

## **Burnout, Störungsbild und Einführung von Frank Natho (2009)**

Das Burnout-Störungsbild wird in der Literatur hinsichtlich der Merkmale noch immer uneinheitlich beschrieben und die Ursachenforschung ist noch nicht abgeschlossen. Aktuelle deutschsprachige Veröffentlichungen beziehen sich größtenteils auf Burisch (2006) als Grundlagenliteratur. Zur Beschreibung und Klassifizierung des Störungsbildes setzte sich in den letzten Jahrzehnten die von Freudenberg 1974 erstmals verwendete Bezeichnung „Burnout“ - Syndrom (engl. to burn out „ausbrennen“) durch. Damals fiel auf, dass von diesem komplexen Erschöpfungszustand besonders Menschen aus helfenden Berufsgruppen (Sozialarbeiter, Ärzte, Lehrer usw.) betroffen waren.

In der Internationalen Klassifizierung von Störungen und Krankheiten (ICD-10) wird das Burnout-Syndrom nicht als psychisches Störungsbild, sondern als ein Problem in Bezug auf die Bewältigung von schwierigen Lebensumständen verstanden und in Z.73.0 als „Zustand der totalen Erschöpfung“ definiert.

### **Merkmale und Symptome des Burnout-Syndroms**

Innerhalb der Forschung werden etwa 130 verschiedene Symptome im Zusammenhang mit einem Burnout diskutiert (Kypta 2008). Dieser Umstand erschwert die Erforschung und auch eine eindeutige Diagnose des Störungsbildes. Als besonders charakteristisch gelten aber: eine völlige körperliche, emotionale Erschöpfung, eine andauernde Leistungs-, Antriebsschwäche und der Verlust der Fähigkeit, sich körperlich und seelisch regenerieren zu können.

Lange Zeit galt das Burnout-Syndrom als typische Manager- oder auch Lehrerkrankheit. Als besonders gefährdet sah man Menschen an, die in ihrem Beruf einem hohen emotionalen Stresspotential ausgesetzt sind. Auch Helfende Berufe standen im Verdacht, überproportional Burnout-Störungen hervorzurufen, weil hier das Erleben beruflicher Wirksamkeit generell reduzierter sei als in einem produzierenden Gewerbe.

Inzwischen hat die Forschung nachgewiesen, dass die Persönlichkeit bzw. persönlichkeitspezifische Muster des Arbeitsverhaltens bei der Entwicklung einer Burnout-Problematik eine wesentlich größere Rolle spielen als die Anforderungen des beruflichen Umfelds (Schaarschmidt 2006). Es ist die Art und Weise des Umgangs mit Stress und mit Herausforderungen, die in eine Burnout-Falle führen. „Ausbrenner“ setzen sich oft zu hohe Ziele, sind weniger kompromissbereit und bestrebt, perfekte Arbeitsleistungen und Ergebnisse zu erbringen. Sie sind sich selbst weniger wichtig und achten weniger auf eigene Bedürfnisse. Sie definieren sich stärker über Erfolg, Leistung und Anerkennung und fühlen sich ständig von einem inneren Antreiber (Natho 2009) zur Erbringung noch besserer Leistungen aufgefordert.

- **Burisch, M.** (2006). Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. ... (3. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- **Kypta, G.** (2008). Burnout erkennen, überwinden, vermeiden. (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- **Natho, F.** (2009). Gespräche mit dem inneren Schweinehund.... Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- **Schaarschmidt, U.** (2006). AVEM – ein persönlichkeitsdiagnostisches Instrument für die berufsbezogene Rehabilitation. In: Arbeitskreis Klinische Psychologie in der Rehabilitation BDP (hrsg.). (S.59-82). Bonn: Deutscher Psychologen Verlag. (2. Aufl.).