

Seminararbeit von

LEA LEWIEW

Fach: Paradigmen der Wirtschaftspsychologie

BURNOUT AM ARBEITSPLATZ
Ein theoretischer Einblick

Dozent: Prof. Tarek el Sehity

Datum: 22.12.17

SFU Privatuniversität Wien

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	2
2 Theorie	3
... 2.2 Definition des Stressbegriffes	5
.. 2.3 Burnout gefährdete Berufe	7
.. 2.3.1 Studie am Beispiel der Ärzteschaft	8
.. 2.3.2 Studie am Beispiel von Führungskräften	8
3 Fazit	9
4 Literaturverzeichnis	10

1 Einleitung

Wenn man von dem psychischen Krankheitsbild „Burnout“ hört, denkt man einerseits an eine „neue Krankheit unserer Zeit“ oder eine „Modediagnose“ (Musalek M., 2011, S. 11), die von Arbeitsscheuen Menschen ausgenutzt wird. Andererseits spricht man laut Musalek (2011) von einer Volkskrankheit, bei der sich der/die Betroffene vom System ausgeschlossen fühlt, ausgelaugt ist und mit psychischen Problemen zu kämpfen hat. Heutzutage fühlen sich immer mehr Menschen „gestresst“. Nach Hillert A. und Marwitz M. (2006) geht man davon aus, dass Stressprobleme, der Grund für zahlreiche Arbeitsfehlstunden von ungefähr 60% der Menschen seien. Begrifflich gesehen steht Stress für einen Belastungsfaktor der in weiteren Schritten zu Burnout führen kann. Primär wird Burnout als „eine Folge beruflicher Be- und Überlastung verstanden (...)“ (Hillert A. & Marwitz M., 2006, S. 141).

Burnout erkrankte zeigen das Bild einer plötzlich eintretenden Schwäche. Die Existenz dieser Leidensform, die durch „Erschöpfung, Entfremdung und Leistungsverfall“ charakterisiert ist, deutet nicht auf ein „ökonomiegeborenes Phantasiegebilde“, sondern immer mehr auf die Realität des Alltags. Psychische Zustände wie Angst, Lust- und Freudlosigkeit, innere Unruhe und körperliche Schmerzen sind typische Zustände, in denen Betroffene sich befinden.

Sieht man sich Fälle im wirtschaftlichen Bereich am Arbeitsplatz an, werden auch hier typische Phänomene erkennbar. Nach Freudenberg (1974) sowie Maslach und Leitner (2001), sind Erschöpfung, Depersonalisation und berufliche Überforderung drei Hauptmerkmale, die zur Abkapselung von der Umwelt, inneren Leere und sogar Depressionen führen können. An der Stelle wird das Verhalten der/des Erkrankten von den Mitmenschen als verändert bzw. negativ aufgenommen, was wiederum dazu führt, dass sich die erkrankte Person noch weniger akzeptiert und immer mehr entfremdet fühlt. De Facto bedeutet dies,

chronisches Leiden bleibt nicht auf die betroffene Person beschränkt, sondern wirkt sich ebenfalls auf das soziale Umfeld des Menschen aus (Musalek M., 2011, S. 16). Die Reaktionen dieser Mitwelt, wirken sich im nächsten Schritt negativ auf das betroffene Individuum aus, wobei man hier von einem nicht endenden Teufelskreis sprechen kann. Burnout betroffene Personen können für den Mitmenschen selbst zum Stressor werden, da das Leid des Betroffenen bemerkbar wird. Meist klagen Burnout Kranke über „Kopfschmerzen, Müdigkeit und Alltagsprobleme“ (Praktischer.de, 2016). Diese belasten wiederum die Mitmenschen wie beispielsweise die Arbeitskollegen und Kolleginnen des Betroffenen, aber auch die Freunde, Ehepartner, Angehörige etc. Es wird bemerkbar, dass Burnout Patienten/ Patientinnen in „mehrfachen Verstärkermechanismen“ verfangen sind (Musalek M., 2011, S. 16), auf die im Laufe dieser Seminararbeit tiefer eingegangen wird.

2 Theorie

2.1 Geschichtlicher Abriss- Arbeit im Wandel

Vergegenwärtigt man sich die Geschichte der Begrifflichkeit „Arbeit“, so erkennt man ausschließlich negative Assoziationen. Die germanische Herkunft des Wortes Arbeit bezieht sich auf „ein verwaistes, aus Not zu harter Arbeit gezwungenes Kind“ (Hillert A. & Marwitz M., 2006, S. 178). Musalek zeigt, dass im russischen Wort für Arbeit, die Worte Sklave und Knecht stecken, was aufzeigt, dass die Arbeit damals eine erzwungene Tätigkeit war bzw. von einem freien Bürger nicht verrichtet werden musste. (2011, S. 80). Im Französischen beispielsweise, zeigen Hillert & Marwitz (2006), dass sich das französische Wort für Arbeit „travail“, von einem Folterwerkzeug, dem `Dreipfahl´ herleiten lässt

(S. 178). Faktisch betrachtet, war Arbeit historisch gesehen eine negativ konnotierte Handlung, die einen Menschen schwächen und ermüden. Auch die Etymologie weist ausschließlich auf leidende und düstere Lebenszusammenhänge auf. Des Weiteren ist dies bei der antiken Mythologie und der Religion zu verfolgen. Das Paradies wird in der Religion als 'arbeitsfreie Zone' dargestellt. Als Eva vom Baum der Erkenntnis aß, musste die Arbeit „im Schweiße des Angesichts“ verrichtet werden (Genesis 3.19). In der Antike war die „Freizeit“ jedoch, keine Entspannung und kein „Abschalten“ wie wir es heute kennen, sondern „hohe und höchste Tätigkeit“ (Musalek M., 2011, S. 82). Nach dem Soziologen Max Weber, hatte die Arbeit stets eine Verbindung zu christlichen Tätigkeiten. Ein weiterer großer Einschnitt in der Arbeitswelt stellt die industrielle Revolution dar. Das 18. Und 19. Jahrhundert wurde durch Erfindungen der Maschinen und Fabriken geprägt. Musalek M. zitiert hier Marx und Engels: „Die Arbeit wurde immer mehr unter die einzelnen Arbeiter geteilt, sodass der Arbeiter, der früher ein ganzes Stück Arbeit gemacht hatte, jetzt nur einen Teil dieses Stücks macht. (...) Diese Teilung reduzierte die Tätigkeit eines jeden Arbeiters“ (2011, S. 85). Die Maschine ersetzt die Tätigkeit des Menschen, was dazu führt, dass Arbeitskräfte entlassen und Löhne gekürzt werden. Diese werden nach Musalek als „Symptome des Entfremdungszusammenhanges“ bezeichnet. Nach Marx zeigt sich die Entfremdung des Menschen auf dieser Weise: Der Mensch hat keinen Bezug zu dem „von ihm hergestellten Gegenstand“, da er die Tätigkeit nicht frei wählt (2011, S. 86). De Facto, der Arbeiter steht seiner Tätigkeit fremd gegenüber und darüber hinaus entfremdet sich der Arbeiter „von sich und seinem Leben“, da er einen großen Teil seiner Lebenszeit in die Arbeit investiert und kaum Zeit für das 'eigene Leben' hat. Dies nennt Marx die Selbstentfremdung. Erst wenn der Mensch innerhalb seiner Arbeitswelt die Möglichkeit hat, sich selbst zu verwirklichen, hört die Entfremdung auf.

2.2 Definition des Stressbegriffes

Stress ist ein weit verbreitetes oft verwendetes Wort, das ein breites Spektrum abdeckt. Doch gibt es nicht nur das eine Phänomen „gestresst zu sein“, sondern Stress kann ein Moment der Überforderung, aber auch eine lange Phase sein, mit der man nicht zurechtkommt. Das Phänomen Stress muss außerdem nicht immer negativen Aspekten assoziiert werden. In diesem Abschnitt wird in einem kurzen Überblick, mit Hilfe des öffentlichen Gesundheitsportals Österreichs (gesundheit.gv.at), demonstriert, was es generell für Arten von Stress gibt. Die Verursacher von Stress werden erläutert und inwiefern Betroffene sich damit auseinandersetzen können, um den Stress zu bewältigen.

- Der Stress ist nicht immer negativ:

Stress kann als Herausforderung gesehen werden und lässt sich somit positiv darstellen, denn Herausforderungen können den Menschen motivieren und geben einem die Möglichkeit viel Energie in die Arbeitsleistung zu investieren. Natürlich muss der Stress bewältigt werden können: Kommt der Mensch nicht mehr mit der Stresssituation bzw. Stressphase zurecht, wird er überfordert, was folglich zu psychischen Problemen führen kann. Hans Selye, der Vater des Stressbegriffes, definiert Stress folgendermaßen: Stress ist eine Reaktion auf eine Bedrohung und wird immer von einer körperlichen Reaktion begleitet. Darüber hinaus definiert Selye, laut dem Gesundheitsportal (gesundheit.gv.at), die Bedeutung zweier Stressarten.

- „Eu- und Distress“:

Beim „Eustress“ handelt es sich um einen positiven Stress bzw. von, wie bereits erwähnten, Herausforderungen, die die Leistungsfähigkeit erheblich erhöhen können. Der „Distress“ ist das Gegenteil, bei dem es sich um die Erschöpfung und Überforderung der Bewältigungsmechanismen handelt.

Logischerweise, sind Stresssituationen eher zu bewältigen, wenn sie nicht über eine lange Zeit andauern. Außerdem kommt es auf die Intensität des Stressses an bzw. wie stark die Person belastet wird. Hierbei handelt es sich um bestimmte Stressoren bzw. Stressverursacher.

- „Stressoren“:

1. Entscheidende Ereignisse, wie beispielsweise plötzlich eintretende Todesfälle, Trennungen, Jobverlust, das Opfer eines Verbrechens zu sein etc.
2. „daily hassles“ sind kleine alltägliche Unannehmlichkeiten wie beispielsweise Ärgernisse, Missgeschicke, plötzliche Veränderungen mit denen der Mensch in seinem Alltag nicht rechnet.
3. Private Probleme, wie Streitigkeiten, Geldnot, Gewalt in der Familie etc.
4. Versagens- und Existenzängste
5. Umwelteinflüsse wie beispielsweise Lärm, soziale Überforderung (Menschenmenge, ständige Telefonanrufe, etc.)
6. Körperliche Probleme wie etwa Erkrankungen sowie Übergewicht, Anorexie etc.

- Stressresistenz und Belastungsanfälligkeit:

Jeder Mensch geht mit Stress in verschiedenen Weisen damit um und versteht unter dem Faktor Stress etwas Individuelles. Außerdem entwickelt sich die Stressresistenz im Verlauf unserer frühen Kindheit und ist ebenso genetisch bedingt. Ressourcen wie soziale Kompetenzen oder ein guter Gesundheitszustand, bestärken die Resilienz bzw. die psychische Widerstandskraft des Menschen. Auch das Kohärenzgefühl (sense of coherence) aus der Sozialpsychologie, beschreibt die Bewältigung und die Balancehaltung im Leben, sei es arbeitstechnisch oder privat. Diese Fähigkeit spielt in der Thematik eine große Rolle und hilft dem unter Stress stehenden Menschen, die Wichtigkeit im Leben nicht aus den Augen zu verlieren, sodass es beispielsweise nicht zu einem „Ausbrennen“ innerhalb des Jobs, zur

Abkapselung von der Mitwelt oder psychischen sowie physischen Problemen kommt.

Ebenso sind es laut Musalek (2011), nicht „nur von außen einwirkende Kräfte“, die uns in bestimmten Situationen stressen bzw. belasten, sondern es sind einerseits die „eigenen Bedeutungsgebungen“ wie zum Beispiel frühere negative Erfahrungen und andererseits der Allgemeinzustand. Der Leidenszustand wird aufgrund der nicht zu bewältigenden Überlastungssituation, weiter verstärkt und deutet auf einen Teufelskreis hin. Diese Problemhaftigkeit kann später ein „chronischer“ bzw. dauerhafter „Allgemeinzustand“ bleiben (S. 15, Abb. 1), was sich somit als einen, wie bereits erwähnten, „mehrfachen Verstärkermechanismus“ darstellen lässt.

2.3 Burnout gefährdete Berufe

Nach Weilinger I. (2015), kann jeder Mensch in der Lage sein an Burnout zu erkranken, jedoch gibt es bestimmte Berufe und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, die eine Häufung bei Burnout aufweisen. Es lässt sich herausstellen, dass der Risikofaktor, bei den Berufen mit ständigem Kunden- bzw. Patientenkontakt, höher ist: Ärzte, Pflegekräfte, Polizeibeamte, Lehrer etc. Menschen die eine große Verantwortung gegenüber Kunden bzw. Patienten haben, Menschen die selten „Nein“ sagen können oder sogar dürfen und Menschen, die besonders „hingebungsvolle“ Arbeit leisten, sind überdurchschnittlich gefährdet. Es wird deutlich, dass spezielle Merkmale, aber auch spezielle Umweltbedingungen gemeinsam dazu führen an Burnout zu leiden. Die Statistik Austria zeigt im Jahre 2014, dass etwa acht von zehn Erwerbstätigen am Arbeitsplatz einem physischen und psychischen Gesundheitsrisiko ausgesetzt sind. Bei einer Befragung wurden als häufigste

psychische Gesundheitsbelastung, großer Zeitdruck und Überbeanspruchung angegeben. 15,6% der Befragten berichteten von einer Gesundheitseinschränkung, wobei speziell Stress und Depressionen am häufigsten genannt wurden.

2.3.1 Studie am Beispiel der Ärzteschaft

Im Jahre 2011 führte die Universitätsklinik für Psychiatrie in Graz eine wissenschaftliche Studie im Auftrag der österreichischen Ärztekammer. Von November 2010 bis Februar 2011 wurde die Studie als Online Umfrage durchgeführt, bei dem sich 6.249 Ärzte beteiligt haben. Das Ergebnis zeigte, dass sich ungefähr 54% der Beteiligten in unterschiedlichen Stadien des Burnout befinden. Es stellte sich ebenfalls heraus, dass männliche Spitalsärzte, die ihren Turnus machen und unter 47 Jahren alt sind, am meisten gefährdet sind. Vor allem die Ärzte, die einen Singlestatus angaben, fehlt es an emotionalem Rückhalt. (Bruckmann M., 2012, S.56 - Österreichische Ärztezeitung- Online, „Burnout Studie Ärzte“).

2.3.2 Studie am Beispiel von Führungskräften

In Österreich gibt es ungefähr 500.000 Führungskräfte (Bruckmann M., 2012, S. 58- lt. Österreichischem Führungskräftemonitor). Im November 2011 gab eine in Zusammenarbeit mit der Vienna Insurance Group eine Umfrage unter den österreichischen Führungskräften. Insgesamt wurden über 200 Personen zur „Work- Life- Balance“ befragt. Aufgrund der Selbsteinschätzung der Führungskräfte befanden sich im Jahre 2011 1% der Befragten in Burnout. Dies entspricht ungefähr 5000 Personen. 6% (30.000 Personen) befanden sich

unmittelbar davor, an Burnout zu erkranken. 7% (35.000 Personen) waren an einem frühen Zeitpunkt betroffen (Bruckmann M., 2012, S, 58-59).

3 Fazit

Burnout bedeutet wörtlich „ausgebrannt sein“ und belastet heutzutage eine Menge Menschen speziell am Arbeitsplatz. Hier sind psychosoziale Belastungsfaktoren, aber auch die persönlichen Merkmale die Hauptursache und lassen den Betroffenen/die Betroffene auslaugen, erschöpfen und unzufrieden mit sich selbst zu sein. Hier fehlt oft kollegiale oder familiäre Unterstützung, was dazu führt, dass sich der betroffene Mensch depersonalisiert fühlt und sich von der Mitwelt isoliert. Burnout sowie Psychische Erkrankung nehmen mit der Zeit sichtlich zu, denn diese Thematik wird in besonders in Unternehmen zunehmend akut. Darüber hinaus steigen die Diagnosen von Burnout Erkrankungen. Laut Bruckmann M. (2012) werden Pensionsversicherungen und Gebietskrankenkassen zunehmend mit dem Thema konfrontiert (S. 78) und in Studien werden erhöhte Gefährdungspotenziale festgestellt. Obwohl dem Menschen heutzutage eher die Möglichkeit gegeben wird, sich bei der Arbeit zu entfalten und selbst zu verwirklichen, steigt die Zahl des psychischen Drucks. Es ist eine Herausforderung für den Menschen das Kohärenzgefühl zu schützen bzw. in Balance zu halten und nicht aus dem „Hamsterrad des Alltags“ zu fallen, denn zu den heutigen Zeiten wird die Menschheit von Umwelteinflüssen wie zum Beispiel der Technologie, die Erwartungshaltung von Kollegen/ Vorgesetzten und der Hektik des Alltags überflutet. Diese Zustände können schnell zu Stressoren umgewandelt werden, wobei sich letztlich die Frage stellt ob bzw. wie der Mensch sie zu bewältigen weiß.

4 Literaturverzeichnis

Hillert A. und Marwitz M., 2006, *Die Burnout Epidemie*.

Musalek M., 2011, *Zur Ideengeschichte des Burnout- Eine Introduction*.

Online Literatur:

Bruckmann B., 2012, *Die Wahrheit über Burnout? Zahlen, Daten, Fakten*.

http://www.qiquadrat.at/uploads//Masterarbeit_BURNOUT_Bernd_Bruckmann_121112.pdf

Gesundheit.gv.at, 2017, *Was ist Stress?*

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/was-ist-das>

Statistik Austria, 2014, *Gesundheitsrisiko Arbeitsplatz*.

http://www.statistik.at/web_de/presse/079731.html

Weilinger I., 2015, *Was können Angehörige tun?*

<http://www.ingrid-weilinger.at/burnout-was-koennen-angehoerige-tun/>