

# 1 Einleitende Vorklärungen

In Fachliteratur und Forschung, aber auch in den Medien, wird das Belastungssyndrom Burnout viel als Problematik diskutiert. Zunächst soll geklärt werden, was die Forscherin veranlasste, diese Thematik unter evangelischen Hauptamtlichen in Italien zu untersuchen, welches Ziel sie damit verfolgte und wie die Arbeit aufgebaut ist. Anschließend folgt eine Einführung in wichtige Burnout-Konzepte, die grundlegend für diese Forschungsarbeit sind.

## 1.1 Einleitung

### 1.1.1 *Motivation*

„Eine Zeit für mich gibt es nicht mehr. Es existiert nur noch Zeit für ‚Ihn‘“ (P.G. 10.05.2013). Mit diesen Worten beschreibt der Pastor einer süditalienischen Gemeinde in einer Mail seine rastlose Geschäftigkeit als Leiter. Sein umfangreicher Dienst nehme das ganze Leben in Beschlag und lasse keinen Raum für private Interessen oder Ruhepausen, ja, meist nicht einmal für die eigene Familie. Kurze Zeit später bricht P.G. körperlich zusammen und wird ins Krankenhaus eingeliefert – ohne erkennbare organische Ursachen. Er ist kein Einzelfall.

Im Laufe von bisher 18 Dienstjahren in evangelischen Gemeinden in Italien war und ist für die Forscherin die hohe Anzahl ausgelaugter Vollzeitmitarbeiter mit vielen Burnout-Symptomen unübersehbar. Dennoch wird dieses Problem kaum thematisiert, der Begriff „Burnout“ ist im Alltagsleben nahezu unbekannt, und eine „Erschöpfung“ dürfen sich Hauptamtliche nicht „erlauben“. Jedoch sind die Auswirkungen eines Burnouts bei Vollzeitmitarbeitern klar sichtbar: Sie versehen ihren Dienst nur noch unter dem Druck der Verpflichtungen, ohne Leidenschaft oder gar mit Zynismus. Es galt also, eine Forschungslücke zu füllen.

Hinzu kommt: Die Forscherin hat selbst 2007 ein Burnout durchlebt. Diese tiefgehende Erfahrung macht sie sensibel für das persönliche Leid anderer Betroffener und die Folgen für ihre Angehörigen, Gemeinden und Werke, erfordert aber auch von ihr, sich ihrer eigenen Betroffenheit stets bewusst zu sein, um zu vermeiden, dass die Forschungsarbeit sowie

die Gestaltung und Interpretation der Interviews durch die eigene Erfahrung beeinflusst wird.

Eigene Erfahrungen und Beobachtungen motivierten also dazu, sich mit der Frage nach kulturellen Burnout-auslösenden Faktoren bei Hauptamtlichen evangelischer Gemeinden und Werke Italiens zu beschäftigen. Aus akademischer und praktischer Sicht gibt es jedoch noch weitere Faktoren für die Aktualität und Relevanz dieser Thematik.

### ***1.1.2 Aktualität und Relevanz***

Aus akademischer Sicht ist die Beschäftigung mit kulturellen Burnout-Faktoren evangelischer Hauptamtlicher Italiens deshalb bedeutsam, weil es bisher kaum Burnout-Untersuchungen unter kulturellen Gesichtspunkten gibt (Rösing 2014:214). Ferner arbeiten die meisten Forschungsarbeiten quantitativ, sehen also bestimmte Aspekte bereits als gegeben an. Insofern kann eine qualitative Arbeit, die sich auf kulturelle Inhalte konzentriert, wichtige neue Erkenntnisse liefern, speziell für den Bereich evangelischer Vollzeitmitarbeiter in Italien, zu dem bisher, nach Kenntnisstand der Forscherin, noch keine Burnout-Untersuchungen vorliegen. Somit wird es möglich, die bisherige „monotone Forschung“ (Rösing 2014:55) zu durchbrechen.

Aber auch aus praktischer Sicht ist die vorliegende Untersuchung wichtig: Wegen seiner steigenden Bedeutung wird Burnout auch als „Zeitkrankheit“ bezeichnet (Grabe 2013). Das Interesse an diesem Phänomen wächst insbesondere dadurch, dass entsprechende Arbeitsausfälle steigende Kosten in der Wirtschaft verursachen. Zeitweilige Kritiken, die Burnout als „Modeerscheinung“ bezeichnen und einen Rückgang der Erkrankungen vermerken (DAK-Gesundheitsreport 2013:49), sind mit Vorsicht zu genießen: Aufgrund der schwierigen Burnout-Definition sind entsprechende Statistiken nur bedingt aussagekräftig. Europaweit scheinen Stress-Faktoren die zweithäufigste Krankheitsursache am Arbeitsplatz zu sein, darunter auch Burnout (Hilbert 2014:2). In Italien bestätigen viele Statistiken diese Tendenz etwa unter Lehrern (Lodolo D’Oria, Pocaterra & Pozzi 2004) und im Gesundheitswesen (Colombo, Zito & Ghislieri 2012). Diese Fakten sind Grund für die EU-Rahmenvereinbarung der europäischen Sozialpartner zu arbeitsbedingtem Stress von 2004, umgesetzt in Italien 2008 mit einer Rechtsverordnung bezüglich der „Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz“. Der

Gesetzestext berücksichtigt: Arbeitsbedingter Stress kann unter anderem durch den Inhalt der Arbeit, das Arbeitsumfeld oder mangelnde Kommunikation ausgelöst werden. Entsprechende Risiken müssen also eingeschätzt und abgemildert werden, um durch Prävention schädliche Folgen zu vermeiden, wie Abwesenheit aus Krankheitsgründen oder Burnout (Deitinger et al. 2009:156-157).

Ausbrennen kann nur, wer einmal „gebrannt hat“ (Oberbillig 2011:10). Vollzeitmitarbeiter im religiösen Bereich gelten somit als Burnout-Risikogruppe; denn zum einen ist das „Brennen für den Glauben“ eine Grundlage ihres Dienstes (Bremicker 2008:11), zum andern besteht oft ein – wenn auch unausgesprochener – Erwartungsdruck vonseiten der evangelischen Werke.

All das unterstreicht die Relevanz dieses Themas für Hauptamtliche in christlichen Gemeinden und Organisationen. Die vorliegende Arbeit kann ihnen wichtige Erkenntnisse über den Zusammenhang von Burnout und kulturellen Faktoren liefern; ebenso über potenzielle Risiken für ein Erschöpfungssyndrom in ihrem eigenen Tätigkeitsbereich – auch wenn sie in einem anderen Land als Italien arbeiten. Christlichen Werken im deutschsprachigen Raum kann diese Forschung helfen, ihre Auslandsmitarbeiter in unterschiedlichsten Ländern, Kulturen und dienstlichen Herausforderungen zu begleiten und so einem Burnout vorzubeugen.

Diese Überlegungen verstärkten die Dringlichkeit, sich dem bisher in Italien vernachlässigten Thema des Burnouts unter evangelischen Vollzeitmitarbeitern zu widmen. Somit folgt nun eine Definition der konkreten Forschungsfrage und weiterer Problemkreise, die sich daraus ableiten.

### ***1.1.3 Forschungsfrage und Problemanzeige***

Ein Burnout wird durch ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren verursacht. Nur deren genaue Kenntnis erlaubt es, Präventions- und Lösungsansätze für Betroffene zu erarbeiten, um derartige Krisen zu überwinden und sich in Zukunft davor zu schützen. Da äußere Bedingungen auf eine Burnout-Gefährdung einer Personengruppe entscheidenden Einfluss haben, schien es gerechtfertigt, kulturbedingte Risiken evangelischer Vollzeitmitarbeiter in Italien näher zu untersuchen. Es ging also darum, jene Burnout-Faktoren zu erforschen, die durch die kulturelle

Situation Italiens und die Struktur der evangelischen Gemeinden und Organisationen besonders gefördert werden.

Daraus leitete sich folgende Forschungsfrage ab: Welche Aspekte der Dienstsituation vollzeitlich evangelischer Mitarbeiter in Italien sind potenziell Burnout-auslösend, und welche seelsorgerlichen Problemstellungen ergeben sich dadurch? Diese praktisch-theologische Fragestellung zielt auf eine poimenische Untersuchung und Reflexion kultureller Belastungspotenziale unter evangelischen Hauptamtlichen in Italien. Daraus ergeben sich verschiedene Problemkreise. Ein erster Problemkreis beschäftigt sich mit der Frage: Inwieweit beeinflussen kulturelle Burnout-Faktoren im Alltag die Beziehung des Einzelnen zu sich selbst, zu Gott, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt und lösen eine Krise aus, die seelsorgerlicher Hilfe bedarf? Ein zweiter Problemkreis betrifft die Erkenntnisse der Kulturanthropologie: Sie tragen dazu bei, Belastungspotenziale im Dienstalltag evangelischer Vollzeitmitarbeiter aufzudecken und Betroffene seelsorgerlich zu begleiten. Im dritten Problemkreis geht es dann um pastorale Fragen evangelischer Hauptamtlicher in Italien; sie betreffen den Umgang mit einem kulturell geprägten Verständnis von Macht, Erfolg und Zeit oder den Beziehungsstrukturen in ihrem jeweiligen Umfeld.

#### **1.1.4 Zielsetzung**

Aus den genannten Problemkreisen ging als Ziel der Forschungsarbeit hauptsächlich die „Ursachenforschung“ des Burnout-Problems hervor. Da es in der Risikogruppe evangelischer Vollzeitmitarbeiter in Italien schwerwiegende Auswirkungen auf die Betroffenen hat, galt es zu erforschen, welche Burnout-Faktoren in ihrem Dienstalltag bedeutsam sind und welche pastoralen Fragen sie bewegen. *Das erste Kapitel* klärt Motivation, Forschungsdesign und Zielsetzung und widmet sich dann dem Verständnis des Burnout-Konzepts – wobei unterschiedliche Ansätze einbezogen werden. *Das zweite Kapitel* definiert näher den speziellen Forschungskontext aus kulturanthropologischer und religiöser Sicht. *Das dritte Kapitel* präsentiert die Ergebnisse der Auswertung der narrativen Interviews der Hauptstudie, *das vierte Kapitel* die poimenische Reflexion der empirischen Ergebnisse und daraus resultierende Handlungsanweisungen.

Ziel ist es außerdem, ein Bewusstsein für dieses im evangelischen Raum Italiens kaum diskutierte Phänomen zu schaffen und den Beteiligten ein offeneres Reden darüber zu ermöglichen. Schließlich will die Forschungsarbeit einen praktischen Beitrag zur seelsorgerlichen Begleitung evangelischer Hauptamtlicher in Italien leisten. Die Auswertung der narrativen Interviews führt zur systematischen Beschreibung kultureller Stressfaktoren und liefert eine Basis, um Handlungsmöglichkeiten zur Prävention und zur Betreuung Betroffener zu entwickeln.

Um diese Zielsetzung der Forschungsfrage zu erreichen, muss zunächst aber noch die methodologische Vorgehensweise bestimmt werden.

### ***1.1.5 Methodisches Vorgehen***

Zur Erreichung oben beschriebener Ziele wählte die Forscherin die empirische Vorgehensweise der qualitativen Biografieforschung, da noch „kaum erforschte Lebenswelten“ explorativ untersucht wurden (Rosenthal 2015:18). Die Datenerhebung erfolgte durch narrative Interviews nach Schütze (1983), welche durch die biografische Fallrekonstruktion nach Rosenthal (2015:25.58) ausgewertet wurden.

Die vorliegende Forschungsarbeit arbeitete mit einem interdisziplinären Ansatz zwischen der Praktischen Theologie, speziell der Teildisziplin der Poimenik (Lehre von der Seelsorge), und der Kulturanthropologie. Einerseits ging es also um Glaubens- und Lebenshilfe für den Einzelnen, in diesem Fall den vollzeitlichen Mitarbeiter (Knobloch 2000:35-46), und um „Menschen in Krisen“ (Herbst 2013:418-425). Andererseits konnten durch die kulturanthropologischen Werkzeuge kulturelle Belastungspotenziale italienischer Hauptamtlicher aufgespürt, systematisiert und auf seelsorgerliche Fragestellungen hin reflektiert werden.

Ferner war eine Eingrenzung des Forschungsfeldes erforderlich.

### ***1.1.6 Eingrenzung***

Das Burnout ist ein komplexes Thema mit vielen unterschiedlichen Aspekten, angefangen von den Ursachen, über die Entwicklungsphasen, bis hin zu denkbaren Therapien und Präventionsmöglichkeiten. Um den Rahmen dieser Forschungsarbeit nicht zu übersteigen, war das Forschungsfeld näher einzugrenzen. Mit der gewählten Forschungsfrage sollte speziell dem Gesichtspunkt der Ursachen besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. Gerade in einer Schamkultur wie Italien wäre je-

doch eine Untersuchung der „inneren“ Burnout-auslösenden Faktoren sehr delikate gewesen; so konzentrierte sich diese Arbeit auf diejenigen Aspekte, die außerhalb der befragten Personen in den kulturellen Gegebenheiten des Landes liegen. Die weitere Eingrenzung der untersuchten Personengruppe – auf italienische Vollzeitmitarbeiter im evangelischen Umfeld – trug zusätzlich dazu bei, dass spezifische dienstbezogene und kulturtypische Einflüsse herausgearbeitet wurden.

### ***1.1.7 Aufbau der Arbeit***

Da es gemäß dem Wissen der Forscherin zur Frage nach kulturellen Burnout-Auslösern unter evangelischen Hauptamtlichen in Italien noch keine Forschungsarbeiten gibt, musste explorativ geforscht werden. Dennoch war es zuvor erforderlich, einschlägige Literatur und Forschungen ähnlicher Teilbereiche zur Kenntnis zu nehmen. Deswegen widmet sich das erste Kapitel dieser Arbeit verschiedenen Erklärungsmodellen des Phänomens Burnout, während im zweiten Kapitel kulturanthropologische Ansätze und deren Anwendung auf die Landeskultur Italiens sowie die Strukturen und die Geschichte der evangelischen Gemeinden Italiens dargestellt werden. Auf dieser theoretischen Grundlage konnten bereits erste Annahmen über mögliche kulturelle Burnout-Faktoren unter italienischen evangelischen Hauptamtlichen gemacht werden.

Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit den Ergebnissen der empirischen Hauptuntersuchung, dem Kernstück der Forschungsarbeit, bei der fünf narrative Interviews mit italienischen evangelischen Hauptamtlichen transkribiert und zwei davon mit Hilfe der biografischen Fallrekonstruktion ausgewertet wurden. In dieser Veröffentlichung ist es allerdings zum Schutz der Privatsphäre der Biografen nicht möglich, die biografischen Fallrekonstruktionen selbst wiederzugeben. Die anonymisierten Forschungsergebnisse werden jedoch ausführlich diskutiert; dabei werden die verschiedenen, insbesondere kulturellen Dimensionen der Burnout-Faktoren, die von den Biografen genannt werden, klar beschrieben und ihre Zusammenhänge untersucht.

Auf Grundlage dieser Erkenntnisse entwickelt das vierte Kapitel dann Präventionsvorschläge und poimenische Handlungsempfehlungen; sie sollen helfen, eine Burnout-sichere „Gegenkultur“ im evangelischen

Umfeld Italiens zu schaffen und betroffene Hauptamtliche seelsorgerlich zu begleiten.

Nach diesen grundlegenden Überlegungen zu Relevanz, Ziel, Struktur und Methode der Forschungsarbeit ist es nun möglich, sich inhaltlich dem Burnout-Thema zu nähern.

## **1.2 Vorüberlegungen zur Burnout-Problematik**

Zunächst ist eine Definition des Begriffs Burnout erforderlich: Wie grenzt er sich zu anderen psychischen Phänomenen ab? Welche Symptome und Ursachen gibt es? Welche verschiedenen Erklärungstheorien und Verlaufsmodelle sind zu beachten? Danach werden potenzielle kulturell bedingte Burnout-Faktoren bei evangelischen Vollzeitmitarbeitern in Italien herausgearbeitet und eine Burnout-Definition für diese Arbeit entwickelt. Den Abschluss bilden interkulturelle Überlegungen.

### **1.2.1 Definitionsansätze**

Der Begriff „Burnout“ wird erstmals vom Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger benutzt – zur „Bezeichnung eines aus den Arbeitsbedingungen resultierenden Zustandes physischer und emotionaler Erschöpfung“ (Heyl 2003:17). Demnach brennt eine Person durch zu hohe Beanspruchung der Energie- und Kraftressourcen aus (Freudenberger 1974:159). Bisher gibt es aber weder eine verbindliche Burnout-Definition noch wird Burnout als medizinische Diagnose anerkannt; dies ist vor allem auf die große Menge teils unspezifischer Symptome zurückzuführen (Grabe 2013:9). Folglich ist Burnout weder als Krankheitsbild in das *Diagnostic and Statistical Manual (DSM)* noch die *International Classification of Diseases (ICD)* (Rösing 2014:51) aufgenommen, sondern wird lediglich als Zusatzdiagnose angeführt (Hagemann 2012:25). Auch die elfte Revision des ICD, die 2022 in Kraft treten wird, bezeichnet Burnout weiterhin nur als „arbeitsplatzbezogenes Phänomen“, welches den „Gesundheitszustand“ einer Person beeinflusst. Trotz gegenteiliger Interpretationen in der internationalen Presse, wurde Burnout also immer noch nicht als Krankheit anerkannt (WHO 2019:2).

Diverse Forscher haben bis heute verschiedene Definitionsversuche des Burnouts unternommen: Pines, Aronson und Kafry (2006) betonen etwa die wichtige Rolle emotionaler Belastung beim dauerhaften Bemühen, anderen Menschen bis zur völligen Erschöpfung zu helfen (:25). Schau-

feli und Enzmann (1998) unterstreichen besonders den Kontrast zwischen persönlichen Zielsetzungen und dem tatsächlichen Arbeitsalltag; er führt zu sinkender Effektivität und Motivation sowie zu schädlichen Handlungsweisen (:36). Andere Autoren wiederum sehen als zentralen Aspekt des Burnouts einen sinkenden Idealismus in den sogenannten Helferberufen (Edelwich & Brodsky 1980:14) oder aber die Frustration, wenn die totale Hingabe an eine Aufgabe nicht die erwarteten Früchte trägt (Freudenberger & Richelson 1980:13).

Die jedoch am häufigsten verwendete Burnout-Definition stammt von Christina Maslach. Sie nennt drei Dimensionen: *emotionale Erschöpfung*, *Entpersonalisierung* und *reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit*. Auf der Grundlage dieser Definition wurde 1981 der Maslach Burnout Inventory (MBI) als Fragebogeninstrument entwickelt (Hagemann 2012:25). Emotionale Erschöpfung, die hauptsächlich durch das Gefühl verursacht wird, von exzessiver Arbeit überfordert zu sein, führt häufig zu den Copingstrategien, sich emotional von seinen Mitmenschen zu distanzieren und kognitiv von seiner Arbeit zu trennen. Diese Dimension der Entpersonalisierung drückt sich oft in Gleichgültigkeit oder Zynismus aus. Reduziert sich die eigene Leistungsfähigkeit, so tendiert der Betroffene dazu, die persönlichen Fähigkeiten als niedrig oder negativ einzuschätzen (Heyl 2003:30, Chandler 2010:2). Der MBI ist das am meisten benutzte Messinstrument in quantitativen Burnout-Untersuchungen<sup>1</sup>; alternative Ansätze wie die „Staff Burnout Scale for Health Professionals“ (SBS-HP), die „Überdruss-Skala“ von Pines, Aronson und Kafry (Heyl 2003:50), der Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) (Demerouti et al. 2000:455) oder der in Italien entwickelte Burnout Indicator Tool (BIT) (Giorgi et al. 2016:163) konnten sich ihm gegenüber nie durchsetzen.<sup>2</sup>

In den letzten Jahren beschäftigt sich die Forschung vermehrt mit dem Konzept des „job engagement“, d. h., sie legt den Schwerpunkt weniger auf Stressfaktoren, sondern auf die Folgen eines positiven Arbeitsverhaltens. Die entsprechenden Personen sind im Gegensatz zu Burnout-Betroffenen in der Lage, mit ihren Berufsanforderungen umzugehen (Fischer et al. 2014:551) und haben eine positive, befriedigende Arbeitseinstellung (Schaufeli & Bakker 2004:295).

---

<sup>1</sup> Siehe Anhang A.

<sup>2</sup> Auch die Weltgesundheitsorganisation, die in der elften Revision des ICD das Burnout detaillierter definiert, folgt den drei Grunddimensionen des MBI (WHO 2019:5).



## **Zusammenfassende Analyse**

Aus den repräsentativ angeführten Burnout-Definitionen lassen sich zusammenfassend einige wichtige, häufig genannte Definitions-Merkmale nennen:

Zentral ist zunächst das Konzept der „Erschöpfung“. Im Falle eines Burnouts wird immer mehr Energie abgegeben als aufgenommen, die Folge ist eine chronische Erschöpfung trotz anfänglichen Enthusiasmus (Grabe 2013:10-11, Ekstedt & Fagerberg 2005:60). Wesentlich ist, zweitens, auch die Rolle des Idealismus und hoher Ansprüche, die häufig nicht mit der Realität übereinstimmen. Betont wird ferner oft die enge Verbindung mit den sogenannten Helferberufen und allgemein der Arbeit mit Menschen („people work“) (Ekstedt & Fagerberg 2005:60), ein Aspekt, der später bezüglich der gefährdeten Personen noch einmal aufgegriffen wird. Bei den verschiedenen Burnout-Definitionsansätzen sind außerdem diejenigen, die den Endzustand des Burnouts hervorheben, von jenen zu unterscheiden, die sich auf den Prozesscharakter konzentrieren (Heyl 2003:24).

Drittens ist schließlich die enge Verbindung des Burnouts zu Stress wichtig, da es auch als andauernde Reaktion auf chronische Stressoren im Arbeitsbereich definiert werden kann (Maslach, Schaufeli & Leiter 2001:397). Dazu kommt es vor allem, wenn die üblichen Coping-Strategien des Individuums nicht ausreichen (Montero-Marín & García-Campayo 2010:1).

Diese Übersicht der verschiedenen Burnout-Definitionsansätze machte der Forscherin die Wichtigkeit einer eigenen Arbeitsdefinition von Burnout deutlich. Dazu war es jedoch zunächst erforderlich, das Burnout von anderen Phänomenen abzugrenzen und verschiedene Erklärungsmodelle für seine Ursachen und Folgen zu betrachten, die weitere wichtige Erkenntnisse lieferten.<sup>3</sup>

### ***1.2.2 Abgrenzungen***

Als wichtigstes Unterscheidungsmerkmal von anderen psychologischen Syndromen gilt die enge Verbindung des Burnouts zur Arbeitswelt (Geuens et al. 2015:80); folglich wird es als „arbeitsbedingter Erschöpfungs-

---

<sup>3</sup> Siehe 1.2.5 Erklärungsmodelle.

zustand“ (Längle 2003:109) bezeichnet.<sup>4</sup> Allerdings kritisieren dies einige Autoren, für die ein Burnout auch außerhalb einer Erwerbstätigkeit möglich (Bianchi et al. 2014:358, Längle 2003:107) ist. Im Folgenden werden diverse psychologische Phänomene gegenüber dem Burnout abgegrenzt.

### **1.2.2.1 Zusammenhang von Stress und Burnout**

Stress kann definiert werden als eine „angeborene und erworbene Reaktion“ auf externe Gefahren oder Herausforderungen, die eine schnelle Anpassung an veränderte Umstände ermöglicht (Techniker Krankenkasse 2017:5). Nach einer ersten Phase der Alarmbereitschaft bewirkt die Freisetzung von Hormonen und körperlicher Energie, dass die jeweilige Person in einem zweiten Moment adäquat auf äußere Reize reagieren kann. Anschließend erfolgt idealerweise die Erholung und das Auftanken der verbrauchten Ressourcen (:6-7). Während positiver Stress (Eustress) also einerseits den menschlichen Organismus in die Lage versetzt, mit Herausforderungen erfolgreich umzugehen (Blankert 2015:2), besteht bei negativem Stress (Distress) die Gefahr eines „Daueralarms“, der zur Erschöpfung der Ressourcen, zu Erkrankungen sowie Burnout führen kann (Techniker Krankenkasse 2017:7, Pfeifer 2012:3, Peeters et al. 2005:45).

Burnout und Stress sind somit eng verwandte, jedoch nicht gleichzusetzende Begriffe, da nicht der Eustress, wohl aber der Distress bei Überlastung und ungeeigneten Coping-Strategien mit der Zeit zur Entstehung eines Burnouts beitragen kann. Ferner findet sich Stress in allen Lebensbereichen vor, während Burnout in erster Linie arbeitsbezogen ist und vorrangig hoch motivierte, idealistische Personen betrifft, die oft beharrlich versuchen, unrealistische Ziele zu erreichen (Kennedy 2001:1).

### **1.2.2.2 Unterscheidung von Burnout und der „Mitgefühlsmüdigkeit“ (Compassion fatigue)**

Die sogenannte „Mitgefühlsmüdigkeit“ (*compassion fatigue*) hängt eng mit emotionalen Stressoren in Helferberufen und dem posttraumatischen Belastungssyndrom zusammen. Dazu gehören als Hauptsymptome

---

<sup>4</sup> Auch die Weltgesundheitsorganisation schließt in der elften Ausgabe des ICD die Anwendung des Burnout-Begriffs auf Bereiche außerhalb der Arbeitswelt aus (WHO 2019:6).

Übererregbarkeit, Vermeidungsverhalten, Hilflosigkeit, Verletzlichkeit sowie Wiedererleben. Eine sogenannte „emotionale Ansteckung“ (Hatfield, Cacioppo & Rapson 1994) bedingt hier eine „zweite“ oder „stellvertretende Traumatisierung“ (Mason & Nel 2012:451, Kearney et al. 2009:1157).

Die Mitgefühlsmüdigkeit entsteht also im Gegensatz zum Burnout dann, wenn man den Traumata anderer ausgesetzt ist; sie entsteht plötzlich, während ein Burnout eher prozesshaft verläuft (Fischer et al. 2014:551). Dennoch überlappen sich die beiden Phänomene, da die betroffenen Berufsgruppen häufig ähnlichen Stressoren ausgesetzt sind und eine *compassion fatigue* die Entwicklung eines Burnouts beeinflussen kann (Kearney et al. 2009:1157; Mason & Nel 2012:453). Dies trifft speziell dann zu, wenn die Zufriedenheit, anderen helfen zu können (*compassion satisfaction*), als positive Ressource beziehungsweise Schutzfaktor nicht mehr greift (Mason & Nel 2012:453).

### **1.2.2.3 Überlappung von Burnout und Depression**

Etliche Forschungen haben versucht, Burnout und Depression gegeneinander abzugrenzen, was sich aufgrund zahlreicher Überschneidungen der Kennzeichen als schwierig erweist. So betrachten einige Autoren Burnout als eine Sonderform der Depression (Nötling 2014:13). Die Anhänge C und D zeigen, dass Depression auch teilweise als Symptom oder eigene Phase von Burnout genannt wird. In jedem Fall gilt das Vorhandensein eines der beiden Syndrome als Prädiktor für ein mögliches Auftreten des anderen. Burnout und Depression sind also zwei unterschiedliche Sachverhalte mit gemeinsamen Eigenschaften (Nil et al. 2010:74). Manche Autoren unterscheiden das Burnout als arbeitsbezogenes Phänomen von der Depression dadurch, dass letztere kontextunabhängig und allgegenwärtig sei (Bianchi et al. 2014:357-359). Ferner handelt es sich bei der Depression um eine medizinisch klar definierte Krankheit, deren Diagnose unabhängig von endogenen und exogenen Faktoren erfolgt; für das Burnout gibt es hingegen keine medizinischen Diagnosekriterien (Nil et al. 2010:74).<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Der Anhang B fasst einige Unterscheidungsmerkmale von Burnout und Depression zusammen.