

## *Was ist "Burnout"*

Aus dem Internet, von Ivo Nezel / November 1992 (hat mir gut gefallen, ich lasse es so stehen)

1. Häufiger bei Menschen "in" denen die Dinge sind, im Unterschied zu Menschen, die "bei" den Dingen sind: Wer gleichsam innerlich von den Dingen besetzt ist, dem treten sie dauernd als Sorge vor den Augen und behindern ihn - er ist sorgenvoll (Meister Eckhard 1260-1327).
2. Reduktion psychischer Belastbarkeit schon im mittleren Berufsalter, Entstehung von Resignation und Ressentiment als Folge menschlicher Ueberforderung, Bildung einer autoritären Charakterstruktur, Neigung zu repressivem Verhalten als Folge beruflicher Enttäuschung, innerer Rückzug von allen Menschen und menschlichen Problemen (Bäuerle 1969).
3. "Helfersyndrom" sowohl als Berufswahlmotiv als auch Faktor der Burnout-Anfälligkeit: Wunsch auf andere Einfluss zu nehmen, im Beruf Kontakt zu knüpfen und Selbstverwirklichung zu finden, die Welt zu verbessern (Schmiedbauer 1977, Mohr und Moosmann 1980). "Wer psychisch davon lebt, bei anderen bestimmte Resonanzen hervorzurufen - im wesentlichen Anerkennung und Zuneigung - lebt 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" (Burisch 1989).
4. Im Zentrum des Brunout-Syndroms scheinen 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. Schliesslich, wenn die Kraftreserven schwinden, tritt ein Erschöpfungszustand ein. Das Aufgeben des Ziels scheint ebenso unmöglich zu sein, wie seine Erreichung.

Nach: Burisch, M.: Das Burnout-Syndrom. Springer Verlag Berlin 1989.