

# **Burnout : ein komplexes Zeitphänomen = Le burnout : un phénomène complexe de notre époque**

Autor(en): **Casanova, Brigitte**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **44 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928776>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Burnout: ein komplexes Zeitphänomen

### Le burnout: un phénomène complexe de notre époque

BRIGITTE CASANOVA, REDAKTION PHYSIOACTIVE  
RÉDACTION DE PHYSIOACTIVE

Stress und Burnout haben Hochkonjunktur. Ein Sachbuch geht der Epidemie sorgfältig auf den Grund.

Was ein Burnout ist, versteht fast jeder intuitiv. Die meisten von uns erlebten schon Momente, wo wir uns ausgebrannt fühlten. Ein Charakteristikum des Syndroms ist auch, dass die Patienten sich die Diagnose häufig selber stellen. Die Betroffenen werden durch ihren unermüdlichen Einsatz krank, was in unserer Leistungsgesellschaft auf «wohlwollende Resonanz» stößt – im Gegensatz zu stigmatisierten psychischen Erkrankungen wie die Depression.

Die beiden Autoren Andreas Hillert und Michael Marwitz arbeiten als Psychiater respektive als Psychotherapeut in einer medizinisch-psychosomatischen Klinik. Sie nähern sich dem Burnout-Syndrom in ihrem Sachbuch von verschiedenen Seiten her und haben sich den Anspruch auferlegt, die Komplexität des Phänomens nachvollziehbar zu machen. Dies ist ihnen sehr gut gelungen. Fundiert und spannend geschrieben, erfahren die Lesenden unter anderem einiges über Stresstheorien, psychologische Testmethoden und Wissenschafts- und Medizingeschichte. Dabei legen die Autoren dar, dass eine gewisse Skepsis gegenüber dem Begriff Burnout angebracht ist. Was jedoch nicht heisst, dass das Syndrom nicht ernst genommen werden soll. Im Folgenden seien einige Aspekte und Gedankengänge aus dem Sachbuch vorgestellt.

#### Ein Syndrom entsteht

Der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger erforschte 1974 als erster Burnout systematisch und zählte 132 (!) Symptome dazu auf (Freudenberger litt selber am von ihm beschriebenen Syndrom, das er bei seinen Klienten feststellte). Entscheidend für ein Burnout sei die jeweilige berufliche und/oder ehrenamtliche, heillos überfordernde Tätigkeit. Die

Le stress et le burnout sont en pleine expansion. Un essai analyse l'épidémie en profondeur.

Chacun comprend intuitivement ce qu'est le burnout. La plupart d'entre nous éprouvent des moments d'épuisement. Le syndrome se caractérise aussi par le fait que les patients établissent souvent eux-mêmes le diagnostic. Les personnes atteintes sont malades de leur engagement inlassable, ce qui rencontre un «écho bienveillant» dans notre société de performance – à l'opposé des maladies à connotation psychique comme la dépression.

Les deux auteurs, Andreas Hillert et Michael Marwitz, travaillent respectivement en tant que psychiatre et psychothérapeute dans une clinique de médecine psychosomatique. Dans leur essai, ils abordent le syndrome du burnout sous divers aspects et s'efforcent de rendre compréhensible la complexité du phénomène. Mission accomplie. Scientifique et captivant, ce livre permet de découvrir les théories sur le stress, les méthodes psychologiques de tests et des histoires scientifiques et médicales. Les auteurs y démontrent qu'un certain scepticisme est de mise lorsqu'on évoque le burnout. Ce qui ne signifie pas que le syndrome ne doit pas être pris au sérieux. Voici quelques remarques et pensées tirées de l'essai.

#### Un syndrome apparaît

Le psychanalyste Herbert Freudenberger a été le premier à étudier le burnout de façon systématique en 1974. Il a recensé 132(!) symptômes (Freudenberger souffrait lui-même du syndrome qu'il a décrit et constatait chez ses patients). La cause ne serait pas une biographie compliquée ou une faible résistance psychique mais le monde du travail extérieur. C'est l'activité professionnelle et/ou honorifique, désespérément au-dessus des forces de celui qui l'exerce, qui déclenche le burnout.

Ursache liege nicht in schwierigen Biographien oder geringer psychischer Belastbarkeit, sondern in der äusseren Arbeitswelt.

Die Sozialpsychologin Christina Maslach hat anschliessend viel zur Burnout-Forschung beigetragen. Sie nannte als klassische Symptome emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung (distanzierte Einstellungen zu Klienten, Patienten oder Schülern) und eine reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit. Die Psychologin entwickelte auch den «Maslach Burnout Inventory» (MBI), das heute gebräuchliche Instrument, um ein Burnout zu erfassen. Dahinter steckt jedoch ein methodisches Problem, so Hillert und Marwitz: «Indem er (der MBI) eine Monopolfunktion bezüglich der empirischen Erforschung des Phänomens erlangte, wurde Burnout immer mehr zu dem, was als solches durch das MBI gemessen wird (nach dem Motto: Burnout ist, was der MBI misst!).»

### **Keine eigene Krankheit**

Ihre Zurückhaltung gegenüber dem Begriff begründen die beiden Autoren auch mit folgenden Argumenten: Symptome und Kriterien von Burnout sind derart allgemein, unscharf und undefiniert, dass letztlich jeder sie erfüllen kann, der sich selbst ernsthaft als ausgebrannt erlebt. Die Einzelsymptome sind zudem von einer Depression nicht abgrenzbar. Ihr Fazit: «Burnout erweist sich bei psychologischer und methodischer Betrachtung als ein hochgradig schwammiges Konstrukt, das weitgehend durch tradierte Aspekte wie Neurotizismus, Depressivität und Ängstlichkeit aufgeklärt werden kann.» Anders ausgedrückt können die individuell unterschiedlich ausgeprägten Symptome bestehenden psychiatrischen Diagnosen zugeordnet werden, Burnout ist im wissenschaftlichen Sinn keine eigene Krankheit. Im Klassifikationssystem der Krankheiten der WHO (ICD-10) ist das Syndrom denn auch nicht zu finden.

### **Die Rolle des Stresses**

Zu viel Stress führt zu Burnout, dies ist in unseren Köpfen verankert. Burnout stellt sich als Folge von länger anhaltendem Stress ein, wenn dem Betroffenen eine erfolgreiche Bewältigung der Belastungen nicht gelingt, so formuliert es auch Christina Maslach. Wie und wann verwandelt sich Stress aber tatsächlich in ein Burnout? Dazu gehen die Autoren auf biologischer und psychologischer Ebene den Stresstheorien nach. Das Resultat: Stress und Burnout hängen eng zusammenhängen – so eng, dass es «letztlich unmöglich sein dürfte, Stress und Burnout voneinander zu trennen». Das heisst, es kann nicht geklärt werden, wie Stress zu Burnout führt, da sich die beiden Begriffe «konzeptuell und infolgedessen auch empirisch nicht ausreichend voneinander abgrenzen lassen».

La sociopsychologue Christina Maslach a beaucoup contribué à la recherche sur le burnout. Elle a cité des symptômes classiques tels que l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation (attitudes distancées vis-à-vis des clients, des patients ou des écoliers) et la réduction des performances personnelles. La psychologue a également développé le «Maslach Burnout Inventory» (MBI), instrument utilisé aujourd'hui pour évaluer un burnout. On y trouve toutefois un problème de méthode que décrivent les docteurs Hillert et Marwitz: «Tandis qu'il (le MBI) acquérait une position de monopole en matière d'étude empirique du phénomène, le burnout devenait de plus en plus ce qui était mesuré en tant que tel par le MBI (selon le principe: le burnout est ce que le MBI mesure!).»

### **Pas une maladie en soi**

Les deux auteurs justifient leur retenue vis-à-vis du concept par les arguments suivants: les symptômes et critères qui déterminent le burnout sont si généraux, flous et peu définis que finalement chacun peut s'y reconnaître s'il se sent réellement épuisé. En outre, les symptômes ne se distinguent pas de ceux de la dépression. En conclusion: «Lorsqu'on le considère sous un aspect psychologique et méthodique, le burnout se révèle être un concept extrêmement flou qui peut s'expliquer largement comme survenant sur un terrain de neurotisme, de dépressivité et d'anxiété.» En d'autres termes, les symptômes, plus ou moins prononcés selon les individus, peuvent se référer à des diagnostics psychiatriques existants. Le burnout n'est pas une maladie en soi, au sens scientifique du terme. Le syndrome ne figure d'ailleurs pas dans le système de classification des maladies de l'OMS (ICD-10).

### **Le rôle du stress**

Trop de stress mène au burnout, c'est ancré dans nos esprits. Le burnout se présente comme la conséquence d'un stress existant depuis longtemps, lorsque la personne concernée n'arrive plus à contrôler ses tâches, c'est ainsi que le définit aussi Christina Maslach. Mais comment et quand le stress se transforme-t-il effectivement en burnout? Les auteurs se penchent alors sur les aspects biologiques et psychologiques pour éclairer leurs théories sur le stress. Le résultat: stress et burnout dépendent étroitement l'un de l'autre, si étroitement «qu'il pourrait finalement être impossible de les séparer l'un de l'autre». Ce qui veut dire que l'on ne peut expliquer comment le stress mène au burnout, vu que les deux concepts «ne se distinguent pas suffisamment au niveau conceptuel, et donc au niveau empirique non plus».

Umfragen zeigen immer wieder, dass die subjektive Arbeitsbelastung kontinuierlich zugenommen hat, und parallel dazu der wahrgenommene Stress. Es ist jedoch nicht die Arbeit alleine, welche Stress verursacht, geben die Autoren zu bedenken, denn am meisten Stress verzeichnen in diesen Umfragen Langzeitarbeitslose.

Hinter der dynamischen Entwicklung in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt stehen Motive und Anspruchshaltungen, die mehr oder weniger in jedem von uns verankert sind. Wir sind also «Opfer und Täter» der Entwicklung. Der verändernden Arbeitswelt wird jedoch gerne ein statisches, passives Menschenbild gegenüber gestellt, halten Hillert und Marwitz fest. Dabei sei der individuelle Gestaltungsspielraum heute gross, dies könnte auch als eine Chance gesehen werden.

### Die politische Dimension

«Sich als ausgebrannt zu erleben ist auch eine dezidiert politische Stellungnahme.» Dies ist ein weiterer Punkt, auf den die Autoren aufmerksam machen. Das Syndrom demonstriert die Nebenwirkungen der Globalisierung und der modernen Leistungsgesellschaft, es wird heute als Folge von enorm viel psychomentaler Arbeit bei wenig körperlicher Belastung, von zunehmender Arbeitslosigkeit, sozialer Entsicherung und Entwurzelung angesehen. Burnout eignet sich, um sein persönliches Leiden in und an der Arbeitswelt auszudrücken, so die beiden Autoren.

Brisant sind weitere Fragen, die sich auftun, wenn die Ursachen für Burnout in der heutigen Arbeitswelt liegen: Ist Burnout eine Berufserkrankung? Ist der Arbeitgeber haftbar? Und sollen Ausgebrannte Renten erhalten?

«Krankheiten» können auch Zeiterscheinungen sein, dies zeigt das Buch am Beispiel der Neurasthenie, einem Syndrom, das Ende des 19. Jahrhunderts seinen Zenit hatte. Interessant zu wissen ist zudem, dass es Burnout nur bei relativer Absicherung und Wohlstand gibt, Burnout «muss man sich leisten können».

### Die Behandlung

Es liegt im Selbstverständnis des Buches, dass auch die Prophylaxe oder die Behandlung ihren Platz findet. Darunter fallen Stichworte wie Blick auf längerfristige Leistungsfähigkeit, besseres Haushalten mit den eigenen Ressourcen oder Akzeptanz eigener Grenzen statt Schuldzuweisung. Insgesamt ist das Individuum gehalten, «sich aktiv und eigenverantwortlich mit den Belastungen seiner Umwelt auseinander zu setzen». Wir müssen alle lernen damit umzugehen, «dass Sicherheit, Kontrolle und Gerechtigkeit letztlich Illusionen sind».

Des sondages montrent régulièrement que la charge de travail subjective augmente sans cesse et que la conscience du stress évolue parallèlement. Cependant, le travail n'est pas le seul facteur de stress, expliquent les auteurs, car des sondages indiquent que les chômeurs de longue durée sont les plus stressés.

Derrière les concepts d'épanouissement social et professionnel se cachent des motivations et des exigences qui sont plus ou moins ancrées en chacun de nous. Nous sommes donc «victimes et bourreaux» du développement. Face au monde du travail en évolution, l'homme offre volontiers une image statique, passive, constatent Hillert et Marwitz. L'espace individuel de réalisation est pourtant vaste aujourd'hui, cela pourrait être aussi considéré comme une chance.

### La dimension politique

«Se sentir épuisé est aussi une attitude délibérément politique.» C'est un autre point sur lequel les auteurs attirent notre attention. Le syndrome démontre les effets secondaires de la globalisation et de la société moderne axée sur la performance. Aujourd'hui, il est considéré comme la conséquence d'un travail psycho-mental considérable pour une activité physique très réduite, d'une augmentation du chômage, de l'insécurité sociale et du déracinement. Selon les deux auteurs, le burnout est une occasion adaptée d'exprimer sa souffrance personnelle dans et à cause du monde du travail.

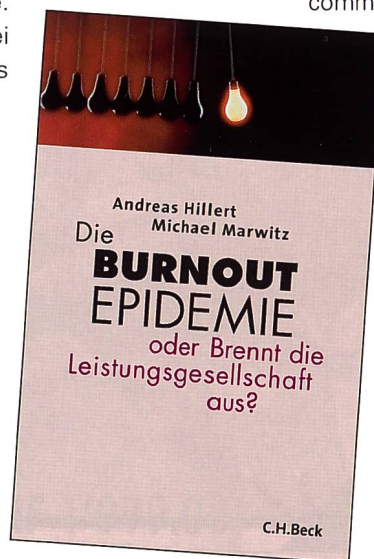
D'autres questions très actuelles émergent lorsque les causes du burnout se trouvent dans le monde du travail d'aujourd'hui: est-il une maladie professionnelle? l'employeur est-il responsable? les personnes épuisées doivent-elles recevoir des pensions?

Des «maladies» peuvent aussi être des signes du temps comme le montre le livre en évoquant la neurasthénie, un syndrome qui a connu son heure de gloire au 19<sup>e</sup> siècle. Il est aussi intéressant de savoir que l'on ne souffre de burnout qu'à partir d'un certain niveau de sécurité et de bien-être; il faut «avoir les moyens» d'un burnout.

quant la neurasthénie, un syndrome qui a connu son heure de gloire au 19<sup>e</sup> siècle. Il est aussi intéressant de savoir que l'on ne souffre de burnout qu'à partir d'un certain niveau de sécurité et de bien-être; il faut «avoir les moyens» d'un burnout.

### Le traitement

Il va de soi que l'ouvrage laisse une place à la prophylaxe



Zum Schluss fehlt auch ein praktischer Rat für die Krise nicht: Nützlich ist, über «ein tragfähiges Netz von Kontakten zu relevanten, potenziell hilfreichen Personen zu verfügen». Und diese Personen müssen wir dann bei überbordendem Stress auch um Unterstützung bitten.

#### Literatur | Bibliographie

Andreas Hillert, Michael Marwitz: Die Burnout Epidemie oder Brennt die Leistungsgesellschaft aus? Verlag C.H. Beck, München 2006. 336 Seiten. ISBN 978 3 406 53589 5. Franken 34.90. |

laxie et au traitement. Il s'agit notamment du regard sur les performances à plus long terme, de la meilleure gestion de ses propres ressources ou de l'acceptation de ses limites au lieu de culpabilité. Globalement, l'individu est tenu de «trouver des solutions de façon active et responsable aux problèmes de son environnement». Nous devons tous apprendre à nous en satisfaire: «la sécurité, le contrôle et la justice ne sont que des illusions».

Enfin, l'ouvrage propose aussi un conseil pratique pour faire face à la crise: il est utile de «disposer d'un réseau solide de contacts avec des personnes importantes pour nous, potentiellement secourables». Et nous devons demander à ces personnes de nous aider lorsque le stress nous dépasse. |



**20%**  
Rabatt auf diverse  
Gymna Produkte

**ratio**  
physiotherapie ▾ reha ▾ fitness

**gymna**<sup>®</sup>  
for total support

Trioplus Advanced

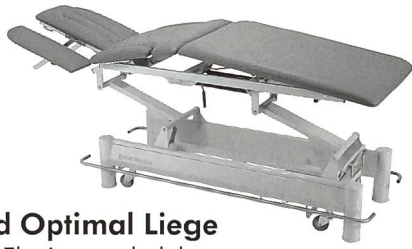
Pulson 200

Aktion gilt für: Pulson 200, Duo 200, Trioplus Advanced, Duoplus Advanced, Duo Classic, Thermo 500, Phyaction U, Phyaction E, Performa +

ratio medical training gmbh • Ringstrasse 25  
6010 Kriens 041 241 04 04 • [www.ratio.ch](http://www.ratio.ch)

# EURO2008 AKTION

gültig vom 15. April 2008 - 15. Mai 2008

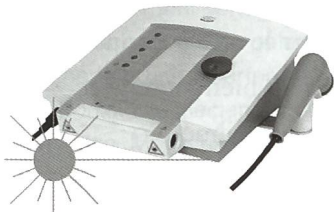


## Manumed Optimal Liege

5-teilig mit Flexion und elekt.  
Rundumschaltung, Farbe: Granit-Grau



Partner for Life



## EndoLaser 422

Dualsondenbehandlung mit 905 Nm  
und div. Sonden 25/100/500 mW



## Sonopuls 492

Kombinationsgerät mit Ultraschall- und  
Zweikanalelektrotherapie



Bei einer Bestellung eines der aufgeführten Produkte können Sie Ihren Europameister-Tipp abgeben und damit automatisch an der Verlosung eines Sonopuls 491 inkl. Transportkoffer teilnehmen.

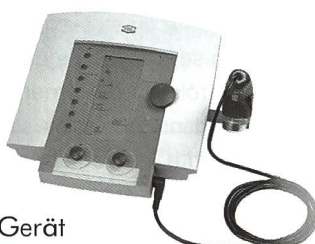
(Ziehung nach dem Finalspiel)

Preise inkl. 7,6 % MWSt, ab Lager Wollerau



## Sonopuls 491

Kombinationsgerät mit  
Ultraschall- und Elektrotherapie



## Sonopuls 490

Ultraschalltherapie-Gerät



MTR - Health & Spa AG  
Sihleggstrasse 23  
CH - 8832 Wollerau

Tel: 044 787 70 80

[www.mtr-ag.ch](http://www.mtr-ag.ch)