperliche Erschöpfung im Verbund mit Gefühlen von eigenem Unvermögen, von Versagen und der Nichtbeherrschung einer oder mehrerer Situationen einhergeht.

Es besteht eine enge Verbindung zwischen Stresszuständen und Burnout. Es geht das Eine in Dauerform dem Anderen voraus. Stress bezeichnet im ursprünglichen Sinn ein körperliches Syndrom welches dadurch entsteht, dass eine überaus anspruchsvolle, fordernde Belastungssituation nicht zu einem Ende kommt und somit auch nicht in eine Erholungsphase übergeht. Belas-

tungssituationen sind dem Menschen in der Natur schon seit Urzeiten bekannt. Stresssymptome jedoch nicht. Sie sind in den natürlichen Abläufen nicht vorgesehen. Vorgesehen ist, nach intensiven sympathikoid-vegetativen Belastungen, ein parasymphathischer Erholungszustand. Wird Stress, als psychophysischer Ausnahmezustand nicht durch eine lange genug dauernde Erholungsphase abgelöst (= Pulsation Sympathikus – Parasympathikus des vegetativen Nervensystems), sondern bleibt ein steter vom Sympathikus bestimmter hoher Anspannungsgrad erhalten, lassen entsprechende Störungen nicht lange auf sich warten. Es entstehen physische und psychische Verschleisserscheinungen, die mit den dem Burnout zugeordneten Symptomen übereinstimmen. Durch die Erschöpfungszustände kommt es regelmässig zu stark verminderter Leistungsfähigkeit und körperlichen Beschwerden wie:

- Schlafstörungen (Schlaflosigkeit oder gesteigertes Schlafbedürfnis / sind auch depressive Symptome), Kopfschmerzen, vegetative Störungen, Appetitveränderungen und Verdauungsprobleme, mithin bis zur Entwicklung von Magengeschwüren, empfindliche Lymphknoten mit einer generellen Reduktion der Immunabwehrfähigkeiten, Gelenkschmerzen, Rachenentzündungen, Fieber und /oder Frösteln, Muskelschwäche und Muskelschmerzen und, wenn auch nicht so häufig, Schwindelzustände.

Zu neuropsychiatrischen Beschwerden zählen:

- Lichtscheue, Gesichtsfeldausfall, Vergesslichkeit, Denk- und Konzentrationsschwächen, Reizbarkeit, Depressionen, Verwirrheitszustände.

Emotionale Erschöpfungssymptome sind:

- Grosser Widerstand zur Arbeit zu gehen, Gefühle des Versagens, Ärger und Widerwillen, Schuldgefühle, Entmutigung und Gleichgültigkeit, Negativismus, Gefühle der Hilflosigkeit; Leere, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, Isoliertheitsgefühle und sozialer Rückzug.

Häufige Reaktionen auf die oben genannten Symptome:

- Die Entwicklung einer negativen Einstellung zum Selbst, zum eigenen Leben und zu anderen Menschen. Regelmässig zeigt sich sozialer Rückzug als unmittelbar Burnout fördernd da Konfrontationen und Aussprachen vermieden werden. In Folge werden Gefühle der eigenen Wertlosigkeit entwickelt. Ebenso steigt die Häufigkeit über andere Menschen verärgert oder enttäuscht zu sein, sich zurückgewiesen zu fühlen und generell weniger ausgleichende Gefühle der Bestätigung und Werthaftigkeit sowie der Wiederermächti-

gung zu erleben. Rigidität, Intoleranz und Zynismus gehören zu den häufigsten Kompensationsversuchen der Betroffenen einen emotionalen Ausweg zu finden.

## 1.2 Ursachen von Burnout

In zahlreichen Untersuchungen wurden von verschiedenen Autoren differenzierte Ursachen für die Entstehung von Burnout- Symptomen gefunden und aufgearbeitet. Es lassen sich die Ursachen in verschiedene Wirkfaktoren aufteilen.

### Ursachen im berufsorganisatorischen Bereich

- Art und Weise der Arbeitsaufteilung, so etwa Eintönigkeit der Arbeitsabläufe ohne die Möglichkeit diese Abläufe sinnvoll den persönlichen Bedürfnissen anzupassen.
- Überforderung durch das Arbeitspensum (zuwenig Personal).
- Rollendruck und Rollenambiguität (Doppel- oder Mehrdeutigkeit einer Rolle), zu hohe Verantwortung.
- sehr gleichförmige Routine, Mangel an Autonomie,
- fehlendes Feedback, fehlende soziale Unterstützung,
- schlechte Ausbildung und schlechte Bezahlung.
- aber auch das soziale Klima innerhalb der Firmen- oder Institutionshierarchie, der allgemeine Umgangston und das direkte Würdigen von erbrachten Leistungen gehören, in ihrer positiven oder negativen Ausprägung, zu den externalen Wirkfaktoren bezüglich professionellen Erschöpfungskrankheiten.
- Bei älteren Betroffenen wird häufig die Entwertung ihrer Erfahrungen, als Früchte ihres Arbeitslebens, als relevant für ihre "ausufernde Ermüdung" oder "Erschöpfungsdepression" genannt. Es kann diese, früher als wertvoll betrachtete Beruf- und Lebenserfahrung, heute nicht mehr mit der Vitalität und Schnelligkeit jüngerer Mitarbeiter konkurrieren.
- Diese jüngeren Arbeitskräfte wiederum erleiden Burnout-Symptome, nach ihren Aussagen, vorwiegend durch eine übermäßige körperliche Beanspruchung, welche als Hauptgrund für das "Ausbrennen" genannt wird. Dieser Umstand soll weiter unten noch genauer erörtert werden, weist er doch auf ein für Burnout relevantes Persönlichkeitsmerkmal hin.

## Ursachen im individuell intrapsychischen Bereich

- Da durchaus nicht alle Menschen in gleicher Weise auf die oben genannten belastenden Umstände reagieren, ist es nahe liegend, dass die individuelle psychische Konstitution eine tragende Rolle dabei spielt, ob sich eine Burnout- Krankheit manifestiert oder nicht. Um einer Klärung der damit auftauchenden Fragen näher zu kommen, wurden verschiedene Persönlichkeitsfaktoren auf ihre Relevanz hin untersucht, als prädisponierende Empfindungs-, Verhaltens- und Handlungsstrukturen für eine Burnout- Erkrankung mitverursachend zu sein (Enzmann & Kleiber 1989). Es finden sich bei den Individuenzentrierten Ansätzen der Burnout Forschung denn auch zahlreiche Hinweise, die einen direkten Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsstruktur der Betroffenen und ihrer Erkrankung als offensichtlich erscheinen lassen. Ein kleiner Einblick soll hier gegeben werden. Die ausgewählten Beispiele sind bei Enzmann und Kleiber (1989) entnommen:
- Bradley (1969) sieht in einer *Tendenz zur Überidentifikation* und einem einhergehenden Überengagement "...Fallgruben des Verlustes der professionellen Distanz ..."
- Freudenberger u. Richelson (1983) definieren Burnout als einen selbstzerstörerischen Prozess, unter Aufbietung aller Kräfte *unrealistische Erwartungen zu verwirklichen*, die selbstgesetzt oder vom Wertsystem der Gesellschaft aufgezwungen sind.
- Freudenberger (1974) betont im Weiteren, dass vielfach gerade die Besten und Erfolgreichen prädestiniert sind auszubrennen und trotz erreichter Ziele das Gefühl, leer und unausgefüllt zu sein erleben. Dabei stellte er fest, *dass die Betroffenen sich auch im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium weigerten zuzugeben, dass etwas nicht in Ordnung war und ihre entsprechenden Gefühle verdrängten*. Als Folge der *kompensatorisch entwickelten Gleichgültigkeit* waren ihre Gefühle von Abstumpfung, Distanzierung und Abgestorben-Sein geprägt. Mittels Allmachtsphantasien die mit einem Gefühl des Gekränkt-Seins einhergingen, verdrängten sie diese emotionalen Warnsignale.
- Schmidbauer (1977) stellt aus psychoanalytischer Perspektive fest, "... dass der Betroffene aus einem *unersättlichen Bedürfnis nach Anerkennung* handelt, wobei der Betroffene die Regulation seines Selbstwertgefühls weniger an gegenseitige als an einseitige Beziehungen zu anderen Menschen knüpft" (S. 57) und "Schwäche und Hilflosigkeit ... nur bei anderen begrüsst und unterstützt ..." (S. 14). Schmidbauer betonte aber auch die soziale Dynamik des Phänomens und die gesellschaftliche Verwurzelung des "Helfer- Syndroms".

- Maslach u. Jackson (1978) rücken die *Unfähigkeit emotionalen Stress durch interpersonalen Kontakt zu bewältigen* in den Mittelpunkt ihrer Burnout - Definition. Sie beobachteten bei den Betroffenen eine Neigung, den oder die Fehler bei sich selbst zu suchen, darauf mit Versagensgefühlen zu reagieren, eine Selbstwertinsuffizienz zu erfahren und in depressionsartige Erschöpfungszustände zu fallen. Als ursächlich für diesen Überforderungsprozess, postulieren sie Verzerrungen bei der Wahrnehmung und den Attribuierungsprozessen anderer Personen.
- Kernen (1997) benennt nachfolgende intrapsychische Tendenzen im Zusammenhang mit einer Neigung für eine Burnout – Erkrankung:  
*Mangelnde Selbstreflexion* gilt als zentral für die Gefährdung durch eine Burnout – Erkrankung. Hierbei ist eine Tendenz des Betroffenen zu verstehen, die erlebten Belastungen nicht wahr zu nehmen oder sie zu bagatellisieren (siehe oben, junge Betroffene = nur physische Belastungen werden bewusst wahrgenommen).
- *Palliatives Coping* (Verharmlosung störender, widriger Umstände) wird hier auch aufgeführt. Dies kann zwar kurzfristig Entlastung bewirken, ist aber auf längere Zeit Verschleiss fördernd (= palliativ, nur das Symptom lindernd, nicht die Ursache lösend). Im Weiteren wird palliatives Coping sozial nicht anerkannt und führt darüber zu Distanzierung und Einbussen sozialer Kontakte. Dies sowohl intern wie extern des Arbeitsplatzes wodurch ein weiterer Belastungsfaktor entsteht.
- Ebenso werden die *abgewehrten, emotionalen Auswirkungen von Frustrationen* (Enttäuschung, Ärger) als palliatives Coping bewertet. Auch eine Verausgabungsneigung aufgrund der fehleingeschätzten eigenen Leistungsfähigkeit und ein allgemein rigider Umgang mit eigenen Gefühlen (Gefühlsabspaltung / Ignorierung) gehört in diese Sparte und wird als eine Hauptursache für die Bildung von Burnout-Symptomen genannt. Denn die Gefühle sind, neben den körperlichen Phänomenen, diejenige Instanz welche entsprechende Warnsignale der Überforderung repräsentiert.
- Auch ein *unrealistisches Selbst – Bild* und eine *unreflektierte Selbstüberschätzung* gehören, laut Kernen (1997) zu Burnout förderlichen Persönlichkeitszügen. Es handelt sich hier um einen Dissens zwischen Ideal – Selbst - Bild und Real - Selbst. Hierbei besteht eine starke Neigung zur Verleugnung belastender Situationen und Frustrationen und ihrer Auswirkungen aufgrund einer illusorischen, überhöhten Vorstellung des eigenen Selbst. Das Real - Selbst (die persönliche Wirklichkeit) wird anhand einer idealisierten Vorstel-

lung seiner selbst (Ideal-Selbst) missachtet. Dieser Umstand wird so lange aufrechterhalten, bis die betroffene Person "einbricht". Hierbei spielt ein Selbstwertkonflikt meist eine federführende Rolle.

Es folgt Resignation gepaart mit Gefühlen von Unfähigkeit und der Ohnmacht nichts auszurichten, nichts verändern zu können. Bezüglich des Selbstwertkonflikts ist es angebracht hier dann von einer sich "Selbst-Erfüllenden-Prophezeiung" zu sprechen. Trifft doch nun ein, was immer vermieden werden wollte. Der Umstand des Selbstbetruges ist hier durchaus gegeben. Zudem erschwert ein mangelnder Realitätssinn bezüglich der eigenen Person eine richtige, subjektive Einschätzung der Anforderungen und ihrer zu bewältigenden Belastungen.

- Die *Angst eigene Überforderung zuzugeben* (Psychologie Heute, 2002) ist ein nahe liegender Grund „ausgebrannt“ zu werden. Gründe dafür Erschöpfungszustände und Leistungstiefs nicht zuzugeben gibt es einige (siehe Selbstwertthematik). Ablauf und Wirkung sind stets dieselben:

Rückzug bei so genannten Balanceverlusten um das Gesicht zu wahren. Dies führt in aller Regel zu einer sozialen Distanzierung und dadurch zu einer weiteren Leistungseinbusse. Wiederum erfolgt eine weitere soziale Distanzierung und in Folge zunehmende Isolation. In diesen Bereich gehört auch die Unfähigkeit bei absehbarer Überlastung "Nein" sagen zu können und so Überforderung zu vermeiden.

- Ein wesentlicher Grund der sozialen Isolation wie sie oben genannt wurde ist die *Unfähigkeit soziale Unterstützung zu akquirieren*. Gemeint ist hier die Fähigkeit mit Arbeitskollegen und Kolleginnen einen hilfreichen, unterstützenden oder entlastenden Dialog führen zu können. Auch im privaten Lebensbereich sich nur unzureichend Unterstützung beschaffen zu können lässt den Belastungspegel auf hohem Niveau bestehen. Es zeigt sich hier jedoch, dass häufig sehr wohl entlastende, soziale Möglichkeiten vorhanden wären, diese aber nicht aktiv wahrgenommen werden. Welche Persönlichkeitsfaktoren hierbei eine relevante Rolle spielen, muss jeweils individuell abgeklärt werden. Wie Eingangs erwähnt wurde, ist ein mangelndes Selbstvertrauen mit seinen Auswirkungen die Grundlage der meisten, falsch kompensierenden Verhaltensmuster welche Burnout-Symptome befördern können.
- Schliesslich beschreiben Burnout – Forscher (Kernen 1997) die Tatsache eines *mangelhaften Kohärenzempfindens* (sinnvoller Zusammenhalt der Gegebenheiten) ebenfalls als einen für eine Erschöpfungsdepression prädisponierenden Umstand. Das Kohärenzempfin-

den wird in diesem Zusammenhang durch drei grundlegende, persönliche Ressourcen bezeichnet, wobei hier davon ausgegangen wird, dass diese Ressourcen eben nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Diese drei Ressourcen sind:

1. *Verstehbarkeit* von Abläufen, Zusammenhängen, Arbeitsvorgängen aber auch situatives, weltbezogenes Verstehen und entsprechendes Beurteilen und Werten der Zusammenhänge.
2. *Handhabbarkeit* des Verstandenen und lösen von anstehenden Schwierigkeiten.
3. *Sinnhaftigkeit* als Sinngebung und Sinnfindung innerhalb der geforderten Aufgaben.

Diese drei Ressourcen begründen zusammengenommen ein überdauerndes Vertrauen in die eigene Person und ihre Umwelt, welches mit dem Begriff des Urvertrauens gleichgesetzt werden kann. (Zum Begriff Urvertrauen siehe: E.Erikson, "Kindheit u. Gesellschaft" (Orig. 1950), 1999 Klett-Cotta, Stuttgart)

Wie schon weiter oben beschrieben, ist das Bild eines Menschen welches er von sich selber hat und aufrecht erhält unter bestimmten Umständen eine Hauptursache dafür, dass jemand eine Burnout - Erkrankung, also eine Erschöpfungsdepression erleidet. Nachfolgend soll der Begriff des Selbstbildes oder auch Selbstkonzeptes eingehender beschrieben werden und nochmals allenfalls mögliche Zusammenhänge für eine Burnout – Erkrankung aufgezeigt werden.

### 1.3 Das Konstrukt des Selbstkonzeptes

Der Begriff des Selbstkonzepts umfasst die jeweiligen Komponenten des Bildes (Konzeptes), welches das Individuum in wichtigen Bereichen des Selbst von der eigenen Person entwickelt hat. Dabei handelt es sich um ein System von Einstellungen im Sinne von Attitüden zur eigenen Person (= innere Haltungen und Einstellungen; durch Erfahrungen erworbene dauernde Bereitschaft, sich in bestimmten Situationen in spezifischer Weise zu verhalten).

Innerhalb der persönlichkeitspsychologischen Forschung, wird ein System von Einstellungen (Attitüden) als ein zur Persönlichkeit gehörendes und sie konstituierendes Merkmal bewertet. Diese Einstellungen zur eigenen Person werden erlernt und kristallisieren die Selbstkonzepte im Laufe der individuellen Sozialisation der Person. Dies geschieht vor allem interaktional im sozialen Vergleich mit "bedeutsamen Anderen" wie etwa den Eltern, Geschwistern, Freunden, Lehrern ect. Selbstkonzepte entwickeln sich nicht für sich allein stehend, sondern als interdependente (von einander abhängige) Aspekte der Persönlichkeitsstruktur insgesamt.

Es geht um die Frage der Identität im Sinne von: "Wer bin ich?" Und – "Wie bin ich?" Bei der Bildung von Selbstkonzepten ist immer auch der für sozial lebende Individuen wichtige "Grad der sozialen Anpassung" massgeblich beteiligt. Analog werden unerwünschte aber vorhandene Persönlichkeitszüge ausgeblendet und, trotz ihres realen Vorhandenseins, nicht mit der ihnen gebührenden Gewichtung innerhalb des Selbstkonzeptes gewertet. Somit sind Selbstkonzepte keine objektiven Selbstreflexionsbilder, sondern weisen immer auch "blinde Flecken" auf. Nahtlos kann hier die psychoanalytische Tiefenpsychologie anknüpfen und die blinden Flecken ihrem topischen Modell (Unbewusstes; Vorbewusstes; Bewusstes) zuordnen.

Ein Selbstkonzept als Konstrukt ist ein System von Einstellungen zur eigenen Person. Als Einstellungen zur eigenen Person bezeichnet das Konzept Auffassungen, Vorstellungen, Bewertungen, Beurteilungen, Überlegungen, Gefühle und auch Handlungen welche vom Individuum gegenüber der eigenen Person entwickelt werden. Selbstkonzept oder Selbststruktur wird in der neueren Literatur als ein organisiertes, relativ konstantes (überdauerndes), aber veränderbares Konzeptmuster des Individuums zur eigenen Person definiert. Es handelt sich dabei um ein dynamisches, multidimensionales System, das durch verschiedene Aspekte oder Komponenten der Person konstituiert ist. So etwa durch Erfahrungen und Bewertungen der eigenen Fähigkeiten in sehr verschiedenen Bereichen, aber auch durch Emotionen, die die eigene Person in unterschiedlichen Aspekten oder Handlungen etc. betreffen. Deshalb spricht die Fachwelt von zu unterscheidenden Selbstkonzepten des Individuums und geht davon aus, dass die verschiedenen Selbstkonzepte der Person mehr oder weniger, je nach Situation und Bezug, miteinander interagieren und sich also in unterschiedlichem Masse beeinflussen.

Diese Einstellungen zur eigenen Person sind durch eine kognitive, eine affektive und durch eine Handlungskomponente gekennzeichnet. Nun werden Selbstkonzepte vorwiegend auf kognitiver Ebene kommuniziert, haben aber durch ihre besondere "Ich-Nähe" der Selbstattribution (Selbstbewertung) eine spezifische und gewichtige emotionale Komponente. Hier liegt denn auch ein Grund für unvollständige oder gar falsche Selbstkonstrukte. Denn es darf davon ausgegangen werden, dass es Erfahrungen und Erlebnisinhalte gibt, die vom Individuum als unangenehm oder auch bedrohlich erlebt und unter Umständen von der betroffenen Person delegiert werden und somit auch nicht mehr wahrnehmbar sind ("blinde Flecken").

In der psychologischen Testliteratur wird davon ausgegangen, dass sich Persönlichkeitsstörungen im Selbsterleben, der Grundlage der Selbstkonzeption, zeigen. So weisen negativere Selbstkonzepte häufig sozial wenig erwünschte Merkmale auf. Dazu zählt die *psychische Instabilität* (emotionale Labilität, erhöhte Irritierbarkeit; Ängstlichkeit, erhöhter Neurotizismus), oder auch deutlichere psychische Störungen / Erkrankungen wie z.B. Depressionen. Weitere noch



gravierendere Auffälligkeiten des Selbsterlebens wie etwa Störungen im Erleben der "Ich-Identität" werden psychopathologisch im Zusammenhang mit Geisteskrankheiten beschrieben, haben aber keinen Zusammenhang mit der Ausprägung im Falle einer Erschöpfungsdepression.

## 2. Zusammenhang zwischen dem Selbstkonzept eines Menschen und der Gefährdung für eine Burnout-Erkrankung

In der Einführung wurde bereits erwähnt, dass zwischen Burnout und der Theorie des Selbstkonzeptes Parallelen bestehen. In der Folge wird diese Annahme aufgegriffen und der Frage nachgegangen:

<Besteht ein Zusammenhang zwischen Burnout-Erleben und Selbstkonzept? >

Zur Beantwortung der Frage wird eine von Studierenden der Hochschule für Angewandte Psychologie Zürich durchgeführte, statistische Untersuchung beigezogen, an welcher der Autor beteiligt war. Es werden hier die Resultate ohne die jeweiligen statistischen Korrelationen beschrieben. Dabei handelte es sich nicht um eine wissenschaftlich relevante Untersuchung, da die Anzahl der untersuchten Männer und Frauen nicht ausreichend war. Die Ergebnisse decken sich jedoch mit denjenigen von grösseren internationalen Studien wie sie für die weiter oben aufgeführte Fachliteratur verwendet wurden. Insofern sind die Ergebnisse als gültig zu nehmen.

Es wurden drei Fragestellungen vertieft betrachtet:

1. Stehen Burnout und Selbstkonzept in einem Zusammenhang?
2. Unterscheiden sich Männer und Frauen in ihrem Selbstkonzept hinsichtlich des Burnout-Erleben?
3. Besteht ein Zusammenhang zwischen der momentanen Lebenssituation, veranschaulicht durch die Variablen Freizeit, Wohnsituation, Gesundheit, Partnerschaft und Freunde und dem Burnout-Erleben?

Die benötigten Daten wurden von den Studierenden der Hochschule für Angewandte Psychologie im Wintersemester 2002/2003 im Aufgabenkreis der Vorlesung „Quantitative Methoden“ erhoben. Insgesamt nahmen 98 Personen an der Umfrage teil, wobei 97 Fragebogen gültig waren. Die befragten Personen stammen namentlich aus dem Bekanntenkreis der Studierenden und sind alle zu mindestens 50% in einem Berufsfeld tätig, in dem sie in direktem Kontakt mit Menschen arbeiten.

Es waren 59 Frauen und 39 Männer an der Untersuchung beteiligt. Das Durchschnittsalter der befragten Personen beträgt 39,9 Jahre, wobei die älteste Person 62 Jahre und die Jüngste 23 Jahre alt ist. Die Zahl der durchschnittlichen Berufstätigkeit der Befragten beträgt 10 Jahre, wobei sich eine Streuung von 0,5 Jahren bis 30 Jahren aufzeigt. Der durchschnittliche Beschäftigungsgrad beträgt 91% und streut von 6% bis 150%.

### Testmittel der Untersuchung

Das *Burnout* wurde mit der deutschen Übersetzung des Tedium Measure (TDM) mit 21 Items (Fragen) gemessen. Der Fragebogen gibt auf folgender 7-Punkte-Skala das persönliche Erleben bei spezifischen Situationen zur Einschätzung der gesamten Arbeitssituation an:

1. niemals / 2. äusserst selten / 3. selten / 4. manchmal / 5. oft / 6. meistens / 7. immer

Zur Messung des *Selbstkonzeptes* wurde ein Persönlichkeits-Strukturtest, das Frankfurter Selbstkonzeptionsinventar (FSKN), eingesetzt. Der Test besteht aus zehn eindimensionalen Skalen (zehn Aspekte des Selbstkonzeptes der psychologischen Forschung) zur Bestimmung des jeweiligen, individuellen Selbstkonzeptes, welches die jeweilige Testperson in wichtigen Bereichen der eigenen Person bezüglich ihres Selbst entwickelt hat.

Die zehn Skalen werden vier unterschiedlichen Selbstkonzeptaspekten zugeordnet:

Das Selbstkonzept bezogen auf den Leistungsaspekt besteht aus den Skalen (Eigenschaften):

- allgemeine Leistungsfähigkeit
- allgem. Problembewältigung
- allgem. Verhaltens- und Entscheidungssicherheit.

Ein Selbstkonzept bezieht sich auf die allgem. Selbstwertschätzung:

- allgem. Selbstwertschätzung

Ein Selbstkonzept benennt den Bereich der Stimmung und Sensibilität:

- Konzept der eigenen Empfindlichkeit und Gestimmtheit

Fünf Selbstkonzepte erstrecken sich auf den psychosozialen Bereich:

- eigene Standfestigkeit gegenüber Gruppen und bedeutenden anderen Menschen
- eigene Kontakt- und Umgangsfähigkeit
- Mass der Wertschätzung durch andere Menschen

- Irritierbarkeit durch andere Menschen
- eigene Gefühle und Beziehungen zu anderen Menschen

Der Fragebogen enthält insgesamt 78 Items (Fragen). In einer 6stufigen Antwortskala musste angegeben werden, in welchem Ausmass eine Aussage auf die eigene Person zutrifft:

1. trifft sehr zu / 2. trifft zu / 3. trifft etwas zu / 4. trifft eher nicht zu / 5. trifft nicht zu  
6. trifft gar nicht zu

Jeweils ein dritter und vierter Teil befragten Angaben zur beruflichen und privaten Situation der untersuchten Personen. Erfragt werden die Themen Alter, Geschlecht, Freizeit, Wohnsituation, Gesundheit, Partnerschaft und Freundschaft. Neben der Hauptberufstätigkeit sind Anzahl Berufsjahre, Beschäftigungsgrad in % und Selbstständigkeitsgrad der Arbeitstätigkeit anzugeben.

### Ergebnisse der Untersuchung

Die Resultate zeigten ein eindeutiges Bild: Burnout und Selbstkonzept weisen einen signifikanten Zusammenhang auf. Was bedeutet, dass ein direkter Zusammenhang zwischen dem Selbstkonzept eines Menschen (Selbst-Bild = Wer bin ich / Wie bin ich) und der Anfälligkeit für eine Burnout-Erkrankung gegeben ist.

Auch das Burnout-Erleben von Frauen und Männern nach Geschlecht getrennt in Verbund mit ihrem jeweiligen Selbstkonzept korrelierten sehr signifikant. Sie weisen also einen hohen und direkten Zusammenhang auf. Es kann somit ausgeschlossen werden, dass es nur einen zufallsbedingten Zusammenhang zwischen Selbstkonzept und einer Erschöpfungsdepression geben könnte.

Einzig bei der Frage nach einem Zusammenhang zwischen der Lebenssituation und einer Burnout-Erkrankung gab es Unterschiede. Die Lebensbereiche Freizeit, Wohnsituation, Gesundheit, Partnerschaft zeigen keinen signifikanten Zusammenhang mit Burnout. Hierzu weiter unten mehr.

### Burnout und Selbstkonzept

Wie die Ergebnisse zeigten kann davon ausgegangen werden, dass zwischen dem Selbstkonzept eines Menschen und der Entwicklung eines Burnout ein direkter Zusammenhang bestehen kann. Folgende Faktoren haben sich als sehr relevant bezüglich dem Zusammenhang von Selbstkonzept und einer Burnout-Erkrankung erwiesen:

- Selbstwert

Bei Menschen, die ihr Selbstwertgefühl bestätigen, indem sie anderen helfen, wird klar, dass sie nur einseitige Beziehungen zu anderen Personen knüpfen. Das heisst, Schwäche und Hilflosigkeit wird nur bei Anderen begrüsst. Zwar handelt der oder die Betroffene aus einem Bedürfnis von „unersättlicher Anerkennung“, nimmt diese anerkennende Zuwendung für sich selbst aber nicht in Anspruch. Durch diesen Umstand besteht ein höheres Risiko auszubrennen.

- Irritierbarkeit

Auffallend ist der hohe Wert des Faktors des Faktors\_Irritierbarkeit. Mit diesem Begriff ist die selbstsichere Haltung und Einstellung die eine Person verinnerlicht hat gemeint. In diesem Zusammenhang schreiben Maslach und Jackson (1978), dass Personen die gefährdet sind an einem Burnout zu erkranken, Fehler grösstenteils bei sich selbst suchen und hierbei auch mehrheitlich fündig werden. Auf dieses aus ihrer Perspektive mangelhafte Verhalten reagieren sie mit Versagens- und Unfähigkeitsgefühlen. Die Untersuchung zeigte gerade bei diesem Persönlichkeitszug eine hohe Korrelation. Somit gilt diese Persönlichkeitseigenschaft als eine der stärksten, um nicht zu sagen als die stärkste Ursache bezüglich der individuell intrapsychischen Anlagen die eine Erschöpfungsdepression begünstigen

- Allgemeine Leistungsfähigkeit

Als Leistungsfähigkeit werden hier u.a. Überlegungen, Beurteilungen, Bewertungen, Gefühle und auch Handlungen des Individuums gegenüber seiner Leistungsfähigkeit verstanden. Burnout gefährdete Menschen sind vielfach trotz bester Leistungen mit sich selbst nicht zufrieden. Sie fühlen sich trotz erreichter Ziele leer, unausgefüllt und sehen sich dadurch veranlasst ihre Leistungen zu verstärken. Durch diesen Umstand besteht ein höheres Risiko auszubrennen.

### Unterschied zwischen Männer und Frauen in ihrem Selbstkonzept hinsichtlich des Burnout-Erlebens

Nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern belegten alle zehn Selbstkonzepte einen deutlichen Zusammenhang mit einer Burnout-Erkrankung. Auffallend ist, dass die Männer deutlich höhere Werte zeigen. Dies besonders bei den Persönlichkeitseigenschaften von:

- Verhaltens- und Entscheidungssicherheit
- Empfindlichkeit und Gestimmtheit

- Selbstwert
- Irritierbarkeit durch andere Menschen

### Zusammenhang zwischen der momentanen Lebenssituation und dem Burnout-Erleben

Die untersuchten alltäglichen Lebenssituationen sind aufgeteilt in die Bereiche: Freizeit, Wohnsituation, Gesundheit, Partnerschaft und Freunde. Wie bereits eingangs erwähnt wurde, gibt es zur Frage hinsichtlich der Lebenssituation und Burnout eine abweichende Antwort. Allgemein kann gesagt werden, dass die aktuelle Lebenssituation und Burnout nicht zusammenhängen. Der Freundeskreis kann aber nicht zu dieser Aussage gezählt werden. Aufgrund der Ergebnisse zeigte sich, dass freundschaftliche Beziehungen, mit Burnout-Erleben einen Zusammenhang aufwiesen. Dies könnte damit zusammenhängen, dass das Verhalten am Arbeitsplatz bezüglich der oben angeführten individuellen Eigenschaften auch in freundschaftlichen Beziehungen praktiziert wird und somit für eine einseitige Geben – Nehmen Bilanz verantwortlich ist.

Dieses Ergebnis überrascht, würde man doch annehmen, dass eine ausgleichende Freizeitgestaltung einen Einfluss haben kann auf das Burnout-Erleben. Bestätigt wird in diesem Zusammenhang die Annahme, dass Burnout vor allem mit dem Erleben und der Haltung sowie dem konkreten Verhalten am Arbeitsplatz zu tun hat. Dies ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass eben nicht in der Freizeit, sondern am Arbeitsplatz – wo in der Regel der Ursprung des Problems liegt – Verhaltensänderungen und eine veränderte Einstellung zu sich selbst, sowie eine präzisere Wahrnehmung seiner selbst und der an sich selber gestellten Ansprüche und Anforderungen wichtig sind um eine Burnout-Erkrankung zu vermeiden.

Fred Seiler – überarbeitete Version 10.01.2012