

Zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout

Eine empirische Studie aus existenzanalytischer Perspektive¹

Anton Nindl

Das Phänomen Burnout wird unter existenzanalytischer Perspektive betrachtet. Die hier vorgelegten empirischen Befunde belegen einen deutlichen Zusammenhang zwischen mangelnder Sinnerfüllung und allen Aspekten von Burnout. Sie bestätigen die theoretischen existenzanalytischen Annahmen und weisen statistisch abgesicherte Zusammenhänge von Burnout mit Persönlichkeitsmerkmalen und psychosomatischen Reaktionen nach.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Existentielle Sinnerfüllung, Burnout

The phenomenon of burnout is interpreted from an existential analytic point of view. The presented empirical results indicate a clear correlation between deficit of meaning in life and all aspects of burnout. They confirm the hypothesis of existential analysis and show a significant correlation between burnout and attributes of personality and psycho-somatic reactions.

Key words: Existential analysis, meaning of life, burnout

1. Einleitung

Graham GREENE verwendet bereits 1961 in seiner Erzählung „A burnt-out case“ den Begriff, den der Psychoanalytiker Herbert J. FREUDENBERGER (1974) zunächst für den psychischen und physischen Abbau von meist ehrenamtlichen Mitarbeitern alternativer Hilfsorganisationen dreizehn Jahre später als *Burnout-Syndrom* bezeichnen wird. Damit beginnt die außerordentliche Karriere des Begriffes *Burnout*, der bis heute hinsichtlich ätiologischer und dynamischer Aspekte in der Literatur durchaus kontrovers diskutiert wird. So sieht FREUDENBERGER (1974) Burnout als ein „Versagen, Abnutzen und Erschöpfen durch außerordentliche Verausgabungen an Energie, Kraft oder Ressourcen“ (zit. nach ENZMANN & KLEIBER 1989, 25), das ausgelöst wird, „wenn sich der Betroffene auf einen Fall, eine Lebensweise oder eine Beziehung einlässt, die den erwarteten Lohn nicht bringt.“ (FREUDENBERGER & RICHELSON 1983, 34). Somit gilt die Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität als wesentlicher Aspekt für das Ausbrennen.

FISCHER (1983) sieht die Ursache für Burnout aus psychoanalytischer Perspektive in der narzißtisch gestörten Persönlichkeitsstruktur der Betroffenen, die mit extremer Idealbildung einhergeht. Als äußerer Faktor reicht für diesen Forscher eine frustrierende Umwelt. Die Bewältigung könnte

die Aufgabe der Idealisierung des Berufes oder ein „aus dem Felde gehen“ sein, wenn damit nicht die Angst vor dem drohenden Selbstwertverlust verbunden wäre. Der Selbstwert gründet in der Überzeugung, etwas Außergewöhnliches zu tun und so etwas Besonderes zu sein. Die Gefahr von Burnout ergibt sich aus der unermüdlichen Anstrengung, diesem Idealbild nachzukommen und die Omnipotenzphantasien zu erfüllen. Gelingt das nicht, sind das eigene Selbstbild und die Selbstachtung stark erschüttert. Psychoanalytisch orientierte Autoren scheinen im Gegensatz zu MASLACH (1982) oder PINES, ARONSON & KAFRY (1981) innerpsychische Strukturen und Prozesse stärker zu betonen und eine qualitativ andere Definition von Burnout zu verwenden.

MASLACH definiert Burnout „as a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who do ‘people work’ of some kind. It is a response to the chronic emotional strain of dealing extensively with other human beings, particularly when they are troubled or having problems“ (1982, 3). Es handelt sich also demnach um ein Syndrom aus emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation und reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit, das vorwiegend von Menschen erlebt bzw. bei ihnen beobachtet wird, die für oder mit Menschen arbeiten. Depersonalisation äußert sich als eine gefühllose und abgestumpfte Interaktion z.B. mit Pa-

¹ Empirische Studie mit Lehrerinnen und Lehrern, die im Rahmen des Forschungsprojekts „Burnout“ an der Universität Salzburg unter Joachim Sauer und in Zusammenarbeit mit Erich Gamsjäger durchgeführt wurde.

tienten, Klienten oder Schülern, während reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit in der Einschätzung mangelnder Kompetenz und nicht erfolgreicher Ausführung der Arbeit mit Menschen erlebt wird. Es zeigt sich, dass für MASLACH - im Gegensatz zu FISCHER - die Ätiologie des Ausbrennens nicht in der mangelnden Erfüllung des Größenselbst der Betroffenen, sondern eher in einem negativen Selbstkonzept und ganz sicher in ungünstigen Arbeitsmerkmalen zu finden ist, wenn sie formuliert: „Burnout is more a product of bad situations than of bad people, ...“ (1982, 10).

Ähnlich gegensätzlich zu FISCHER argumentiert CHERNISS (1980), der als weiteres Persönlichkeitsmerkmal, das im Kontext mit Burnout diskutiert wird, die manifeste oder auch neurotische Angst referiert. So verfügen neurotisch Ängstliche über ein negatives Selbstbild, was dazu führt, dass sie ihre Umgebung übermäßig beobachten und nach extrinsischem Feedback suchen. Aus existenzanalytischer Sicht ist sein Hinweis bemerkenswert, dass ein unflexibler Umgang mit Situationen als burnoutfördernd zu bezeichnen ist. Nach CHERNISS (1980) erleben Persönlichkeiten, die mit Anforderungen flexibel umgehen können, zwar mehr Konflikte als rigide Personen, können diese aber besser bewältigen. Letztere reagieren in konfliktbeladenen Situationen mit Rückzug und entwickeln dabei Gefühle von Ineffektivität und Hilflosigkeit. Die Beantwortung von interaktionalem Stress durch defensive Copingstrategien erinnert an SELIGMANs „erlernte Hilflosigkeit“ (1979), die bei Betroffenen zu der Überzeugung führen kann, dass sie ausschließlich von der Umwelt kontrolliert werden.

PINES, ARONSON & KAFRY bringen Burnout in Zusammenhang mit Überdruß, wenn sie postulieren, „tedium can be the result of any prolonged chronic pressures (mental, physical, and emotional); burnout is the result of constant or repeated emotional pressure associated with an intense involvement with people over long periods of time“ (1981, 15). Körperliche Erschöpfung zeigt sich als Energiemangel, chronische Müdigkeit, Schwäche und Überdruß. Es treten Schlafprobleme auf und häufig kommt es zu Drogenmissbrauch. Emotionale Erschöpfung wird in Gefühlen der Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit beschrieben, während sich geistige Erschöpfung als negative Einstellung zum Selbst, zur Arbeit, zum Leben allgemein äußert und zu dehumanisierender Einstellungs- und Verhaltensänderung gegenüber den anvertrauten Mitmenschen führt.

1.1. Das Problem

Die oben geschilderten Sichtweisen zeigen ein heterogenes Bild, was unter Burnout zu verstehen sei. Es ergeben sich einige Fragen: Handelt es sich bei Burnout um ein emotional-konatives Symptomcluster, ist Burnout, bezogen auf den Endzustand eines Burnoutverlaufs, eine mentale Störung, oder wird Burnout durch einen Prozess mit regelhaften Phasen beschrieben? Ist das Burnout-Syndrom eine Diagnose, eine Krankheitsgenese oder ein statistisches Konstrukt? Tatsächlich fehlt eine überzeugende oder gar operationale Definition von Burnout. In der vorliegenden Arbeit wird Burnout im Sinne

des Erschöpfungssyndroms (Z73.0 im ICD-10) als Diagnose verstanden, dessen Ausprägung durch Selbsteinschätzung erhoben und zu anderen Konstrukten in Beziehung gesetzt und statistisch untersucht wird. Natürlich kann in einer Querschnittstudie die längerfristige Entwicklung einer sich in einem Burnoutprozess befindlichen Person nicht aufgezeigt werden. Da bei der vorliegenden Untersuchung keine spezielle Depressionsdiagnostik durchgeführt wurde (das Testmanual wäre einfach zu umfangreich geworden), ist die Abgrenzung von Burnout zu einem depressiven Syndrom schwierig. Es wird davon ausgegangen, dass das Maslach-Burnout-Inventory (MBI; MASLACH & JACKSON 1981) das misst, was es vorgibt zu messen, nämlich Burnout. Allerdings hat bereits Meier (1984) in einer Studie darauf hingewiesen, dass Burnoutmaße (u.a. mit dem MBI erhoben) mit Depressionsmaßen korrelieren.

Obwohl bezüglich der terminalen Burnout-Symptomatik „Negative Einstellung zum Leben“, „Hoffnungslosigkeit“, „Gefühl der Sinnlosigkeit“, „Selbstmordabsichten“ und „existentielle Verzweiflung“ (BURISCH 1994, 19) subsumiert werden, wird einem erklärenden Zusammenhang zwischen Burnout und Sinnfrage kaum Augenmerk geschenkt. Dabei postulieren WIRTZ und ZÖBELI in ihrem 1995 erschienenen Buch „Hunger nach Sinn“: „Burnout ist die Sinnkrise der Helfenden.“ (76) Für beide ist Ausbrennen „vor allem ein Verirren im Labyrinth von Wert und Sinn, ein Verlust sinnkonstituierender Erfahrungen.“ (76) Sie weisen darauf hin, dass eine fundierte Berücksichtigung des Sinnverlusts als übergreifender Erklärungsansatz für Burnout fehlt. SCHMITZ & HAUKE (1992; 1994) und SCHMITZ (1996) explizieren das Sinnerleben im Rahmen einer Regelungstheorie des Selbst und versuchen auf empirischer Basis Klarheit in den Zusammenhang von Burnout und Sinnkrise zu bringen, indem sie den LOGO-Test (LUKAS 1986) in ihre Studien einbeziehen. KARAZMAN (1994) konnte in einer empirischen Studie mit österreichischen Ärzten hochsignifikante Korrelationen zwischen existentielllem Vakuum und Burnout-Ausprägungen nachweisen. BUCHER & ROTHBUCHER (1996) stellten in ihrer empirischen Studie mit Religionslehrern signifikante Zusammenhänge von Werten der Existenzskala (LÄNGLE & et al. 2000) und der Überdrußskala (PINES et al. 1992) fest.

1.2. Existenzanalytische Implikationen

Sollen Phänomene wie Sinn, Werte, Sinnkrise oder existentielle Frustration mit der Burnout-Thematik in Verbindung gebracht werden, bietet sich die individuell-psychologische Sichtweise von LÄNGLE (1997a) an. In dieser Arbeit liefert der Autor einen Erklärungsbeitrag zum Verständnis von Burnout, der BURISCHs Anmerkung - die Burnout-Symptomatik weise deutliche Ähnlichkeiten mit FRANKLs „noogener Neurose“, dem „Leiden am sinnlosen Leben“, auf - (1994, 168) differenzierter betrachtet und wesentlich erweitert. Es sei an dieser Stelle ausdrücklich auf diese ausführliche Konzeption in der EXISTENZANALYSE von Juni 1997 verwiesen. LÄNGLE versteht unter Burnout einen „arbeitsbedingten anhaltenden Erschöpfungszustand“ (1997a, 12), der sich in der somatischen Dimension als körperliche

Schwäche und auf psychischer Ebene als *Lustlosigkeit* ausdrückt. In personal-existentieller Hinsicht ist Burnout besonders durch den *Rückzug* von Anforderungen und Beziehungen, sowie durch entwertende Haltungen zu sich und zu anderen und anderem gekennzeichnet. Der Autor erklärt die Entstehung von Burnout aus existenzanalytischer Sicht in mehreren Phasen: Grundlegende Entstehungsbedingung ist eine nicht-existentielle Lebenshaltung, die meist in einer Defizienz personal-existentieller Fundamentalstrebungen gründet. Eine latente Bedürftigkeit im Bereich der ersten Grundmotivation, des DASEIN-KÖNNENS, die aus dem Erleben eines Mangels an Raum, Halt und Schutz entsteht und zu Gefühlen von Verunsicherung und Bedrohtsein führen kann, könnte z.B. die Tendenz zu Gehorsamsbereitschaft bei vielen Lehrerinnen und Lehrern verständlich machen. Widerspruchsloses Funktionieren ermöglicht die Daseinsberechtigung, durch den Halt im System kann ein Angenommensein erlebt werden. Eine Defizienz auf der Ebene der zweiten Grundmotivation, des WERTSEIN-MÖGENS führt zu Beziehungsangst und blockierter Emotionalität, die sich bei emotionaler Überlastung darin zeigt, dass sich der Mensch verpflichtet fühlt. Allumfassende Verantwortungsgefühle bei Lehrpersonen dienen als Beispiel für die Bedürftigkeit, sich selbst und das Leben nicht wirklich als Wert zu spüren und sich so für andere nicht hin-, sondern herzugeben. Bei einem Mangel im Bereich der dritten Grundmotivation, des SOSEIN-DÜRFENS ist die Anerkennung des Eigenen, des Selbstwertes eines Menschen in Gefahr. Daraus ist verständlich, dass eine große Bereitschaft besteht, auf selbstwertsteigernde Angebote einzugehen. So besteht z.B. im Schulbereich die Problematik, dass Karriere-möglichkeiten nur für wenige bestehen. Die notwendige Anerkennung muss vielleicht durch demonstratives Engagement bei gleichzeitiger Angst vor Konkurrenz oder Enttarnung erworben werden. Besteht eine Bedürftigkeit in der vierten Grundmotivation, in der SINNFINDUNG, die ja die drei anderen Grundmotivationen zur Voraussetzung hat, so versteht der Mensch den übergreifenden Kontext nicht, in den er und sein Leben eingebunden ist. Hier droht die Gefahr, sich einem Scheinsinn zuzuwenden. Dann können z.B. das übereilte Experimentieren mit pädagogischen Modeströmungen oder ideologische Schulpolitik als Sinnersatz dienen. Ein Mensch in dieser Haltung sehnt sich zwar nach erfülltem Leben, orientiert sich aber nicht wirklich an den Bedingungen der Existenz, die in einer Annahme der Faktizität der Bedingungen, in der Zuwendung zum Leben als Kraft, in der Wertschätzung und Authentizität der Person und in einem sich Einlassen auf den Sinnanspruch der jeweiligen Situation bestünde (LÄNGLE 1997b). Vielmehr entsteht durch Scheinsinn und Scheinzwendung auf Grund fremdbestimmter Motive eine subjektive Bedürftigkeit, der eine reduktionistisch zweckorientierte Lebenseinstellung folgt. In ihr fehlt das innere Ja zum Tun und zum Leben, das der Mensch führt. Diese Beziehungslosigkeit führt in die Leere, Apathie und Verzweiflung, wie sie etwa auch FREUDENBERGER & NORTH (1992) für die letzten Stadien des Burnout-Zyklus beschreiben.

1.3. Fragestellung

In der vorliegenden Arbeit soll nun der Zusammenhang zwischen *existentieller Sinnerfüllung*, die aus der Realisierung der jeweils wertvollsten Möglichkeit in einer gegebenen Situation resultiert und *Burnout* als psychologisches Konstrukt mit den Dimensionen *Emotionale Erschöpfung*, *Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit* und *Depersonalisation/Dehumanisierung* auf Grundlage existenzanalytischer Kernannahmen aufgezeigt und empirisch überprüft werden. Dies geschieht durch Daten, die mittels einer anonymen Fragebogenerhebung durch Selbsteinschätzung von Lehrerinnen und Lehrern im Bundesland Salzburg erhoben wurden. Die Phänomene *existentielle Sinnerfüllung* und *Burnout* werden hinsichtlich der Ausprägungen *Intensität* bzw. *Auftretenshäufigkeit* untersucht. Dabei wird die Determinante *Sinnverlust* (z.B. SCHMITZ & HAUKE 1994; WIRTZ & ZÖBELI 1995; KARAZMAN & KARAZMAN-MORAWETZ 1996; SCHMITZ 1996) als prädisponierend für Burnout angenommen, wie auch z.B. FIRMIAN (1988), MAZUR & LINCH (1989), McMULLEN & KRANZ (1988) referieren.

Während sich Sinnerfahrungen positiv auf unser leiblich-seelisch-geistiges Wohlbefinden auswirken (z.B. FRANKL 1983; BECKER, 1988; WIRTZ & ZÖBELI 1995; KARAZMAN & KARAZMAN-MORAWETZ 1996), stellen das Erleben von Wertverlust, die Verstrickung in Wertkonflikte und die Erfahrung von Sinnlosigkeitsgefühlen eine erhebliche Gefahr für das Auslösen von psychosomatischen Reaktionen dar. In verschiedenen Untersuchungen wurden parallel zu Burnout-Prozessen psychosomatische Beschwerden festgestellt (CRAIG & BROWN 1984; FREUDENBERGER & RICHELSON 1983; BURISCH 1994). Aus diesem Grund wurden in der vorliegenden Untersuchung *körperlich-funktionelle* und *psychische Beschwerden* erhoben und werden zu *existentieller Sinnerfüllung* und *Burnout* in Beziehung gesetzt.

Das als für Burnout prädisponierend diskutierte Persönlichkeitskonstrukt *Neurotizismus*, mit den Hauptmerkmalen „Ängstlichkeit“, „mangelnde Selbstachtung“ und „Neigung zu Irritationen, Sorgen und Depressionen“ (BURISCH 1994, 176) wird ebenfalls mit *existentieller Sinnerfüllung* und *Burnout* in Zusammenhang gebracht. Parallel dazu soll ein Blick auf den eventuell protektiven Faktor *Extraversion* geworfen werden.

Konkret ergeben sich folgende Fragen:

- * Welche Zusammenhänge bestehen zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout?
- * Unterscheiden sich Lehrpersonen, die sich eher als sinnerfüllt erleben, von eher unerfüllten hinsichtlich des Ausmaßes von Burnout?
- * Welche Zusammenhänge ergeben sich zwischen existentieller Sinnerfüllung und körperlich-funktionellen bzw. psychischen Beschwerden?
- * In welchem Verhältnis stehen existentielle Sinnerfüllung, Neurotizismus/Extraversion, psychosomatische Beschwerden und Burnout zueinander?

1.4. Hypothesen

Hypothese 1:

Es besteht eine negative Korrelation zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout. Mangelnde existentielle Sinnerfüllung ist ein Prädiktor für Burnout.

Hypothese 2:

Es besteht eine negative Korrelation zwischen existentieller Sinnerfüllung und körperlich-funktionellen bzw. psychischen Beschwerden.

Hypothese 3:

Die Persönlichkeitsdimension *Neurotizismus* korreliert negativ mit existentieller Sinnerfüllung.

2. Methode

2.1. Stichprobe und Durchführung der Untersuchung

Die Stichprobe besteht aus 63 Lehrerinnen und 42 Lehrern aus dem Bundesland Salzburg (N=105), die an Volksschulen, Hauptschulen, Sonderschulen und Höheren Schulen unterrichten. 12% der Stichprobe sind zwischen 20 und 29 Jahre, 30% zwischen 30 und 39 Jahre, 49% zwischen 40 und 49 Jahre und 9% zwischen 50 und 60 Jahre alt. Die an der Untersuchung teilnehmenden Lehrpersonen wurden durch Multiplikatoren, i.e. dem Verfasser persönlich bekannte Pädagogen motiviert, an der Untersuchung teilzunehmen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde die Möglichkeit in Aussicht gestellt, eine telefonische Auskunft mit der Interpretation des jeweilig individuellen Testergebnisses durch den Verfasser zu erhalten. Die Anonymität wurde durch ein Codesystem gewährleistet. Die Rücklaufquote betrug 78%.

2.2. Instrumente der Untersuchung

2.2.1. Existentielle Sinnerfüllung

EXISTENZSKALA von LÄNGLE et al. (1988). Die Existenzskala ist ein Selbsteinschätzungsfragebogen, der die Kompetenz der Person, mit sich und der Welt umgehen zu können, misst. Diese Kompetenz besteht darin, inmitten der eigenen somatischen und psychischen Wirklichkeit sowie der äußeren Mit- und Umwelt sich selbst sein zu können und einen adäquaten Umgang entsprechend der inneren Stimmigkeit mit den eigenen und fremden Gegebenheiten zu pflegen. Demnach befragt das vorliegende Instrument die Testperson hinsichtlich ihrer personal-existentiellen Fähigkeiten zur Bewältigung von Lebenssituationen und gibt Aufschluss über die existentielle Sinnerfüllung. Die Bewertung der dargebotenen Aussagen erfolgt auf einer sechsstufigen Skala von *stimmt* bis *stimmt nicht*. Die Existenzskala besteht aus 46 Items, mit welchen in 4 Subskalen die noetischen Bereiche „Selbst-Distanzierung“ (SD), „Selbst-Transzendenz“ (ST), „Freiheit“ (F), „Verantwortung“ (V) definiert und erfasst werden. Während SD und ST die personale Voraussetzung beschreiben

und zum „Person-Wert“ (P-Maß) zusammengefasst werden, beziehen sich F und V auf die existentiellen Gegebenheiten und werden zum „Existenz-Wert“ (E-Maß) zusammengefasst. Die Addition von P-Maß und E-Maß ergibt den Gesamtwert (G-Maß). Die statistischen Kennwerte sind zufriedenstellend. Die innere Konsistenz des Gesamttests ergibt ein Cronbach α von .93, für die Subtests wurden Reliabilitätskoeffizienten von .70 bis .79 ermittelt.

2.2.2. Burnout

BURNOUT-INVENTAR (BI) von GAMSJÄGER (1994). Das BI ist eine erweiterte Version des MBI von MASLACH & JACKSON (1981) mit einer spezifischen Gewichtung für den Lehrberuf. Beim MBI von Christina MASLACH und Susan JACKSON handelt es sich um den bekanntesten Selbstbeurteilungsfragebogen zum Phänomen Burnout, er umfasst allerdings den psychosozialen Bereich im weitesten Sinn und fokussiert nicht nur die Arbeit in der Schule. Die Dimension *Emotionale Erschöpfung* (EE) bezieht sich dabei auf Gefühle, durch die Arbeit mit Schülern emotional überanstrengt und ausgelaugt zu sein: „...an initial aspect of educator burnout, Emotional Exhaustion, is the fatigued feeling that develops as emotional energies are drained“ (MASLACH & JACKSON 1986, 18). Die nächste Dimension *Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit* (RPL) beinhaltet eine Abnahme des Gefühls an Kompetenz und der erfolgreichen Ausführung der Arbeit mit Menschen. Die dritte Dimension *Depersonalisierung/Dehumanisierung* (DP/DH) inkludiert sowohl die gefühllose und abgestumpfte Haltung gegen sich wie auch gegen andere, was sich auch durch abwertende und das Personsein ignorierende Handlungen ausdrückt. Das in der vorliegenden Untersuchung verwendete BI von GAMSJÄGER (1994) ist ein Selbsteinschätzungsfragebogen mit 36 Items, deren Inhalte 5-stufig hinsichtlich ihrer Häufigkeit des Auftretens (*nie, selten, manchmal, oft, fast immer*) beantwortet werden sollen. Für die drei Faktoren Emotionale Erschöpfung (EE), Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit (RPL) und Depersonalisierung/Dehumanisierung (DP/H) wurden in einer breit angelegten Validierungsstudie an der Universität Salzburg Reliabilitätskoeffizienten von .87 für EE, .75 für RPL und .71 für DP/DH ermittelt. Das BI verfügt demnach über zufriedenstellende statistische Kennwerte.

2.2.3. Neurotizismus/Extraversion

EYSENCK-PERSONALITY-INVENTORY (E-P-I/Form B) von EGGERT 1974. Die in dieser Untersuchung verwendete deutsche Bearbeitung des E-P-I steht als Persönlichkeitsfragebogen auf dem allgemeinen Hintergrund der Persönlichkeitstheorie Eysencks. Für ihn zählen Extraversion und Neurotizismus zu den Hauptdimensionen der Persönlichkeit. Dabei handelt es sich um bipolare Dimensionen: Extraversion geht von Extraversion bis Introversion und Neurotizismus (auch Emotionalität) reicht von Stabilität bis Instabilität. Neben jeweils 24 Items für Neurotizismus und Extraversion sind auch 9 Items einer Lügenskala eingeflochten. Die Beantwortung erfolgt durch ja oder nein. Die statistischen Kennwerte sind zufriedenstellend.

2.2.4. Psychosomatische Beschwerden

BESCHWERDENERFASSUNGSBOGEN (BEB) von KASIELKE, MÖBIUS & SCHOLZE (1974). Der BEB ist eigentlich ein neurosendiagnostisches Verfahren, wird aber in dieser Untersuchung zur Symptomerfassung und Beschwerdenanalyse eingesetzt. Die Beschwerden werden nach ihrer Häufigkeit (4 Stufen: *nie, selten, manchmal, oft*) eingeschätzt. Die Items betreffen körperlich-funktionelle und psychische Beschwerden. Der BEB verfügt über zufriedenstellende statistische Gütekriterien.

3. Ergebnisse

3.1. Existentielle Sinnerfüllung und ihr Zusammenhang mit Burnout

Der Zusammenhang zwischen *existentieller Sinnerfüllung* und *Burnout* ist die zentrale Frage dieser Studie. Sinnverlust und existentielle Frustration werden zwar im Kontext mit Burnout meist erwähnt, empirische Befunde sind nach wie vor kaum vorhanden. Im Folgenden werden die Ergebnisse der Zusammenhänge zwischen den Subskalen und den Gesamtestwerten der *Existenzskala* (LÄNGLE et al. 1988) und den drei Faktoren *Emotionale Erschöpfung*, *Reduzierte persönliche Leistungsbereitschaft* und *Depersonalisierung/Dehumanisierung* und dem Gesamtestwert des *Burnout-Inventars* (GAMSJÄGER 1994) dargestellt. Die Korrelationen zeigt Tabelle 1.

Es ergeben sich mittlere bis hohe negative Korrelationen zwischen den Werten der Existenzskala und denen des Burnout-Inventars in allen Subskalen und in den Gesamtttests für die untersuchten Personen, d.h. es gibt einen eindeutigen

schöpfung und allen Existenzskala-Werten. Dadurch wird LÄNGLEs Aussage, Burnout sei ein arbeitsbedingter, langandauernder Erschöpfungszustand, der besonders als psychische Befindensbeeinträchtigung imponiert, untermauert. Auch für die Dimension *Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit* zeigt sich ein ähnliches Bild. Für den Faktor *Depersonalisierung/Dehumanisierung* ergeben sich etwas niedrigere Korrelationen.

Im Folgenden sollen zwei Beispiele auf Itemebene die Zusammenhänge illustrieren: Das Item 13 der Existenzskala (*Ich glaube, dass mein Leben, so wie ich es führe, für nichts gut ist.*) symbolisiert die Wertminderung des Lebens auf Grund des eigenen Verhaltens durch nicht eingelöste Verantwortlichkeit, die zum existentiellen Vakuum und zu Sinnlosigkeit führt. Die negativen Korrelationen sind signifikant ($EE = -.424^{**}$, $RPL = -.378^{**}$, $DP/DH = -.250^{**}$ und $BO_{\text{gesamt}} = -.446^{**}$) und zeigen den Zusammenhang von innerer Leere und geistiger Orientierungslosigkeit mit Burnoutprozessen. Der Zusammenhang zwischen dem Item 26 der Existenzskala (*Ich fühle mich innerlich frei.*) und Burnout zeigt sich in den negativen Korrelationen: $EE = -.527^{**}$, $RPL = -.502^{**}$, $DP/DH = -.364^{**}$ und $BO_{\text{gesamt}} = -.605^{**}$. Daraus wird die burnoutprophylaktische Bedeutung des Empfindens persönlicher Offenheit und eines positiven Lebensgefühls sowie die Wichtigkeit eines emotional integrierten Bewusstseins, über Möglichkeiten verfügen zu können, sichtbar.

An diesen beiden exemplarisch ausgewählten, aber für den Kontext bedeutsamen Zusammenhängen zwischen Aussagen auf Itemebene und Burnout wird die enge Verknüpfung von Sinnverlust und Ausbrennen zusätzlich beleuchtet.

Die angeführten Befunde legen nahe, dass sich die eher sinnerfüllten Lehrer der Studie von den eher unerfüllten Pädagogen statistisch unterscheiden. Mittels Mediandichotomisierung wurden anhand der Gesamtestergebnisse der Existenzskala zwei Gruppen gebildet (n_1 = eher sinnerfüllt: Werte liegen über dem Median; n_2 = eher unerfüllt: Werte liegen unter dem Median).

Die Burnout-Werte der Gruppen der Lehrer, die sich als eher sinnerfüllt ($n_1=53$) und derjenigen, die sich als eher unerfüllt ($n_2=52$) erleben, und die Beziehung zueinander zeigt Tabelle 2.

Die eher sinnerfüllten Lehrerinnen und Lehrer unterscheiden sich gemäß der Erwartung von den mehr oder weniger unerfüllten

Kollegen durch signifikant geringere Mittelwerte, sowohl im Gesamtestergebnis des Burnout-Inventars (niedrige Werte im BI = geringe Ausprägung von Burnout) als auch in allen ein-

BURNOUT- INVENTAR	EXISTENZSKALA						
	SD	ST	P	F	V	E	ES gesamt
EE	-.503**	-.559**	-.595**	-.584**	-.635**	-.646**	-.692**
RPL	-.322**	-.505**	-.485**	-.553**	-.518**	-.560**	-.572**
DP/DH	-.253**	-.383**	-.374**	-.388**	-.359**	-.390**	-.410**
BOgesamt	-.469**	-.608**	-.624**	-.643**	-.647**	-.677**	-.699**

N=105

Signifikanzniveau: * = $p < .05$ ** = $p < .01$

Tab. 1: Korrelationen zwischen den durch die Existenzskala (ES) erfassten Werten und den Burnout-Dimensionen des Burnout-Inventars (BI). EE=Emotionale Erschöpfung, RPL=Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit, DP/DH=Depersonalisierung/Dehumanisierung, BOgesamt=Burnout-Summenwert, SD=Selbst-Distanzierung, ST=Selbst-Transzendenz, P=Person, F=Freiheit, V=Verantwortung, E=Existenz, ESgesamt=Gesamtestwert der Existenzskala

Zusammenhang zwischen dem Grad des Ausbrennens und dem Ausmaß mangelnder Sinnerfüllung ($-.699^{**}$). Die höchsten Korrelationen ergeben sich bezüglich *Emotionale Er-*

zelen Faktoren des Instruments. Mangelnde existentielle Sinnerfüllung steht also in enger Beziehung zum Erleben von emotionaler Erschöpfung, reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit und Depersonalisierung/ Dehumanisierung.

Burnout-Inventar	Mittelwerte		t	df	p
	n1	n2			
EE	24,43	31,37	6,430	103	.000**
RPL	23,54	28,40	4,317	103	.000**
DP/DH	19,74	23,28	4,238	103	.000**
BOgesamt	67,38	83,12	6,373	103	.000**

df=Freiheitsgrade Irrtumswahrscheinlichkeit: ** = $p < .01$

Tab. 2. Gruppenvergleich von eher sinnerfüllten bzw. unerfüllten Lehrern im Hinblick auf Burnout.

3.2. Zusammenhänge zwischen den Werten der Existenzskala und dem Ergebnis des Beschwerdenerfassungsbogens

Obwohl die Existenzskala keine direkten Aussagen über psycho-physische Krankheiten macht, da sie davon ausgeht, dass personal-existentielle Fähigkeiten auch in der Krankheit möglich sind, ist die Wahrscheinlichkeit doch groß, dass

	EXISTENZSKALA						
	SD	ST	P	F	V	E	ES
BEB							
KFB	-.316**	-.419**	-.452**	-.438**	-.542**	-.527**	-.543**
PB	-.469**	-.468**	-.556**	-.480**	-.537**	-.537**	-.545**
BEB gesamt	-.427**	-.468**	-.541**	-.494**	-.591**	-.585**	-.624**

N=105

Signifikanzniveau: ** = $p < .01$ * = $p < .05$

Tab. 3: Korrelationen zwischen den durch die Existenzskala (ES) erfassten Werten und den Ergebnissen der Dimensionen KFB (Körperlich-funktionelle Beschwerden) und PB (Psychische Beschwerden), sowie dem Gesamtergebnis des Beschwerdenerfassungsbogens (BEB).

Zusammenhänge zwischen mangelnder existentieller Sinnerfüllung und körperlich-funktionellen und psychischen Beschwerden bestehen. Das Ausbleiben von Sinnerfahrungen wie das Erleben von Wertverlust, die Verstrickung in Wertkonflikte und die Erfahrung von Sinnlosigkeitsgefühlen wirkt

sich, wie schon erwähnt und verschiedentlich empirisch nachgewiesen (z.B. FRANKL 1983; BECKER 1988; WIRTZ & ZÖBELI 1995; KARAZMAN & KARAZMAN-MORAWETZ 1996; SCHMITZ 1996), auf das leiblich-seelisch-geistige Wohlbefinden negativ aus und stellt eine erhebliche Gefahr für das Auslösen von psychosomatischen Reaktionen dar. Die in dieser Untersuchung erhobenen Zusammenhänge zwischen Existenzskala und Beschwerdenerfassungsbogen verdeutlichen und bestätigen diesen Sachverhalt (s. Tabelle 3).

Die Korrelationen zwischen allen Subskalen der Existenzskala bzw. des Beschwerdenerfassungsbogens sind auf dem 1%-Niveau signifikant. Person-, Existenz- und Gesamtergebnis der Existenzskala zeigen mittlere Korrelationen mit körperlich-funktionellen und psychischen Beschwerden. Allerdings können aus dem Vorhandensein von Beschwerden über den Umgang der Lehrperson mit ihren Beschwerden keine Aussagen gemacht werden. In der vorliegenden Arbeit bestand nicht die Absicht, etwaige Coping-Strategien für psychosomatische Beschwerden zu erheben und zu diskutieren. Das Ergebnis verweist allerdings darauf, dass sich mangelnde existentielle Sinnerfüllung negativ auf das leiblich-seelisch-geistige Wohlbefinden auswirkt.

3.3. Zusammenhänge zwischen den Werten der Existenzskala und dem Ergebnis des E-P-I bezüglich der Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus bzw. Extraversion

Eine weitere zu beantwortende Frage war der Zusammenhang zwischen existentieller Sinnerfüllung und Neurotizismus/ Extraversion. Die Neurotizismus-Dimension des E-P-I wird in diesem Instrument als Persönlichkeitsdisposition verstanden und meint nicht „den neurotischen Menschen“ im Sinne einer Diagnose. Die sich abbildende Bandbreite an beobachtbarer emotionaler Labilität lässt sich als Verzicht auf Freiheit und ein Verharren im Ausgeliefertsein verstehen. Bestätigt wird dies auch durch die hohen negativen Korrelationen zwischen der Existenzskala und der Neurotizismusdimension des E-P-I (Tabelle 4).

Daneben besteht kaum ein Zusammenhang von Extraversion mit existentieller Sinnerfüllung. Der signifikante Zusammenhang (5%-Niveau) zwischen Extraversion und der Subskala Freiheit ist durch die Fähigkeit von Extravertierten nachvollziehbar, Handlungsmöglichkeiten ausfindig machen zu können. Für Entscheidungen wird dann aber nicht unbedingt die Verantwortung ($r = .111$) übernommen, was häufig zu Beliebigkeit und Willkür führt.

	EXISTENZSKALA						
EPI	SD	ST	P	F	V	E	ES
NEURO	-.475**	-.558**	-.629**	-.643**	-.766**	-.745**	-.739**
EXTRAV	.158	.169	.177	.230*	.111	.177	.203

N= 105

Signifikanzniveau: * = $p < .05$ ** = $p < .01$

Tab. 4: Korrelationen zwischen den durch die Existenzskala erfassten Werten und den Skalen Neurotizismus und Extraversion des EPI.

3.4. Existentielle Sinnerfüllung, Neurotizismus, Extraversion und ihr komplexer Zusammenhang mit Burnout.

In diesem Abschnitt der Datenanalyse sollen nun die drei Burnout-Faktoren (*EE*; *RPL*; *DP/DH*) und der Burnout-Summenwert (*BOgesamt*) als abhängige Variablen mit den unabhängigen Variablen *Existentielle Sinnerfüllung*, *Neurotizismus* und *Extraversion* in multiple Regressionsanalysen unter Berücksichtigung der Beta-Koeffizienten eingehen. Dabei wird geprüft, welche Bedeutung Persönlichkeitsmerkmalen wie *Neurotizismus* und *Extraversion*, sowie *existentieller Sinnerfüllung* als erklärende Variablen hinsichtlich der abhängigen Variablen (*EE*; *RPL*; *DP/DH*; *BOgesamt*) zukommt.

Die Prädiktorvariablen *Neurotizismus*, *Extraversion* und *existentielle Sinnerfüllung* ergeben bezüglich der Kriteriumsvariablen *Emotionale Erschöpfung* eine multiple Korrelation von $R = .723$. Dieser Korrelationskoeffizient, der ja die Korrelation zwischen den vorhergesagten Kriteriumswerten und den tatsächlichen Kriteriumswerten darstellt, klärt 52,2% der Varianz auf. Dabei wirken als signifikante Prädiktoren *Existentielle Sinnerfüllung* mit einem Beta-Koeffizient von $-.492$ ($p = .000^{**}$) und die Persönlichkeitsdimension *Neurotizismus* mit einem Beta-Koeffizient von $.280$ ($p = .020^{*}$) auf das Kriterium *Emotionale Erschöpfung*.

Die multiple Regressionsanalyse ergibt für die Prädiktorvariablen *Neurotizismus*, *Extraversion* und *existentielle Sinnerfüllung* mit der Kriteriumsvariablen *Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit* eine multiple Korrelation von $R = .635$, womit 40,3% der Varianz aufgeklärt werden. Als signifikante Prädiktoren treten *existentielle Sinnerfüllung* mit einem Beta-Koeffizient von $-.597$ ($p = .000^{**}$) und die Persönlichkeitsdimension *Extraversion* mit einem Beta-Koeffizient von $-.203$ ($p = .029^{*}$) in Erscheinung. Extravertierte Lehrerinnen und Lehrer können sich offenbar vor einer Leistungseinbuße schützen.

Die multiple Korrelation der Ergebnisse für *Neurotizismus*, *Extraversion* und *existentielle Sinnerfüllung* mit der Kriteriumsvariablen *Depersonalisierung/Dehumanisierung* zeigt ein $R = .465$, womit 21,6% Kriteriumsvarianz vorhergesagt werden können. Als signifikanter Prädiktor wirkt nur *existentielle Sinnerfüllung* mit einem Beta-Koeffizienten von $-.381$ ($p = .017^{*}$) auf diese Kriteriumsvariable.

Die multiple Regressionsanalyse für den Zusammenhang *Neurotizismus*, *Extraversion* und *existentielle Sinnerfüllung* mit dem *Burnout-Gesamtwert* führt zu einer multiplen Korrelation von $R = .772$, wodurch 52,1% der Varianz aufgeklärt werden. *Existentielle Sinnerfüllung* trägt allein 49,8% dazu bei und bildet den alleinigen signifikanten Prädiktor, der mit einem Beta-Koeffizient von $-.577$ ($p = .000^{**}$) auf die Kriteriumsvariable *Burnout* wirkt.

3.5. Existentielle Sinnerfüllung, Neurotizismus, Extraversion und ihr komplexer Zusammenhang mit Burnout und psychosomatischen Beschwerden im Pfadmodell.

Die Prädiktorvariablen *Neurotizismus* und *Extraversion* ergeben bezüglich der Kriteriumsvariablen *existentielle Sinnerfüllung* eine multiple Korrelation von $R = .756$. Dieser Korrelationskoeffizient klärt 57,2% der Varianz auf. *Neurotizismus* trägt allein 54,7% zur Aufklärung der Varianz bei und wirkt als Prädiktor mit einem Beta-Koeffizienten von $-.721$ auf *existentielle Sinnerfüllung*.

Die Prädiktorvariablen *Burnout*, *Neurotizismus*, *Extraversion* und *existentielle Sinnerfüllung* zeigen bezüglich der Kriteriumsvariablen *psychosomatische Beschwerden* eine multiple Korrelation von $R = .795$, was einer Varianzaufklärung von 63,2% entspricht. Dabei wirken *Neurotizismus* mit einem Beta-Koeffizienten von $.527$ ($p = .000$) und *Burnout* mit einem Beta-Koeffizienten von $-.334$ ($p = .000$) auf die abhängige Variable.

Berücksichtigen wir nun wie oben angeführt die theoretische Annahme, dass mangelnde *existentielle Sinnerfüllung* einen Prädiktor für *Burnout* darstellt, weiters dass *Burnout* mit *psychosomatischen Beschwerden* einhergeht und schließlich wie oben empirisch festgestellt, dass *Neurotizismus* auf *existentielle Sinnerfüllung* wirkt, so könnte bei aller Problematik des Postulierens von Kausalzusammenhängen (vgl. z.B. BORTZ 1989, 288) in einem additiven Pfadmodell folgendes Bild skizziert werden:

Wie oben bereits angeführt, wirkt *existentielle Sinnerfüllung*

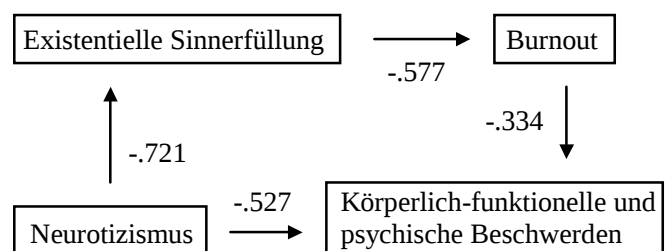


Abb. 1: Die Vorhersage von Burnout im Kontext der Untersuchung

mit einem Beta-Koeffizient von $-.577$ als Prädiktor auf *Burnout*, d.h. mangelnde Sinnerfüllung kann einen Burnout-Prozess aus-

lösen. Anders ausgedrückt: Sinnerfüllung ist die beste Prophylaxe vor Burnout. Die Persönlichkeitsdimension *Neurotizismus* entfaltet ihre Bedeutung für Burnout offensichtlich über mangelnde Sinnerfüllung. Während *Neurotizismus* im Kontext der verschiedenen in dieser Untersuchung erhobenen Variablen keinen signifikanten Prädiktor für *Burnout* ergibt, wirkt diese Persönlichkeitseigenschaft dagegen einerseits wie bereits erwähnt auf Sinnerfüllung negativ (Beta-Koeffizient: -.601), andererseits mit einem Beta-Koeffizienten von .527 auf *körperlich-funktionelle* und *psychische Beschwerden*. Die oben angeführte Annahme, dass *Burnout* mit psychosomatischen Reaktionen einhergeht, zeigt sich daran, dass *Burnout* mit einem Beta-Koeffizienten von .334 auf psychosomatische Beschwerden wirkt. Körperlich-funktionelle und psychische Irritationen sind existenzanalytisch betrachtet der Ausdruck für eine „allergische“ Reaktion des Organismus, wie er sich im *Burnout* zeigt. Etwas pathetisch formuliert: Leben will leben und macht darauf aufmerksam, wenn etwas nicht stimmt.

4. Diskussion der Ergebnisse

Im Mittelpunkt des Interesses dieser Untersuchung stand die empirische Untersuchung des theoretisch aufgrund existenzanalytischer Kernannahmen postulierten negativen Zusammenhangs von existentieller Sinnerfüllung auf der einen und *Burnout* auf der anderen Seite. Die hier vorgelegten empirischen Befunde belegen einen eindeutigen Zusammenhang des Ausbrennens mit mangelnder Sinnerfüllung. Somit werden die Aussagen von KARAZMAN (1994), der in einer empirischen Studie mit 271 österreichischen ÄrztInnen hochsignifikante Korrelationen zwischen existentielllem Vakuum und *Burnout*-Ausprägungen nachweisen konnte, bestätigt. Auch verifiziert dieses Ergebnis die Studien von SCHMITZ & HAUKE (1994) und SCHMITZ (1996), die statistisch abgesicherte Zusammenhänge zwischen Werten im LOGO-Test (LUKAS 1986), der aus logotherapeutischer Sicht die innere Sinnerfüllung und das Ausmaß des existentiellen Vakuums misst, und der Überdrusssskala von PINES et al. (1992) aufzeigen konnten. Schließlich konnten auch die Befunde von BUCHER & ROTHBUCHER (1996) bestätigt werden, die in ihrer empirischen Studie mit Religionslehrern signifikante Zusammenhänge von Werten der Existenzskala (LÄNGLE & ORGLER 1988) und der Überdrusssskala festgestellt hatten. Im Gegensatz zu SCHMITZ & HAUKE (1994) bzw. SCHMITZ (1996), die zwar einen logotherapeutischen Test zur Identifikation von existentielllem Vakuum und Sinnleere wählen, dann aber ein anderen paradigmatischen Ansätzen verpflichtetes Erklärungsmodell für Sinn heranziehen, sind die in der vorliegenden Untersuchung erzielten Ergebnisse durch die, sowohl dem Erhebungsinstrument als auch dem Erklärungsmodell zugrundeliegende gemeinsame Anthropologie kompatibel interpretierbar. LÄNGLEs (1997) theoretisch aufgezeigte Perspektive und die aus der dargelegten empirischen Untersuchung gewonnenen Ergebnisse verstehen sich als existenzanalytischer Beitrag für die von WIRTZ & ZÖBELI (1995) geforderte Berücksichtigung der Sinnfrage in der *Burnout*-Forschung.

Weiters bestätigen die hier gefundenen engen Zusammen-

hänge zwischen *Neurotizismus* und *Burnout* die Befunde von EDELWICH & BRODSKY (1980), PINES, ARONSON & KAFRY (1981, 1992), FIMIAN (1988), McMULLEN & KRANZ (1988) und MAZUR & LYNCH (1989). Auch von MASLACH wurde bereits 1982 betont, dass Personen mit negativem Selbstbild burnoutfördernde Bedingungen anders wahrnehmen und schlechter bewältigen können.

Dass *Burnout*-Prozesse mit vielfältigen psychosomatischen Reaktionen einhergehen (vgl. CRAIG & BROWN 1984; FREUDENBERGER & RICHELSON 1983; BURISCH 1994), wurde in der vorliegenden Untersuchung durch die festgestellten Zusammenhänge zwischen *Burnout* und körperlich-funktionellen sowie psychischen Beschwerden nachgewiesen. *Burnout* konnte als Erschöpfungssyndrom mit den Faktoren emotionale Erschöpfung, körperliche Schwäche und geistige Leere und Orientierungslosigkeit bestätigt werden.

Abschließend soll noch einmal der offensichtliche Zusammenhang zwischen mangelnder Sinnerfüllung und *Burnout* betont werden. Ergänzend sei erwähnt, dass die in den dargestellten Ergebnissen nicht näher ausgeführten Werte für mangelnde existentielle Erfüllung und *Burnout* für ein Fünftel der untersuchten Lehrpersonen ein Sinndefizit und für ein Drittel eine mehr oder weniger bedenkliche *Burnout*-Problematik mit ausgesprochen belastenden psychischen Problemen und einer Reihe von diversen Beschwerden ergaben. Dieser Befund bestätigt das besorgniserregende Bild, von dem GAMSJÄGER & SAUER (1996) sprechen. Betroffene Lehrerinnen und Lehrer brauchen Hilfe, die bis zu einem gewissen Grad präventiv durch innovative Lehrerfortbildung geleistet werden kann, aber unabdingbar durch eine professionelle Supervision der beruflichen Tätigkeit unterstützt werden muss. Für sehr stark belastete Pädagoginnen und Pädagogen sind vor allen organisations- und institutionsbezogenen Strategien, primär situativ entlastende Vorgehensweisen notwendig. Es sollen Strategien zum Abbau des Zeitdrucks, der Delegation und Teilung von Verantwortung und zum Festlegen realistischer Ziele entwickelt werden. In einem weiteren Schritt kann es um das Besprechen von „Glaubenssätzen“ wie „Ich muss dem Direktor und den Schülern immer gerecht werden“ gehen, das zur Auflösung solcher irrationalen Gedankenmuster führen soll. Für die existenzanalytische Behandlung des *Burnouts* wird dann in vertiefender Vorgehensweise die Aufmerksamkeit zunehmend von den äußeren Bedingungen auf die Haltung zum Leben und die Sinnstruktur, nach der das subjektive Leben ausgerichtet ist, verlagert. Das Entstehen einer authentischen, existentiellen Haltung trägt zur entscheidenden Persönlichkeitsveränderung bei, die aus einem durchgemachten *Burnout* gewonnen werden kann.

Literatur

- Becker P (1985) Sinnfindung als zentrale Komponente seelischer Gesundheit. In: Längle A (Hrsg) Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 186-207
- Bortz J (1989) Statistik für Sozialwissenschaftler. 3. neu bearb. Aufl. Berlin: Springer
- Bucher A & Rothbucher H (1996) Zwischen „sehr zufrieden“ und „aussteigen“. Zukunft und Probleme des Religionsunterrichts in der Sicht der LehrerInnen. In: Bucher A (1996) Religionsunterricht: Besser als sein Ruf? Empirische Einblicke in ein umstrittenes Fach. Salzburger Theologische Studien. Innsbruck-Wien: Tyrolia-Verlag

ORIGINALARBEIT

- Burisch M (1994) Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. (2. Aufl.) Berlin: Springer
- Cherniss C (1980) Staff Burnout. Job Stress in the Human Service Organization. New York: Praeger
- Craig T K J & Brown G W (1984) Goal frustration and life events in the aetiology of painful gastrointestinal disorder. Journal of Psychosomatic Research, 28, 411-421
- Edelwich J & Brodsky A (1980) Burn-out. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. New York: Human Sciences Press
- Eggert D (1974) Eysenck-Persönlichkeits-Inventar E-P-I. Göttingen: Hogrefe
- Enzmann D & Kleiber D (1989) Helfer leiden. Streß und Burnout in psychosozialen Berufen. Heidelberg: Asanger.
- Fimian M J (1988) Predictors of classroom stress and burnout experienced by gifted and talented students. Psychology in the Schools, 25, 392-405
- Fischer H J (1983) A psychoanalytic view of burnout. In: B.A. Farber (Ed.), Stress and Burnout in the Human Service Professions. New York: Pergamon
- Frankl V E (1983) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt
- Frankl V E (1991) Ärztliche Seelsorge. (4. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer
- Freudenberger H J (1974) Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30, 159-165
- Freudenberger H J & Richelson G (1983) Mit dem Erfolg leben. München: Heyne
- Freudenberger H J & North G (1992) Burn-out bei Frauen. Frankfurt: Krüger
- Gamsjäger E (1994) Burnout-Inventar. Unveröff. Manuskript. Forschungsprojekt des Instituts für Psychologie der Paris-Lodron-Universität, Salzburg
- Gamsjäger E & Sauer J (1996) Burnout bei Lehrern: Eine empirische Untersuchung bei Hauptschullehrern in Österreich. Psychol., Erz., Unterr., 43. Jg., 40-56
- Greene G (1961) A burnt-out case. New York: Viking
- Karazman R & Karazman-Morawetz I (1996) Sinnfindung und zwischenmenschliche Entwicklung als Kriterien betrieblicher Gesundheitsförderung. Evaluationsversuche mittels „Existenztypologie“ und Effektypologie“. In: Lobnig H & Pelikan J (Hrsg) Gesundheitsförderung in Settings: Gemeinde, Betrieb, Schule und Krankenhaus. Eine österreichische Forschungsbilanz. Wien: Fakultas, 87-100
- Karazman R (1994) Das Burnout-Syndrom. Phänomenologie, Verlauf, Vergleich. Vortrag bei der österreichischen ‘Van Swieten-Tagung’ vom 27.10.1994 zitiert in: Längle A (1997a) Burnout - Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention. Existenzanalyse, 14, 2, 11-19
- Kasielke E, Möbius S & Scholze C (1974) Der Beschwerdenerfassungsbogen als neurosendiagnostisches Verfahren. In: Helm J, Kasielke E & Mehl J (Hrsg) Neurosendiagnostik. Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften
- Längle A, Orgler Ch, Kundi P (2001) Die Existenzskala. Göttingen: Hogrefe
- Längle A (1997a) Burnout - Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention. Existenzanalyse, 14, 2, 11-19
- Längle A (1997b) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie. In: Längle A., Probst, Ch. (Hrsg.). Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeit. Wien: Facultas, 13-32
- Maslach C & Jackson S (1981) MBI Research Edition Manual. Palo Alto, CA: Consulting psychologists Press.
- Maslach C (1982) Burnout - The cost of caring. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall
- Maslach C & Jackson S E (1986) Maslach Burnout Inventory. Manual Second Edition. Consulting Psychologists Press; Inc. USA
- Mazur P J & Lynch M D (1989) Differential Impact of Administrative, Organizational and Personality Factors on Teacher Burnout. Teaching & Teaching Education, 5, 337-353
- Mc Mullen M B & Krantz M (1988) Burnout in Day Care Workers: The Effect of Learned Helplessness and Self-Esteem. Child Youth Care Quarterly, 17, 275-280
- Meier S (1984) The construct validity of burnout. Journal of Occupational Psychology, 57, 211-219
- Pines A M, Aronson E & Kafry D (1981). Burnout: From Tedium to Personal Growth. New York: Free Press
- Pines A M, Aronson E & Kafry D (1992) Ausgebrannt. Vom Überdruß zur Selbstentfaltung. Stuttgart: Klett-Cotta
- Schmitz E & Hauke G (1992) Die Erfahrung von Lebenssinn und Sinnkrisen - ein integratives Modell. Integrative Therapie, 18, 3, 270-291
- Schmitz E & Hauke G (1994) Burnout und Sinnverlust. Integrative Therapie, 20, 3, 235-253
- Schmitz E (1996) Die Lehrperson zwischen Selbstkonstruktion und Burnout. Unterrichtswissenschaft. Zeitschrift für Lernforschung. 24. Jg., 4, 361-375
- Seligman M E P (1979) Erlernte Hilflosigkeit. München. Urban & Schwarzenberg
- Wirtz U & Zöbeli J (1995) Hunger nach Sinn. Zürich: Kreuz

*Anschrift des Verfassers:
Mag. Anton Nindl
Thumegger Bezirk 7
5020 Salzburg*