WARUM DIE BEINE NICHT TRAGEN – WIE BURNOUT DEN WILLEN BEEINFLUSST

Irina Efimova

Das russische Wort für Wille (wolja) hat eine Doppelbedeutung: Überwindung und Freiheit. Der Wille wird daher in Russland in erster Linie als eine Fähigkeit verstanden, sich zwingen zu können etwas zu tun, was man nicht mag (Wille als Überwindung). Trifft dies auf überhöhte Wertvorstellungen im Beruf, gehören diese Menschen in die Risikogruppe des Burnouts.
In dieser Arbeit wird die Methodik beschrieben, wie der Einfluss von Burnout auf den Willensprozess erfasst wird. Die Ergebnisse zeigen, dass Burnout mit einem nicht existentialen Umgang mit dem Nicht-Mögen bzw. mit dem Mögen in der Arbeit verbunden ist.

SCHLÜSSELWÖRTER: Burnout, Freiheit, Stufen des Willensbildungsprozesses, Wille

WHY LEGS WILL NOT CARRY – HOW BURNOUT INFLUENCES VOLITION

The Russian word "will" (volja) has a double sense: Overcoming and freedom. Therefore the will is understood in Russia first of all as an ability to force oneself to do something that is not pleasant (will as an overcoming effort). If it goes together with excessively high-ranked values in profession, this group of people belongs to the risk group of burnouts.
This paper describes a methodology how the influence of burnout on the process of will can be investigated and visualized. The results show that burnout is connected with the special way of dealing with what one likes or does not like in work.

KEYWORDS: burnout, freedom, stages of process of will, will

Ich beschäftigte mich in den letzten fünf Jahren intensiver mit dem Burnout-Problem. Dabei zeigte es sich, dass die bloße Veränderung von Strukturen nicht ausreichte, um das Problem zu verbessern. Ein neuer Zugang zur Problematik eröffnete sich, als ich das Thema Burnout direkt mit dem Willen in Verbindung setzte. Dabei erwies sich das existenzanalytische Verständnis des Willens (vgl. z.B. Längle 2000) als hilfreich, weil es ein Konzept ist, das dem Stress und der Erschöpfung entgegenwirkt. Das wird weiter unten deutlich. Soviel sei dazu jetzt schon gesagt: das existenzanalytische Grundaxiom, dass Erfüllung im Leben an innere Zustimmung („Ein-Willigung") gebunden ist, stellt auch für das Burnout eine Leitidee dar. Denn Burnout kann als Folge eines *Lebens ohne innere Zustimmung* in Bezug auf den Inhalt der Tätigkeit verstanden werden (Längle 2003). Dabei wäre das Burnout gleichsam als Schutzfunktion vor weiterer Erschöpfung zu verstehen und hätte den Sinn, Anlass zu geben, die Lebenshaltung zu reflektieren.

Aus existenzanalytischer Sicht ist daher für die Erfüllung in der Arbeit jener Anteil, den man gerne macht, wesentlich.

Aber das reale Leben ist so, dass selbst die Arbeit, die man mag, nicht nur aus attraktiven Tätigkeiten besteht. Vielleicht ist besonders die russische Realität dadurch gekennzeichnet, dass die Umstände, die zum Burnout führen können, d.h., die Anzahl jener Verpflichtungen, die man bei der Arbeit nicht mag, von Jahr zu Jahr zunehmen. Früher haben wir als Burnout-Prophylaxe ein Training zu den Grundmotivationen durchgeführt. Dadurch wurde es möglich, die Liebe zum Beruf weitgehend wiederherzustellen. Aber die Zunahme der demotivierenden Faktoren hat einen immer größeren Einfluss und sie machen es oft nicht mehr möglich, dass der Mensch seine Aufmerksamkeit auf die beruflichen Werte fokussieren kann.

Daher stellt sich die Frage, wie man den Klienten in einer so stark determinierten Situation helfen kann? Um darauf eine Antwort geben zu können, ist es wichtig zu verstehen, womit die Person selbst zur Entwicklung des Syndroms beiträgt. Es erschien daher notwendig zu erforschen, wie der Mensch die Wahl zwischen Mögen und Nicht-Mögen in der beruflichen Tätigkeit vollzieht, und ob sich ein gesundes Gleichgewicht zwischen *Mögen und Nicht-Mögen* nur auf einen quantitativen Kennwert beschränkt, oder ob es komplexere Zusammenhänge gibt. Durch dieses tiefere Einsteigen in das Thema kommen wir unweigerlich zur Frage der Willensfreiheit des Menschen im Bereich seiner beruflichen Verpflichtungen. Um dies untersuchen zu können, brauchte es eine Methodik, die für Gruppenuntersuchungen geeignet ist.

Dabei hat es uns auch interessiert, warum die für das Burnout-Syndrom charakteristischen Copingreaktionen gerade in den Tätigkeiten einsetzen, die dem Menschen naheliegen und die er mag: warum wird er zynisch und bemüht sich z.B. weniger, hat weniger Kraft für das Gespräch mit den Klienten als für die Rechenschaftsberichte?

Solche Problemstellungen haben uns zu einer Untersuchung gebracht.

Aber bevor der Aufbau und die Ergebnisse der Forschungen über den Willensprozess bei den Fachkräften, die Burnout-Symptome aufweisen, aufgezeigt wird, scheint es wichtig zu sein, auf einzelne Besonderheiten im Verständnis des Willens einzugehen. Es scheint uns, dass das Verständnis des Willens in Russland für spezifische soziale und psychische Bedingung beim Entstehen des Burnouts verantwortlich sind.

DAS EXISTENZANALYTISCHE VERSTÄNDNIS DES WILLENS

In der EA wird der Wille verstanden als Entscheidung, sich auf einen gewählten Wert einzulassen (Längle 2008).

Im Willensakt vollzieht der Mensch die Freiheit.

In der EA wird der Wille als ein Prozess betrachtet, der in der Abfolge von einzelnen Schritten beschrieben wird. Ein eindrückliches schematisches Bild stellt das „Tor der Freiheit" dar. (Abb. 1).

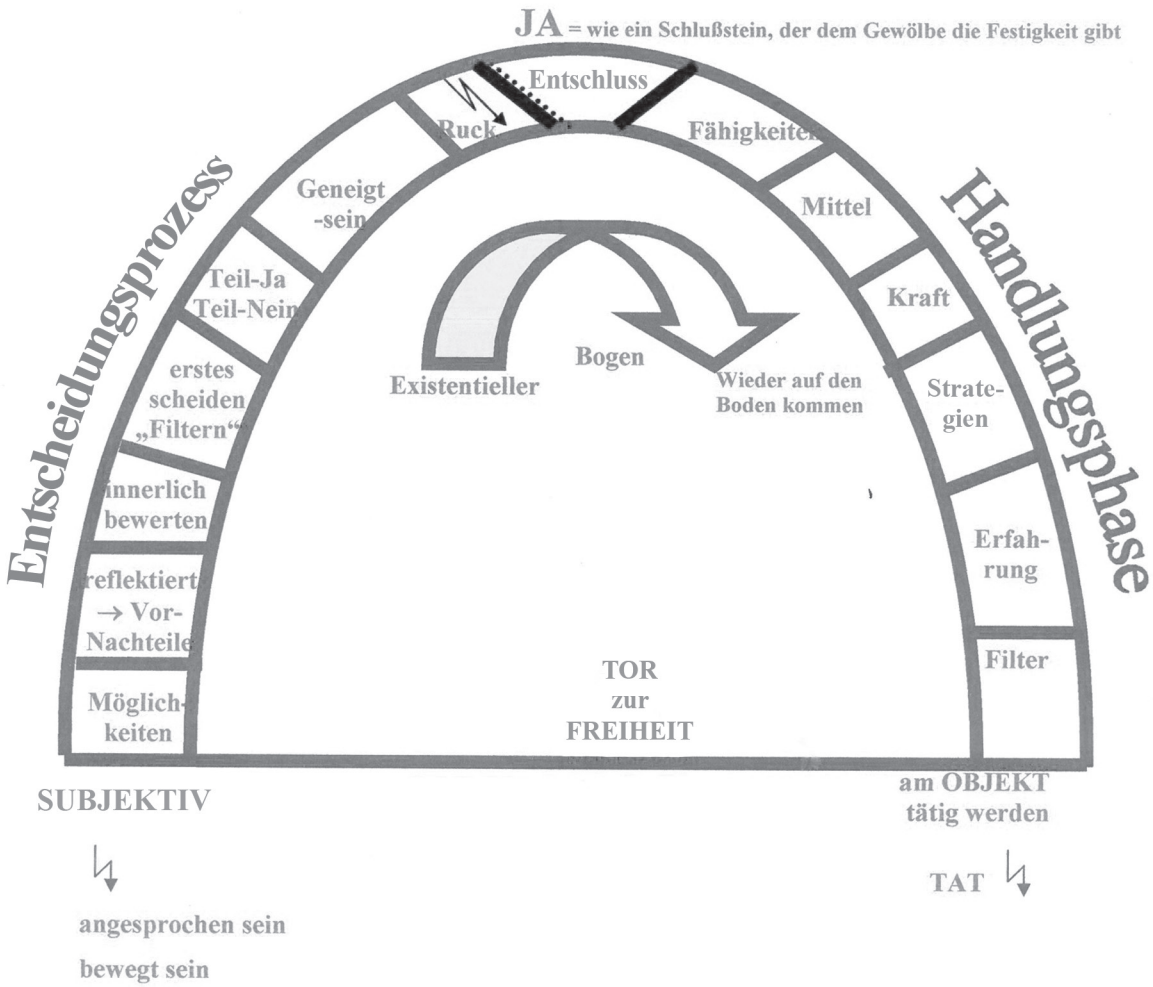

Abb. 1: Willensprozessbogen (aus Längle 2012, 45)

Die einzelnen Schritte des Willensprozesses sind die folgenden:

1. Der Willensprozess beginnt mit einem *Angesprochen-Sein* (aufgrund eines Defizits, eines Interesses oder eines Wertes). Das geschieht unwillkürlich.
2. Das Finden einer *Entscheidung*. Neben der einen Möglichkeit bestehen auch andere Möglichkeiten. Hier nun erfolgt das Abwägen der Wichtigkeit der Möglichkeiten, es werden Zweifel und Konsequenzen geklärt. In diesem Stadium ist der rationale Anteil groß.
3. Je mehr die weniger relevanten Möglichkeiten ausgeschieden werden, desto mehr steigt die *Entschiedenheit*. Durch eine immer enger werdende Selektion (Abwägen) gelangt der Mensch immer mehr zur „Neigung", gerade diese Sache zu wählen.
4. Es findet noch eine *letzte Überprüfung* der Wahl statt: ob ich mich tatsächlich damit beschäftigen bzw. darauf einlassen will?
5. Wenn eine *Zustimmung* da ist, geschieht ein „*Ruck*", und der Mensch entscheidet sich dafür, sich der ausgewählten Sache hinzugeben. In dem Schema entspricht dieser Moment dem Höhepunkt des Bogens. Dieser Schritt ist vergleichbar mit dem Setzen eines Schlusssteines in einen Bogen. Er verleiht der Entscheidung Festigkeit, der Mensch befreit sich, indem er alle anderen Varianten zurücklässt und verantwortungsvoll alle möglichen Risiken akzeptiert. In der endgültigen Entscheidung kommt eine innere Kraft dazu. Der Mensch spürt, dass in ihm etwas zu fließen anfängt, es wird leichter, er fühlt sich dichter, zentrierter, energiegeladen, es entsteht eine innere Klarheit. Das „Ich will das" geht in ein „ich werde das tun" über.
6. Auf dem absteigenden Bogen des Prozesses sucht der Mensch die Mittel der Realisierung (Filter) aus, und geht nach dem Abschluss von diesem Abschnitt des Wollens zur Realisierung des Vorgenommenen über (Längle 2008).

„WILLE" IN DER RUSSISCHEN KULTUR

Vor der Oktoberrevolution 1917 hat das Wort „wolja" mehrere Bedeutungen gehabt[1]. Der Hauptakzent lag auf der Freiheit, auf Nichtunterordnung unter irgendeine Macht.

[1] Die Information wurde dem von Wladimir Iwanowitsch Dahl 1861 herausgegebenen "Bedeutungswörterbuch der russischen Sprache", entnommen. Wladimir Dahl war ein bekannter russischer Arzt, Wissenschaftler, Schriftsteller und Lexikograph. Er hat auf der Basis der volkstümlichen Umgangssprache in verschiedenen Ecken des Russischen Imperiums das Material für sein Wörterbuch gesammelt. Die Beschreibung des Wortes "wolja" befindet sich in dem Wörterbuch auf drei Seiten und ist durch eine ganze Menge von idiomatischen Ausdrücken, Sprichwörtern und Zeilen aus Liedern belegt.

Wolja bedeutete freies Verhalten, dem eigenen Wunsch folgen können. Wolja beinhaltet eine so starke Betonung der Freiheit, daß der Begriff als Synonym zu „Svoboda“, dem eigentlichen Begriff für Freiheit, verwendet wurde[2]. Doch war “wolja“ zugleich ein Synonym für Wunsch, Bestreben, Sehnsucht, Lüsternheit. Dem Begriff Wolja steht meistens jener der Verantwortung gegenüber. Man sündigt eben nicht mit der Vernunft, sondern mit dem freien Willen (Wolja). Wolja in Verbindung mit der Vernunft ist gut; Wolja, die sich nicht an Vernunft oder Gesetz bindet, ist Willkür, und solche Wolja führt zu nichts Gutem oder Konstruktivem. (Dal’ 2006)

Der Unterschied des russischen und deutschen Verständnisses von Willen kommt beim Vergleich von Sprichwörtern gut hervor. Im Russischen heißt es z.B.: „Der Freie (Wolnyj) erzeugt nur Willkür – der Gehende hingegen erhält einen Weg“. Dagegen ist das Verhältnis von Wille und Weg im Deutschen anders angedacht: „Wo ein Wille – da ein Weg“. Im russischen Denken wird der Wille (Wolja) als Beliebigkeit verstanden und liegt näher an der „Freiheit von“ und nicht bei der “Freiheit für“. Das deutsche Verständnis sieht im Willen hingegen mehr die Zielorientiertheit und „Gangbarkeit“ („Weg“) des Vorhabens.

In der wohlsituierten und mehr gebildeten Schicht der Gesellschaft sprach man über “Willensstärke” und es wurde das Problem der Willensfreiheit diskutiert. In der Literatur und in der Philosophie wurde das Thema von den größten Denkern Russlands weitergeführt. Zum Beispiel ist das Nachwort zum Roman “Krieg und Frieden” von Lew Tolstoi diesem Thema gewidmet, und das Thema der Abhängigkeit des Menschen vom Schicksal liegt der Handlung von „Pique-Dame“ und „Eugen Onegin“ von Alexander Puschkin zugrunde. Vielleicht ist das beste Beispiel dessen, wie alle Verständnismöglichkeiten des Begriffes in der russischen Sprache zusammengeführt werden können, das Gedicht von Alexander Puschkin, das er im Alter von 35 Jahren 1834 geschrieben hat:

‘s ist Zeit, mein Lieb, daß bald das Herz zur Ruhe findet,
Denn Tag um Tag entflieht, mit jeder Stunde schwindet
Ein Bruchteil unsers Seins. Und während wir zu zweit
Zu leben währen – schau! – steht schon der Tod bereit.
Auf Erden gibt’s kein Glück, doch Freiheit gibt’s und Frieden[3].
Schon lang ersehn ich mir solch süßes Los hienieden;
Schon lang – ein müder Sklav – plan ich die Flucht dorthin,
Wo weltentrückt und rein mit Werk und Liebe blühn.

(Keil 1999, 386-387)

Im 20.Jh. wurde der Wille in der *Sowjetunion* konzeptuell verändert und fortan mit der Tat und dem bewussten Streben in Verbindung gebracht. Damit wird er den Interessen der totalitären Gesellschaftsordnung untergeordnet und sollte ihnen dienstbar gemacht werden. So wird Wolja nach der Oktoberrevolution von 1917 in der Literatur in den Rahmen eines sozialen Auftrages gestellt und immer mehr den Protogonisten der Bücher und dann den Revolutionären, den Kommunisten, den Mitgliedern des Jugendverbandes (Komsomolzen) zugeschrieben. Damit bekommt er eine klare sittliche Färbung. Zur Stalin-Zeit verwandelt sich der Wille schließlich immer mehr zu einem sozialen „Mittel zum Zweck“ und wird zu einem Instrument, das gesellschaftlich relevanten Zielen dient. Um diesem Zweck dienen zu können, sind eigene (private) Interessen zu überwinden (Selbstlosigkeit und Opferfähigkeit). Es war charakteristisch für diese Zeit, dass auch die führenden Psychologen in der UdSSR bei der Definition des „Willens“ diesem Auftrag folgten und nun einen starken Akzent auf die soziale Bedeutsamkeit der Wolja legten. Als willensstark galt fortan nur noch diejenige Tätigkeit, die von sozial relevanten Motiven beeinflusst war (Leont’ew 1993).

WILLENSVERSTÄNDNIS IN RUSSLAND HEUTE

Im Rahmen der nachfolgend beschriebenen Untersuchung wurde im Jahre 2011 eine Umfrage unter etwa 70 PsychologiestudentInnen und LehrerInnen von Kindergarten-Schulen zum Thema Willensverständnis durchgeführt. Es wurde ein Blatt vorgegeben, das Willensbegriffe und Verständnisvorschläge enthielt, sowie eine Aufforderung zur freitextlichen Beschreibung des persönlichen Verständnisses. Das Ergebnis hat gezeigt, dass der Wille heutzutage meistens als Fähigkeit verstanden wird, “*sich zwingen zu können, das zu tun, was man tun muss*”. Ein paar Personen waren sogar noch etwas härter in ihrer Aussage und meinten: „… was ich nicht tun will“. Das Verständnis des Willens als Freiheit bleibt aber trotzdem in einigen Begriffen und gebräuchlichen Redewendungen als Nebenverständnis bestehen, doch kommt der Freiheitsaspekt dabei nicht bedeutsam ins Bewusstsein. Das ist z.B. der Fall in Begriffen wie „wolnyj“ – freier Wind, wie oben schon erwähnt; wenn Tiere in Unfreiheit gehalten sind, spricht man von „Nicht-Wille“ (ne-wolja); der Begriff Willens-Äußerung (wole-izjawlenie) enthält den Freiheitsaspekt; in Redewendungen wie „… wenn es nach meinem Willen ginge, würde ich das tun“ ist klar die Freiheit der Entscheidung enthalten usw. Es gibt in der modernen russischen Sprache interessanterweise kein Verb, das dem Verb “wollen“ im existenzanalytischen Sinn entsprechen würde.

Es ist anzunehmen, dass dieses gegenwärtige Verständnis von Wolja auch psychologische Auswirkungen hat. Es unterstützt eine submissive Haltung gegenüber Weisungen von Obrigkeiten, und lässt bedingungslose Unterordnung als selbstverständlich erscheinen, weil es dem Verständnis des eigenen Willens (Wolja) entspricht. Das dürfte einen zusätzlichen Nährboden für die Entstehung von Burnout darstellen.

DIE VERSUCHSANORDNUNG

Das Ziel unserer Untersuchung war, den Einfluss der Stufen des Willensbildungsprozesses bei Kindergärtnerinnen mit Burnout-Symptomen festzustellen und wie dieser Willensprozess mit der Arbeit, die sie ausführen, zusammenhängt. Das

[2] Dieser Aspekt der Freiheit des Willens führte auch zu übertragenen Bedeutungen – von Wolja abgeleitet gibt es Worte wie „*wolnyj*“, das gleich mehrere Bedeutungen hat: ein freier Mensch, kein Sklave, kein Leibeigener, frei von Verpflichtungen, was für den einfachen Menschen galt (sie sind zwar dick vom Hunger (d.h. Hungerödem), aber sie leben in Freiheit); es bedeutet gleichzeitig (freies) Licht, (freier) Wind, Weite; *wolnaja* (freie, nicht uniformierte, bequeme) Kleidung.
[3] Im Original: „ Wolja” und Ruhe.

Projekt wurde im Rahmen des Burnout-Prophylaxe-Programms für die Moskauer Kindergärtnerinnen durchgeführt. 37 Kindergärtnerinnen aus drei Kindergärten haben sich daran beteiligt. Die Teilnahme fand zwar im Rahme ihres Dienstes statt, ein Teil jedoch wollte nicht mitmachen, was ihnen freigestellt war.

Die Burnout-Diagnostik wurde im Einzeltest mit dem Maslach Burnout Inventory (Vodop'yanova, Starchenkova, 2008) durchgeführt. Die Untersuchung der einzelnen Willensschritte und ihrer Blockaden fand danach in Gruppen statt, wie unten ausgeführt wird.

In der ersten Etappe wurde den Erzieherinnen vorgeschlagen, den Grad der Freiheit und des Mögens in ihrer beruflichen Tätigkeit subjektiv einzuschätzen. Dafür wurde ein Fragebogen vorgegeben, mit dem die Themen Freiheit und Mögen anfragt wurden. Typische Items waren „Wie viel Freiheit empfinde ich in meiner Arbeit?" – „Wieviel Mögen empfinde ich in meiner Arbeit?" Die Antwort wurde nicht schriftlich, sondern durch eine physische Aufstellung im Raum durch Positionierung auf einer Linie zwischen den Polen 0 % und 100 % visualisiert. An der Stelle angekommen, die ihrem Gefühl entsprach, sollten sie die Prozentzahl nennen. Diese wurde in den Fragebogen eingetragen.

Danach wurden die Teilnehmerinnen gebeten, zu mehreren Fragen schriftlich Stellung zu beziehen:

- Sie sollten drei bis fünf Bereiche aufzählen, die sie bei ihren Verpflichtungen mögen.
- Im Anschluß daran wurden sie gefragt, ob es irgendwelche Beschäftigungen, Arten und Formen von Arbeit gibt, die sie mögen, aber die sie nicht ausüben können. Sie wurden gebeten, auch diese niederzuschreiben.
- Dann werden die Teilnehmerinnen gebeten, aufzuschreiben, was sie nicht machen mögen, aber gezwungen sind zu tun (drei bis fünf Punkte).

Im Anschluss daran sollten die Teilnehmerinnen eine Tätigkeit, die sie nicht mögen, und eine Tätigkeit, die sie mögen, aber nicht tun können, für die nachfolgende Untersuchung auswählen.

Anhand des existenzanalytischen Schemas des Willensprozesses können die Teilnehmerinnen sehen, wie ihr Erleben der jeweiligen Tätigkeit verläuft. Der Prozess des Wollens wird mit Hilfe einer räumlichen Analogie analysiert: in der Turnhalle des Kindergartens sind auf dem Fußboden in Form des Willensprozessbogens kleine Hürden für einen Hindernislauf aufgestellt. Sie ziehen eine Grenze zwischen den einzelnen Schritten des Willensprozesses. Wenn die Person eine Antwort auf die Frage der nächsten Etappe findet, überschreitet sie eine weitere Barriere und überlegt sich den nächsten Schritt. Erfolgte ein Schritt, wurden die Teilnehmerinnen jeweils gefragt, was es ihnen ermöglicht hat, den Schritt zu tun. Dabei wurde auf die vier Grundmotivationen als Motivationsmodell zurückgegriffen: Spürten sie ein Können, ein Mögen, ein Dürfen (persönliche Wichtigkeit) und ein Sollen? Jede Person ging zweimal durch den Willensbogen, zuerst mit der Frage, wie sie es schafft, die Tätigkeit auszuüben, die sie nicht mag, und dann, warum sie das, was sie mag, nicht tut.

So haben die Teilnehmerinnen eine Antwort im Gehen gefunden, indem sie die Etappen des Wollens *schrittweise* durchgingen bzw. *stehen blieben* und so das Ende des Willensbogens nicht erreichten.

DIE ERGEBNISSE

18 Personen hatten ein hohes Burnout-Niveau im Maslach Burnout Inventory. 15 Personen hatten eine mittlere Symptomausprägung, bei 4 Personen wurde kein Burnout festgestellt.

Die Ergebnisse der Einschätzung der Freiheit und des Mögens in der Arbeit kann man auf Bild 2 und Bild 3 sehen. Die Analyse ergibt Folgendes:

1. Die Korrelation zwischen der Freiheit und dem Mögen in der Arbeit ist gering (r=.3).

2. Es besteht eine geringe positive Korrelation zwischen dem Gefühl der Freiheit und dem Niveau der Depersonalisierung (r=.4).

3. Burnout wurde bei der überwiegenden Mehrheit der untersuchten Personen festgestellt, obwohl nur 4% der Kindererzieherinnen den Anteil des Mögens unter 50% angegeben haben.

So wurden von den Erzieherinnen folgende Punkte in der Arbeit, die sie mögen, bezeichnet:

- mit den Kindern üben,
- mit den Kindern spielen,
- kreative Tätigkeit,
- beobachten, wie das Kind sich entwickelt,
- Bewegungs-Spiele im Freien,
- im Schlafzimmer sitzen, wenn die Kinder schlafen,
- die Feste vorbereiten,
- den anderen Pädagogen helfen.

Als Punkte, die nicht gemocht werden:

- Dokumentationsführung,
- Rechenschaftsberichte schreiben,
- Gespräche mit aggressiven Eltern,
- Arbeit über zwei Schichten,
- Arbeit mit großen Gruppen.

Die Erforschung der Etappen des Wollens

Bei der überwiegenden Mehrheit der Teilnehmerinnen (34 Personen) wurden folgende Besonderheiten im Umgang mit dem Mögen und Nicht-Mögen in der Arbeit festgestellt.

Die Sache, die man nicht mag

Am Beginn, beim Angesprochen-Sein erhält die nicht gemochte Tätigkeit zwar ein „Ja" in Bezug auf das Können (1.GM), aber naturgemäß eine negative Einschätzung in der Ebene der 2.GM (ein Nicht-Mögen), und in der Ebene der 3.GM wird die Tätigkeit negativ oder gar nicht eingeschätzt (d.h. es gibt keine Beziehung zum Recht, sich selbst zu sein). In der Ebene der 4.GM hat es zwei Varianten gegeben (a) – die Sache ist sinnvoll, (b) – die Sache ist nicht sinnvoll. (a) Der Willensprozess verlief dementsprechend unterschiedlich:

Wenn die Tätigkeit, die man nicht mag, anfangs *als sinnvoll* eingeschätzt wurde, entstand ein schwaches Angesprochen-Sein. Es fällt dann den Erzieherinnen zwar schwer, den ersten Schritt im Willensprozess zu tun und auf dem Höhepunkt der Bahn eine Entscheidung zu treffen, aber der Prozess des Abwägens wird nicht blockiert. Die Motivation entsteht durch das Vorhandensein eines Sinnes und dem Wunsch, den damit verbundenen Wert zu realisieren. Eine solche Dynamik wurde bei den Kindergärtnerinnen beobachtet, die die Arbeit mit den Kindern z.B. wegen Verhaltens-Störungen oder Defiziten nicht mochten.

(b) In den meisten Fällen wurde die "Papierarbeit" nicht gemocht und *als sinnlos bewertet*. Die erste Etappe im Wollen erfolgte in diesem Fall durch das äußere Müssen. Wenn es gelungen war, hinter diesem Müssen einen Sinn zu entdecken (sonst wird man gekündigt, man wird nicht bezahlt usw.), fiel die Bewegung am aufsteigenden Bogen zwar schwer, führte aber zu einem Entschluss, diese Aufgabe auszuführen. Die Teilnehmerinnen haben sich aber mit der Frage, warum sie das machen *müssen*, nicht spontan beschäftigt. Bei mehr als der Hälfte der Teilnehmerinnen war das "Müssen" sehr stark emotional besetzt, aber die Emotion stammte nicht aus einem äußeren Zwang, wie etwa arbeiten zu müssen oder gekündigt zu werden. Diese Gruppe der Kindererzieherinnen hatte das Gefühl, dass die Welt zusammen bricht, wenn sie der Weisung nicht folgen. In diesem Fall entsteht das Angesprochen-Sein aus dem Fühlen eines nicht konkretisierbaren höheren Wertes, der im MÜSSEN seinen Ausdruck findet. Die Kraft dieses „MÜSSENS" reichte aus, sie zur Etappe des Entschlusses zu bringen. Aber es entsteht kein freies Fließen des Willens, die Willensschritte entstehen aus der Dynamik, einer heftigen Bedrohung ausweichen zu müssen. Dies verleiht dem Prozess den Druck des „Müssens". Ein bewusster Entschluss erfolgt nicht, die Verantwortung wird auf das Müssen abgewälzt. In manchen Fällen konnten die Probanden bei der Fokussierung auf den Entschluss diesen Schritt nicht schaffen. Auch für die anderen wurde dieser Punkt dramatisch erlebt, und der eventuelle Entschluss für die nicht gemochte Aufgabe wurde als ein Verrat an sich selbst bewertet.

Auf dem absteigenden Bogen verlief die Bewegung durch die weiteren Etappen des Wollens ganz leicht, und zwar unabhängig von der Untergruppe des Nicht-Mögens (ob ein innerer oder äußerer Sinn gesehen wurde oder keiner). Beim Übergang zur Realisierung der Tätigkeit, haben die Teilnehmerinnen eine Erleichterung und Freude empfunden, weil sie sich nicht mehr zwingen mussten, nachdem sie einmal mit die Tätigkeit begonnen hatten. Sie hatte eine Eigendynamik entfaltet und zog sie in ihren Fluß.

Die Sache, die man mag

In der zweiten Hälfte der Übung, die der Erforschung der *gemochten Tätigkeit* gewidmet war, wurde festgestellt, dass dieser Teil der Arbeit ursprünglich überbewertet wurde. Ihr Wert war kompensatorisch überhöht (als Reaktion auf die Intensität des Nicht-Mögens in der Arbeit).

Die gemochten Tätigkeiten enthalten im Prozess des Wollens alle Komponenten der inneren Zustimmung (können, mögen, dürfen, sollen/Sinn), es entsteht ein starkes Angesprochen-Sein, und die Schritte am aufsteigenden Bogen erfolgen leicht. Aber beim Abwägen wurde außer Acht gelassen, dass die Ressourcen für die gleichzeitige Erledigung der gemochten und der nicht gemochten Tätigkeiten, die ebenso begonnen werden, nicht ausreichen. Es wurde deutlich, dass die ganzheitliche Einschätzung der Situation fehlte. Es entsteht zwar eine Neigung und ein Fließen in der Willensbildung. Am Höhepunkt des Bogens (Tor zur Freiheit) wird der Entschluss über den Vollzug gefasst, aber auf den Schritten der Umsetzung stellt sich heraus, dass es keine Bedingungen für den Vollzug des Gemochten gibt (zum Beispiel, die Beteiligung der Kollegen ist notwendig, aber nicht möglich; es mangelt an Erfahrung, an Mitteln, an Zeit, weil man Verpflichtungen nachgehen MUSS, denen man nicht nachgehen mag). Der Willensfluss wird dadurch unterbrochen, und der Wunsch, dieses Mögen in der Arbeit zu finden, ist frustriert. Ein Teil der Probandinnen hält sich ein Mögen in der Arbeit aufrecht, indem sie das nicht Gemochte außerhalb der Arbeitszeit zu Hause erledigten. Dies verschlechterte jedoch ihre Lebensqualität.

Eine ähnliche Dynamik wurde in den Einzelgesprächen zum Thema Burnout auch bei Personen mit anderen Berufen (Psychologen, Lehrer, Manager) und bei Eltern mit Burnout festgestellt.

Ein interessantes Ergebnis ist, dass die Kindergärtnerinnen mit Burnout außerhalb der beruflichen Tätigkeit sich anders verhalten und eine normale Strategie des Wollens anwenden und den Willensbogen ungehindert durchlaufen. Dort machen sie persönliche Entscheidungen ganz im Sinne des existenzanalytischen Verständnisses von Wollen.

DER EINFLUSS DES BURNOUTS AUF DEN VERLAUF DES WILLENSPROZESSES

Zusammenfassend kann man sagen, dass in unserer Untersuchung Personen, die unter Burnout leiden, den Widerstand gegenüber der Arbeit als „Nicht-Mögen" ausgaben. Genauer betrachtet bestand vor allem ein Defizit auf der Ebene der 3.GM: die Tätigkeit und ihre Ausführung waren nicht mit ihrem Eigenen abgestimmt. Wobei ein höherer Grad von Mögen (über 50 % in der Selbsteinschätzung) nicht zu einer Abnahme der Burnoutsymptome führte. Dies hängt damit zusammen, daß sich Burnout auf der Ebene von Copingreaktionen entwickelt. Das mangelnde Mögen der Arbeit ist somit reaktiv aufgefangen und wird nicht personal in Form eines Umgangs mit der Situation ausgeglichen. Die Verantwortung für das, was man nicht mag, wird nach außen delegiert („ich bin nicht verantwortlich für das, was ich tun muß und nicht mag!"). Man zwingt sich dazu, sich dem äußeren Müssen unterzuordnen. Zugleich ordnet man sich im Zusammenhang mit den Lieblingstätigkeiten seinem hypertrophierten Mögen unter. Im letzten Fall entsteht wegen der Unmöglichkeit, das Gewünschte zu Ende führen zu können, eine Frustration, die die Spezifität der Burnout-Symptome erklären kann. Denn der *Zynismus* oder die *emotionale Distanz* zu den anvertrauten Menschen entsteht ja gerade im Bereich der gemochten Tätigkeiten, und nicht bei den sinnlosen und nicht gemochten Arbeiten.

Die *Ursachen des Burnouts* liegen nicht nur in der sinnlosen und der übermäßigen Belastung, sondern in der Art,

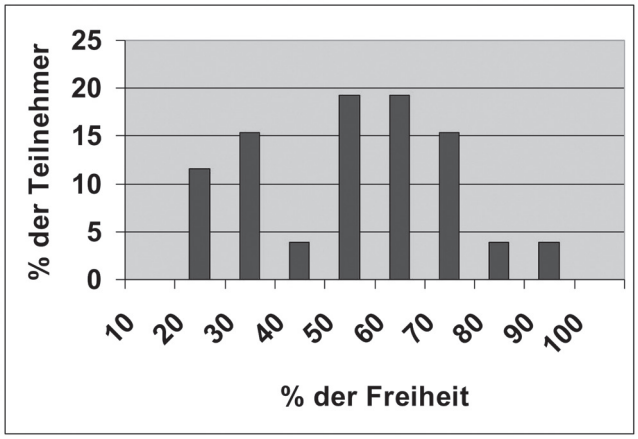

Abb. 2: Die Ergebnisse der Einschätzung der Freiheit in der Arbeit

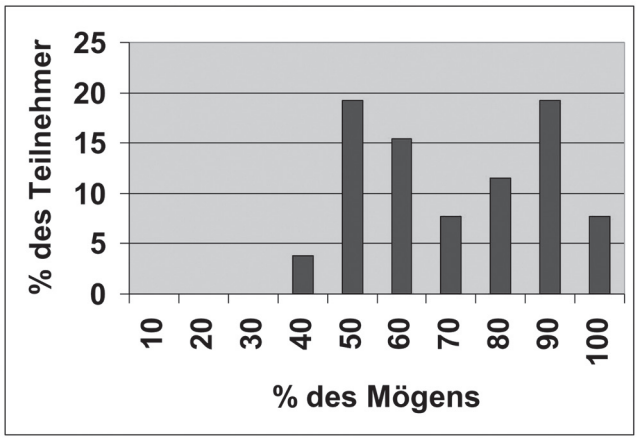

Abb. 3: Die Ergebnisse der Einschätzung des Mögens in der Arbeit

wie man damit umgeht. Diesen Gedanken bestätigen auch folgende Tatsachen: die Interviews mit den Siegern von kreativen Berufswettbewerben unter Pädagogen zeigten, dass viele von ihnen sich auch unter Druck fühlten, aber nachdem sie ihre Arbeitssituation als eine Herausforderung wahr nahmen, konnten sie diese bürokratischen Forderungen als einen äußeren Rahmen betrachten, der dem beruflich Arbeitenden noch immer einen Spielraum in der Gestaltung der Arbeit und eine Wahl offen lassen. Sie haben für sich neue kreative Aufgaben und Sinninhalte entdeckt, die sie trotz der Überbelastung verwirklichen, und das hilft ihnen auch die sinnlose Papierarbeit leichter zu erledigen.

Als Insider kann man schlecht urteilen, aber wahrscheinlich gehören zu den Besonderheiten der russischen Stichprobe folgende zwei Punkte:

1. Burnout entwickelt sich bei uns nicht auf dem Hintergrund einer günstigen Routine, sondern auf dem Hintergrund eines täglichen Sich-zum-Opfer-Machen, das in der UdSSR ein Ergebnis der Kultivierung des Willens als ein Mittel für das Erreichen von gesellschaftlich wichtigen Zielen, trotz anderer eigener Interessen, ist. Dieses Sich-zum-Opfer-Machen ist für die Erfüllung von neuen Forderungen von oben notwendig, die „eine normale Arbeit" einfach unmöglich machen.
2. Dabei bricht der rebellische Geist (die der russischen Seele geschichtlich eigene Sehnsucht nach „wolja" nach der Freiheit von Einschränkungen und Macht) in dem Versuch, das Unmögliche doch zu verwirklichen und eine Freude an der im Grunde gemochten Arbeit zu erleben, durch, aber die Ausrichtung auf „die Freiheit von" führt zu den die Seele zerstörenden Folgen.

RESÜMEE

Wir kommen zum Schluss, dass gerade die innere Freiheit jenen Treibstoff darstellt, dank dem die Person unendlich lange die Flamme der Kreativität und der Aktivität zum Wohl des anderen Menschen behalten kann. So könnte man das Rezept gegen Burnout wie folgt formulieren: kein Sklave der Umstände und des eigenen Mögens zu sein, sondern − die innere Freiheit behaltend − darin eine an sich selbst gerichtete Anfrage zu suchen. Die eigenen Werte in jeder Art von Tätigkeit aufzufinden und zu realisieren, ermöglicht ein Mögen, und sich selbst und Sinn in der Erfüllung jeder beruflichen Aufgabe zu erleben.

Literatur

Dal' V I (2006) Tolkovyi slovar' zhivogo velikorusskogo yazyka: sovremennoe napisanie. V 4 t. 1: A-Z / V.I.Dal'. Moskva: AST: Astrel': Tranzitkniga

Gippenreiter Yu B (2005) O prirode chelovecheskoi voli. Psihologicheskii zhurnal 26, 3, 15-24

Il'in E P (2009) Psihologiya voli. 2-e izd. Sankt-Petersburg: Piter

Keil RD (1999) Puschkin. Ein Dichterleben. Frankfurt am Main und Leipzig: Insel Verlag

Längle A (2000) Die Willensstärkungsmethode (WSM). In: Existenzanalyse 17, 1, 4-16

Längle A (2003) Burnout – Existential Meaning and Possibilities of Prevention. European Psychotherapy. 4, 1, 107-121

Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180

Längle A (2012) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Vierte Grundmotivation. Wien: GLE-Int.

Leont'ev A N (1993) Volya. Vestnik Moskovskogo Universiteta. Ser. 14, Psihologiya. 2, 3-14

Pushkin A S (2012) Pora, moi drug, pora!.. Sankt-Peterburg: Azbuka

Tolstoi L N (1996) Voina i mir. Sobranie sochinenii v vos'mi tomah. T. 3,4. Moskva: „Leksika"

Vodop'yanova N E, Starchenkova E S (2008) Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika. Sankt-Peterburg: Piter

Anschrift der Verfasserin:
Irina Efimova, Doz. Dipl.Psych., MSc
Moskau
i_efimova@bk.ru