

Ingeborg Hedderich

Das Burnout-Syndrom: Theorie, Forschung, Intervention

Zusammenfassung

«Müde, erschöpft, ausgebrannt...» Wenn Arbeitsbelastungen zum Dauerzustand werden, sprechen Berufstätige von «Burnout». Wie lässt sich Burnout wissenschaftlich definieren? Der Beitrag skizziert zunächst das Problemfeld der begrifflichen Fassung. Anschliessend wird der aktuelle Forschungsstand thematisiert. Hierbei rücken Lehrkräfte ins Zentrum des Interesses. Die wissenschaftlichen Befunde verweisen als zentrales Verursachungsmoment auf ein komplexes Wechselspiel zwischen den individuellen Ressourcen und den Arbeitsanforderungen im Sinne einer «Nicht-Passung». Formen der Intervention runden den Beitrag ab.

Résumé

«Fatigue, épuisement, harcèlement», lorsque la surcharge de travail devient chronique, les professionnel-le-s parlent de «burnout». Quelle est la définition scientifique du burnout ? L'article aborde en premier lieu la problématique de sa définition conceptuelle. L'avancée de la recherche est ensuite thématisée. Le corps enseignant est ici au centre des attentions. Les avancées scientifiques désignent comme principal déclencheur l'interaction compliquée et le décalage entre ressources individuelles et exigences professionnelles. Des exemples d'interventions parachèvent le texte.

Begriff

Burnout (dt.: ausbrennen) ist ein sozialpsychologischer Begriff von hoher gesellschaftlicher Praxisrelevanz, aber nicht per se eine klinische Diagnose. In der Medizin hat sich der Begriff noch nicht etabliert. Der internationale Diagnoseschlüssel zur Klassifikation von Krankheiten (ICD-10), der von der Weltgesundheitsorganisation herausgegeben wird, enthält in seiner aktuellen Fassung einen Eintrag zum Phänomen Burnout als «Zustand der totalen Erschöpfung», der nicht näher erläutert wird. Von medizinischer Seite muss für die Abrechnung gegenüber der Krankenkasse auf die Diagnose Depression ausgewichen werden. Aus der akademischen Literatur liegt mittlerweile eine grosse Anzahl von Burnout-Definitionen vor, es konnte sich jedoch keine einheitliche Definition durchsetzen. Als Synopse vieler Definitionsversuche schlagen Schaufeli und Enzmann (1998, S. 36; in Übersetzung von Burisch, 2006, S. 19) folgende Arbeitsdefinition vor:

«Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand «normaler» Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (Disstress, einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit).»

Doch auch dieser sehr umfassende Definitionsversuch veranlasste Burisch (2006, S. 15) zu der Frage, ob das Kernsymptom der Erschöpfung ausreicht oder welche Begleitsymptome für eine Diagnose vorhanden sein müssen. Für Burisch (2006, S. 15) bleibt der Burnout-Begriff ein «Fuzzy Set», eine «randunscharfe Menge»: Diesen Begriff zu definieren, komme der Aufgabe gleich, die Grenzen einer grossen Wolke beschreiben zu wollen. Weit mehr Einigkeit besteht darüber, wie sich der Begriff etablieren konnte.

Historie

Als Beginn der Burnout-Diskussion gilt ein Artikel des Psychoanalytikers Herbert Freudenberger mit dem Titel: «Staff burn-out», der im Jahre 1974 im Journal of Social Issues publiziert wurde (vgl. Barth, 1997, S. 13; Hedderich, 2009, S. 13). Freudenberger beobachtete bei ehrenamtlich Mitarbeitenden Tendenzen der Ermüdung und Langeweile

Burnout kann als langfristige Stressfolge betrachtet werden.

durch Routine, die er als Burnout kennzeichnete. Freudenberger wird eindeutig forschungshistorische Bedeutung zugesprochen (vgl. Burisch, 2006; Rook, 1998; Rösing, 2003). Seine Arbeiten werden jedoch von ihrer wissenschaftlichen Qualität her eher als «feuilletonistisch» bewertet. In der historischen Betrachtung ist der Übergang von der feuilletonistischen hin zur empirischen Forschungsphase mit dem Namen der Sozialpsychologin Christina Maslach verbunden. In der empirischen Phase mit Beginn der 1980er-Jahre verlagert sich der Schwerpunkt auf die Durchführung empirischer Untersuchungen zur Erforschung von Burnout, wobei in erster Linie das «Maslach Burnout Inventory» als standardisierte quantitative Erhebungsform zum Einsatz kam. Mit diesem Messinstrument hat Christina Maslach die theoretische Entwicklung zum Thema Burnout weltweit beeinflusst (Maslach & Jackson, 1984). Zu Beginn des 21. Jahrhunderts wird für eine vielfältige Anwendung wissenschaftlicher Methoden plädiert, vor allem qualitative Methoden rücken in das Zentrum wissenschaftlicher Betrachtung (Hedderich & Hecker, 2009; Rook, 1998).

Theoretische Modelle

Ohne Zweifel dürfte ein enger Zusammenhang zwischen Burnout und Stress bestehen. Der Begriff wurde von Selye (1975), der als Begründer der Stress-Forschung gilt, in die Literatur eingebracht: Stress ist als unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung zu verstehen, die an ihn gestellt wird. Stressoren können entweder als positive Herausforderung oder als bedrohende Einengung im Berufsalltag erlebt werden. Burnout kann als langfristige Stressfolge betrachtet werden. Hoher Stress führt aber nicht automatisch zum Ausbrennen. Ein bedeutsamer Unterschied zwischen Burnout und Stress liegt in der subjektiven Bewertung der Bewältigungsmöglichkeiten von Stresssituationen. So kann Burnout als letzte Stufe eines missglückten Prozesses angesehen werden, negative Stressbedingungen zu bewältigen. Im Detail ist zwischen drei Theoriemodellen zu unterscheiden.

Differentialpsychologisch-individuumzentrierte Ansätze betrachten Burnout primär unter persönlichkeitspezifischen Aspekten, wobei umweltbedingte Faktoren weitgehend ausgeblendet werden. Als Vertreter dieses Ansatzes gelten Freudenberger (1974) und Schmidbauer (1977). Freudenberger sieht in der übertriebenen Helfermotivation der Betroffenen den Grund für die Burnout-Entwicklung. Schmidbauer prägte den Begriff des «Helfersyndroms», der seit den 1970er-Jahren eine breite Verbreitung und Eingang in die Alltagssprache erfahren hat. Als prägende Erfahrung der Helferpersönlichkeit sieht Schmidbauer eine ungenügende Bedürfnisbefriedigung in der frühen Kindheit. Das Motiv, Hilfe empfangen zu wollen, veranlasst den Helfenden, Hilfe zu geben. Die skizzierte

Persönlichkeitsstruktur ist Burnout-anfällig, da das Bedürfnis nach Zuwendung sehr hoch ist und kaum gesättigt werden kann. Das Fehlen empirischer Befunde für die Thesen von Schmidbauer zum Helfersyndrom wird jedoch von Burisch (2006) bemängelt.

Arbeits- und organisationsbezogene Ansätze sind darauf ausgerichtet, die Vielfalt Burnout-relevanter Merkmale zu erheben. Häufig stützen sich Untersuchungen in diesem Forschungsfeld auf transaktionale Modelle der Stressforschung. Der enge Zusammenhang zwischen Burnout und Stress wurde bereits erläutert. Als Vertreter dieses Forschungsansatzes können sowohl Burisch (2006) als auch Kleiber und Enzmann (1990) gelten. Als zentrale arbeits- und organisationsbezogene Einflussfaktoren sind zu nennen: eingeschränkter Tätigkeits- und Handlungsspielraum, Mangel an sozialer Unterstützung, Übermass an Verantwortlichkeit, mangelnde Einflussmöglichkeiten auf das Arbeitsergebnis, Überlastung durch Faktoren wie Arbeitszeit, Unterforderung, geringe Aufstiegsmöglichkeiten (Körner, 2003, S. 55).

Soziologisch-sozialwissenschaftliche Ansätze beschreiben gesellschaftliche Komponenten bei der Burnout-Entstehung. Vertreter dieser Ausrichtung sind Kleiber und Enzmann (1990) sowie Freudberger (1974). Als gesellschaftliche Faktoren sind zu nennen: gestiegene Erwartungen an die Flexibilität und Mobilität der Mitarbeitenden, zunehmende gesellschaftliche Vereinsamung, Isolation und Anonymität sowie geänderte Kommunikationsformen und die aktuelle Problematik der «permanenten Erreichbarkeit» in diesem Kontext (Körner, 2003, S. 56).

Insgesamt kann der Schluss gezogen werden, dass monokausale Ansätze offensichtlich die Komplexität dieses Phänomens und der einflussnehmenden Faktoren nicht zu erfassen vermögen. Als Fazit an dieser Stelle bleibt: Burnout ist ein Zusammenspiel aus Persönlichkeitsmerkmalen und gefährdender Umwelt, eine «Nicht-Passung der Person mit ihrer Umwelt» (vgl. Hedderich, 2009, S. 31). Im aktuellen internationalen Diskurs zum Thema Burnout dominieren Gleichgewichtsmodelle (vgl. ausführlich Mühler & Hedderich, 2013). Das «Job Demand Control Model» (dt.: Arbeits-Anforderungs-Kontroll-Modell) (Karasek, 1979) wird als einflussreiche Theorie im Bereich der Erforschung vom Arbeitsstress angesehen. Als Grundaussage dieser Theorie gilt: Arbeitsstress resultiert aus einer Kombination von hohen Arbeitsanforderungen und niedriger Arbeitskontrolle. Hohe Arbeitsanforderungen verlangen auch hohen physischen und mentalen Einsatz. Arbeitskontrolle beschreibt die Möglichkeit der Arbeitenden, ihre Arbeitssituation zeitlich und inhaltlich mitzugestalten.

Burnout ist ein Zusammenspiel aus Persönlichkeitsmerkmalen und gefährdender Umwelt, eine «Nicht-Passung der Person mit ihrer Umwelt».

Stand der Forschung

Kritische Analysen zur nationalen und internationalen Forschungsliteratur lieferten Schaufeli und Enzmann (1998) sowie Rösing (2003). Der Beginn der Burnout-Forschung in den 1980er-Jahren in den USA und in den 1990er-Jahren im deutschen Sprachraum wurde eindeutig durch das Maslach Burnout Inventory geprägt. Die Dimensionen emotionale Erschöpfung, Dehumanisierung

und Reduktion eigener Leistungsfähigkeit hatte Christina Maslach in ihrer frühen Forschung bei helfenden Berufen für Burnout als zentral erkannt. Die Anwendung dieses Verfahrens lässt sich als «roter Faden» in der Burnout-Forschung erkennen. Folgen wir den kritischen Analysen der Forschungsliteratur der genannten Autoren, so lässt sich als bedeutsamste demografische Variable das Alter benennen. Es korreliert relativ einheitlich eher negativ mit Burnout. Dies bedeutet: Ältere Arbeitnehmende sind eher weniger von Burnout betroffen. Ebenso bildet auch die Arbeitserfahrung innerhalb eines Berufes einen eher negativen Zusammenhang mit Burnout. Für die Variable Geschlecht lassen sich laut Rösing (2003) sowohl Studien zitieren, wonach Frauen Burnout-anfälliger sind als auch solche, in denen Männer eine höhere Burnout-Anfälligkeit aufweisen. Persönlichkeitsvariablen waren Gegenstand vielfältiger Untersuchungen, in denen nach den besonderen Eigenschaften Burnout-anfälliger bzw. Burnout-resistenter Menschen gefragt wurde.

Der sozialen Unterstützung durch das Kollegium und durch die Schulleitung wird Entlastungsfunktion zugeschrieben.

Gemäss der bereits benannten Synopse von Rösing (2003, S. 96ff.) lässt sich der Burnout-anfällige Typ vorsichtig als eher «emotional vermeidend sowie ausweichend im Umgang mit Belastung charakterisieren». Im Gegensatz dazu steht der «problemorientierte, aktive Zugang» als Merkmal Burnout-resistenter Menschen. Im Bereich arbeitsbezogener Variablen zeigen sich jedoch relativ klare positive Zusammenhänge: Zeitdruck, hohe Arbeitsbelastung und Rollenkonflikt korrelieren positiv mit der Di-

mension der emotionalen Belastung des Maslach Burnout Inventory. Die empirischen Befunde auf der Basis des maslachschen Diagnostikums führten, wie deutlich sichtbar, keineswegs zu einer einheitlichen Erkenntnislage bezüglich der Verursachungsfaktoren von Burnout. Offensichtlich erwächst Burnout aus einem komplizierten Geflecht von Bedingungen, die miteinander interagieren: demografische Variablen, Persönlichkeitsvariablen, Arbeitsplatzvariablen. Hierbei scheint eine einfache Beziehung zwischen «Aussenwelt und Innenwelt» zu fehlen. Forschungsmethodologisch wird die hohe Anzahl an quantitativen Studien kritisiert, gefordert werden qualitative Studien und die Hinwendung zu einer salutogenetischen Betrachtungsweise.

Im Fokus: Lehrkräfte

Den bedeutsamsten Beitrag zur Lehrerbela-stungsforschung im deutschen Sprachraum lieferte zweifelsfrei die Potsdamer Lehrerstudie (Schaarschmidt, 2005) (siehe Artikel von Wettstein in dieser Nummer). In diesem Zusammenhang wurde als Diagnostikum das arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) entwickelt, welches den beschriebenen Perspektivenwechsel von der Erfassung subjektiv erlebter Belastung, sprich Burnout, hin zur wissenschaftlichen Erhellung von erfolgreichen Bewältigungsformen vollzog. Der Test ermöglicht eine Zuordnung zu verschiedenen Typen der Stressbewältigung. Im Vergleich zu anderen psychosozial beanspruchten Berufen weisen Lehrkräfte ungünstigere Musterkombinationen auf, so eines der zentralen Ergebnisse. Zu den grössten in der Lehrerstudie erfassten Belastungsquellen gehören: schwierige Schülerinnen und Schüler, grosse Klassen und die hohe Anzahl der zu unterrichtenden Stunden. Dem-

gegenüber wird der sozialen Unterstützung durch das Kollegium und durch die Schulleitung Entlastungsfunktion zugeschrieben. In Kollegien, in denen die genannten Entlastungsfaktoren als gut eingeschätzt werden, zeigen sich beim befragten Lehrpersonal signifikant weniger körperliche und psychische Beschwerden. Ein besonderer, arbeitsplatzbezogener Faktor der Lehrbelastung ist mit Sicherheit das Kriterium der Arbeitszeit. Nicht selten wird dieser Berufsstand als «Halbtagsjobber» bezeichnet, da Lehrkräfte einen nicht unerheblichen Teil ihrer Arbeit am häuslichen Arbeitsplatz erledigen. Die Freiburger Arbeitszeitstudie (Dorsemag et al., 2007), die Lehrkräfte zu alternativen Formen der Arbeitszeit an Schulen befragte, konnte jedoch keine eindeutigen Ergebnisse vorlegen. Offensichtlich verursacht jegliche Veränderung der Arbeitszeit bei Lehrkräften eine grosse Sorge um weitere zusätzliche Arbeitsbelastungen. «Ferner scheinen viele Lehrkräfte der Meinung zu sein, dass eine Verbesserung der aktuellen Arbeitssituation nicht über eine Veränderung der Organisation von Arbeitszeit, sondern lediglich über eine Reduktion der wöchentlichen Unterrichtsverpflichtung zu erreichen ist» (Dorsemag et al., 2007, S. 244).

Obwohl die gesundheitliche Situation von Lehrkräften erneut in das Zentrum bildungspolitischer Diskurse gerückt ist, liegt der wissenschaftliche Fokus nur sehr selten auf Lehrkräften für Sonderpädagogik, die in integrativen Schulen tätig sind. Eine eigene Studie in diesem neuen Forschungsfeld (vgl. ausführlich Hedderich & Hecker, 2009) konnte als Hauptbelastungsquelle Schwierigkeiten im Kollegium ermitteln, die sich an integrationspezifischen Fragestellungen entzündeten. Ebenfalls häufig wurden Rah-

menbedingungen als belastend empfunden, die von den Probanden hinsichtlich zeitlicher und personeller Aspekte als mangelhaft eingeschätzt wurden. Integrative Arbeit wurde von den Befragten mit einem erhöhten Koordinations- und Organisationsaufwand verbunden. Bei der Betrachtung

Zum einen sollen die Arbeitsbedingungen, zum anderen die Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen verbessert werden.

der Bewältigungsstrategien war auffallend, dass in erster Linie das Kollegium als schützend wahrgenommen wurde. Ein zweiter wichtiger Schutzfaktor ist die Weiterbildung. Für die befragten Probanden war sie sowohl für die eigene Kompetenzentwicklung als auch für diejenige der Kolleginnen und Kollegen wichtig, um dem integrationspezifischen Stressor der unterschiedlichen pädagogischen Sicht- und Herangehensweise wirkungsvoll begegnen zu können. Insgesamt war auffallend, dass Beruf und Entlastungen auf der gleichen Ebene wie z. B. die Arbeit im Team, die Arbeit im Kollegium und die pädagogische Herangehensweise lokalisiert werden können. Zugleich zeigte sich, dass die als positiv eingeschätzten eigenen Rahmenbedingungen bei den befragten Lehrkräften für Sonderpädagogik zu einer hohen beruflichen Zufriedenheit führten.

Prävention und Intervention

Die Präventions- und Interventionsvorschläge der Fachliteratur können grundsätzlich nach ihrer Zielrichtung unterteilt werden: Zum einen sollen die Arbeitsbedingungen, zum anderen die Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen verbessert werden (vgl. ausführlich Burisch, 2006;

Hedderich, 2011). Massnahmen der Supervision werden in diesem Kontext zur Reflexion und Verbesserung von Arbeit und Arbeitsbeziehungen besondere Beachtung geschenkt. Andere Massnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen zielen auf organisatorische Veränderungen wie öffentliche Anerkennung für Teams, höhere Autonomie und Mitbestimmung ab (Fengler, 2001). Auf der individuellen Ebene setzen die meisten Interventionsprogramme auf Entlastung von Stressoren, Erholung durch Entspannung und Sport sowie auf Ernüchterung im Sinne einer Verabschiedung von extremen Perfektionsvorstellungen (Hillert & Marwitz, 2006, S. 239). Burnout-bezogene Workshops basieren auf zwei Säulen: Zum einen ist es das Ziel, arbeitsbezogene Probleme und ihre Bewältigungsmöglichkeiten bewusst zu machen. Zum anderen wollen die Methoden der Selbstbeobachtung und der Entspannung das individuelle Stresserleben reduzieren. Abschliessend muss jedoch festgehalten werden, dass Massnahmen auf der individuellen Ebene ohne Veränderungen auf der organisatorischen Ebene nicht wirksam werden können.

Literatur

- Barth, A. R. (1997). *Burnout bei Lehrern. Theoretische Aspekte und Ergebnisse einer Untersuchung* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Burisch, M. (2006). *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung* (3. Aufl.). Berlin: Springer.
- Dorsemagen, C., Lacroix, P. & Krause, A. (2007). Arbeitszeit an Schulen: Welches Modell passt in unsere Zeit? Kriterien zur Gestaltung schulischer Arbeitsbedingungen. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen* (S. 227–247). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Fengler, J. (2001). *Helfen macht müde. Zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation* (6. Aufl.). München: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.
- Hedderich, I. (2009). *Burnout. Ursachen, Formen, Auswege*. München: Beck.
- Hedderich, I. (2011). *Schulische Belastungssituationen erfolgreich bewältigen. Ein Praxishandbuch für Lehrkräfte*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Hedderich, I. & Hecker, A. (2009). *Belastung und Bewältigung in Integrativen Schulen. Eine empirisch-qualitative Studie bei LehrerInnen für Förderpädagogik*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Hillert, A. & Marwitz, M. (2006). *Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?* München: Beck.
- Karasek, R. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude and Mental strain: Implication for Job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285–308.
- Kleiber, D. & Enzmann, D. (1990). *Burnout. Eine internationale Bibliografie*. Göttingen: Hogrefe.
- Körner, S. C. (2003). *Das Phänomen Burnout am Arbeitsplatz Schule*. Berlin: Logos.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organisational settings In S. Oskamp (Ed.), *Applied Social Psychology Annual*, (pp. 133–154). Beverly Hills: Sage.
- Mühler, F. & Hedderich, I. (2013). Gesundheit von Mitarbeitenden der Behindertenhilfe: Review des internationalen Forschungsstandes. *Zeitschrift für Heilpädagogik*, 11, 471–479.
- Rook, M. (1998). *Theorie und Empirie in der Burnout-Forschung. Eine wissenschafts-*

theoretische und inhaltliche Standortbestimmung. Hamburg: Dr. Kovac.

Rösing, I. (2003). *Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt? Analyse und Kritik der internationalen Burnout-Forschung.* Heidelberg: Asanger.

Schaarschmidt, U. (Hrsg.). (2005). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes* (5. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Schaufeli, W.B. & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to study and practice.* London: Taylor & Francis.

Schmidbauer, W. (1977). *Die hilflosen Helfer.* Reinbek: Rowohlt.

Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*, 1, 37–44.



Prof. Dr. Ingeborg Hedderich
Universität Zürich
Institut für Erziehungswissenschaft
Lehrstuhl Sonderpädagogik: Gesellschaft,
Partizipation und Behinderung
Hirschengraben 48
8001 Zürich
ihedderich@ife.uzh.ch

Themenschwerpunkte der Schweizerischen Zeitschrift für Heilpädagogik 2014

Heft	Schwerpunkt	Redaktionsschluss
1/2014	Dyslexie – ICT	16.11.2013
2/2014	Armut und Behinderung	06.12.2013
3/2014	Kunsttherapie/Musiktherapie	10.01.2014
4/2014	Schulische Integration	07.02.2014
5/2014	Zeugnisse/Bewertungen	07.03.2014
6/2014	Frühe Kindheit	11.04.2014
7–8/2014	Burnout	09.05.2014
9/2014	Schulung hospitalisierter Kinder «Spitalschulen» (NFA)	13.06.2014
10/2014	Integration in den Arbeitsmarkt	15.08.2014
11–12/2014	Kommunikation ohne Lautsprache/ICT	12.09.2014

Die Beschreibungen zu den Themenschwerpunkten finden Sie unter www.szh.ch/zeitschrift. Anregungen, Beiträge und Fragen etc. senden Sie bitte an redaktion@szh.ch.

Übrigens, es werden auch regelmässig Beiträge veröffentlicht, die vom jeweiligen Schwerpunktthema abweichen, aber von heilpädagogischer Relevanz sind. Reichen Sie also ein!