



## Das Burnout Risiko, wer und wo

### Burnout Risikogruppen

#### Freiberufler, Selbstständige und Manager

Der hohe Leistungsdruck führt zum Dauerstress und der gehört in dieser Gruppe eigentlich zum Normalzustand. Berufliches und Privates werden kaum voneinander getrennt, dafür sorgt allein schon die ständige Erreichbarkeit. Ein hohes Maß an Verantwortung, Sorgen über die Zukunft und Finanzen stehen auf der Tagesordnung und führen oft in die Schlaflosigkeit, die den Stress immer weiter verstärkt.

#### Frauen

Eine sehr wesentliche Rolle spielt bei Frauen die sog. Rollenambiguität, d.h. die widersprüchlichen Rollenanforderungen, die die Doppelbelastung von Beruf und Familie mit sich bringt.

Aber auch Frauen, die sich in ihrer Rolle als **Hausfrau** zurückziehen und isolieren, sind stark gefährdet auszubrennen.

#### Menschen in sozialen Berufen

Ein hoher Idealismus und wenig Feedback, sowie die hohe Arbeitsbelastung führen hier sehr oft zum Ausbrennen. Ursprünglich wurde das Phänomen Burnout von

---

### Burnout im Beruf

Der empfundene berufliche Stress hängt zwar zum Teil durchaus von der Höhe der Arbeitsbelastung und/oder den Geschwindigkeitsanforderungen ab - viel entscheidender sind aber das Klima der Organisation, der Grad der Autonomie in der Arbeit, die Anerkennung und Rückmeldung durch Kollegen und Vorgesetzte, die Belohnungssysteme - kurz gesagt der gesamten Unternehmenskultur, die auch ihre Werte, Überzeugungen und Grundannahmen zumindest indirekt ihren Arbeitnehmern vermittelt.

Weiterer Stress entsteht durch Rollenkonflikte, Rollenüberlastungen und den Widersprüchen, die verschiedene Rollen beinhalten (Rollenambiguität).

Aus der neueren Burnout-Forschung kommt noch ein wichtiger Faktor hinzu, der **Emotionale Arbeit** (Emotional Work) genannt wird.

Hat ein Unternehmen z. B. die Euphorie als zentrale zu kommunizierende Emotion als 'Markenzeichen' gewählt und die Mitarbeiter haben diese dauernd nach außen vorzuführen, brennen diejenigen (noch) schneller aus, die sich mit dem Gefühl nicht identifizieren können.

Das ist übrigens auch mit der Grund warum so viele Schauspieler, Moderatoren und andere Prominente an Burnout erkranken oder stark gefährdet sind. Das ständige Produzieren von Emotionen, ist extrem anstrengend für das gesamte System und die emotionale Selbstaubeutung produziert starken Stress. Darüber hinaus findet eine Art 'Innerer Verrat' statt, der oft in die Depression führt.

Interessanterweise beziehen sich die Diskussionen und auch die psychologische Forschung zu den Lösungsansätzen fast ausschließlich auf die **personenzentrierten Ansätze**, bei denen das Individuum im Mittelpunkt steht. Und obwohl diese anerkanntermaßen ziemlich ineffizient am Arbeitsplatz sind, weil der Einzelne in diesem Feld eine nur geringe Kontrolle und Einflussmöglichkeiten auf die Stressoren hat, als in privateren Bereichen seines Lebens. Das legt die Annahme nahe, dass es leichter und billiger ist, einen Menschen zu verändern, als ganze Organisationen.

---

## Burnout bei Frauen

Es sind längst nicht mehr nur die Managerinnen, die unter Burnout leiden. **Burnout bei Frauen** ist zu einem der häufigsten Syndrome unserer Gesellschaft geworden und verschont auch keine Altersstufe. Viele Frauen empfinden ihre Erschöpfung als normal, weil sie sich an den Dauerstress gewöhnt haben. Erst wenn der übermäßige **Stress** die persönliche Motivation beeinflusst, ihre Einstellungen und ihr Verhalten beeinträchtigt oder psychosomatische Symptome schickt, wird ihnen klar, dass etwas ganz und gar nicht stimmt.

In der Arbeit mit gefährdeten oder bereits an **Burnout** erkrankten Frauen, kristallisiert sich eine gemeinsame Fragestellung heraus:

***"Wie kann ich all die an mich gestellten gesellschaftlichen Anforderungen erfüllen und dabei trotzdem ich selbst, ein Frau, bleiben?"***

In der Familie werden völlig andere Verhaltensweisen erwartet, als im Beruf. Zuhause ist die erwartete Rolle der Frau die fürsorgliche, warmherzige, den Mitgliedern der Familie die Wünsche von den Augen ablesende, perfekte Umsorgerin. Im Beruf dagegen hat sie selbstsicher aufzutreten, für ihre Überzeugungen und Rechte einzustehen und selbständig Entscheidungen zu treffen. Dieser Rollenkonflikt zehrt allmählich die Kräfte aus, die Gedanken drehen sich im Kreis, bis nur noch das Gefühl tiefer Frustration zurückbleibt.

Die Scham darüber, die ungeheure Vielzahl unterschiedlichster Anforderungen und Rollen nicht perfekt ausführen zu können, ist dabei die vorherrschende Emotion und treibende Kraft, wie auch die innere Verwirrung, die durch diesen Wertekonflikt entsteht.

Eine andere Gruppe von burnout-gefährdeten Frauen bilden **Hausfrauen und Mütter**, die sich über diese Rolle isoliert haben und darüber allmählich ausbrennen.

---

## Burnout in Beziehungen

**Die Partnerschaft leidet unter dem Beruf** - oder  
**Der Beruf leidet unter der Partnerschaft**

Burnout ist ein Parasit. Ein Parasit, der sich von Lebensenergie nährt. Egal, wo Burnout beginnt, er breitet sich ab einem gewissen Punkt, flächenbrantartig auf naheliegende, nährnde Gebiete aus.

Wenn das Berufsleben Ihre Energie und Ihre Lebenskraft aufzehrt, kann es nicht nur sein, sondern es ist ausgesprochen naheliegend, dass Sie damit beginnen, Ihre negativen Gefühle auf Ihren Partner projizieren. Fühlen Sie sich gestresst und überlastet oder tragen für zu viele Menschen die Verantwortung, schieben Sie die Schuld oder die intensiven Gefühle von Isolation häufig Ihrem Partner zu.

Anfangs sind Sie vielleicht nur ungeduldig mit ihm oder ihr, dann werden Sie immer distanzierter und ärgerlicher, ohne, dass Sie sich dessen tatsächlich bewusst sind. Nach und nach wird der Partner zum Sündenbock, wobei Sie die wahren Ursachen für den **Burnout** verleugnen.

Die Angehörigen **Burnout**-Betroffener, sind in der Regel mit dem veränderten und häufig auch irrationalen oder aggressiven Verhalten ihres Partners völlig überfordert, während der Betroffene sich selbst unverstanden fühlt.

Es entsteht eine distanzierte Atmosphäre, durch die unangebrachten oder übertriebenen Vorwürfe an den Partner - an diesem Punkt zerbrechen über einen längeren Zeitraum viele Beziehungen. Der Partner infiziert sich mit Ihrem **Burnout** über die Beziehungsebene und das beeinflusst wiederum sein Berufsleben.

Hier muss die Therapie an der Wurzel, bei den persönlichen Faktoren für das Ausbrennen beginnen und sich mit den entstandenen Verletzungen sowie den an den Partner gestellten Anforderungen auseinandersetzen.