

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 78 (2007)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wieso Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen Burnout-Gefährdete anziehen : Helfer, die selbst keine Hilfe zulassen  
**Autor:** Rizzi, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805004>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Wieso Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen Burnout-Gefährdete anziehen

# Helfer, die selbst keine Hilfe zulassen

■ Elisabeth Rizzi

**Bekannt wurde das Burnout-Syndrom in den Siebzigerjahren durch Studien über ausgebrannte Sozialarbeiter. Heute ist Burnout in fast allen Berufsgruppen zu finden. Besonders gefährdet bleiben aber Erwerbstätige in Sozial- und Gesundheitsberufen.**

Verschiedene Studien kommen zu geradezu erschreckenden Ergebnissen: Gemäss mehreren Befragungen in Deutschland und Luxemburg zu Beginn der Neunzigerjahre litten bis zu 69 Prozent aller teilnehmenden Pflegepersonen an Burnout-Anzeichen. Auch bei späteren Schweizer Umfragen zeigte bis zu einem Fünftel der befragten Pflegekräfte Burnout-Symptome. Das ist deutlich mehr als die Quote von rund 10 Prozent ausgebrannten Erwerbstätigen über alle Branchen. Erhöhte Burnout-Werte zeigten in einer deutschen Befragung auch Hauptschul-Lehrkräfte. Dabei waren vor allem Lehrpersonen zwischen 40 und 50 Jahren von «emotionaler Erschöpfung» betroffen.

## Verbreitetes Helfersyndrom

Falsch wäre es zu behaupten, die erhöhte Burnout-Rate hänge mit der Berufsbelastung zusammen. Zwar steht das Burnout-Syndrom in direktem Zusammenhang mit Stress. Aber es ist nicht Stress am Arbeitsplatz allein, der ein Burnout-Syndrom begünstigt. Und deshalb sind nicht die langen Arbeitszeiten, unregelmässigen Dienste, hohen Ergebnisanforderun-

gen und mangelnden Handlungsfreiheiten in Berufen des Gesundheits- und Sozialwesens Ursachen für das Entstehen dieser Krankheit. Laut verschiedenen Studien ist die Gefährdung einer Burnout-Erkrankung dagegen in hohem Mass mit dem sogenannten Helfersyndrom assoziiert. Natürlich leiden nicht alle Pflegenden daran. Doch tritt das Helfersyndrom gehäuft in den genannten Berufsgruppen auf, denn hier liegt die Natur der Tätigkeit im Helfen. Zudem spielen gemäss Befragungen intrinsische Motive (etwa der Wunsch zu helfen) allein schon bei der Berufswahl eine grössere Rolle als in anderen Erwerbsfeldern. Demgegenüber sind extrinsische Faktoren wie Einkommen, Aufstiegsmöglichkeit, Freizeit und Ähnliches deutlich untergeordnet.

## Zu wenig Abgrenzung

Der Begriff des Helfersyndroms wurde erstmals von Wolfgang Schmidbauer 1977 im Buch «Die hilflosen Helfer» beschrieben. Das Helfersyndrom bezeichnet einen Charaktertyp, der eigene kindliche Bedürfnisse und Ängste vor Abhängigkeit an die von ihm betreuten Personen abtrifft. Das heisst: Um sich beziehungsfähig zu fühlen, brauchen Helfer mit Helfersyndrom Personen, die von ihnen abhängig sind. Umgekehrt haben sie grosse Furcht davor, selbst hilfsbedürftig zu sein. Das Hauptproblem, weshalb gerade in Pflege- und Lehrberufen das Helfersyndrom zur Falle wird, sieht Schmidbauer in der Professionalisierungswelle der letzten Jahre. Will heissen: Die beruflichen Rollen und auch Abgrenzungen sind in anderen Berufen

## Erste Hilfe für Betroffene

Informationen und Hinweise rund ums Burnout-Syndrom finden sich im Internetauftritt von Swiss Burnout unter [www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch) (siehe auch Interview Seite 9). Nebst medizinischen und juristischen Erläuterungen bietet der unabhängige Fach-Verein online einen Burnout-Selbsttest.

In seiner «Erste-Hilfe-Box» empfiehlt Swiss Burnout folgendes Vorgehen für Betroffene:

- Keine vorschnellen Schlüsse in Bezug auf die Ursachen ihres Zustandes ziehen.
- Keine Schuldzuweisungen machen, weder an andere noch an sich selber. Sonst besteht das Risiko, sich auf einen einzigen Blickwinkel zu fixieren und dadurch möglicherweise die wichtigsten Faktoren gar nicht zu entdecken. Auch läuft man Gefahr, sich selbst durch Selbstanklage weiter zu schwächen oder die Beziehung zu anderen Menschen durch möglicherweise unberechtigte Vorwürfe zu gefährden.
- Deshalb: «Keine voreiligen, allenfalls unumkehrbaren Entscheide fällen.» In ausgebranntem Zustand könnten gewisse Weichenstellungen als unausweichlich erscheinen, die sich nach überstandener Krise als vorschnell erweisen, aber inzwischen irreparablen Schaden angerichtet haben.
- Für einen Arztbesuch wegen emotionaler Beschwerden nicht länger zuwarten als bei einer körperlichen Erkrankung.
- Das Befinden ist dem Mediziner mit einfachen Worten zu schildern. Davon zu trennen sind die Vermutungen, wie es zum beschriebenen Zustand gekommen sein könnte, und die Ereignisse, die als bedeutsam erachtet werden.

(bas)

(beispielsweise bei Ärzten) zunehmend klar definiert. Die Professionalität der Pflegenden dagegen ist weder im Bewusstsein der Patienten noch im Bewusstsein der Mitarbeitenden verwurzelt. Zu stark wirkt noch die Kultur des über Jahrhunderte gepflegten karitativen Hilfsideals nach. In der Praxis heisst das: Während beispielsweise Ärzte heute keine ihnen nicht zugewiesene Aufgabe mehr überneh-

### Gefahr der Illusion

In seinem Buch «Helfersyndrom und Burnout-Gefahr» reflektiert Schmidbauer 25 Jahre nach der ersten Beschreibung des Helfersyndroms diesen Mechanismus und knüpft eine Verbindung zum Burnout. «In der Hilfe für einen Hilfsbedürftigen steckt die Demonstration eigener Überlegenheit, Macht und Vitalität, die geeignet ist, das eigene Selbstbewusstsein

Druck, immer alles richtig und es allen recht zu machen, und wenn dies nicht gelinge, wenigstens den Schein zu wahren, glaubt auch Schmidbauer. Für ihn ist klar, dass eine solcherart durch Idealismus getriebene Person irgendwann an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit kommt und sich zeitweise als Versagerin fühlen muss.

Begünstigt wird der Leistungseinbruch bei prädestinierten Personen durch die



Oft wird Pflege bei der Berufswahl idealisiert. Die spätere Desillusionierung kann zu Stress und sogar einem Burnout führen.

Foto: Robert Hansen

zunehmend härter werdenden ökonomischen Bedingungen und den technologischen Fortschritt. Als wichtigste Gründe ortet Schmidbauer folgende Aspekte. Erstens die unzureichenden Aufstiegsmöglichkeiten im Beruf: Diese werden heute durch öffentliches Lob im Sinn des «aufopfernden Dienstes» nicht mehr kompensiert. Zweitens macht er das geringe Prestige im Vergleich zur Verantwortung und Anstrengung für den Motivations-

knick verantwortlich. Drittens steigt vor allem in der Medizin der Stellenwert der technischen Leistung. Es ist immer mehr sie, die Patienten gesund macht, und nicht mehr die gute Pflege. Viertens ortet Schmidbauer Gefahrenpotenzial in der ständigen Begegnung mit Leid. Und schliesslich bemängelt er vor allem beim Pflegepersonal das fehlende Mitspracherecht bei der Ausgestaltung des Berufes und der Betreuung von Patienten. ■

#### Literatur:

Schmidbauer, Wolfgang (2002): «Helfersyndrom und Burnout-Gefahr». Urban & Fischer. ISBN-3-437-26940-2

men, betätigen sich viele Pflegende als Heinzelmännchen in allen Lebenslagen und vor allem als Seelentröster. Je stärker professionalisiert aber ein Rollenverständnis ist, desto grösser sind die Möglichkeiten, Misserfolge zu verarbeiten, ohne die eigene Person in Frage zu stellen. Ein Chirurg beispielsweise kann für eine operative Leistung Anerkennung erhalten, obwohl der Patient stirbt. Dagegen, so Schmidbauer, nehmen die Pflegenden es persönlich und fühlen sich abgewertet, wenn ein Patient professionell gepflegt wird und trotzdem unglücklich oder aggressiv ist.

aufzuwerten und die kindlichen Vorstellungen zu stützen, dass etwas Grossartiges in einem steckt, das durch ungünstige Umstände und ungenügende Beachtung sich bisher nicht hat entfalten können», analysiert er die Persönlichkeit der unter einem Helfersyndrom Leidenden.

Zu einem nicht unbeträchtlichen Teil macht Christel Killmer in «Burnout bei Krankenschwestern» diese Idealisierung, vor allem zu Beginn der Arbeitstätigkeit, für die spätere Desillusionierung und die damit verbundene Stresserfahrung verantwortlich. Die Kehrseite solcher Illusionen sei ein grosser