Matthias Burisch

Das Burnout-Syndrom

Theorie der inneren Erschöpfung

3., überarbeitete Auflage

Matthias Burisch

Das Burnout-Syndrom

Theorie der inneren Erschöpfung

3., überarbeitete Auflage

Springer

Professor Dr. Matthias Burisch
Fachbereich Psychologie
Universität Hamburg
von-Melle-Park 5
20146 Hamburg

ISBN-10: 3-540-23718-6
ISBN-13: 978-3-540-23718-1
Springer Medizin Verlag Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Springer Medizin Verlag.
Ein Unternehmen von Springer Science+Business Media

springer.de
© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2006
Printed in Germany

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Dr. Svenja Wahl
Projektmanagement: Michael Barton
Copy Editing: Renate Schulz, Heidelberg
Satz: medio, Berlin

SPIN 1066 2472

Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126-5 4 3 2 1 0

Vorbemerkung

Nur erweitert …

Gut 15 Jahre nach der 1. Auflage dieses Buches und nach mindestens fünfjährigen Vorarbeiten an einer »völlig überarbeiteten« Neuauflage wurde es mir zu peinlich, meinen Verlag von Halbjahr zu Halbjahr zu vertrösten – weil wieder einmal zu vieles Dringenderes dazwischen gekommen war. Seit ich mich aus Verbundenheit mit meinem Fachbereich in der Pflicht fühlte, dort neben den normalen Aufgaben eines Hochschullehrers zusätzliche, zeitaufwendige Ämter zu übernehmen, wurde immer klarer, dass eine vollständige Revision weitere Jahre würde warten müssen. So war ich denn froh und erleichtert, als meine Lektorin, Dr. Svenja Wahl, im Sommer 2004 vorschlug, als Zwischenlösung eine »durchgesehene« oder »erweiterte« Auflage zu publizieren. Das brachte das Projekt aus der Sisyphus-Zone in den Bereich des Überschaubaren.

… dennoch allerhand Neues

Heute, ein Jahr später, glaube ich sagen zu können: Die neue Auflage ist mehr als nur erweitert; es ist eine ganze Menge dazu gekommen. Ich habe am bestehenden Text, abgesehen von einigen Kleinigkeiten, nicht viel gekürzt, auch wenn die frühe Burnout-Literatur anderswo nicht mehr oft zitiert wird. (Derlei unterliegt Moden, die sich rasch wieder ändern können.) Statt dessen habe ich an zahlreichen Stellen aktualisierende Abschnitte – z. B. zu Definitionsversuchen – eingearbeitet.

Mein eigenes handlungstheoretisches Burnout-Modell (► Kap. 3) halte ich nach wie vor für realitätsnah, darum blieb es im Wesentlichen unverändert.

Die Auseinandersetzung mit dem Forschungsstand musste notwendigerweise oberflächlich bleiben; zu Vieles ist seit den späten 80er Jahren erschienen. Immerhin werde ich begründen, warum ich das für kein schweres Manko halte: Ich sehe die Burnout-Forschung seit geraumer Zeit in einer Sackgasse. Ohne einen radikalen Neuanfang verspreche ich mir von einem »weiter wie gehabt« kaum Erkenntnisfortschritte.

Zwei Formalien

Lesehilfen für Ungeübte

Erste Formalie. Leserinnen und Leser, deren tägliches Lesequantum nicht aus empirischer Sozialwissenschaft besteht, haben sich verständlicherweise darüber beklagt, dass die branchenübliche Zitierweise (Klammer auf, viele Verweise, Klammer zu) den Lesefluss doch spürbar behindere. Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich die Verweise nicht ganz wegfallen lassen sollte, aber das hätte m. E. den Gebrauchswert des Buches doch spürbar gemindert. Oder ob ich sie durch Fußnoten bzw. Anmerkungen ersetzen sollte, aber das schien mir aus eigener Erfahrung wesentlich leserunfreundlicher. Somit ein ernstgemeinter Rat an alle, die dies nicht sowieso in langen Jahren geübt haben: Kommt eine Klammer-auf – Augen zu! Kommt eine Klammer-zu – Augen wieder auf! So liest man das. Nur wer etwas genauer wissen, einer Querverbindung nachgehen, einen Verweis kontrollieren möchte, braucht das, was in der Klammer steht.

Überhaupt: Auch diese Auflage möchte den Spagat aushalten, sowohl alltagspraktisch als auch wissenschaftlich Interessierte zu erreichen; beide Gruppen sind mir gleich wichtig. Beide sollten auswählen, was sie interessiert. Speziell den Praktiker(inne)n und den Betroffenen sei gesagt: Überspringen Sie bit-

te ohne schlechtes Gewissen, was Sie zu schwer verdaulich finden (z. B. ► Abschn. 1.2.2 »Messung von Burnout«). Fachbücher – auch dieses – sind Steinbrüche, aus denen man abschleppt, was man gebrauchen kann. Den Rest lässt man liegen – man kann ja jederzeit wiederkommen.

An LeserInnen

Zweite Formalie. Zwischen der 1. und der jetzt vorliegenden 3. Auflage ist nicht nur die Rechtschreibreform über uns gekommen, auch der Drang zur *Political Correctness* in der deutschen Sprache, die weniger geschlechtsneutral ist als die englische, hat zugenommen. Ich baue darauf, dass Leserinnen mir verzeihen werden, wenn ich davon absehe, ihre mir kostbare, aber doch auch ganz selbstverständliche Existenz durch den vorschriftsmäßigen Plural (LeserInnen) unnötigerweise zu bestätigen. Ab einem gewissen Alter besteht die Gefahr, Abweichungen von der gewohnten Sprachpraxis als Verhunzung zu empfinden. Ich bekenne mich zu dieser Empfindung. Für diesbezügliche Gewissenserleichterung bin ich Robert Gernhardt dankbar, der uns zu Recht daran erinnert hat, dass das große I bei Pluralen wie VerbrecherInnen, SpionInnen, LügnerInnen usf. auffallend wenig eingeklagt wird.

Das folgende Vorwort zur 3. Auflage zeichnet die historische Entwicklung vom Schlussstrich der 1. Auflage bis heute nach.

Vorwort zur dritten Auflage

Wir wissen nichts

Als die Zeitschrift *Psychologie heute* kurz nach dem Erscheinen der ersten Auflage 1989 mit der Bitte an mich herantrat, einen Aufsatz über den »neuesten Stand der Erkenntnis zum Ausgebranntsein« zu liefern (der dann nach langem Warten im Septemberheft 1994 gekürzt veröffentlicht wurde), hatte ich einen wiederkehrenden Albtraum.

Aus meinem Büro, wo ich ahnungslos arbeite, holen mich mehrere mir unbekannte Personen – »Wo bleiben Sie denn?« – in einen Hörsaal. Unterwegs fällt mir siedendheiß ein: Ich habe einen Vortrag angekündigt, über den »Aktuellen Stand der Burnout-Forschung«. Aber diesen Termin habe ich komplett vergessen und bin dementsprechend unvorbereitet. Im Saal angekommen, werde ich von meinen Hörern, noch immer freundlich, gefragt: »Herr Burisch, was gibt es an gesichertem Wissen über Burnout?« Und ich antworte: »Meine Damen und Herren, selbst wenn ich vorbereitet vor Ihnen stünde, müsste ich Sie enttäuschen. Wir wissen nichts.« Schweißgebadet wache ich auf.

Dies schrieb ich, wie gesagt, vor etwa fünfzehn Jahren. Wer hätte gedacht, dass sich an der Lage bis heute wenig geändert hat. Zwar hatten Jackson et al. schon 1986 eine pessimistische Prognose gewagt. Sollte die Burnout-Forschung weiterhin den ausgetretenen Pfaden der Stress-Forschung folgen, so die Autoren, dann werde man 20 Jahre später voraussichtlich »mehr Daten, aber kaum mehr Wissen« gesammelt haben.

Quantitativ steil bergauf …

Zum Ende des Jahrzehnts mehrten sich aber doch allerlei hoffnungsvolle Zeichen. Vor allem in den USA schwoll die Flut der Publikationen schon vorher mächtig an. Hatten Enzmann & Kleiber (1989) für ihre Bibliographie erst knapp 2.500 Veröffentlichungen zum Thema gefunden, waren es bei Schaufeli & Enzmann (1998) bereits mehr als 5.500, davon über 900 Dissertationen. Inzwischen dürfte die Marke 6.000 überschritten worden sein (Rösing, 2003, S. 46–47). Längst ist diese Fülle von einem Einzelnen nicht mehr vollständig zu überblicken, zumal sie sich auf zum Teil sehr entlegene Zeitschriften und Reihen verteilt.

… qualitativ wenig Fortschritt

Freilich ist die methodische Qualität der allermeisten Arbeiten mager, wie Schaufeli & Enzmann (1998, S. 73–74) konstatieren. Die akademische Psychologie hat ihre Berührungsscheu, was Burnout betrifft, nie wirklich ernsthaft abgelegt. Autoren, die auch anderswo bereits einen Namen hatten, haben sich nur sehr vereinzelt zum Thema geäußert.

Immerhin: Hierzulande waren die ersten Monographien deutschsprachiger Autoren erschienen; Kleiber & Enzmann (1990) verzeichneten unter ihren 2.500 Titeln nicht wenige deutsche Originalarbeiten. Die frühen amerikanischen Bücher vom Anfang der Achtziger waren ins Deutsche übersetzt; von Ayala Pines' Buch *Ausgebrannt* (mit Elliott Aronson, 1983) gab es im Amerikanischen bereits eine zweite, völlig überarbeitete Neuausgabe (Pines & Aronson, 1988). Auch ihr Buch über Burnout in Liebe und Partnerschaft war inzwischen auf Deutsch zugänglich (Pines, 1989). Es gab Audio-Kassetten zur Burnout-Prophylaxe, das Thema boomte in allen Medien ebenso wie auf Tagungen und Workshops diverser Professionen, ähnlich wie zehn Jahre früher in den USA.

Hoffnungsvolle Zeichen

Vor allem hatte im Herbst 1990, organisiert von rührigen holländischen und polnischen Kollegen, in Krakau der erste europäische Burnout-Kongress *(»Professional Burnout: Developments in Theory and Research«)* rund 30 internationale Spezialisten versammelt; eine zweite Tagung am Starnberger See folgte 1995. Beide Treffen waren wichtige Meilensteine. Ein *Newsletter*, von dem ich vermutete, er werde sich alsbald zu einem *International Journal of Burnout Research* mausern, stand vor dem Stapellauf. Zwei weitere Vorhersagen, die sich als falsch erwiesen: Auch die *Psychological Abstracts* würden nicht mehr umhin können, Burnout aus dem Schattendasein eines Unterterminus von »*occupational stress*« zu erlösen und mit den Insignien eines respektablen *Index term* zu bekleiden. Und: Die Gründung einer *International Association for the Study of Burnout* (oder so ähnlich) dürfte nur noch eine Frage der Zeit sein.

Wie gesagt, ganz so schnell ging's dann doch nicht voran mit der Etablierung. Aber immerhin: In der amerikanischen Mainstream-Psychologie hat es ein neuer Terminus mehr oder weniger »geschafft«, sobald er Gegenstand eines Überblick-Artikels in der *Annual Review of Psychology* geworden ist; diese Würde wurde *Burnout* von Christina Maslach et al. (2001) verschafft.

Und noch ein Indiz: Einer der beiden internationalen Diagnoseschlüssel, die *International Classification of Diseases* (ICD-10; dt.: Internationale Klassifikation der Krankheiten, herausgegeben von der Weltgesundheitsorganisation, 1991) verzeichnet in seiner neuesten Ausgabe (10) erstmals auch Burnout (Schlüssel = Z73.0), wenn auch unter »ferner liefen« und lediglich mit der lapidaren Erläuterung »Zustand der totalen Erschöpfung«. Für ein Forschungsthema, das noch nicht lange volljährig ist, ganz beachtlich. Ist denn da nichts bei rausgekommen; außer Spesen nichts gewesen?

Zwei umfassende Übersichten

Ich bin den geschätzten Kollegen Wilmar Schaufeli und Dirk Enzmann, die zu dieser umfangreichen Forschungsliteratur wesentlich mehr beigesteuert haben als ich, aufrichtig dankbar für ihr Buch *The Burnout Companion to Study and Practice* (1998). Zum einen haben sie mich der Aufgabe enthoben, meinerseits eine flächendeckende Sichtung der Forschungsliteratur seit 1988 vorzunehmen; damals schloss ich die Recherchen für die erste Auflage dieses Bandes ab. Mangels technischer Ressourcen war die Ausbeute schon dieser Bemühungen keineswegs vollständig gewesen. Wer sich als Fachwissenschaftler und Forscher für den »aktuellen Stand der Burnout-Forschung« interessiert, der wird um diesen hervorragenden Band nicht herumkommen; er sei ihm wärmstens empfohlen. Ich werde mich oft darauf beziehen. Zum anderen freue ich mich über die Rückhaltlosigkeit, mit der die Autoren einen populären Burnout-Mythos nach dem anderen der enttäuschenden Befundlage gegenüberstellen. Vor allem Längsschnitt-Studien, von denen sich viele (auch ich; vgl. Burisch, 1993) Durchbrüche erhofft hatten, erbrachten bislang fast ausschließlich Niederschmetterndes. Ich werde im ► Abschn. 3.14.1 darauf zurückkommen.

Inzwischen hat die Kulturanthropologin Ina Rösing (2003) eine Sichtung der neuesten Burnout-Literatur seit dem *Burnout Companion* vorgelegt und zu einer Fundamentalkritik des Vorgefundenen verdichtet. Auch hier werde ich mich gleichermaßen dankbar wie ungeniert bedienen, auch wenn ich nicht alle Einschätzungen der Verfasserin zu teilen vermag.

Wozu also eine Neuauflage des *Burnout-Syndroms*, wenn der Erkenntnisfortschritt so schleppend verläuft? Darauf gibt es mehrere Antworten.

Gewandelte Einstellungen

Genau wie viele andere skeptische Psychologen hatte ich mich in der 1. Auflage dem Thema sozusagen mit spitzen Fingern genähert. Mittlerweile habe ich, vor allem in Beratungsgesprächen und Workshops, soviel zusätzliche Erfahrungen sammeln können, dass ich sicherer denn je bin: Das ist etwas Eigenes, das unsere Aufmerksamkeit verdient. Nicht notwendig etwas Neues. Frühere Jahrzehnte haben dasselbe Phänomen mit anderen Namen belegt. Und anders als noch vor wenigen Jahren glaube ich, dass es tatsächlich häufiger wird.

Wie häufig ist Burnout?

Wird es denn häufiger? Das weiß niemand genau. Es wird zweifellos mehr davon geredet. Die Karriere des Begriffs war von atemberaubender Steilheit, das schon. Nur – zu Zeiten, als »Komplexe«, die »Managerkrankheit« oder die »Midlife Crisis« die heißen Themen des Tages waren, fühlte sich auch jedermann sogleich davon befallen. Mit geschärftem Blick und im Besitz einer neuen Vokabel sieht man halt mehr als vorher.

Am überzeugendsten wären Panel-Studien, in Zeitabständen immer wiederholte Untersuchungen an einer konstanten Stichprobe von Befragten, mit einem der gebräuchlichen Burnout-Fragebögen. Derlei ist teuer. Ersatzweise kämen Untersuchungen jeweils repräsentativer Zufallsstichproben in Frage. Aber: Beides gibt es meines Wissens nicht.

Was es gibt, sind große, teils internationale Studien über »Berufsstress« und seine Folgen. Wie wir später sehen werden, überlappt dieser Begriff mit Burnout beträchtlich. Schauen wir also behelfsweise, was sich dort ergeben hat.

Steiler Anstieg …

Schaufeli & Enzmann (1998, S. 8–11) berichten zunächst alarmierende Zahlen zur Auftretenshäufigkeit. So fand beispielsweise eine 1993 publizierte Umfrage, dass mehr als drei Viertel aller amerikanischen Arbeitnehmer ihre Arbeit als »*stressful*« empfinden und glauben, dass das immer stärker wird. Dann Zahlen zum Trend. So stieg zwischen 1982 und 1985 in Großbritannien die Zahl stressverursachter Krankentage signifikant an. Eine andere Untersuchung fand für Fehlzeiten wegen »Nervosität, Schwäche und Kopfschmerzen« in Großbritannien zwischen 1955 und 1979 einen Anstieg um mehr als das Fünffache. Eine amerikanische Versicherungsgesellschaft beobachtete einen Anstieg stressverursachter Krankheiten von 13% im Jahre 1985 auf 25% 1991. Arbeitsunfähigkeit wegen psychischer Störungen wurde in Belgien, Deutschland und den Niederlanden zunehmend häufiger bescheinigt; die steilste Kurve erlebten die Niederlande: etwa 10% Zuwachs pro Jahrzehnt. In den USA stieg der Anteil stressbezogener Frühpensionierungen von 5% 1980 auf 15% 1989. Dort führt der Staat Kalifornien: 1988 gab es mehr als fünfmal so viele »*mental health claims*« pro Arbeitnehmer wie 1979, während z. B. die Häufigkeit von Verletzungen, die zu bleibenden Behinderungen führten, um 8% zurückging.

… aber Vorsicht!

Nun sind solche Zahlen mit Vorsicht zu genießen. Sie spiegeln zumindest teilweise die Arbeitsmarktlage, die Rentengesetzgebung, die Begutachtungs- und die diagnostischen Gewohnheiten der Ärzteschaft, und vieles mehr, was im Flusse ist. Es ist daran zu erinnern, dass unsere holländischen Nachbarn sich in den 60er Jahren überaus großzügige Pensionierungsregelungen genehmigt hatten, die dann, als sie zu offensichtlich unbezahlbaren Verhältnissen geführt hat-

ten, in den 90er Jahren wieder einkassiert wurden (vgl. Schaufeli & Kompier, 2001). Was mich dennoch an einen Anstieg glauben lässt, ist die Gleichförmigkeit der Trends in sehr verschiedenen Ländern, darunter auch sog. »Schwellenländer« wie Indien oder Brasilien.

Burnout wird heute vor allem in den helfenden, erziehenden und Dienstleistungsberufen, im Management und unter »Kreativen« diskutiert. Das muss aber keineswegs bedeuten, dass es dort häufiger auftritt als anderswo. In Fragebogenuntersuchungen habe ich da schon etliche Überraschungen erlebt. Noch immer bin ich davon überzeugt, dass Burnout so, wie ich es verstehe, an jedem Arbeitsplatz, im Privatleben und auch in der Arbeitslosigkeit auftreten kann, mit situationsabhängigen Nuancierungen und auslösenden Bedingungen, versteht sich. Und Leiden dieser Art ist verbreitet genug, um nicht als seltene Ausnahmeerscheinung abgetan zu werden.

Barry Farber, der schon seit den frühen Anfängen über Burnout publiziert, sieht allerdings das ganze Phänomen im Kern gewandelt. Die »klassischen« Ausbrenner der 70er und 80er Jahre seien an unrealistisch hohen altruistischen Zielsetzungen Gescheiterte, zumindest an der Oberfläche Idealisten, gewesen. Derartige Individuen seien mittlerweile Ausnahmen.

»Das Burnout von heute stammt überwiegend von dem Druck, die eskalierenden Ansprüche Anderer zu erfüllen, oder von der intensiven Konkurrenz, besser als Andere in derselben Organisation oder Firma zu sein, oder von dem Antrieb, immer mehr Geld zu machen, oder von dem Gefühl, es werde einem etwas vorenthalten, was man offensichtlich verdient« (Farber, 2000a, S. 592).

In allerjüngster Zeit nun kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass wirklich allenthalben das Burnout-Virus grassiert. Das jedenfalls erzählen mir Unternehmensberater, Trainer, Seminarleiter, die im Wirtschaftsbereich mehr unterwegs sind als ich. Wo noch (sogar namentlich benannte) junge Herren mit Mittelscheitel bzw. dito Damen mit Laptop in Anzeigen den schönen Schein, das Hochglanz-Image von »Exzellenz« für ihre Unternehmen verbreiten, denkt man sich: »Warte nur, balde…«

Aber wer weiß, vielleicht ist derlei Kulturpessimismus verfrüht; er war es oft. Der Mensch ist eine anpassungsfähige Species. Vor 100 Jahren sprach man vom »rasenden Tempo der Neuzeit«, welches die Nerven der Zeitgenossen heillos zerrütten werde, bloß weil beispielsweise Automobile im 20-km/h-Tempo die Dorfhühner aufscheuchten. Wahrscheinlich stehen wir in West- wie Osteuropa in einer gewaltigen Umbruchphase, was Werte und Anforderungsprofil betrifft. Die nächste Generation wird »Wissensbasiertheit« fast aller Berufe, globalen Konkurrenzdruck und Unberechenbarkeit der persönlichen Zukunft von Kindesbeinen an als den normalen Stand der Dinge kennenlernen. Was das dann für die Persönlichkeitsentwicklung bedeuten wird, ist eine andere Frage. Was aus denen wird, die dabei nicht mithalten können, aus welchen Gründen auch immer, ebenfalls.

In aller Munde

Auch einem breiteren Publikum ist Burnout endgültig kein Fremdwort mehr. Anfang November 2004 erregte der Rücktritt eines Parteivorsitzenden in der Schweiz für einiges Aufsehen, den dieser mit der Selbstdiagnose »Burn-Out-Syndrom« und folgenden Worten begründete:

»Die damit verbundenen Erschöpfungszustände und Blockaden verunmöglichen es mir, die mir übertragene Verantwortung weiterhin angemessen wahrzunehmen.«

Schon einige Monate früher hatte die in den Medien stark beachtete Krise eines deutschen Berufsfußballers die Leserschaft von Sportzeitschriften mit dem Terminus vertraut gemacht.

Lebenshilfe: Nicht beabsichtigt

Wenn auch der Forschungsstand nicht so beschaffen ist, dass er eine Neuauflage zwingend erforderlich machen würde, lässt sich heute zumindest schärfer formulieren, was wir nicht wissen, oder was vermutlich nicht so ist, wie früher vermutet. Das ist ja auch schon was.

Noch ein Grund für eine Neuauflage: Die beiden ersten Auflagen haben mir viel erfreuliche Leserpost eingebracht. Eine häufige Aussage lautete etwa so: »Beim Lesen dachte ich oft, Sie müssen mich gekannt haben!« Es scheint mir, der ich die Sache eingestandenermaßen von innen kenne, also gelungen zu sein, Wiedererkennungserlebnisse auszulösen. Und das, bilde ich mir ein, nicht mit den einfachen Mitteln der anekdotischen Ratgeberliteratur.

Freilich, das Buch traf nicht nur auf Begeisterung. Ein Leser sandte mir sein Exemplar wutentbrannt zurück, um es von seinem Nachttisch zu entfernen, wo es seine Hoffnungen auf Rezepte, auf Lebenshilfe, schmählich enttäuscht hatte. Ich konnte ihn zu meinem Bedauern nur darauf hinweisen, dass ich (und die Buchwerbung) derlei auch nicht versprochen hatte. Auch wenn ich heute zu dem Thema mehr zu sagen wüsste (und sagen werde): Dies Buch will Burnout in erster Linie verstehbar machen. Wenn schon das Lösungsideen liefert, wenn sich daraus Wegweiser für das eigene Entkommen aus der Burnout-Falle zimmern lassen – auch solche Zuschriften habe ich erhalten –, dann freut mich das besonders. Aber in aller Regel kann ein Buch eine individuelle Beratung (oder gar Therapie) nicht ersetzen. Alles andere wäre Etikettenschwindel und Scharlatanerie.

Danksagungen

Danken möchte ich an dieser Stelle Karin Winnefeld, die mir die Weiterarbeit an dem vorhandenen Text durch ein ganz spezielles Geschenk technisch sehr erleichtert hat. Danken möchte ich weiter und in Besonderheit den Vielen, die mir spezielle Hinweise und Anregungen gaben, und denen, die mir das Vertrauen schenkten, mich an ihrem Leben teilhaben zu lassen. Die ersteren sind zu zahlreich, um alle namentlich zu erwähnen, die letzteren würden es vermutlich nicht wollen.

Matthias Burisch
Hamburg, im Sommer 2005

Vorwort zur ersten und zweiten Auflage

Dieses Buch ist vor allem für zwei Kategorien von Lesern geschrieben: vom Ausbrennen direkt oder indirekt Betroffene und interessierte Sozialwissenschaftler. Erstere sollen Möglichkeiten zur Klärung und Er-Klärung ihrer Erfahrungen an die Hand bekommen. Letzteren soll eine einigermaßen umfassende Theorie des Burnout-Syndroms vorgestellt werden – ein Unterfangen, das man aufgrund der existierenden Literatur zum Thema skeptisch beurteilen würde. Wenn auf diese Weise Forschung und schärfer fokussierte Interventionen angeregt würden, wäre viel gewonnen.

Ob es mir gelungen ist, die stilistischen Bedürfnisse beider Leserkreise, die übrigens überlappen dürften, zu treffen, müssen die Leser entscheiden. Ähnlich wie amerikanische Autoren war ich nie der Meinung, dass Texte staubtrocken sein müssen, um als »wissenschaftlich« durchzugehen. Da ich selbst anschaulich am besten denke, wird man reichlich erläuternde Beispiele finden. Auch glaube ich, der in den Wissenschaften verbreiteten Tendenz zur Atomisierung widerstanden zu haben, die, ausgehend von lebensumspannenden Fragestellungen, im Handumdrehen bei Kleinstdetails anlangt, die nurmehr Spezialisten spannend finden. Obwohl ich also die Erwartungen mancher Fachkollegen enttäuschen werde, auch was die Präzision der Terminologie betrifft, ist dies der Versuch, Burnout oberhalb der rein metaphorischen Ebene zu erklären, und zwar größtenteils durch Rückgriff auf in der Psychologie einigermaßen etabliertes Wissen.

Wer, andererseits, den Text liest, ohne den Begriffsapparat des studierten Psychologen zur Verfügung zu haben, wird sich manchmal ausführlichere Definitionen und Erläuterungen wünschen. Ich hoffe sehr, dass das Verstehen dennoch möglich ist – wo es ernst wird, habe ich eigentlich immer Deutsch geschrieben. Erste Reaktionen auf eine frühere Fassung des Manuskripts bestärken mich in dieser Hoffnung.

Zu danken habe ich – außer der Universität Hamburg für zwei Forschungssemester und der Deutschen Forschungsgemeinschaft für eine Sachbeihilfe – in erster Linie einigen Freunden und Kollegen für Hilfe, Anregungen, Hinweise und moralische Rückenstärkung. Heiner Imkamp, Dean Peabody, Arne Raeithel und Detlef Rhenius haben verschiedene vorangehende Textversionen gelesen und gründlich kritisiert. Wo ich ihre Änderungsvorschläge in den Wind geschlagen habe, mögen mich die Folgen treffen. Inge Ortlepp hat das Manuskript auf diversen unberechenbaren Gerätschaften mit Hilfe dreier verwirrender Textsysteme, schon darum stets burnout-gefährdet, geschrieben; sie behielt dabei nicht nur ihre professionelle Präzision bei, sondern auch ein Interesse, das über das rein berufliche hinausging. Christoph Berg und der inzwischen früh verstorbene Arne Raeithel wussten notfalls auch sonntags Rat, wenn der Autor beim *Desktop Publishing* zu verzweifeln drohte. Ohne den erfahrenen Beistand wäre alles viel schwieriger gewesen.

Mein Dank gilt darüber hinaus den vielen Menschen, die mich in verschiedenen Rollen – ob als Interview- oder Gesprächspartner, als Teilnehmer meiner Workshops und Seminare, oder als Klient – an ihren Erfahrungen mit und

ihren Gedanken über Burnout haben Anteil nehmen lassen. Nie zuvor hatte ich weniger Zweifel, dass mein Schreiben und Handeln auch für andere Sinn und Nutzen hat, als hier. Auch dafür bin ich dankbar.

Matthias Burisch
Hamburg, im Juli 1989

Inhaltverzeichnis

Einführung 1
Was ist Burnout? 2
Wie kommt Burnout zustande? 4
Burnout – Die Karriere eines Begriffs 5
Vertraute Fragen, neue Zusammenhänge . . . 7
Zwischenbilanz 10

1 Definitorische Eingrenzung 13
1.1 Definitionsprobleme 14
1.1.1 Verbale Definitionsversuche 17
1.1.2 Eingrenzungsmöglichkeiten 20
1.2 Symptomatologie 21
1.2.1 Burnout-Symptomatik – Eine Synopse 24
1.2.2 Messung von Burnout 34
1.3 Verlauf 39
1.4 Ätiologie 44
1.4.1 Lauderdale: Enttäuschte Rollenerwartungen 45
1.4.2 Meier: Pessimistische Prognosen . . . 47
1.4.3 Perlman und Hartman: Ein komplexes Modell 48
1.4.4 Freudenberger: Verfehlte Lebenspläne 50
1.4.5 Maslach: Ein umfangreiches Werk . . . 51
1.4.6 Fischer: Burnout als Selbstverbrennung 54
1.4.7 Ressourcenschutz als Top-Priorität – die COR-Theorie Stevan Hobfolls . . . 57
1.4.8 Die holländische Schule: Geben ist seliger denn Nehmen – oder? 59
1.4.9 Lennart Hallstens Prozessmodell von Burnout 61
1.4.10 Burnout nach Praxisschock – die Arbeiten von Cary Cherniss 64
1.4.11 Wenn Sinn und Zweck verloren gehen – Ayala Pines' »Existentielle Perspektive« 73
1.4.12 Burnout und Stress 76
1.4.13 Nähe als Stressor 77

2 Anleihen bei benachbarten Forschungsgebieten 79
2.1 Der Beitrag der Stressforschung 81
2.1.1 Physiologische Stressforschung 81
2.1.2 Psychologische Stressforschung 85
2.1.3 Organisationspsychologische Stressforschung 87
2.1.4 Konflikt und Konfliktverarbeitung . . . 95
2.1.5 Person-Environment-Fit als übergreifende Konzeption 100
2.1.6 Ertrag 103
2.2 Untersuchungen zu Kontrollverlust, Hilflosigkeit und Frustration 104
2.2.1 Kontrollverlust und Hilflosigkeit 105
2.2.2 Frustration und Frustrationsfolgen . . 109
2.2.3 Rückgewinnung von Kontrolle 116
2.2.4 Situationskontrolle und Dominanzgefühl 117
2.2.5 Kontrolle – soviel wie möglich? 118
2.2.6 Ertrag 119
2.3 Psychosomatik von Ulzera, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs . . 120
2.3.1 Ulzera 121
2.3.2 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 123
2.3.3 Krebs 126
2.3.4 Ertrag 129
2.4 Theorien der Arbeits(un)zufriedenheit 130
2.4.1 Herzbergs Zwei-Faktoren-Theorie . . . 131
2.4.2 Das Bruggemann-Modell 132
2.4.3 Ertrag 133
2.5 Subjektives Wohlbefinden und Imagination 134
2.5.1 Was ist Glück, und woher kommt es? . 134
2.5.2 Die Innenwelt als Anreizlandschaft . . 136
2.5.3 Verarmung der Anreizlandschaft . . . 138
2.5.4 Erleben zwischen Vergangenheit und Zukunft 142
2.5.5 Ertrag 143

3 Ein integrierendes Burnout-Modell 146
3.1 Ist eine allgemeine Burnout-Theorie überhaupt möglich? 147
3.2 Autonomie und Autonomieeinbußen . 150
3.3 Stress erster und zweiter Ordnung . . 153
3.4 Autonomieeinbußen durch Konflikte 155
3.5 Die Veränderung der Anreizlandschaft und ihre Folgen 156
3.6 Die ungestörte Handlungsepisode . . 159
3.7 Die gestörte Handlungsepisode 162
3.7.1 Störfälle 162
3.7.2 Beispiele gestörter Handlungsepisoden 164
3.8 Die Bewältigung von Störungen . . . 169
3.9 Kritische Handlungsepisoden 173

3.10 Die Handlungsepisode des Ausbrenners 176
3.10.1 Anfänge des Burnout-Prozesses 176
3.10.2 Die Handlungsepisode bei fortgeschrittenem Burnout 177
3.11 Fallbeispiel: Burnout einer Krankenschwester 194
3.12 Persönliche Risikofaktoren 197
3.12.1 Persönlichkeit versus Umwelt als Burnout-Faktoren 197
3.12.2 Disponierende Persönlichkeitsmerkmale 199
3.13 Umweltfaktoren 213
3.13.1 Sozial- und Dienstleistungsberufe . . 215
3.13.2 Großorganisationen 217
3.13.3 Gesellschaftliche Einflüsse 218
3.14 Forschungsstand, Forschungsbedarf und Forschungsmöglichkeiten 224
3.14.1 Forschungsstand 225
3.14.2 Forschungsbedarf 228
3.14.3 Forschungsstrategien 231
3.14.4 Forschungsmethoden 232

4 Umwege und Auswege
4.1 Vorbemerkungen 236
4.2 Empfehlungen aus der Literatur 237
4.2.1 Literatur zu Stressmanagement 237
4.2.2 Literatur zu Burnout 240
4.3 Erfolgsuntersuchungen 243
4.3.1 Empirische Studien zu Stressmanagement 244
4.3.2 Empirische Studien zu Burnout-Interventionen 246
4.4 Eigene Erfahrungen 257
4.5 Eigene Empfehlungen 268
4.5.1 Enttabuisierung 268
4.5.2 Selbsthilfe und Supervision 269
4.5.3 Organisationsentwicklung 270
4.5.4 Bescheidenere Erwartungen 270
4.5.5 Nähe 271
4.5.6 Selbstakzeptierung 272
4.5.7 Autonomie 273

Anhang
Burnout:
Therapiemöglichkeiten für Ausbrenner . . 275
Vorbemerkungen 276
Indikationskriterien 277
Kurzcharakterisierung verschiedener Therapieverfahren 278
Schlussbemerkung 283

Literatur 285

Einführung

Was ist Burnout? – 2

Wie kommt Burnout zustande? – 4

Burnout – Die Karriere eines Begriffs – 5

Vertraute Fragen, neue Zusammenhänge – 7

Zwischenbilanz – 10

Was ist Burnout?

Burnout in der Schule

Burnout – das ist die junge Lehrerin, die schon nach ihrem ersten Jahr im Schuldienst gealtert aussieht, nach der Schule in einen Erschöpfungsschlaf fällt, nachts über ihren Stundenvorbereitungen brütet und von sich selbst sagt:

> »Ich hätte nie gedacht, dass ich mal so werden könnte wie die säuerlichen alten Kollegen, die die Kinder bloß anschreien und Strafarbeiten aufgeben. Inzwischen haue ich auch dazwischen, anders kommt man einfach nicht durch. Der einzige Zweck des Unterrichts sind nun mal die Zeugnisse.«

Burnout im Krankenhaus

Burnout ist die 19-jährige Schwesternhelferin, die sich die Arbeit als Fortsetzung ihres Privatlebens vorgestellt hatte, in dem sie zwei Katzen, einen Freund und diverse Freundinnen verwöhnt, und die nun – nach einer Weile auf ihrer ersten Station – an Ärzten, Schwestern und Patienten kein gutes Haar mehr lässt:

> »Wenn ich nur an diese Weiber denke, die sich bei mir über ihre Töchter ausheulen möchten, weil sie glauben, ich wäre besser als die – innerlich lache ich dabei.«

Burnout in der Hochschule

Burnout ist der Professor, der – nach seiner Assistentenzeit an einem unruhigen Institut Ende der Sechziger rasch avanciert, in den ersten Jahren die Tür seines Büros, ja seiner Wohnung, stets für jedermann offen hielt, der sich in Studienreform und Selbstverwaltung engagierte und stets dabei war, wenn ein »autoritärer Zopf« abzuschneiden war – und der seine Begegnungen mit Studenten, »diesen narzisstischen Kretins«, heute auf ein kühles Minimum beschränkt, Konferenzen allenfalls seufzend absitzt und ansonsten wieder zwischen seinen Bücherwänden lebt.

Burnout im Kinderdorf

Burnout ist die 27-jährige Hausmutter in einem Kinderdorf, die nach der zweiten an ihrem Beruf gescheiterten Beziehung zunächst in eine Wohnung außerhalb des Dorfes zieht, um nach einem halben Jahr, trotz dieser Distanzierung emotional ausgelaugt, nach einem alternativen Bauernhof sucht, auf dem sie arbeiten kann: Nie wieder was mit Kindern!

Burnout ist aber auch

Burnout in der Musik

- der Ingenieur, der jahrelang Beförderungen abgelehnt hat, um seine Karriere als Jazzmusiker betreiben zu können, nur um immer wieder zu erleben, dass ihm der Sprung in Spitzenbands misslingt, und der daraufhin seinen Alkoholkonsum zu ruinösen Mengen steigert;

Burnout in der Kunst

- die Malerin, die ihren Stil in der Hoffnung auf einen »Durchbruch« immer weiter perfektioniert hat und nun verbittert mit ansehen muss, wie Dilettanten marktgängigere Arbeiten aus den Händen gerissen werden;

Burnout in der Entwicklungshilfe

- der junge Entwicklungshelfer, der nach einem Jahr Sisyphusarbeit im afrikanischen Busch erkennen muss, wie winzig ist, was er bewirken kann, und der, mit einem müden Lächeln über seinen anfänglichen Idealismus, Geschichten über »die Bimbos« erzählt, die an Ostfriesenwitze erinnern.

Diese Fälle sind sämtlich nicht erfunden. Und nicht nur die lauffeuerartige Popularisierung des Begriffs Burnout in den USA, mittlerweile weltweit, deutet darauf hin, dass hier ein Phänomen häufiger wird.

Burnout ist nichts Neues

Ist denn Burnout etwas Neues? Sicher nicht. Schon Thomas Manns Roman *Buddenbrooks*, erschienen 1901, liefert in der Figur des Senators Thomas Buddenbrook, dessen vorzeitiger Tod in das Jahr 1875 gelegt wird, eine detaillierte Fallbeschreibung mit zahlreichen Burnout-Zügen.

»Der gänzliche Mangel eines feurigen Interesses«

> »Die phantasievolle Schwungkraft, der muntere Idealismus seiner Jugend waren dahin. Im Spiele zu arbeiten und mit der Arbeit zu spielen, mit einem halb ernst, halb spaßhaft gemeinten Ehrgeiz nach Zielen zu streben, denen man nur einen Gleichniswert zuerkennt – zu solchen heiter-skeptischen Kompromissen und geistreichen Halbheiten gehört viel Frische, Humor und guter Mut; aber Thomas Buddenbrook fühlte sich unaussprechlich müde und verdrossen. Was für ihn zu erreichen gewesen war, hatte er erreicht, und er wusste wohl, dass er den Höhepunkt seines Lebens, wenn überhaupt, wie er bei sich hinzufügte, bei einem so mittelmäßigen und niedrigen Leben von einem Höhepunkte die Rede sein konnte, längst überschritten hatte […] Der gänzliche Mangel eines aufrichtig feurigen Interesses, das ihn in Anspruch genommen hätte, die Verarmung und Verödung seines Inneren – eine Verödung, so stark, dass sie sich fast unablässig als ein unbestimmt lastender Gram fühlbar machte – verbunden mit einer unerbittlichen inneren Verpflichtung und zähen Entschlossenheit, um jeden Preis würdig zu repräsentieren, seine Hinfälligkeit mit allen Mitteln zu verstecken und die »Dehors« zu wahren, hatte dies aus seinem Dasein gemacht, hatte es künstlich, bewusst, gezwungen gemacht und bewirkt, dass jedes Wort, jede Bewegung, jede geringste Aktion unter Menschen zu einer anstrengenden und aufreibenden Schauspielerei geworden war. (Aus dem zehnten Teil.)«

Nun ist Thomas Buddenbrook eine Figur der Literatur. Aber Thomas Mann, der geniale Amateur-Psychologe, hat sich an leibhaftigen Personen seiner Heimatstadt orientiert. Und es gibt weitere Belege aus früheren Jahrzehnten.

Ein Prominenter

Zum Beispiel Ludwig Wittgenstein, den viele für den bedeutendsten Philosophen des 20. Jahrhunderts halten. Der hat während eines wenig bekannten Lebensabschnittes 1920–1926 das Ausbrenner-Schicksal vieler Lehrer der 68er-Generation vorweggenommen. Ausgezogen mit dem romantischen Ziel, als Landschulmeister die Kinder einfacher, aber ehrlicher Bauern »aus dem Dreck zu ziehen« – so seine eigenen Worte –, wurde er am Ende von niederösterreichischen Dörflern regelrecht vertrieben, desillusioniert, bitter und am Ende seiner Nerven (Bartley, 1983).

»Innerlich von den Dingen besetzt«

Anklänge an das Thema – überstarke Identifikation mit Zielen und ihre psychischen Folgen – finden sich schon überraschend früh in der Ideengeschichte. Bereits Meister Eckhart (1260-1327), der deutsche Mystiker, unterscheidet Menschen, die »bei den Dingen« sind, von solchen, »in« denen die Dinge sind; wer »gleichsam innerlich von den Dingen besetzt ist, [dem] treten sie dauernd als Sorge vor Augen und behindern ihn: er ist sorgenvoll« (Mieth, 1969, S. 202).

Burnout schon in der Bibel

Ein Pastoralpsychologe, Traugott Ulrich Schall, hat mich darauf hingewiesen, dass von Burnout sogar noch wesentlich früher die Rede gewesen ist, selbstverständlich unter anderem Namen. Im Alten Testament, dem Buch der Bücher, findet sich die Geschichte des Propheten Elias, der, nach einer »Erfolgssträhne« im Namen des Herrn vollbrachter Wunder und Siege, beim ersten Anzeichen einer drohenden Niederlage in tiefe Verzweiflung stürzt, den Tod herbeiwünscht und in einen tiefen Schlaf verfällt (1. Könige 17-22). Schall schreibt, dass diese Art von Krise früheren Pastorengenerationen als »Elias-Müdigkeit« bekannt war. Sie werden also wohl auch eigene Erfahrungen damit gemacht haben (vgl. Schall, 1993). – Ein m. E. noch viel schlagenderes Beispiel aus ebenfalls alttestamentarischer Zeit betrifft keinen Geringeren als Moses, auf dem Weg ins Gelobte Land mit dem Volke Israel. In der Geschichte gibt es sogar die Figur des »Feuerwehrmannes«, der hilflos mit ansehen muss, wie seine guten Ratschläge den Prozess des Ausbrennens überhaupt nicht beeinflussen. Moses nämlich wirkt nach einem Tag unablässigen Rechtsprechens wohl etwas angegriffen; jedenfalls ermahnt ihn sein Schwiegervater Jetro zur Selbstschonung:

> »Es ist nicht gut, wie du das tust. Du machst dich zu müde, dazu auch das Volk, das mit dir ist. Das Geschäft ist dir zu schwer, du kannst es allein nicht ausrichten« (2. Mose 18, 17–18).

Dieser Rat zu mehr Delegation wird noch befolgt und löst ein Problem. Aber neue tauchen auf. Als das Volk schließlich auch noch nach Fleisch statt Manna verlangt, wirft der Führer das Handtuch. Er schreit zu seinem Gott:

> »Warum bekümmerst du deinen Knecht? Und warum finde ich keine Gnade vor deinen Augen, dass du die Last dieses ganzen Volkes auf mich legst? Habe ich denn all das Volk empfangen oder geboren, dass du zu mir sagen könntest: Trag es in deinen Armen, wie eine Amme ein Kind trägt, in das Land, das du ihren Vätern zugeschworen hast? Woher soll ich Fleisch nehmen, um es all diesem Volk zu geben? Sie weinen vor mir und sprechen: Gib uns Fleisch zu essen. Ich vermag all das Volk nicht allein zu tragen, denn es ist mir zu schwer. Willst du aber doch so mit mir tun, so töte mich lieber, wenn anders ich Gnade vor dir gefunden habe, damit ich nicht mein Unglück sehen muss« (4. Mose 11, 11–15).

So mancher aus Politik oder (Selbst)verwaltung mag sich da an eigene Erfahrungen erinnert fühlen.

Wie kommt Burnout zustande?

Wenn die Motivation schwindet

In großen Bereichen der differentiellen Psychologie steht gerade für pathologische oder deviante Phänomene ein breitgefächertes Begriffsrepertoire zur Verfügung, während das jeweilige Gegenteil fast nur mit »gesund«, »normal« oder »stabil« gekennzeichnet werden kann (vgl. Tyler, 1965). In der Motivationspsychologie ist es gerade umgekehrt. Warum Menschen tun, was sie tun, das ist Gegenstand vielfältiger Theorien. Wo nun aber die Motivation schwindet, wo

Arbeitsunzufriedenheit weder Arbeitsplatzwechsel noch »Arbeitskampf« auslöst, sondern dramatische persönliche Veränderungen, da wird es schwieriger.

Rätselhafte Krisen

Warum wird ein dynamischer Studioleiter, den Probleme mit Mitarbeitern nie sonderlich gedrückt haben, nach der Übernahme einer weniger fordernden, besser bezahlten Position plötzlich selbstzweiflerisch, depressiv, ruhelos, ohne dass mehr sichtbar wäre als ein paar Reibereien mit unterstellten Handwerkern?

Warum entwickelt eine attraktive, beruflich unangefochtene Journalistin, nach einer Periode persönlicher Turbulenzen scheinbar zur Ruhe gekommen, eine kaum überwindbare Abneigung, morgens ins Büro zu gehen?

Was lässt einen ehrgeizigen Abteilungsleiter, endlich zum stellvertretenden Generaldirektor aufgestiegen und designierter Nachfolger des amtierenden, Mitarbeiter mit Wutausbrüchen in die offene Rebellion treiben, bis er, bei hohem Tranquilizerverbrauch am Rande des physischen Ruins, von seinen Pflichten entbunden werden muss?

Mit einer ähnlichen Frage beschließt auch der amerikanische Psychiater Richard Alexander seine Beschreibung dreier Fluglotsen, die wegen psychischer Arbeitsunfähigkeit den Dienst verlassen mussten:

> »Was ist das für ein Prozess, der hochintelligente Männer mit ursprünglich anscheinend guter Motivation und einer Menge Vertrauen in sich selbst und in ihre Fähigkeit, Krisensituationen zu meistern, in eine Geistesverfassung derartiger emotionaler Auflösung und Desillusionierung bringt?« (R. J. Alexander, 1980, S. 41).

Aussteiger

Für krisenhafte Entwicklungen dieser Art oder für überraschende Ausstiege aus hoch angesiedelten Lebenspositionen gab es bis vor einigen Jahren nicht einmal eine Bezeichnung. Mittlerweile hat das Thema – etwa: Polizist wird Heilpraktiker, Industriemanager wird Forellenzüchter – über die Anzeigenkampagne eines Zigarrenherstellers in den 80er-Jahren des vorigen Jahrhunderts sogar Eingang in die Werbung gefunden.

Burnout – Die Karriere eines Begriffs

Mit den Helfern fing es an

Zuerst wurde die Erscheinung des vollständigen und zunächst unerklärlichen Motivationsverlusts bei den »helfenden« oder Sozialberufen beschrieben. (Freilich hatte Wiesenhütter unter dem Titel »Betriebsneurosen« schon 1959 eine Reihe berufsunspezifischer Arbeiten zusammengefasst, die bis in die 20er-Jahre zurückreichten.) In einer frühen, überaus detaillierten Fallstudie einer Krankenschwester schilderten Schwartz & Will (1953/1961; vgl. Abschn. 3.11) das Symptombild ziemlich vollständig. Die besondere Gefährdung der »hilflosen Helfer« ist in Deutschland vor allem seit Schmidbauers (1977) Buch diskutiert worden (vgl. a. Schmidbauer, 2002). Schon einige Jahre zuvor beschrieb Bäuerle (zit. nach Huppertz, 1975)

> »… die Reduktion psychischer Belastbarkeit schon im mittleren Berufsalter; die Entstehung von Resignation und Ressentiment als Fol-

> ge menschlicher Überforderung; die Bildung einer autoritären Charakterstruktur und die Neigung zu repressivem Verhalten als Folge beruflicher Enttäuschung; den inneren Rückzug von allen Menschen und menschlichen Problemen als Schutzmaßnahme jener, die – ohne eigene Hilfe zu erfahren – ein Berufsleben lang mit schwierigen Persönlichkeiten in hoffnungslosen Situationen gesellschaftskonforme Lösungen finden müssen« (Bäuerle, 1969, S. 23).

Über den »Praxisschock« junger Lehrer (Müller-Fohrbrodt et al., 1978), der sich *mutatis mutandis* wohl auch bei Sozialarbeitern, Krankenschwestern und Therapeuten einstellt, wird seit ähnlich kurzer Zeit gesprochen.

Ein Begriff aus den USA

In Amerika nun wurde von dem deutschstämmigen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger (1974) – etwa gleichzeitig von Ginsburg (1974) – der Begriff popularisiert, den auch ich hier verwenden will: Burnout. Er bezeichnete bei Freudenberger zunächst den psychischen und physischen Abbau der meist ehrenamtlichen Mitarbeiter »alternativer« Hilfsorganisationen: »*Free Clinics*«, therapeutische Wohngemeinschaften, Frauenhäuser, Kriseninterventionszentren. Wie Golembiewski (1982) berichtet, wurde Ähnliches ab Ende der 60er Jahre, damals noch »*Flame-Out*« genannt, unter amerikanischen Organisationsberatern beobachtet und viel diskutiert. Das Verb *»to burn out«* verwendet schon Shakespeare Ende des 16. Jahrhunderts; um 1900 geht es in der Bedeutung »Überarbeitung und früher Tod« ins Standardenglisch über (Enzmann & Kleiber, 1990, S. 18). Graham Greenes Erzählung *A burnt-out case* von 1961, die einen erfolgsüberdrüssigen Architekten schildert, mag zur Ausweitung der Begriffsbedeutung beigetragen haben.

Es lag in der Luft

Freudenberger und ab 1976 insbesondere Christina Maslach und Ayala Pines in Kalifornien haben das Phänomen bei anderen Sozialberufen beschrieben; schließlich gerieten auch ganz andere Berufsgruppen und der private Lebensbereich ins Blickfeld. Ebenso wie Jahre zuvor die Beschäftigung mit der »*Midlife Crisis*«, von Schreiber (1977) auch in Deutschland popularisiert, epidemische Ausmaße annahm, schien Burnout als bildhafte Vokabel etwas in der Luft Liegendes auszudrücken. Was vielerorts in der Luft lag, war eine tiefgreifende Enttäuschung über das rasche Stocken oder Scheitern so vieler sozialer und wirtschaftlicher Aufbrüche, das Ratlosigkeit hinterließ. Die nachfolgenden persönlichen Krisen wurden (und werden teils noch heute) von den Betroffenen als Ausdruck persönlichen Versagens verstanden und entsprechend geheim gehalten. Umso erlösender die Entdeckung, mit seinem Leid kein Einzelfall zu sein. In Deutschland war die Übersetzung von Freudenberger & Richelsons Buch *Ausgebrannt* (1980) rasch vergriffen, sie kam 1983 unter verändertem Titel als Taschenbuch wieder auf den Markt. Ein Vorabdruck aus dem Buch von Aronson et al. (1983) in *Psychologie heute* (Oktober 1983) sorgte auch hierzulande für weitere Aufmerksamkeit; erste Veröffentlichungen deutscher Autoren folgten oder waren kurz vorher erschienen (Adam, 1981; Böckler, 1984; Buchka & Hackenberg, 1987; Burisch, 1985, 1987; Dinslage, 1983; Duhr, 1985; Gottschall, 1988; Hahn, 1985; Kleiber & Enzmann, 1986; Kolbe et al., 1985; Künzel & Schulte, 1986; Schmalzriedt, 1981; Schmidbauer, 1982). Cherniss (1980b, S. 9), der auch die steile Popularitätskurve des Begriffs mit Beispielen belegte, rechnete damit, dass das Wort in wenigen Jahren, vorzeitig verschlissen, aus der amerikanischen

Umgangssprache verschwunden sein würde – nicht so das Phänomen, für das es steht. Diese Prognose hat sich freilich nicht bewahrheitet. Bei uns, so schrieben Büssing & Perrar (1988), wurde die Vokabel durch die Aufnahme in ein renommiertes Handbuch eines prominenten Psychologen (Schönpflug, 1987) schließlich »hoffähig«.

»Ausbrennen« oder »Durchbrennen«?

Bei genauerem Hinsehen erweist sich die Metapher »Burnout« übrigens als nicht allzu treffend, selbst dann, wenn man das Wort mit »Durchbrennen« übersetzte, was korrekter wäre. Durchbrennen können Sicherungen oder Stromleitungen, aber beides geschieht abrupt, und der Effekt ist sofortiger Stillstand, nicht die oft jahrelange Quälerei des Burnout. Ausbrennen können Gebäude – aber dann hat ein kurzes, heftiges Feuer am falschen Platz gewütet –, oder Öfen und Brennkammern – aber dann ist es ein geplanter Prozess, der Wärme erzeugt. Ausgebrannt sein, schließlich, kann ein Feuer, wenn kein Brennstoff nachgelegt wird. Dieser Endzustand mag dem entsprechen, was Lauderdale (1982, S. 57) »*Meltdown*« nennt – aber natürlich brennt dort sehr viel, anders als im Fall der erloschenen Flamme. Und ob ein Ausgebrannter nur mit ein wenig Stroh und einem Funken wieder angezündet werden kann, ist zumindest sehr zweifelhaft. Was dagegen psychologisch-metaphorisch mit Burnout gemeint ist, ist eine langdauernd zu hohe Energieabgabe für zu geringe Wirkung bei ungenügendem Energienachschub – etwa so, wie wenn eine Autobatterie nicht mehr über die Lichtmaschine nachgeladen wird, dennoch aber Höchstleistungen abgeben soll. Da dieses Phänomen in der Technik nicht möglich ist, gibt es leider auch keinen Terminus dafür. Die deutsche Redewendung »die Kerze an beiden Enden anzünden« käme der Sache nahe, ist aber umständlich und trifft ebenfalls nicht den Kern der Sache. Mittlerweile ist Burnout in aller Munde. Schon darum werden wir bei dieser Vokabel bleiben.

Vertraute Fragen, neue Zusammenhänge

»An der Majorsecke hängengeblieben«

Dass Burnout auch in den scheinbar »sachlichen«, rationalen Gefilden der Wirtschaft stattfindet, wurde mir vor Jahren in einem Gespräch mit dem Personalvorstand eines Großunternehmens deutlich. Man schilderte mir die Probleme, die dem Haus durch sog. »mittlere Führungskräfte« entstanden, die nach Jahren zielstrebiger Karriere sozusagen »an der Majorsecke hängengeblieben« waren.

Durchschnittlich in ihren späten Vierzigern oder frühen Fünfzigern hatten diese Manager erkennen müssen – so lautete die Diagnose –, dass der Vormarsch endgültig abgeschlossen, der Aufstieg in die höchsten Ebenen nicht mehr zu erwarten war. Mit der Aussicht, die Zeit bis zum Pensionsalter im Status quo verbringen zu müssen, setzten oft erschreckende Abbauerscheinungen ein, die aus der Sicht des Unternehmens nicht einfach hinzunehmen waren. Für eine Entlassung oder einen Neuanfang sei es viel zu spät, für eine Pensionierung viel zu früh.

Burnout kann teuer sein

Nach Schilderung der Dinge schien mir klar, dass die betroffenen Menschen mindestens so stark leiden mussten wie ihre Arbeitgeber. Erst später stieß ich auf Levinsons (1969, 1981) facettenreiche Analysen desselben Dramas. Dass Burnout nicht nur im Sinne verringerter Produktivität für Arbeitgeber sehr teuer werden kann, geht aus Minnehan & Paines (1982) Analyse fiktiver Entschädi-

gungsfälle hervor. Dabei wurde freilich die amerikanische Rechtslage unterstellt. Bei Fluglotsen hat es in den USA bereits mindestens eine kostspielige Frühpensionierungs- und Umschulungswelle gegeben (vgl. R. J. Alexander, 1980).

Schaufeli & Enzmann (1998, S. 11) berichten von Schätzungen aus dem Jahre 1993, nach denen »Berufsstress« (was zwar mit Burnout nicht identisch, aber verwandt ist) amerikanische Arbeitgeber jährlich etwa 200 Mrd. Dollar kostet. Eine englische Schätzung von 1996 beziffert den volkswirtschaftlichen Schaden zu Lasten von »Stress und seelischen Störungen« auf jährlich 5 Mrd. Pfund. Für die Niederlande und das Jahr 1994 wird die Zahl 25 Mrd. Gulden für Fehlzeiten und Entschädigungen im Zusammenhang mit »stressbedingten Störungen« genannt. Diese Zahlen, so unvollkommen sie die Verhältnisse abbilden dürften, sollen immerhin die Größenordnung des gesellschaftlichen Problems verdeutlichen, und zwar auf einer allgemein akzeptierten Dimension: Geld. Von den Betroffenen selbst war dabei noch nicht einmal die Rede.

Auf der individuellen Ebene haben Petermann & Studer (2003) einmal einen prototypischen, eher glimpflich verlaufenden Fall für schweizerische Verhältnisse vorgerechnet: Ein 55-jähriger Arbeitnehmer mit einem Jahreseinkommen von 96.000 sfr wird von einem Tag auf den anderen völlig arbeitsunfähig; nach einem Jahr Psychotherapie und sechs Wochen Rehabilitation wird wieder eine 50%ige Erwerbsfähigkeit erreicht. Die totalen direkten Kosten des Arbeitsgebers und der Sozialversicherungen beliefen sich hier auf gut 390.000 sfr.

Und wenn es nicht so glimpflich verläuft? Der Psychiater Heiner Lachenmeier (2002) geht ebenfalls für die Schweiz von einer durchschnittlichen Invaliditätsberentung in Höhe von 2.000 sfr und einer Durchschnittsdauer von 20 Jahren aus. (Beides dürften vorsichtige Schätzungen sein.) Der Einzelfall würde also nur bei den Kassen bereits rund eine halbe Million Franken Kosten verursachen.

Dies alles war noch nicht bekannt, als ich die 1. Auflage dieses Buches schrieb. Mir ging es damals, Anfang der 80er-Jahre, vordringlich um ein Verständnis des Phänomens, um Einsichten.

Annäherungen an einen Begriff

Die mehr zufällige Bekanntschaft mit dem Buch Lauderdales (1982) eröffnete weitere Sichtweisen. Zwar schien mir vieles, vielleicht gerade das Wichtigste, weiter klärungs- und erklärungsbedürftig. Aber hier wurde etwas beschrieben, was ich selbst mehrmals durchlebt hatte. Und bei der Annäherung an den Begriff geriet ich immer häufiger auf vertrautes Terrain.

In der Falle

Im Zentrum des Burnout-Syndroms schienen mir Ziele, Wünsche, Bedürfnisse zu stehen, die entweder gar nicht, nicht mehr oder nur unter Hintanstellung der meisten anderen Ziele zu realisieren sind. Bei dem Versuch, das Verlangte doch noch zu erreichen oder zu sichern, werden die Anstrengungen immer verzweifelter – eine »Lösung erster Ordnung«, wie Watzlawick et al. (1974) das nennen. Schließlich, wenn die Kraftreserven schwinden, tritt ein Erschöpfungszustand ein. Das Aufgeben des Ziels scheint aber ebenso unmöglich zu sein wie seine Erreichung. Auf der Suche nach einem plastischen Vergleich fiel mir das Foto eines Wolfs in die Hände, der mit der Pfote in eine Falle geraten war. Er hatte versucht, sich zu befreien, indem er die Pfote durchnagte. Eine ähnlich schmerzhafte Amputation scheint es für den Menschen im Burnout zu bedeuten, würde er ein zentrales Lebensziel aufgeben oder umdefinieren. Warum? Und wie kann es zu einer solchen Zuspitzung kommen?

Suizid als Ausweg

Thomas Burkart hatte 1980 in seiner Diplomarbeit versucht, Erklärungsansätze für suizidales Handeln zu liefern. Im Mittelpunkt seiner Analyse hatte ein an Durkheim (1897) orientierter Anomiebegriff gestanden: Hilflosigkeit und Ohnmacht in einer Situation, die durch rigide, hochgesteckte Werte und Ziele einerseits, Unmöglichkeit ihrer Realisierung andererseits gekennzeichnet ist. Erst später hatte ich Seligmans (1975; dt. 1979) Buch *Helplessness* gefunden, das Depression als Reaktion auf einen Zustand subjektiver Hilflosigkeit deutet. Bei Burkart wiederum hatte es hypothetisch einen depressiven Durchgang vor dem Suizid oder Suizidversuch gegeben; bei Individuen jedenfalls, die sich eine solche Strategie zur Verminderung ihres Leidensdrucks zu gestatten in der Lage waren.

Erleichterte Studenten

Welch befreiende Wirkung andererseits schon die bloße Hoffnung auf Situationskontrolle auslösen kann, hatte ich viele Male in einem Einführungskurs über Arbeitstechniken, den ich regelmäßig für Studienanfänger veranstaltete, beobachtet. Wichtiger als die Einweisung in sämtliche Geheimnisse der Bibliothek oder des korrekten Zitierens war und ist mir die Entdämonisierung solch angstbefrachteter Termini wie »Universität«, »Wissenschaft« oder »Diplomhauptprüfung«, das Aufzeigen individueller Entscheidungsfreiräume, die Reduzierung unrealistischer Ansprüche an sich selbst, eigener und projizierter. Nicht wenige Teilnehmer hatten mir unaufgefordert berichtet, dass sie den Kurs entblockiert, mit neuer Energie, verlassen hatten. Das Gefühl, einem anonymen, übermächtigen System ausgeliefert zu sein, sei geschwunden.

Ausgeliefert

Über Ausgeliefertsein, also das Gegenteil von Dominanz, eine der Kernvariablen im System von Mehrabian (1976, dt. 1978; 1980; Mehrabian & Russell, 1974), dachte ich zu dieser Zeit häufiger nach, weil ich Peter Eggers' (1981) Untersuchung zu dieser umweltpsychologischen Theorie fortführen wollte. Dominanzverlust, ein externaler »*Locus of Control*« (Rotter, 1966) – das ähnelte sehr dem, was ich über Burnout dachte. Aber in der Literatur war von Suiziden als Abschluss von Burnout-Prozessen nie die Rede gewesen. (In der Zwischenzeit habe ich einen solchen Fall erlebt.) Weil Burnout immer nur retrospektiv analysiert wurde und Tote nicht interviewt werden können? Oder sind Ausbrenner durch irgendeinen Persönlichkeitszug vor dem Suizid geschützt?

Krebs

Noch zu einem weiteren, bislang separaten Forschungsgebiet ergab sich nun eine mögliche Brücke. Eine subjektiv ausweglose Lage, nachfolgende Hoffnungslosigkeit und Selbstaufgabe haben z. B. Rosch (1979), Schmale & Iker (1966) und Simonton & Simonton (1975) als typische psychische Ausgangslage bei Krebskranken beschrieben. (Neuere Forschungen konnten die behaupteten Zusammenhänge allerdings nicht bestätigen; s. z. B. Amelang & Schmidt-Rathjens, 2003.) Und wie steht es übrigens mit der »ganz normalen *Midlife Crisis*«, wenn wir diesen Begriff versuchsweise einmal verwenden wollen? Zumindest bei einigen der Menschen, die Schreiber (1977) für sein Buch interviewt hat, scheint ein Konflikt von der oben skizzierten Art im Mittelpunkt zu stehen, und auch etliche der Krisen, die Sheehy (1974, dt. 1978; 1981, dt. 1982) beschreibt, scheinen mir nicht so »entwicklungsnotwendig« wie der Autorin.

Helfersyndrom

Am durchsichtigsten sieht die Sache bei den schon erwähnten Sozialberufen aus. Gisela Mohr (1980) und Diemut Moosmann (1980) haben in ihren Diplomarbeiten Belege dafür erbringen können, dass das von Schmidbauer (1977) so bezeichnete »Helfersyndrom« sogar mit den wenig subtilen Mitteln der em-

pirischen Sozialforschung, nicht nur mit der hermeneutischen Herangehensweise von Psychoanalytikern wie Schmidbauer (1977; 1983), Miller (1979) oder Richter (1976) aufzuspüren ist. Gründe der Berufswahl, die eine Gruppe angehender Erzieherinnen von einer Vergleichsgruppe von Bürokaufleuten unterschieden, waren z. B. der Wunsch, Einfluss auf andere zu nehmen, im Beruf Kontakte zu knüpfen und Selbstverwirklichung zu finden, die Welt zu verbessern. Gepaart mit einer höheren Neigung zu Irritationen, Besorgnissen und Depressionen ist derlei sicher geeignet, in der Berufsrealität einen Konflikt von »Flüchten oder Standhalten« herbeizuführen, der ohne Hilfe kaum mehr aufzulösen ist. Dabei dürfte die Motivationskategorie »Wirkung auf Menschen«, die Kusyszyn (1983; s. auch White, 1959, und McClelland, 1975, dt. 1978) in seiner Theorie der Effektanzmotivation als die existenziell wichtigste bezeichnet, eine bedeutsame Rolle spielen. Wer psychisch davon lebt, bei anderen bestimmte Resonanzen hervorzurufen – im wesentlichen Anerkennung und Zuneigung –, lebt sicher riskanter als etwa der Techniker, dem es primär um die Kontrolle der dinglichen Umwelt geht (»Wirkung auf Dinge«), denn emotionale Reaktionen bei Klienten lassen sich nun einmal nicht kontrollieren.

Gefangen im Teufelskreis

Was aber macht es dem Ausbrennenden so schwer, eine »Selbstkonfrontation« (Hermans, 1976) einzuleiten, sich sozusagen neben die Situation zu stellen und eine klare Sicht der Verhältnisse zu gewinnen, statt im Teufelskreis von vermehrter Anstrengung und umso bitterer enttäuschter Erfolgserwartung zu verbleiben? Im Falle der Helfer ist es plausibel zu vermuten, dass eine eingehendere Beschäftigung mit den eigenen Handlungsmotiven den instrumentellen Charakter des Altruismus bloßlegen könnte; damit würde zweifellos das Selbstbild erschüttert und der berufliche Nimbus gefährdet. Diese Erklärung ist weniger einleuchtend bei Angehörigen kaufmännischer Berufe. Hier mag es die Selbstschutzstrategie der Reizausblendung sein, wie Milgram (1970) sie stressüberladenen Großstädtern zugeschrieben hat, die eine Beschäftigung mit den frühen Alarmsignalen verhindert. Und generell könnte ja eine nüchterne Bestandsaufnahme auch hier Peinliches zutage fördern.

Zwischenbilanz

Ein begrifflicher Morast …

Ich könnte noch eine Weile fortfahren, Beobachtungen, Theorien und Ergebnisse vielfältiger Forschungsrichtungen zu Spekulationen über das Burnout-Syndrom zu verarbeiten. Darin, dass einem zu Burnout so schnell so vieles einfällt, liegt einerseits der Reiz des Themas, der es zu einem periodisch wiederaufblühenden *Evergreen* der Populärmedien gemacht hat; andererseits, was nämlich seine Erforschung anlangt, auch die Gefahr. Wer gewohnt ist, eingegrenzte Phänomene freilich geringerer Reichweite und lebenspraktischer Bedeutung mit möglichst handfesten Mitteln zu untersuchen, den kann angesichts des begrifflichen Morasts, als der sich die frühe Burnout-Literatur größtenteils darstellt, leicht ein Schwindel befallen. Auch ist die Gefahr nicht gering einzuschätzen, dass eigene Bemühungen besagten Morast nur noch vertiefen werden.

… dennoch: ein »großes« Thema

Gleichwohl, es siegte schließlich die Faszination eines »großen« Themas. Hier laufen von einem zentralen Knotenpunkt aus Netzschnüre bis in entfernte und auf den ersten Blick unzusammenhängende Gegenden. Wenn man so will,

sind letztlich sogar philosophische Fragen wie die nach Willensfreiheit oder Determinismus tangiert (Watkins, 1978); und die Frage nach dem »Sinn« des Lebens stellt sich im Zusammenhang mit Burnout nicht nur denen, die daran leiden (vgl. Pines, 1993; Wong & Fry, 1998).

Als Schlussstrich nur vorläufig

Für die Ausbreitung des Netzes, wie es sich mir darstellt, war ein Einlesen in viele Wissensgebiete, notgedrungen oberflächlich, der erste Schritt. Rasch ging es mir so, wie es Lazarus (1966) im Vorwort zu seinem Buch über Stress und Stressbewältigung schildert: Während ich an dem Manuskript schrieb, entdeckte ich ständig neue Literatur, kamen Bücher und Aufsätze, die ich Monate früher bestellt hatte. Dass das aufschlussreichere Material eher später einging, machte häufige Revisionen nötig.

Für die vorliegende Auflage habe ich die Ergebnisse dieser mehr als eineinhalb Jahrzehnte zurückliegenden Suche weit überwiegend übernommen, lediglich durch neue Funde ergänzt, auch da, wo ein Gedanke in der Zwischenzeit nicht weiterverfolgt oder von anderen aufgegriffen worden ist. Man weiß, dass die Psychologie nur äußerst selten dem Falsifikationsprinzip folgt, folgen kann. Ansätze werden selten fallengelassen, weil sie widerlegt worden wären, sondern meist, weil einfach das Interesse an ihnen geschwunden ist. So etwas kann rasch geschehen. Was heute mangels Lärmentfaltung sang- und klanglos zu den Akten gelegt wird, kann aber übermorgen als Neuentdeckung gefeiert werden.

Auch wenn ich den Eindruck habe, dass der Erkenntnisfortschritt sich verlangsamt hat: Damit ein Buch wie dieses fertig wird, muss man einen Schlussstrich ziehen, wohl wissend, dass die Diskussion weiter geht.

Gesucht: der Kern von Burnout

Das Ziel des vorliegenden Versuchs ist eine Integration verschiedener, sehr heterogener Ansätze auf angemessen spezifischem Abstraktionsniveau. Es scheint bei Menschen in unterschiedlichsten Lebenspositionen – bei Managern und Hausfrauen, bei Lehrern und Fluglotsen – ein Syndrom zu existieren, dessen phänomenaler Kern so gleichartig ist, dass sich Beobachtern die Benennung mit einem gemeinsamen Namen aufdrängt. Was ist nun dieser Kern, was ist das Gemeinsame am Burnout des Managers, der Hausfrau, der Lehrerin, des Fluglotsen? »Geben-müssen-und-nicht-nehmen-Können« ist als Erklärungsmuster offensichtlich zu speziell, »Erschöpfung durch Überforderung« zu allgemein angesetzt.

Ein Integrationsversuch

In ► Kap. 3 (»Ein integrierendes Burnout-Modell«) stelle ich eine Konzeptualisierung vor, die Theorien und Ergebnisse etablierterer Forschungsrichtungen integriert, alle Formen von Burnout einzuordnen vermag und dennoch Abgrenzungen zu ähnlichen Phänomenen erlaubt. Wie es den erwähnten phänomenalen Kern mutmaßlich gibt, so gibt es auch einen theoretischen Kern in den Berichten und Erklärungsversuchen verschiedener Forscher, die häufig nicht einmal Notiz voneinander genommen haben. Dieser Kern war aus der Umhüllung schulspezifischer Terminologie herauszuarbeiten. Das Resultat dieser Destillierarbeit ist m. E. das wesentliche Verdienst dieses Buches. Aber das müssen die Leserinnen und Leser entscheiden, nicht der Autor.

Lieber Mosaik als noch mehr Steinchen

Es schien mir einstweilen wichtiger, ein Mosaik – vielleicht nicht fugenlos – zusammenzusetzen, als weitere Mosaiksteinchen beizusteuern. Die Atomisierung der Psychologie spiegelt sich in der Burnout-Literatur wider. Während aber für die technischen und die Naturwissenschaften, wo natürlich dieselbe Tendenz herrscht, wenigstens ein Erkenntnisfortschritt damit verbunden

zu sein scheint (wenn auch auf Mikro-Ebene), sehe ich beim Thema Burnout Stagnation.

Definitorische Eingrenzung

1.1 Definitionsprobleme – 14
1.1.1 Verbale Definitionsversuche – 17
1.1.2 Eingrenzungsmöglichkeiten – 20

1.2 Symptomatologie – 21
1.2.1 Burnout-Symptomatik – Eine Synopse – 24
1.2.2 Messung von Burnout – 34

1.3 Verlauf – 39

1.4 Ätiologie – 44
1.4.1 Lauderdale: Enttäuschte Rollenerwartungen – 45
1.4.2 Meier: Pessimistische Prognosen – 47
1.4.3 Perlman und Hartman: Ein komplexes Modell – 48
1.4.4 Freudenberger: Verfehlte Lebenspläne – 50
1.4.5 Maslach: Ein umfangreiches Werk – 51
1.4.6 Fischer: Burnout als Selbstverbrennung – 54
1.4.7 Ressourcenschutz als Top-Priorität – die COR-Theorie Stevan Hobfolls – 57
1.4.8 Die holländische Schule: Geben ist seliger denn Nehmen – oder? – 59
1.4.9 Lennart Hallstens Prozessmodell von Burnout – 61
1.4.10 Burnout nach Praxisschock – die Arbeiten von Cary Cherniss – 64
1.4.11 Wenn Sinn und Zweck verloren gehen – Ayala Pines' »Existentielle Perspektive« – 73
1.4.12 Burnout und Stress – 76
1.4.13 Nähe als Stressor – 77

1.1 Definitionsprobleme

Eine handhabbare Definition fehlt

Das schwerwiegendste Hindernis für eine fundierte Erforschung des Burnout-Syndroms ist zweifellos das Fehlen einer handhabbaren Definition, die überzeugen könnte (Maslach, 1982b). Alle einschlägigen Versuche sind bis heute entweder zu umfassend oder zu spezifisch, was anfangs aus der damals überwiegenden Orientierung auf Interventionen zu erklären war. Man mag sich wundern, wie denn unter diesen Umständen überhaupt so etwas wie eine Burnout-Forschung möglich war – wie kann man etwas erforschen, das noch gar nicht definiert ist? Nun ja, zunächst einmal hatte jeder, der sich in den frühen Jahren äußerte, vermutlich seine eigene, implizite Definition, die oft auch expliziert wurde, anhand von kurzen Fall-Vignetten, Interview-Ausschnitten oder Symptomlisten. Oder er bezog sich auf Definitionsversuche der bekannteren Autoren, in der Regel also auf Herbert Freudenberger oder Christina Maslach (die übrigens bemerkenswert wenig übereinstimmten).

Kasuistische Definitionen im Münchhausen-Stil

Natürlich war die Gefahr der Zirkularität nicht gebannt, wenn Definitionen »anhand konkreter Fälle« versucht wurden. (Auch dieses Buch hat so begonnen.) Bevor man den persönlichen Hintergrund, die Lebensumstände, die Reaktionen im akuten Stadium und schließlich die längerfristige Entwicklung eines von Burnout betroffenen Individuums studieren könnte, um es mit anderen, gegensätzlichen, zu vergleichen, wäre ja eine trennscharfe Regel vonnöten, die es gestatten würde, den einen Fall unter Burnout einzuordnen, den anderen nicht. Abgesehen davon, dass die vorgeschlagenen »Regeln« alles andere als trennscharf waren – sie beruhten auf eben den Fällen, die nun wiederum zur Illustration herangezogen wurden! Man hob sich sozusagen an den eigenen Haaren aus dem Sumpf, an den eigenen Schnürsenkeln vom Boden ab. Wahrscheinlich ist aber eine solche »*Bootstrapping*«-Phase, in der man sich in Zyklen vom Startpunkt bloßer Intuition allmählich zu objektivierbaren Einteilungen hocharbeitet, am Anfang einer Forschungsentwicklung nicht zu überspringen. Zugegeben, es handelt sich um ein langwieriges Unterfangen ohne Erfolgsgarantie.

Wenig Interesse an Eingrenzungsversuchen

Die Burnout-Forschung hat versucht, die kasuistische Phase zu überspringen; vielmehr, sie hat deren Notwendigkeit nicht so recht gesehen. Das ist ihr m. E. schlecht bekommen. Auf dem Krakauer Kongress 1990 hatte ich ein kollaboratives Forschungsprojekt vorgeschlagen. Wer immer sich berufen fühlte, sollte zwei ausführliche Fallbeschreibungen einschicken: Eine für einen prototypischen Fall von Burnout; eine zweite, möglichst weitgehend vergleichbare, die aber *nicht* als Burnout-Fall angesehen wurde. Jeder hätte dann alle eingesandten Fälle nach seinen eigenen Kriterien blind klassifiziert und seine Entscheidungen begründet. Aus der Zusammenschau einer größeren Zahl solcher Real-Fälle und der darauf aufbauenden Diskussion hätte sich vielleicht handfester destillieren lassen, was Theoretiker, Forscher und Praktiker unter Burnout verstehen. Leider war das Interesse an der Idee verschwindend gering; lediglich Ayala Pines und Herbert Freudenberger (damals noch am Leben und brieflich kontaktiert) wollten Zeit investieren. Man kann nur spekulieren, was diesen ersten Schritt hat scheitern lassen. Jedenfalls wurde nichts aus dem Vorhaben.

Im Herbst 2004 erhielt ich Gelegenheit, die Idee wiederzubeleben. Auf dem 1. Kongress von *SwissBurnout,* einem Anfang 2004 gegründeten Verein, der sich als Dialogplattform für alle am Thema Engagierten versteht, fand das so viel

Anklang, dass ich begonnen habe, Mitstreiter für eine Neuauflage meiner Idee zu suchen.

Definitionen über Mess-Skalen

Zurück zu den frühen Stadien der Burnout-Forschung. Der kasuistische Zugang war der Gestaltqualität des Phänomens vermutlich angemessener als der, der ihn ablöste. Ab Anfang der 80er Jahre des 20. Jahrhunderts nämlich etablierte sich ein einziges Messinstrument als Maß aller Dinge (das *Maslach Burnout Inventory,* bei nur schwacher Konkurrenz von Ayala Pines' *Tedium Measure;* ► Absch. 1.2.2*).* Mit diesen Fragebögen bewaffnet, konnte nun jede und jeder nach Herzenslust herumforschen, ohne sich über Natur und Definition von Burnout auch nur einen einzigen Gedanken gemacht zu haben. Je höher die Punktwerte, desto »ausgebrannter« der Proband, ganz einfach. Die erwähnte Schwemme von Examensarbeiten und Dissertationen wäre ohne diesen Zugang nicht denkbar gewesen. Freilich, das sei nicht bestritten: Empirische Forschung an größeren Gruppen von Individuen ist ohne ökonomische Instrumente kaum möglich.

Bis heute existieren beide Zugänge nebeneinander: Der qualitative, an Fällen orientierte, ganzheitlich-verbale dominiert die eher klinisch ausgerichtete Ratgeber-Literatur, der quantitative die Forschung. Beide haben ihre Schwächen.

Ein Begriff aus der Mengenlehre

Zur Kennzeichnung dieser Schwächen habe ich den Begriff der »randunscharfen Menge« *(»fuzzy set«)* vorgeschlagen (Burisch, 1993), den der Berkeley-Professor Lotfi A. Zadeh 1965 in die Mengenlehre eingeführt hat. Normalerweise sind Mengen so definiert, dass für jedes Element eindeutig zu entscheiden ist, ob es dazugehört oder nicht. So ist die Menge der geraden Zahlen definiert als die Menge aller ganzen Zahlen, die durch 2 teilbar sind. Die Menge aller Hamburger ist die Menge aller Einwohner der Freien und Hansestadt. Was aber ist mit der Menge aller Blumen, aller Sportarten, aller Blondinen?

Prototypische und periphere Elemente

Bei Rosen, Tulpen, Nelken wird es keine Diskussion geben; aber ist ein blühender Kaktus eine Blume? Tennis und Hochsprung gelten ohne weiteres als Sportarten; was aber ist mit Schach? Und wo der Übergang von der Haarfarbe blond zu brünett oder rot stattfindet, ist ebenfalls Ermessenssache.

Randunscharfe Mengen enthalten in der Regel »prototypische« Elemente, also z. B. Rosen, Tennis oder weizenblonde Frauen. Daneben gibt es sozusagen »periphere« Elemente, bei denen man sich streiten kann, ob sie dazugehören.

Typische …

Ebenso verhält es sich mit »Ausbrennern«, Menschen also, die in einem Burnout-Prozess stecken. Die Fälle von S. 2 dieses Buches sind, selbstverständlich, so ausgewählt worden, dass unter Kennern vermutlich Einverständnis über die Diagnose Burnout zu erzielen wäre. Richard Bolles muss an Fälle wie diese gedacht haben, als er sagte:

> »Burnout ist wie Pornographie – ich bin nicht sicher, ob ich es definieren kann, aber wenn ich es sehe, weiß ich, was es ist« (Forney et al., 1982, S. 436).

… und aypische Fälle

Daneben gibt es Fälle, bei denen beispielsweise die Abgrenzung zur »normalen« Depression oder zur alltagssprachlichen »Überarbeitung« schwer fiele. Hier könnte eine präzisere Definition von beträchtlichem Nutzen sein, auch

wenn ein gewisses Maß an Willkür, an Randunschärfe wohl kaum zu beseitigen wäre.

Kern- und andere Symptome

Aber auch die Symptome, die das Burnout-Syndrom ausmachen und im Prinzip durch Selbsteinschätzungsfragebögen in Messoperationen überführt werden können, bilden eine randunscharfe Menge. Man hat sich mehr oder weniger stillschweigend darauf geeinigt, emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und Leistungsunzufriedenheit (gelegentlich auch noch Arbeitsüberdruss) als die »Kernsymptome« anzusehen, weil so die Skalen des *Maslach Burnout Inventory/MBI* (bzw. des *Tedium Measure)* benannt sind. Aber schon das MBI enthielt ursprünglich eine vierte Skala, *Involvement* (Anteilnahme) genannt, die aus rein statistischen Gründen früh fallengelassen wurde; ein ähnliches Konstrukt, *Engagement,* steht in jüngster Zeit im Mittelpunkt des Interesses. Und wie wir sehen werden, wurden in der Literatur Dutzende weiterer Symptome mit Burnout assoziiert – die es nicht bis zum Status einer Mess-Skala gebracht haben. Das aber hängt sicher nicht in allen Fällen damit zusammen, dass sie weniger »zentral« oder relevant wären.

Wo fängt Burnout an?

Ein zusätzliches Element von Willkürlichkeit kommt bei den Fragebögen unvermeidlich ins Spiel, sobald die naheliegende Frage beantwortet werden soll, »ab wann« denn nun von Burnout gesprochen werden soll. Dem *Tedium Measure* (Pines et al., 1981, S. 38; Pines & Aronson 1988, S. 218) beispielsweise ist die Interpretationshilfe beigegeben, ein Punktwert ab 4 (auf einer 7-stufigen Skala) bedeute »Ausbrennen oder Überdruss«; in diesem Fall müsse man »unbedingt etwas dagegen unternehmen«. (Aus unerklärlichen Gründen wird der kritische Wert in der deutschen Ausgabe – Aronson et al., 1983, S. 49 – bereits bei 3 erreicht.) Aber sowohl ein Trennwert von 3 als auch einer von 4 ist natürlich genauso willkürlich wie eine Antwort auf die Frage, ab welcher Körpergröße jemand als »groß« anzusehen ist. In einer Stichprobe von 220 Hamburger Krankenpflegeschülerinnen und -schülern (Burisch, 2002) hatten immerhin 15% zu Beginn ihrer Ausbildung Punktwerte von 4 oder höher; bei Bodes (1988) 87 Krankenschwestern waren es 16%, bei Franks (1989) 217 Hamburger Krankenpflegeschülerinnen und -schülern waren es 20% und bei Kleiber & Enzmanns (1986) 69 Sozialberuflern nicht weniger als 26%.

Savicki & Cooley (1983) schlagen vor, nur dann von Burnout zu sprechen, wenn alle drei Symptome des MBI (Emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und Leistungsunzufriedenheit) vorliegen; sie legen sich aber nicht auf einen kritischen Punktwert fest. Ich selbst ziehe die Formulierung vor, jemand sei »in einem Burnout-Prozess mehr oder weniger weit fortgeschritten«, und zwar um so weiter, je mehr Symptome und je intensiver er diese aufweist.

Wie tranchiert man eine Qualle?

Zurück zu Definitionsversuchen. R. E. Kendell, ein britischer Taxonom, hat einmal bemerkt, Taxonomie (die systematische Einteilung von Lebewesen) sei die Kunst, die Natur an ihren Gelenken zu tranchieren. Wie aber zerlegt man nach dieser Gebrauchsanweisung eine Qualle? Denn als eine begriffliche Qualle stellt sich das Burnout-Syndrom dem dar, der nicht allein seiner eigenen Intuition trauen will und sich in die einschlägige Fachliteratur vertieft. Sehen wir uns einige der Vorschläge an, die wir dort vorfinden.