**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 78 (2007)

**Heft:** 3

**Artikel:** Burnout-Syndrom : eine Krankheit und ihr gesellschaftlicher Werdegang : vom Sozialarbeitermilieu in die Teppichetage

**Autor:** Rizzi, Elisabeth

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-805005

**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:** 13.07.2025

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

Burnout-Syndrom: Eine Krankheit und ihr gesellschaftlicher Werdegang

# Vom Sozialarbeitermilieu in die Teppichetage

Elisabeth Rizzi

**Das Burnout-Syndrom bleibt auch dreissig Jahre nach seiner Entdeckung ein komplexes und schwer einzugrenzendes Krankheitsgeschehen.**

Das Burnout-Syndrom wurde zum neuen Modewort. Längst betrifft es nicht mehr ausschliesslich die Klasse der Dienenden und Helfenden. Das Ausbrennen ist aus dem Schatten der Anonymität getreten. Der Begriff wird geradezu inflationär verwendet: Berühmte Stars, erfolgreiche Politiker, harte Unternehmer und siegesgewohnte Sportler leiden daran. Und immer schneller – wenn die Arbeit stressig wird, die letzten Ferien lange zurückliegen oder die Kinder quengeln – kommt der Spruch des Ausgebranntseins über die Lippen. Dabei ist das Burnout-Syndrom alles andere als klar zu definieren; und noch weniger bezeichnet es einen bestimmten, eingrenzbaren Zustand der menschlichen Existenz.

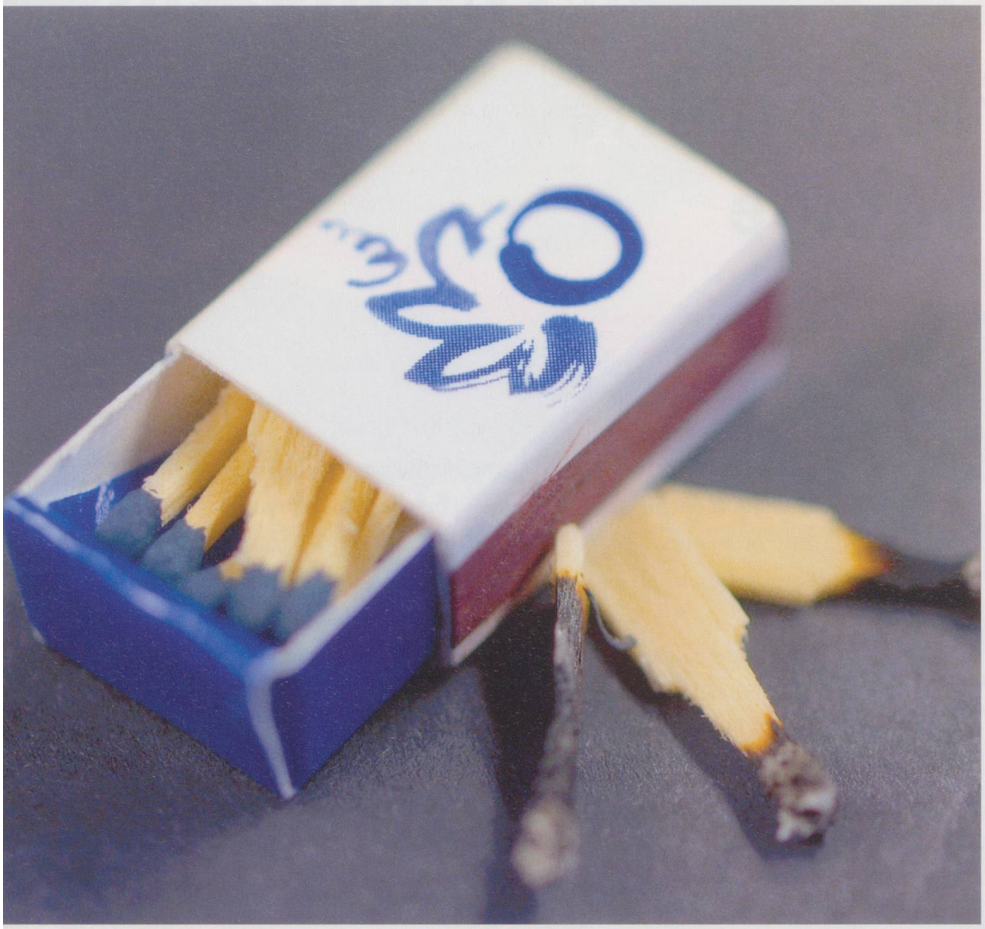
## Stufenweises Abgleiten

Erstmals taucht der Begriff «Burnout» in der Fachliteratur 1974 beim amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger auf. Freudenberger bezeichnete mit «Burnout» den psychischen und physischen Abbau von meist ehrenamtlichen Mitarbeitenden in Hilfsorganisationen wie therapeutischen Wohngemeinschaften, Frauenhäusern oder Kriseninterventionszentren. Ab Mitte der Siebzigerjahre haben er sowie weitere Wissenschaftler ähnliche Phänomene in anderen Berufgruppen und im privaten Lebensbereich beschrieben.

Trotzdem ist noch dreissig Jahre später nicht endgültig beantwortet, was ein Burnout eigentlich ist. In der Wissenschaft herrscht nicht einmal Klarheit darüber, ob Burnout als kategorischer Zustand zu definieren ist – also wie eine Schwangerschaft: man erwartet entweder ein Kind oder nicht – oder aber ob die Stärke der Symptome entscheidend ist für die Einteilung Burnout/Nicht-Burnout. Ebenso wenig eindeutig lässt sich sagen, ob tatsächlich in erster Linie dienende oder helfende Berufsgattungen vom Burnout-Syndrom betroffen sind. Einig sind sich die unterschiedlichen Autoren jedoch, dass Burnout in verschiedene Stufen zu unterteilen ist (vergleiche auch Kasten).
Am Anfang steht immer ein Überengagement. Wenn das Missverhältnis von Idealen und Möglichkeiten, Anstrengungen und Belohnungen sowie positiven und negativen Aspekten nicht zu gross ist, kann dieser Zustand jahrelang andauern. Warnsymptom eines Missverhältnisses ist vor allem eine chronische Erschöpfung. Bereits während der Anfangsphase reagiert der Körper mit psychosomatischen Beschwerden wie einem geschwächten Immunsystem, erhöhtem Blutdruck, Verdauungsstörungen, Magen-Darm-Geschwüren und erhöhtem Suchtmittelverbrauch.

Die zweite Phase wird von verschiedenen Forschern als eigentlicher Kern des Burnout-Syndroms angesehen: Die Betroffenen reduzieren ihr Engagement. Desillusionierung prägt sowohl das Verhältnis zu Kunden wie auch zur Arbeit. Das Phänomen der inneren Kündigung gehört in diese Phase. Der Zynismus nimmt zu. Bekanntes Beispiel sind hier die Ärzte und Krankenschwestern, die exemplarisch von «der Niere auf Zimmer 17» reden. Der Idealismus geht verloren. Partnerschaftsprobleme können auftreten.
In einer dritten Phase folgen Schuldzuweisungen und emotionale Reaktionen wie Aggression und Depression. Freudenberger deutet die emotionale Reizbarkeit als Hilferuf. Der Ausgebrannte sei es gewohnt, sich selbst zu helfen und Schwäche sowie Hilfsbedürftigkeit nur schwer offen zuzugeben.

Wird der Hilferuf nicht gehört, folgt ein tatsächlicher Abbau der Leistungsfähigkeit und der Motivation. Anschliessend verflacht das emotionale, soziale und geistige Leben. Hobbys werden aufgegeben und informelle Kontakte gemieden. Die Gleichgültigkeit wächst. Die Betroffenen schieben nur mehr Dienst nach Vorschrift. Und der Widerstand gegenüber Veränderungen jeder Art wächst: Sprüche wie «das haben wir schon immer so gemacht», oder «das war noch nie so» werden häufiger. In der Endphase schliesslich dominieren Selbstmordabsichten, existenzielle Verzweiflung



Vor dem Ausbrennen war immer ein Feuer.

Foto: Curt Kaiser

und Hoffnungslosigkeit. Das Leben hat seinen Sinn verloren.
Nicht alle Betroffenen durchleiden sämtliche der beschriebenen Burnout-Phasen. Manchen gelingt es selbst, ihre Situation in einem frühen Krankheitsstadium zu verbessern. Andere durchbrechen den Teufelskreis später mit fremder Hilfe. Zudem kann die Ausprägung der Symptome variieren. Bereits seit den Achtzigerjahren versucht die Wissenschaft deshalb, das Burnout-Syndrom zu messen. Durchgesetzt haben sich zwei Messmethoden. Das so genannte Maslach Burnout Inventory (MBI) misst 22 Merkmalsausprägungen nach Intensität und Häufigkeit. Diese sind in die drei Skalen «Emotionale Erschöpfung», «Depersonalisation» und «Leistungszufriedenheit» gegliedert. Das Tedium Measure (TM) – also die Überdruss-Skala – misst bei 21 Merkmalsausprägungen nur die Häufigkeit. Das TM ist universal anwendbar. Das MBI dagegen lässt sich nur in Dienstleistungs- und Sozialberufen einsetzen.

## Gesellschaft als Burnout-Faktor

Begünstigt wird die Entstehung eines Burnout-Syndroms nicht nur durch die persönliche Situation eines Menschen. Auch bestimmte Gesellschaftsstrukturen scheinen Burnouts zu fördern. Im Fokus der Forschung steht dabei das strukturell bedingte Auseinanderklaffen zwischen Erwartung und Realität. Michael Lauderdale beschreibt drei verschiedene Burnout begünstigende Gesellschaftssituationen. Erstens wecken seines Erachtens wirtschaftliche Neuanfänge, beispielsweise nach Kriegen, hohe Hoffnungen und Erwartungen. Diese können jedoch teilweise nicht realisiert werden. Zweitens wächst bei gesellschaftlich unvorhergesehenen Veränderungen die Gefahr, dass politische, wirtschaftliche, technologische und ökologische Zielerreichungen blockiert werden. Beispielsweise haben der rasante technologische Wandel und die Globalisierung den Traum vom lebenslangen sicheren Job zerstört. Drittens beobachtet Lauderdale in Zeiten raschen Wertewandels auch eine Entwertung von ehemals klaren Rollen. Die Rolle der Mutter und Hausfrau ist dabei ebenso betroffen wie das Engagement im Beruf. Statt Anerkennung und Lob ernten bestimmte Verhaltensweisen plötzlich Spott oder Ablehnung. Auch dies führt zu einem wachsenden Graben zwischen Erwartung und Wirklichkeit. Trotzdem enden nicht alle Alltagsenttäuschungen zwangsläufig in einem Burnout. Begünstigend wirkt sich laut Freudenberg aus, wenn die Ziele so unrealistisch hoch gesteckt werden, dass sie entweder nicht oder nur durch unverhältnismässigen Energieeinsatz erreicht werden können. Zudem sind Ziele, die nicht den eigenen Bedürfnissen entsprechen, Burnout fördernd. Denn die mit der Zielerreichung einhergehenden Belohnungen verschaffen keine wirkliche Befriedigung. Schliesslich sind auch Ziele gefährlich, die zwar realistisch sind, aber an eine unrealistische Belohnungserwartung geknüpft werden.

## Arbeitsbelastung nicht Schlüsselfaktor

Dass berufsbedingter Stress im Sinn einer fordernden Arbeit ein Burnout-Syndrom nach sich zieht, konnte bisher dagegen nicht wissenschaftlich belegt werden. So zeigten zwar Untersuchungen in Sozialberufen ein hohes Klageniveau bezüglich langen Arbeitszeiten, mangelnder Handlungsfreiheit, übertriebenen Ergebnisanfor-

derungen etc. Dem entgegnen Burnout-Forscher wie Matthias Burisch, dass jeder Beruf seine Schattenseiten hat. Zweifel an der Arbeitsbelastungs-These nährten auch verschiedene empirische Untersuchungen. Beispielsweise zeigte eine Befragung von Hamburger Krankenschwestern, dass deren Belastungsmittelwert fast exakt jenem des Bevölkerungsdurchschnitts entsprach. Eine weitere Untersuchung ergab, dass Krankenschwestern auf Intensivstationen weniger von Burnout betroffen sind als solche in normalen Stationen.

Allerdings ist unbestritten, dass nicht zu bewältigender Stress durchaus zu Problemen führen kann. Entscheidend ist aber nicht die Arbeitsbelastung an sich, sondern der Umgang mit ihr. Burisch beschreibt den Mechanismus so: Eine unmittelbare Bedrohung oder Herausforderung verursacht Stress, wenn sich der Betroffene nicht sicher ist, die Anforderung problemlos zu bewältigen. Eine Wiederholung solcher Stresssituationen sorgt bei Personen mit fehlenden Bewältigungsstrategien für «Stress zweiter Ordnung». Das heisst: Das wiederholte Erleben von Hilflosigkeit bei der Abwehr einer Bedrohung setzt erst recht mittelfristig Prozesse in Gang, die geradezu erfolgreiche Bewältigungsstrategien verhindern. Und: «Wenn ein paar Mal alles schief gegangen ist, traut man sich bald gar nichts mehr zu.» Die aus dieser Haltung entstehenden Folgen wie Erwartungsenttäuschung, emotionale Hilflosigkeit und sinkendes Selbstvertrauen sind es laut Burisch, welche die Burnout-Kaskade lostreten können. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die betreffende Situation nicht verlassen und ähnliche Konstellationen in Zukunft nicht gemieden werden können.

Solcher Stress hat auch volkswirtschaftliche Folgen, selbst wenn er nicht in einem direkten Burnout-Zusammenbruch endet. So schätzt das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) die jährlichen Kosten von Stress an schweizerischen Arbeitsplätzen auf mehr als 4 Milliarden Franken oder mehr als 1,2 Prozent des BIP. Diese setzen sich zusammen aus 1,4 Milliarden Franken medizinische Ausgaben und 348 Millionen Franken für die Selbstmedikation gegen Stress. Hinzu kommen 2,4 Milliarden Franken Kosten aufgrund von Fehlzeiten und Produktionsausfall. In der Erhebung bei 900 Arbeitnehmenden aus allen deutsch- und französischsprachigen Kantonen zeigte sich dabei, dass ganze 12 Prozent der Befragten stark unter Stress leiden und diesen Stress nicht bewältigen können. Diese Gruppe verursachte mit 4300 Franken pro Kopf die grössten Kosten.

Dass der Stress solche Ausmasse annimmt, ist nicht nur auf die Gesellschaftsstruktur und die Arbeitsbedingungen zurückzuführen. Auch persönliche Risikofaktoren tragen dazu bei, dass manche Menschen anfälliger sind für ein Burnout-Syndrom als andere. Eine eigentliche Burnout-Persönlichkeit gibt es zwar nicht. Jedoch beschreiben verschiedene Experten bestimmte gemeinsame Persönlichkeitsmerkmale. Burisch beobachtet eine besondere Häufung von Burnouts bei Personen, die zu Ängstlichkeit, Irritation, Sorgen und Depression neigen sowie eine mangelnde Selbstachtung besitzen. Im Speziellen wird eine besonders ausgeprägte Hilfsbereitschaft beobachtet. Dabei prägt die Neigung zu hochgesteckten und rigiden Zielen das Weltbild der Burnout-Gefährdeten. Und nicht zuletzt bringen verschiedene Autoren die so genannte protestantische Ethik mit Burnout in Verbindung. Damit ist der Wertkodex gemeint, in dem Tüchtigkeit und Selbstverantwortung für das eigene Schicksal vorrangig sind gegenüber Normen wie Brüderlichkeit, Demut und Barmherzigkeit gegenüber den Nächsten. Burisch führt die Verbindung darauf zurück, dass erst dieser Wertewandel eine Neubeurteilung der Arbeit bewirkt hat. ■

### Die Phasen eines Burnouts

| Phase | Reaktionen, Symptome |
|---|---|
| 1. Anfangsphase | Vermehrtes Engagement für Ziele, Erschöpfung |
| 2. Reduziertes Engagement | Reduziertes Engagement gegenüber Klienten, allgemeiner Verlust der Empathie, negative Arbeitseinstellung, erhöhte Ansprüche |
| 3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung | Depression, Aggression |
| 4. Abbau | Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Motivation, Entdifferenzierung und Widerstand gegen Veränderungen |
| 5. Verflachung | Verflachung des emotionalen, des sozialen und geistigen Lebens |
| 6. Verzweiflung | Existenzielle Verzweiflung |
| Psychosomatische Reaktionen in allen Phasen | Gesundheitsstörungen, Suchtmittelmissbrauch |

Quelle: Curaviva

**Literatur:**

Burisch, Matthias (2006): «Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung». Springer-Verlag. ISBN-978-3-540-23718-1