

# Aktueller Forschungsstand

---

Die Diskussion um das Burnout-Syndrom wird von verschiedenen Forschungssträngen geführt. Prominent sind dabei vor allem die psychologischen und arbeitssoziologischen Disziplinen und Erklärungsansätze vertreten, die im Burnout eine Zivilisationskrankheit der Leistungsgesellschaft erblicken (vgl. Hillert & Marwitz 2006), der »als Ursache einer eingeschränkten Lebensqualität und Leistungsfähigkeit sowie krankheitsbedingter Fehlzeiten und eines vorzeitigen Berufsausstieges (Disability), [eine] wachsende Bedeutung zu[kommt].« (Weber & Hörmann 2007: 22)<sup>1</sup> Das Burnout-Syndrom wird auch aus der soziokulturellen Perspektive problematisiert, und zwar im Hinblick auf die Ursachen, die seine Erscheinung begleiten und damit auf grundlegende gesellschaftliche (Miss-)Verhältnisse hinweisen. Schließlich ließe sich auch ein kulturgeschichtlicher Forschungsstrang identifizieren, welcher sich mit dem Thema des psychischen Leidens auseinandersetzt und seine historischen Wandlungen beschreibt. Im Folgenden wird sich daher die Diskussion um den aktuellen Forschungsstand um die vier obengenannten Perspektiven zentrieren, um deren Mehrwert und Bedeutung für diese Untersuchung, sowie die Leerstellen, die sie nicht ausfüllen, zu explizieren.

## 1 Psychologische Untersuchungen zum Burnout-Syndrom

Die psychologischen und psychosozialen Untersuchungen des Burnout-Syndroms haben eine lange Tradition.<sup>2</sup> Allerdings stellt »das schwerwiegendste Hindernis

- 
- 1 Mittlerweile wurde von den Forschern nachgewiesen, dass der Anteil der psychischen Störungen an allen Erkrankungen zugenommen hat, dass dabei die Geschlechter unterschiedlich betroffen sind und dass verschiedene Berufsgruppen ebenso wie Arbeitssuchende durch die modernen Belastungsfaktoren deutlich mehr psychisch leiden (vgl. Zoike 2010: 62ff).
  - 2 Man denkt hier vor allem an den englischen Schriftsteller Graham Greene und seinen Roman *A Burn-Out Case* (1960), an den US-Amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger, der den Terminus *Burnout* als erster für die Beschreibung psychischer Zustände bei Mitarbeitern in Krankenhäusern gebraucht hat (1974) oder an Christina Maslach, welche gemeinsam mit Susan E. Jackson die ersten Burnout-Messinstrumente entwickelt hat (1981). Seitdem hat sich die Burnout-Forschung erfolgreich etabliert (vgl. z.B. Iacovides et al. 2003;

für eine fundierte Erforschung des Burnout-Syndroms [...] zweifellos das Fehlen einer handhabbaren Definition dar, die überzeugen könnte« (Maslach 1982b zit.n. Burisch 2014: 14), was seine begriffliche Bestimmung erfordert.

## 1.1 Bestimmung des Burnout-Syndroms

Das englische Wort *to burn*<sup>3</sup> hat eine vielschichtige Bedeutung. Zuerst evoziert es ein Brennen oder Durchbrennen eines Materials oder eines Objekts. Doch es hat »auch die Bedeutung des Wünschens, voller Leidenschaft oder Gefühl, begierig oder feurig zu sein, z.B. *he burns to do great things* oder sexuell erregt zu werden (*better marry than burn*).« (Rook 1998: 100)<sup>4</sup> In der Psychologie gehört dagegen der Begriff Burnout zu hypothetischen Konstrukten, »die sehr weit entfernt von einer sinnlich direkt erfassbaren Realität stehen« (a.a.O.: 105), was die Suche nach seiner verallgemeinernden Definition erschwert. Er ließe sich nämlich »ebenso wenig direkt erfassen, wie z.B. ›Seelenstärke‹, ›Identität‹, ›Gott‹ oder ›Kommunismus‹.« (Ebd. [Herv. i. O.])

Abgesehen von den begrifflichen Nuancen, hat sich in der Psychologie inzwischen eine mehr oder weniger feste Arbeitsdefinition seines Entstehens und seiner Begleiterscheinungen durchgesetzt. Demnach ist Burnout ein

»dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand ›normaler‹ Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (*distress*), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. Diese psychische Verfassung entwickelt sich nach und nach, kann dem betroffenen Menschen aber lange unbemerkt bleiben.« (Schaufeli & Enzman 1998: 36 zit.n. Burisch 2014: 22 [Herv. i. O.])

Das Burnout-Syndrom, wie auch etliche andere gegenwärtige psychische Störungen, zieht den Menschen in eine Abwärtsspirale hinein, in deren Zentrum Ziele, Wünsche und Bedürfnisse 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 [...]. Schließlich, wenn die Kraftreserven schwinden,

---

Pines & Keinan 2005; Wilmar et al. 2009; Kaschka/Korcak/Broich 2011; Ahola et al. 2014). Ab dem Jahr 2014 wird zu diesem Forschungsthema auch ein englischsprachiges Online-Journal *Burnout Research* unter der Leitung von Christina Maslach und Michael Leiter herausgegeben.

3 Alle fremdsprachigen Begriffe werden im Text wie in der Zitation kursiv gesetzt.

4 Die Phrase *to burn out* hat auch eine interessante geschichtliche Konnotation und wurde zum ersten Mal »schon 1599 bei Shakespeare in seinem Werk *The Passionate Pilgrim* im Zusammenhang mit psychischer und körperlicher Erschöpfung« (Rook 1998: 100) gebraucht.

tritt ein Erschöpfungszustand ein. Das Aufgeben des Ziels scheint aber ebenso unmöglich zu sein wie seine Erreichung.« (Burisch 2014: 8) Zu den Faktoren, die einen solchen Zustand auslösen können, zählt auch das »Auseinanderklaffen der Erwartungen, die ein Individuum an eine gewisse Rolle geknüpft hat, und den realen Erfahrungen mit der Einnahme der Rolle.« (Lauderdale 1982 zit.n. Burisch 2014: 47)

Tatsächlich wurde die Diskrepanz zwischen den gesetzten Zielen und der erfahrenen Realität in den Anfängen der Burnout-Forschung bei vielen Autoren thematisiert (vgl. Maslach & Pines 1977; Freudenberger & Richelson 1980; Perlman & Hartman 1982). Zudem hat sich am Anfang eine Vorstellung verfestigt, dass Burnout in bestimmten Berufen, in denen ein häufiger Kontakt mit Klienten stattfindet, wie etwa Ärzte, Lehrer, Seelsorger, Krankenpfleger, Erzieher u.a., viel wahrscheinlicher auftritt. Einerseits soll das häufige Auseinandersetzen mit einem andersartigen Weltbild das eigene Weltbild in Frage stellen und dadurch das Ausbrennen bewirken. Andererseits benötigen all diese Berufe eine aktive emotionale Hinwendung, auf die sich die anderen nicht immer einlassen (können). Dadurch wird »unser Bedürfnis, zu glauben, dass unser Leben sinnvoll ist, dass die Dinge, die wir tun – und also wir selbst – von Nutzen und wertvoll sind« untergraben (Pines 1993: 33 zit.n. Burisch 2014: 71). Die daraus entstehende Diskrepanz von Hingabe und fehlender Zuwendung kann bei den Menschen zur Frustration, Aktivierung des Schutzmechanismus oder zu einer Depression führen und dadurch das Burnout-Syndrom einleiten. Über lange Zeit wurde also die Entwicklung dieser Störung gewissen Berufsarten zugeschrieben, »von denen nicht nur Hilfe im technischen Sinne erwartet wird, sondern auch emotionale Zuwendung, (also Versorgen, Beraten, Anleiten, Heilen, Schützen) die, weil professioneller Natur, beim Ausbleiben von Gegenseitigkeit nicht versiegen darf.« (Burisch 2014: 25)

Das heutige Wissen über die unterschiedlichen Berufsgruppen, die von dieser Störung betroffen sind, beweist jedoch, dass Burnout mit situationsabhängigen Nuancierungen und auslösenden Bedingungen »an jedem Arbeitsplatz, im Privatleben und auch in der Arbeitslosigkeit auftreten kann.« (a.a.O.: 241) Dem liegt die Annahme zugrunde, dass »alle oder nahezu alle Berufe bei genauerer Betrachtung ihre Schattenseiten haben« (a.a.O.: 73), d.h. den Stresssituationen ausgeliefert sind.<sup>5</sup> Stress ist demnach das Schlüsselwort zum Verständnis des Burnout-Syndroms.

---

5 Die Auswirkungen von Stressfaktoren lassen sich bei unterschiedlichen Berufsgruppen unterschiedlich festhalten, wie z.B. eine unregelmäßige Arbeitszeit, Wetterabhängigkeit und ökonomische Unsicherheit des Landwirts, eine ständige Dienstbereitschaft, Termindruck und Konkurrenzsituation des Journalisten oder die Weisungsgebundenheit, Monotonie und Unterforderung eines kleinen Verwaltungsbeamten (vgl. Shaw & Riskind 1983 zit.n. Burisch 2014: 73).

## 1.2 Stress als Grundlage psychischer Störungen

Der Stress wird oft als Ursache vieler psychischer Störungen und Krankheiten bezeichnet. Dabei handelt es sich beim Stress um eine hybride Entität<sup>6</sup>, »die zwar endokrinologisch messbar, von der individuellen und kollektiven Wahrnehmung und Deutung jedoch nicht zu trennen ist.« (Kury 2012: 24) In den letzten Jahren hat sich auf dieser Basis ein spezifischer Bereich der Medizin ausdifferenziert, die sog. Psychoneuroimmunologie. Es handelt sich um einen Forschungszweig, der sich damit befasst,

»wie experimentell erfassbare Strukturen wie das Nervensystem, Hormone und Drüsen zusammen mit dem Immunsystem Körper, Psyche und Geist des Menschen in einem ausbalancierten Gleichgewicht halten. Man weiß heute, dass alle Systeme oder alle Ebenen, die den komplexen menschlichen Organismus ausmachen, miteinander verbunden sind. Jeder Impuls, jede Information nimmt ganz verschiedene Wege: Sie nimmt den Weg von Gedanken, sie nimmt den Weg von Hormonen und anderen Botenstoffen, die sie durch das Nervensystem weitervermitteln.« (Kübel 2000: 57)

Der Stress als »die Antwort des Organismus auf Einflüsse, die ihn aus seinem harmonischen Gleichgewicht bringen können« (a.a.O.: 58), kann sich dann entweder auf genetische Faktoren beziehen oder mit dem Stoffwechsel zusammenhängen.

Die genetischen Ursachen lassen sich laut Psychologen deutlich erkennen und identifizieren. So ist, z.B. die Depression »zu 70 Prozent genetisch bedingt [...] und nur zu 30 Prozent von der Umwelt beeinflusst.« (Reuter 2016: 44) Laut einer Zwillingstudie kommt dagegen bei dem Burnout ein Drittel auf das Konto der Gene und der Rest auf die Umwelt (vgl. Blom et al. 2012 in Reuter 2016).

Auch der Zellstoffwechsel spielt beim Entstehen des Stresses eine tragende Rolle: »Burnout ist kein ausschließliches Problem der Psyche – Burnout findet immer auch stofflich statt. Nämlich dann, wenn in Ihrem Körper, in jeder einzelnen Zelle die Energieproduktion immer mehr abnimmt.« (Eichinger & Hoffmann 2016: 12) Durch den Zellstoffwechsel gewinnt unser Körper Energie, welche sich in Mitochondrien speichert. »Im Idealfall läuft die Energiegewinnung in den Mitochondrien ständig auf Hochtouren. Die Zellen haben somit genug Energie, um ihre Leistungen zu erbringen. In einem solchen Zustand fühlen wir uns entsprechend leistungsfähig und gesund. Anders jedoch bei chronischem Energiemangel in der Zelle – ihn nehmen wir subjektiv als Müdigkeit oder auch Erschöpfung wahr.« (a.a.O.: 28) Und beim Burnout-Syndrom korreliert dann das »subjektive Gefühl von Ener-

---

6 Bruno Latour hat den Begriff *Hybride* eingeführt, um Dinge zu bezeichnen, die weder ganz dem Bereich der Menschen noch dem Bereich der Natur zuzuordnen sind (vgl. Kury 2012: 23).

giemangel und Müdigkeit [...] mit einer messbaren Energiestoffwechselstörung in der Zelle.« (Ebd.)

Außer den genetischen oder biologischen stressbedingten Faktoren, die das Burnout-Syndrom auslösen und fördern können, existieren auch zahlreiche exogenen Faktoren, die vor allem im Bereich der Arbeit zu identifizieren sind.

## 2 Arbeitssoziologische Beobachtungen zum Burnout-Syndrom

Eine wesentliche Rolle bei der Erhöhung des Stressniveaus schreiben die Arbeitssoziologen zum einen den gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre zu. Hier gehören Tendenzen wie der »Primat der Ökonomie, anhaltende hohe Arbeitslosigkeit, Arbeitsplatzunsicherheit, diskontinuierliche Erwerbskarrieren.« (Weber & Hörmann 2007: 22) Zum anderen erhöhen das Stressniveaus prekäre und unsichere Lebensumstände, wie »schwere körperliche Erkrankungen, pflegebedürftige Angehörige, Scheitern/Instabilität von Beziehungen.« (Ebd.) Auch arbeitsbedingte psychosoziale Belastungen, wie etwa »chronischer Stress bei defizitärer sozialer Unterstützung, Arbeitsverdichtung, Betriebsklima, Konflikte, fehlende soziale Kompetenz von Führungskräften, ständige Erreichbarkeit, gestörte Work-Life-Balance« (ebd.) tragen zur Erhöhung des Stresses bei. Damit wird die enge Verbindung »zwischen negativem chronischem beruflichem Stress und dem Auftreten psychischer Störungen, insbesondere depressiver Erkrankungen« (ebd.) und ihre Auswirkung auf die steigende Arbeitsunfähigkeit und Frühinvalidisierung auffällig (vgl. a.a.O.: 24).

### 2.1 Fehlpassung und Übermaß an Freiheit

Aus arbeitssoziologischer Perspektive liegen die Ursachen oft auch auf der individuellen Ebene, und zwar in der »Nichtpassung zwischen den Eigenheiten der Person und den Gegebenheiten der Arbeitsaufgabe bzw. denen der Arbeitsbedingungen.« (Hofmann 2015: 3f) Demnach ist nicht nur die Arbeitsbelastung ein relevanter Grund für die Entwicklung einer psychischen Störung, sondern auch »der Grad der Selbstbestimmung, der erlebten Sinnhaftigkeit der Arbeit und die Arbeitsbedingungen.« (Ebd.) Hierin wird die (An-)Passung der Tätigkeitsstruktur und der persönlichen Orientierung des Individuums hinterfragt. Die Beobachtung dessen, wie sich die Person der konkreten (Berufs-)Situation anpassen oder nicht anpassen kann, wird durch das sog. *Peter-Prinzip* beschrieben<sup>7</sup>, welches sich auch auf die

7 Das von Laurence J. Peter (1972) entwickelte Prinzip besagt, dass in hierarchischen Systemen derjenige bevorzugt befördert wird, »der seine Arbeit gut im Griff hat, bei dem offensichtlich alles gut läuft. Der entsprechende Kandidat hat bewiesen, dass er in seiner Tätigkeit auf sei-