

Phasen des Burnout

In der Regel wird der Verlauf von Burnout in Phasen eingeteilt, wobei zugleich eingeräumt wird, dass sich diese Phasen nicht klar voneinander abgrenzen lassen. Es sind verschiedene Einteilungen gängig, die sich aber nicht unbedingt ausschließen. Weitgehend willkürlich ist auch die Anzahl der Phasen. Manche kennen 2 Phasen, wie etwa Freudberger, sehr viel häufiger sind 3 oder 4 Phasen, manche kennen 7 oder 8 Phasen und sogar 12 Phasen werden genannt. Solche Phasen zu unterscheiden kann nur ungefähr dazu dienen, sich in der Entwicklung des Phänomens zu orientieren. Deswegen ist es im Grunde nicht so wichtig, welches Phasenmodell im Einzelnen bevorzugt wird.

Allerdings gibt es einige wichtige Gesichtspunkte und Kriterien, die in einem Phasenmodell vorhanden sein müssen.

1. Eine erste Phase des Gelingens, der Expansion der eigenen Kräfte, des Gefühls, alles erreichen zu können und der Identifikation mit der eigenen Arbeit muss am Anfang eines jeden brauchbaren Modells stehen. (Es gibt dafür die Formulierung: "Wer nicht gebrannt hat, kann nicht ausbrennen.") Diese Identifikation mit der eigenen Arbeit steht am Anfang der Entwicklung, die zu Burnout führen kann. Selbstverständlich führt nicht jede Identifikation mit der eigenen Arbeit zu Burnout. Aber jede völlige Hingabe und unbewusste Identifikation mit der eigenen Arbeit schafft eine der wesentlichen Voraussetzungen für Burnout-Prozesse. Entsprechend geht es in der Prävention darum, eine unbewusste Identifikation mit der eigenen Arbeit zu verhindern, sie durch eine bewusste Auffassung der Arbeit als Teil der eigenen Lebenstätigkeit zu ersetzen.

2. Eine zweite wichtige Stufe ist die schleichende und unbemerkte langsame Entkräftung. Die Unbemerktheit dieses Prozesses spielt für die Prävention eine wichtige Rolle. Die Beschäftigung mit der Gefahr des Burnout ist die wichtigste Quelle der Prävention. Sich mit der Gefahr des Burnout zu beschäftigen, bedeutet zur Hälfte schon Burnout zu verhindern. Burnout trübt mein Urteilsvermögen darüber, ob ich mich in einem Prozess der Erschöpfung befinde. Meine Erschöpfung verhindert, dass ich sie als Problem ernst nehme. Mich ihr zuzuwenden erscheint als eine zusätzliche weitere Anforderung. Deswegen verläuft der Burnoutprozess in der Regel lange von dem Betroffenen unbemerkt. (Hier können gute Freunde helfen, sind aber in Gefahr, sich unbeliebt zu machen.)

3. Ein drittes Kriterium könnte der Hinweis sein, wann man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollte. Professionelle Hilfe bietet generell keinen präventiven Schutz. Schutz vor Burnout bietet nur die eigene Tätigkeit, zu der Betroffene aber angeleitet werden können. Wann diese Schutzfunktion nicht mehr wahrgenommen werden kann, und daher professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte, muss auch einem solchen Phasenmodell zu entnehmen sein.

Im Regelfall werden diese Kriterien entweder direkt oder mittelbar erfüllt, so dass das einzelne Phasenmodell im Regelfall auch eine wirkliche Orientierungshilfe für betroffene Menschen bietet. Es ist dann relativ unerheblich, welches Phasenmodell man benutzt um sich in der eigenen Entwicklung zurecht zu finden.

Als Beispiele seien hier drei Phasenmodelle angeführt:

1. Maslach

Maslach gibt drei Phasen an, wobei die Phase 1 in zwei Unterphasen a. und b. geteilt ist.

1. Phase: Erschöpfung

- Phase 1. a): Emotionale Erschöpfung
 - Müdigkeit schon bei dem Gedanken an Arbeit
- Phase 1. b): Physische Erschöpfung
 - Schlafstörungen
 - Anfälligkeit für Erkrankungen, Kopf- und andere Schmerzen

2. Phase: Dehumanisierung

- Negative zynische Einstellung zu Kollegen
- Negative Gefühle für Patienten und Klienten
- Schuldgefühle
- Rückzug ins Schneckenhaus
- Vermeidung von Unannehmlichkeiten
- Reduzierung der Arbeit auf das Allernotwendigste

3. Phase: Terminales Stadium

- Widerwillen gegen sich selbst
- Widerwillen gegen alle andere Menschen
- Widerwillen gegen alles

2. Cherniss

Cherniss geht vom Stress im Beruf aus und unterteilt Burnout in drei Phasen:

1. Phase: Berufsstress

- Anforderungen übersteigen die Ressourcen

2. Phase: Stillstand

- Angst
- Spannung
- Reizbarkeit
- Ermüdung
- Erschöpfung

3. Phase: Defensive Bewältigungsversuche

- Emotionale Abkoppelung
- Rückzug
- Zynismus
- Rigidität

3. Edelwich

Edelwich kennt fünf Phasen, wobei die 5. Phase nicht mehr eigentlich zu Burnout gehört, sondern eine Art der Behandlung bezeichnet, die je nach Fall unterschiedlich ist. Damit setzt er beim Prozess des Burnout eigentlich 4 Phasen an.

1. Phase: Idealistische Begeisterung

- Selbstüberschätzung
- Hochgesteckte Ziele
- Omnipotenzphantasien
- Optimismus
- Hoher Energieeinsatz
- Überidentifikation mit Klienten und mit der Arbeit allgemein

2. Phase: Stillstand

- Erste Enttäuschungen
- Bedürfnisse nach Freizeit, Komfort, Freunden und Karriereaussichten werden wichtiger
- Beschränkung der Kontakte auf Kollegen
- Reduzierung des Lebens auf die Arbeit
- Familienleben leidet
- Rückzug von den Klienten

3. Phase: Frustration

- Erfahrung der Erfolg- und Machtlosigkeit
- Problem mit der Bürokratie
- Fühlbarer Mangel an Anerkennung von Klienten und Vorgesetzten
- Zu viel Papierkrieg
- Gefühl der Inkompetenz
- Psychosomatosen
- Drogengebrauch
- Überernährung

4. Phase: Apathie

- Völlige Desillusionierung
- Verzweiflung wegen schwindender beruflicher Alternativen
- Resignation
- Gleichgültigkeit

5. Phase: Intervention - je nach Fall

4. Litzke, Schuh

Litzke und Schuh berufen sich auf Freudenberg und North, wenn sie ein 12 Phasen umfassendes Verlaufsmodell von Burnout bringen.

1. Phase: Der Zwang sich zu beweisen. Leistungswunsch und Tatendrang wird überhöhter Leistungszwang. Die Bereitschaft eigene Grenze zu akzeptieren, sinkt. Entscheidend ist es, den Punkt, an dem Leistungsstreben zu Leistungszwang wird nicht zu überschreiten.
2. Phase: Verstärkter Einsatz, das Gefühl alles selbst machen zu müssen, um sich zu beweisen, wird stärker. Delegieren wird als zu umständlich und zeitaufwendig, aber auch als Bedrohung der eigenen Unentbehrlichkeit erlebt.
3. Phase: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse. Der Wunsch nach Entspannung, angenehmen Sozialkontakten, Hobbys etc. tritt mehr und mehr in den Hintergrund. Man hat mehr und mehr das Gefühl, diese Bedürfnisse, auch sexuelle Bedürfnisse, gar nicht mehr zu haben. Nicht selten erhöht sich der Konsum von Alkohol, Nikotin, Kaffee und auch Schlafmitteln.
4. Phase: Das Missverhältnis von inneren Bedürfnissen und äußeren Erfordernissen, so genannten Sachzwängen, führt zu Energiemangel. Fehlleistungen wie Unpünktlichkeit, Verwechslung von Terminen und Ähnliches, häufen sich.
5. Phase: Umdeutung von Werten. Prioritäten verschieben sich, soziale Kontakte werden als belastend erlebt, früher wichtige Ziele werden entwertet. Die Reaktivierung alter Freunde kann helfen, solche Veränderungen festzustellen, und die Werteverchiebung rückgängig zu machen.
6. Phase: Um weiter zu funktionieren, verdrängt man auftretende Probleme. Abkapseln von der Umwelt, Zynismus, aggressive Abwertung, Ungeduld und Intoleranz Kennzeichen für diese Phase. Deutliche Leistungseinbußen und körperliche Beschwerden treten auf. Ratlosigkeit, mangelnde Hilfsbereitschaft und fehlendes Einfühlungsvermögen charakterisieren den Umgang mit anderen Menschen. Spätestens jetzt bedarf es professioneller Hilfe.
7. Phase: Das soziale Netz, das stützt, wird als feindlich, fordernd und überfordernd erlebt. Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit sowie Entfremdung prägen das Bild.
8. Phase: Der Rückzug nimmt zu. Jede Zuwendung der Umwelt wird als Angriff verstanden. Es kann zu paranoiden Reaktionen kommen.
9. Phase: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit. Es entsteht das Gefühl, nicht mehr autonom zu sein, sondern nur noch automatisch zu funktionieren.
10. Phase: Innere Leere. Man fühlt sich ausgehöhlt, mutlos und leer, erlebt gelegentlich Panikattacken und Angstzustände, fürchtet sich vor anderen Menschen und Menschenansammlungen Exzessive Ersatzbefriedigungen werden bisweilen beobachtet.
11. Phase: Verzweiflung und Erschöpfung werden übermächtig. Innere schmerzhaft Gefühle wechseln sich mit dem Gefühl des Abgestorbenseins ab, Suizidgedanken.
12. Phase: Völlige Burnout-Erschöpfung. Geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung.