

Vier Burnout-Mythen

Vieles wird in letzter Zeit über Burnout geschrieben, und vieles davon ist richtig. Dennoch gibt es einige hartnäckige Mythen, die sich um das Thema Burnout ranken. Vier dieser Mythen werde ich hier kurz beleuchten. Als Personalentwickler in der KAGES, der sich seit vielen Jahren mit dieser Thematik beschäftigt, möchte ich aber auch auf einige der Unterstützungsangebote der KAGES zur Burnoutvermeidung und -bekämpfung hinweisen.

Seit vielen Jahren setze ich mich intensiv theoretisch und praktisch mit dem Thema Burnout auseinander. Diese Auseinandersetzung begann Anfang der 90er-Jahre mit meiner Dissertation zum Thema, und sie setzte sich darin fort, dass ich als Coach und bei meiner psychotherapeutischen Tätigkeit häufig mit „ausgebrannten“ KlientInnen arbeitete. In all den Jahren begegnete ich immer wieder den folgenden Fehlannahmen, Missverständnissen und Mythen zu Burnout.

Erster Mythos – Burnout ist ein neues Phänomen

Burnout ist kein Phänomen unserer modernen Zivilisationsgesellschaft. Burnout ist eine relativ neue Bezeichnung für ein relativ altes Phänomen, das zur Zeit wieder rege diskutiert wird. Bereits Goethe litt in gewissen Phasen seines Lebens an einer Art Burnout-Syndrom. Nach seinem Biographen Ipser begab er sich vor allem deshalb auf seine „Italienische Reise“, weil er im engen Weimar die ersten Stadien eines Burnout-Prozesses durchlitten hatte. Er floh sozusagen, um nicht geistig „auszutrocknen“ und physisch krank zu werden.¹

Zweiter Mythos – Burnout befällt vor allem „HelferInnen“

Bis in die 1970er-Jahre wurde davon ausgegangen, dass vornehmlich Menschen aus „helfenden Berufen“ von Burnout betroffen sind. Dazu zählen etwa ÄrztInnen, Kranken-

pflegerInnen, LehrerInnen, ErzieherInnen oder SozialarbeiterInnen. Mittlerweile zeigt sich deutlich, dass sich das Burnout-Syndrom nicht auf bestimmte Branchen oder Berufsgruppen beschränkt. Stark zugenommen hat Burnout in den letzten Jahren z.B. bei Managerinnen und Managern im Businessbereich.

Dritter Mythos – Nur das Individuum bzw. nur die Organisation ist „schuld“ am Burnout

Die einseitige Vorstellung, dass eine Organisation zwingend „Burnout erzeugende“ Merkmale aufweist, die kausal zum pauschalen Ausbrennen großer MitarbeiterInnengruppen führen, ist ebenso falsch wie die Ansicht, dass der Kern des Burnoutproblems immer bei bestimmten psychischen Merkmalen des Individuums liegt. Tatsächlich führt meist ein komplexes Zusammenspiel von Merkmalen der Person (z.B. suboptimale Copingstrategien), der Organisation (z.B. chronischer Zeitdruck) und des gesellschaftlichen Umfeldes (z.B. hohe Arbeitslosigkeit in einem Berufsfeld) zu Burnout.

Vierter Mythos – Psychologisches Verständnis reicht aus, um das Phänomen Burnout zu erfassen

Burnout aus einer rein psychologischen Perspektive – ohne ausreichendes Führungs-, Organisations- und Management-Verständnis – erfassen und bekämpfen zu wollen, greift zu kurz. Ebenso reicht es nicht, dem Phänomen Burnout ausschließlich aus einer Management-, Führungs- oder Personalentwicklungsperspektive entgegenzutreten zu wollen. Erst eine Kombination aus psychologischem Wissen und Management-Verständnis kann der Komplexität der Problematik des „Ausbrennens“ einigermaßen gerecht werden.

Die KAGES bietet ihren MitarbeiterInnen vielfältige psychosoziale Unterstützungsmöglichkeiten. Die Interne Psychosoziale Servicestelle

(IPS) ist in der Organisationseinheit PE-Services der KAGES angesiedelt. Sie ist eine Clearing- und Beratungsstelle für MitarbeiterInnen aller Berufsgruppen in allen psychosozialen Fragestellungen (Stress, Burnout, Mobbing, Konflikte etc.). Im Bildungskalender der KAGES-Akademie (ASK) werden zahlreiche Seminare zu Themen wie Stressmanagement oder Burnoutvermeidung angeboten, die allen MitarbeiterInnen der KAGES offen stehen.

Supervision ist nicht nur für klinische PsychologInnen und PsychotherapeutInnen möglich, sondern prinzipiell für VertreterInnen aller Berufsgruppen.

Damit TurnusärztInnen mit den heutigen Belastungen besser umgehen können, bietet die KAGES als einziger Krankenhausträger Österreichs seit vielen Jahren ein Turnusärzte/ärztinnen-Einführungsseminar an. Einerseits werden dabei wichtige fachliche Themen behandelt (wie z.B. die Grundlagen der Notfallausbildung), andererseits stehen auch die psychosozialen Herausforderungen ärztlicher Tätigkeit am Programm (z.B. konstruktive Bewältigung schwieriger Gesprächssituationen).

Zusätzlich bietet die KAGES Supervision speziell für TurnusärztInnen an. Das Angebot der monatlichen Gruppensupervisionen unterstützt die TurnusärztInnen bei der Bewältigung der Anforderungen des ärztlichen Arbeitsalltags und ist damit auch ein wesentlicher Beitrag zur Burnoutprophylaxe speziell für diese Berufsgruppe.

1) Karl Ipser: Mit Goethe in Italien. Eine historische Reise. 1988



DR. WERNER WALISCH
PSYCHOTHERAPEUT IN
AUSBILDUNG UNTER
SUPERVISION, DIPL.-
COACH, KONZ. LEBENS- U.
SOZIALBERATER, KONZ.
UNTERNEHMENSBERATER