

Einleitung

Nach einem Artikel der Zeitschrift GEO gehen „laut WHO weltweit mehr Arbeitstage durch psychische als durch physische Erkrankungen verloren“ (Possemeyer, 2002, S. 2). Psychische Probleme, die durch arbeitsbezogene Belastungen verursacht werden, gelten als „Hauptursache für vorzeitigen Berufsausstieg“ (ebd., S.2) in Deutschland.

Die entstehenden einzel- und gesamtwirtschaftlichen Kosten sind dabei ebenso von großer Bedeutung wie die offenkundige hohe psychische Beanspruchung für den Berufstätigen durch die Arbeit.

Gestiegene Ansprüche an den Beruf, ein intensiverer Umgang mit anderen Personen im beruflichen Umfeld, die Einführung neuer Technologien im Arbeitsalltag, die Zunahme von Kontroll- und Überwachungstätigkeiten sind Faktoren, die die gewandelten und erhöhten Anforderungen der Arbeit kennzeichnen.

Stress ist in diesem Zusammenhang die am häufigsten genannte psychische Reaktion auf starke berufliche Belastungen.

Bei genauer Betrachtung zeigt sich jedoch die Vielfältigkeit der Stressempfindungen. Als eine besondere Form gilt das sogenannte Burnoutsyndrom – das Gefühl des Ausgebranntseins, dass hier näher betrachtet werden soll. Es wird vielfach als Konsequenz eines anhaltenden Stresserlebens konzeptionalisiert.

Die Burnoutforschung zeichnet sich bisher durch eine nur geringe theoretische Fundierung aus. Sie entwickelte sich hauptsächlich über Beobachtungen und Beschreibungen von Selbsterfahrungen. Eine eindeutige Definition des Begriffes beispielsweise liegt nicht vor. Als gemeinsames grundlegendes Merkmal wird der Zustand der Erschöpfung, vor allem auch im Sinne einer Abschwächung zuvor vorhandener Energien angesehen.

Es herrscht Uneinigkeit darüber, ob Burnout als ein typisches Syndrom von helfenden Berufen anzusehen ist oder ob es auch in anderen auftreten kann. Damit einher geht das Problem der Verfahren zur Burnoutmessung, die nicht unumstritten sind. Zur Veranschaulichung werden hier die gängigsten Messmethoden sowie deren neuere Tendenzen vorgestellt.

So wie die beruflichen Belastungen subjektiv bewertet werden, sind auch die Ausprägungen des Burnouterlebens individuell unterschiedlich. Die Auswirkungen beziehen sich auf eine Ebene der psychischen und physischen Gesundheit wie auch auf die Verhaltensebene. Je nach Intensität kann somit Burnout für die betroffene Person schwerwiegende Probleme bedeuten, womit die Tragweite des Burnoutproblems in Bezug auf das Individuum offensichtlich wird.

Vor dem Hintergrund der oben beschriebenen wirtschaftlichen Konsequenzen sowie der Tatsache, dass Burnout negative psychische Wirkungen auf das Individuum umfasst, ergibt sich die Bedeutung von Überlegungen darüber, wie Burnout verhindert oder verringert werden kann.

Mit der vorliegenden Arbeit soll daher der Aspekt eines geeigneten Umgangs mit Burnout aufgegriffen werden. Der Schwerpunkt liegt dabei darin, Maßnahmen zur Prävention und Intervention vorzustellen und zu analysieren, indem Fragen nachgegangen wird, welche Ansätze existieren, wie diese zu bewerten sind und welche relevanten Verknüpfungen und Bedingungen zu beachten sind.

Auch auf die Rolle der Personalabteilung und der Vorgesetzten im Rahmen der Prävention und Intervention wird hier eingegangen.

Vor der Behandlung dieser Fragen erfolgt jedoch zunächst allgemein die Vorstellung des Burnoutkonzeptes.

Ein grundsätzliches Verständnis über Ursachen und Entstehungsformen von Burnout ist für die behandelte Thematik notwendig. So schließen sich nach der Präsentation der Burnoutdefinitionen, die Darstellungen der Symptome sowie der fundiertesten Erklärungsmodelle und weiterführenden Konzepte an.

Ansatzpunkte für Präventions- und Interventionsstrategien finden sich in den Faktoren, die einen Einfluss auf die Entwicklung des Burnoutsyndroms haben: Diese gliedern sich einerseits in die besonderen Eigenschaften der Person; da das betroffene Individuum innerhalb eines beruflichen Kontextes Burnout erleidet, sind andererseits auch die Merkmale der Arbeitsumgebung von Relevanz.

Zu Beginn der Burnoutforschung Mitte der 1970er Jahre wurde Burnout hauptsächlich mit helfenden und lernenden Berufen in Verbindung gebracht. Die große Nähe zu Patienten oder Schülern sowie das hohe Ideal, sich für andere Personen einzusetzen, galten als typische Charakteristika für die Burnoutentstehung. Nach dieser anfänglich engen Zuordnung erfolgte zunehmend eine Ausweitung auf generelle Dienstleistungstätigkeiten. Die Besonderheiten dieser Berufe und deren Beitrag in der Entwicklung von Burnout werden im Rahmen dieser Arbeit nachvollzogen. Zudem wird der Frage nachgegangen, inwieweit Untersuchungen zum Auftreten des Burnoutsyndroms auch außerhalb der Dienstleistungsbranche existieren.

Schätzungen gehen von einer Zunahme der Erwerbstätigkeiten im tertiären Sektor innerhalb Deutschlands aus. Der Organisationspsychologe v. Rosenstiel (2000) sieht den Kern von Burnout auch in „soziale(n) und emotionale(n) Belastungen“ (ebd., S. 59), die hauptsächlich im Dienstleistungsbereich durch die Interaktion mit anderen Personen entstehen.

Die Beschäftigung mit der Burnoutthematik begründet sich demnach auch in ihrem aktuellen Bezug.