

DIAGNOSTIK UND BERATUNG IN DER BURNOUT-PROPHYLAXE MITHILFE DES TEM

IRENA N. EFIMOWA

In dieser Arbeit wird eine auf den TEM-Fragen beruhende strukturierte Einzelberatung von Burnout-Patienten vorgestellt. Des Weiteren werden auch Möglichkeiten für die Diagnostik des Burnouts mithilfe des TEM beschrieben.

Ausgangspunkt ist ein Test an 49 Mitarbeitern eines Moskauer Kinderzentrums, die zunächst mithilfe des Burnout-Fragebogens von Bojko auf das Vorhandensein und den Schweregrad eines eventuellen Burnouts untersucht wurden. Dann wurden die Ergebnisse dieses Test mit den ebenfalls abgefragten TEM-Testwerten der Probanden korreliert. Dabei ergaben sich nur geringe Korrelationen. Dennoch erwiesen sich die TEM-Fragen als nützlich bei der Beratung jener Mitarbeiter, bei denen ein Burnout festgestellt wurde.

SCHLÜSSELWÖRTER: Burnout, Test zur existentiellen Motivation (TEM)

DIAGNOSTICS AND COUNSELING IN BURNOUT-PROPHYLAXIS WITH THE AID OF THE TEM

In this contribution an individual counseling for burnout-patients structurally based on TEM-questions is introduced. Possibilities for the diagnostics of burnout-patients with the aid of the TEM are further presented.

Initial point is an examination of 49 employees in a children's centre in Moscow, who had firstly been checked for the presence and severity of eventual burnouts with the aid of the burnout-questionnaire by Boyko. These results were then correlated with the also enquired TEM-test-values of the probands. Thereby only low correlation was found. Nonetheless, TEM-questions proved to be very useful in the counseling of those employees by whom a burnout had been detected.

Key words: burnout, existential motivation test (TEM)

1. EINLEITUNG

Die Datenerhebung für die vorliegende Arbeit fand in den Jahren von 2008 bis 2010 in Moskau statt. Es wurden 49 Mitarbeiter eines psychologischen Kinderzentrums und eines Kindergartens befragt. (Leitende Personen, Erzieher, Psychologen, Sozialpädagogen, Logopäden, Psychiater, Assistenten der Erzieher, Mitarbeiter der Hilfsdienste, Wächter). Die Befragten üben ihren Beruf seit mindestens einem Jahr aus. Die dienstälteste befragte Person steht seit 28 Jahren im Beruf.

Den Befragten wurden zwei Fragebögen vorgelegt: der Burnout-Fragebogen von Bojko (Водопьянова, Старченкова 2008, 212-220) und der Test zur existentiellen Motivation (TEM) (Eckhardt 2000).

Der Fragebogen von Bojko wird in Rußland oft für die Burnout-Diagnostik verwendet. Er geht davon aus, dass Burnout eine Antwort des Organismus auf Stress ist. Die Entwicklung von Burnout wird in den Annahmen des Bojko-Tests grob in drei Phasen eingeteilt: Spannung, Resistenz, Erschöpfung. Dank einer ausführlichen Beschreibung von Symptomen (in dem Fragebogen gibt es 84 Fragen) und vier Stufen der Symptomatologie (Prodromalstadium, Beginn der Symptomatik, volle Symptomatik, vorherrschendes Symptom) eignet er sich gut für eine detaillierte Untersuchung des Befindens von Burnout-Klienten.

In unserer Untersuchung ergab die Anwendung des Bojko-Fragebogens, dass 44 von 49 Probanden eine Tendenz zum oder bereits ein Vollbild von Burnouts entwickelt haben. Folgende Symptome kommen besonders oft vor und dominieren auch besonders oft die Symptomatik: „Das Erleben von psychotraumatischen Ereignissen“ (festgestellt bei 11 Personen, dominierendes Symptom bei 8 Personen), „Reduktion der beruflichen Verpflichtungen“ (festgestellt

Burnout-Fragebogen TEM		Grundvertrauen	Grundwert	Selbstwert	Lebenssinn	Gesamtwert
Gesamtwert		-0,35743	-0,12656	-0,27835	-0,30912	-0,33454
Phase	Symptom					
Spannung	Erleben von psycho-traumatischen Ereignissen	-0,34143	-0,21565	-0,27587	-0,21572	-0,32284
	Unzufriedenheit mit sich selbst	-0,02787	-0,01367	0,052107	-0,11495	-0,03493
	„gehetzt wie im Käfig“	-0,19424	-0,17193	-0,13591	-0,1749	-0,2071
	Ängstlichkeit und Depression	-0,04639	-0,18576	-0,16386	-0,27715	-0,19698
	Gesamtwert	-0,24738	-0,18745	-0,23751	-0,28507	-0,29244
Resistenz	Inadäquates selektives Reagieren	-0,3463	-0,1428	-0,26312	-0,31141	-0,33136
	Emotional-moralische Desorientierung	0,060159	-0,00387	0,041309	-0,0904	0,003989
	Erweiterte emotionale Reduktion	-0,34918	-0,17171	-0,16379	-0,2732	-0,30088
	Die Reduktion der beruflichen Verpflichtungen	-0,10431	0,288283	-0,18246	-0,13348	-0,05254
	Gesamtwert	-0,31882	0,02338	-0,25842	-0,33138	-0,28223
Erschöpfung	Emotionales Defizit	-0,38225	-0,16664	-0,182	-0,12411	-0,27144
	Emotionale Abwesenheit	-0,0409	0,048094	-0,06543	0,143012	0,024329
	Persönliche Abwesenheit (Depersonalisierung)	-0,20433	0,002988	-0,13666	-0,15948	-0,15971
	Psychosomatische und vegetative Störungen	-0,29147	-0,3432	-0,1919	-0,27309	-0,33338
	Gesamtwert	-0,3282	-0,17813	-0,21351	-0,1718	-0,27734

Tab 1: Ergebnisse der Korrelationsanalyse des Burnout-Fragebogens mit dem TEM.

bei 12 Personen, dominierendes Symptom bei 8 Personen) und „Inadäquates selektives Reagieren“ (festgestellt bei 15 Personen, dominierendes Symptom bei 4 Personen).

Die Ergebnisse der Korrelationsanalyse sind in der Tab.1 angeführt.

In der untersuchten Stichprobe wurden vorwiegend geringe negative Korrelationen zwischen den Testwerten festgestellt. Überdies besteht eine geringe positive Korrelation zwischen dem Symptom „Reduktion von beruflichen Verpflichtungen“ und dem „Grundwert“. Dieses Korrelationsmuster kann dahingehend gedeutet werden, dass der TEM eben nicht die psychischen Krankheitssymptome (Psychopathologie) misst, sondern die personal-geistige Struktur und Haltungen, die durch die Psyche nur mäßig – aber doch! – beeinflusst werden.

Das Ergebnis bezüglich des Wechselspiels zwischen der personalen und der psychischen Dimension ist nicht überraschend. Andere Untersuchungen haben ähnliche Ergebnisse geliefert (Eckhard 2000).

Die Testergebnisse helfen, den Einfluss der personalen Dimension auf die Symptombildung besser zu verstehen und können gut im Einzelgespräch berücksichtigt werden.

2. EINZELBERATUNG MIT BEZUGNAHME AUF DIE TESTERGEBNISSE

Mit den Probanden wurde ein strukturiertes Gespräch über die Testergebnisse durchgeführt, um die subjektiven Zusammenhänge zwischen den Skalenwerten zu erkennen. Dabei wurde in sechs Schritten vorgegangen.

1. Schritt. Ausgehend vom Fragebogen wurden die Punkte mit dem maximalen „Gewicht“ und jene Punkte, die der Klient selbst subjektiv für besonders relevant hält, verglichen.

2. Schritt. Man geht der Frage nach: „Wodurch werden die Symptome ausgelöst?“ Alle Probanden haben hier übrigens Überlastung als Hauptgrund genannt. Danach wird in diesem Schritt das besprochen, was den Probanden belastet.

Im *3. Schritt* wird geklärt, warum der Proband nichts tut, um die Belastung zu reduzieren und, warum er überlastet bleibt. Zunächst gibt der Befragte eine Antwort in lockerer Form. Dann schlägt man ihm vor, die TEM-Ergebnisse zu analysieren und prüft mit dem Probanden, welche „schlechten“ Antworten er als Ursache dafür ansieht, dass bestimmte Umstände bei seiner Arbeit ihn erschöpfen?

4. Schritt. Danach werden beraterisch die Bedürfnisse herausgearbeitet, die hinter den Problempunkten des Testes stehen. Üblicherweise reicht für die Defizitabdeckung die Arbeit mit den Ressourcen unter TEM-Anwendung. Dem Klienten wird angeboten, seine Antworten noch einmal anzuschauen, um herauszufinden, auf welche Fähigkeiten und Umstände er sich verlassen kann, damit er besser für sich sorgen und mit der Situation ohne Schaden umgehen kann.

5. Schritt. Wenn die Ressourcen wiederhergestellt sind, folgt die Suche nach einer neuen, personalen Position in Bezug auf die berufliche Situation und darauf, was der Klient an ihr nicht mag.

6. Schritt. Im abschließenden Teil wird die inhaltliche Motivation für die ausgeübte berufliche Tätigkeit mit Hilfe

der folgenden Fragen bearbeitet (Längle 2003, 119):

- Wozu mache ich das?
- Mag ich das tun? Erlebe ich, dass es gut ist, so dass ich es gerne tue? Gibt mir die Tätigkeit auch jetzt etwas?
- Will ich dafür leben – will ich dafür gelebt haben?

3. BEISPIEL EINER BERATUNG MIT BEZUGNAHME AUF DIE TESTERGEBNISSE

Probandin: 40 Jahre alt, unterrichtet Psychologie seit 10 Jahren.

Gesamtpunktzahl: Burnout-Fragebogen = 225, TEM = 15, 36, 26, 35

1. Unterstrichene Punkte im Burnout-Fragebogen:

- Es entstehen bei mir oft ängstliche Erwartungen im Zusammenhang mit der Arbeit.
- Wenn ich an die Arbeit denke, fühle ich mich meistens unwohl; ich bekomme Herzbeschwerden, der Blutdruck steigt, ich bekomme Kopfweg.
- Die Situation, in die ich geraten bin, scheint mir aussichtslos zu sein.
- Ich habe mich für einen falschen Beruf oder eine falsche Fachrichtung entschieden.
- Ich habe Sorge, dass ich schlechter arbeite als früher.

2. Schlüsselpunkte nach TEM:

- Ich bin erfolgreich (Antwort: «stimmt nicht») (Nr. 50).
- Ich habe oft ein Gefühl, als ob ich den Boden unter den Füßen verlieren könnte («stimmt») (Nr. 13).
- Im Großen und Ganzen bin ich mit mir zufrieden («stimmt eher nicht») (Nr. 5).
- Ich führe ein sinnvolles Leben («stimmt eher nicht») (Nr. 56).

3. Die Besprechung der Erfolgskriterien für die Arbeit der Probandin ergibt: Eine Neuorientierung ist erforderlich, damit sich die Probandin von den zu hoch gesetzten Forderungen an sich selbst lösen kann und auch davon, dass sie die Meinung ihres Vorgesetzten und der von ihr geschätzten Mitarbeiter zum Maßstab ihres Erfolgs macht.

4. Bei der Suche nach Ressourcen, die bei der Neuorientierung helfen können, wird auf die folgende Antwort aus dem TEM-Test zurückgegriffen:

- Meine Wünsche und Entscheidungen werden von meiner Umgebung meistens respektiert («stimmt im Ansatz») (Nr. 36)

Nach dem Gespräch und durch den Einsatz dieser und anderer Ressourcen veränderten sich bei der Probandin die folgenden Antworten im TEM-Test.:

- Beim Punkt Nr. 5: („Im Großen und Ganzen bin ich mit mir zufrieden“) antwortet die Probandin nun statt mit

- «stimmt eher nicht» mit «stimmt im Ansatz ».
- Beim Punkt Nr. 50 (Ich bin erfolgreich) antwortet die Probandin nun statt mit «stimmt nicht» mit «stimmt».
5. Die personale Position zur ausgeübten Tätigkeit wird nun wie folgt formuliert: „Mein Betätigungsfeld ist kein schönes Blumenbeet, sondern ein bescheidener Rasen, aber ich kann ihn mit Würde und gut pflegen. Das macht viel Arbeit und diese Arbeit wird respektiert.“
 6. Bei der Wiederherstellung der Motivation für die ausgeübte Tätigkeit kommt die Probandin zu folgenden Antworten:
 - Wozu mache ich das?
Ich habe bestimmte Verpflichtungen. Die Tätigkeit bringt mir wichtige Ergebnisse. Ich bleibe in der Berufsgemeinschaft.
 - Mag ich das tun? Erlebe ich, dass es gut ist, so dass ich es gerne tue? Gibt mir die Tätigkeit auch jetzt etwas?
Diese Arbeit ist nicht so kreativ, wie ich es mir gewünscht hätte, aber ich kann sie gut machen, und ich mag das. Vielleicht entdecke ich während der Arbeit neue Ausichten für mich. Ich lerne viel dazu. Mein Sohn wird auf meinen Erfolg stolz sein. Es ist wichtig, ihm ein Beispiel zu geben, wie man tüchtig sein kann und wie man mit einer nicht ganz so spannenden Aufgabe umgeht.
 - Will ich dafür leben – will ich dafür gelebt haben?
So möchte ich nicht mein Leben lang leben, aber den Zeitraum, der für die Erfüllung dieser Aufgabe nötig ist, kann ich ihr schon widmen. Ich kann sogar andere Bereiche meines Lebens einschränken, um diese Aufgabe möglichst gut zu erledigen.

4. ERGÄNZUNG: WEITERE MÖGLICHKEITEN FÜR DAS EINZELGESPRÄCH

Zum Schritt 2: Individualisierende Feststellung der belastenden Faktoren

Bei diesem Schritt widmet man sich, wie oben schon ausgeführt, der Frage, wodurch die Burnout-Symptome ausgelöst werden. Es gibt ganze Listen von beruflichen Schwierigkeiten, die für Psychologen oder Pädagogen typisch sind. Aber in der Beratungspraxis geht es nicht um die Berufsgruppe als Kollektiv, sondern um konkrete Einrichtungen und konkrete Personen. In jeder Einrichtung gibt es spezielle Umstände, durch die Schwierigkeiten entstehen und auf die das ganze Team negativ reagiert. Jeder Mitarbeiter hat zudem individuelle Ursachen für seine Überlastung. Die Probanden wiesen in unserer Untersuchung auf verschiedene Faktoren hin, die Einfluss auf sie hatten und eine Überlastung bedingten. Zum Beispiel: emotionales Erleben, Aufgaben, die zu viel Kreativität verlangen, gewaltsame Stimulation der Selbsterfahrung und des Persönlichkeitswachstums, große Anzahl von Aufträgen, Erschöpfung, zu knappe Arbeitszeit. Die Überlastung, die unter Einwirkung von diesen Faktoren entsteht, hat überdies ihre individuellen Besonderheiten: emotionale, kommunikative, körperliche, kognitive, geistige. In Schritt 2 können die belastenden Faktoren individualisierend festgestellt werden und so die fehlende Zustimmung für die Arbeit geklärt werden.

Zum Schritt 3: Einblick in die Ursachen der Chronifizierung von Überlastung

Meistens lautet die spontane Antwort, wenn man nach den Ursachen von chronischer Überlastung fragt: „Ich weiß nicht, ich habe mir keine Gedanken darüber gemacht.“ Oder: „Das liegt an Dingen, die nicht von mir abhängen. Wenn Klienten die Antworten von beiden Fragebögen, dem Bojko-

Proband	Relevante Fragen Burnout-Fragebogen	TEM-Fragen, die als Ursache der Burnout-Symptome wahrgenommen werden
1	Wenn ich nach Hause komme, möchte ich für einige Zeit (2-3 Stunden) alleine bleiben, damit keiner mit mir kommuniziert. Meine Arbeit stumpft die Emotionen ab.	Ich fühle mich den Anforderungen gewachsen. (Antwort: «Stimmt nicht») (Nr. 6)
2	Manchmal empfinde ich bei der Kommunikation an der Arbeitsstelle Ärger in ganz einfachen Situationen. Manchmal spüre ich, dass ich meinem Kommunikationspartner gegenüber emotionales Einfühlungsvermögen zeigen sollte, aber ich kann es nicht.	Das meiste was ich tat, wollte ich eigentlich nie tun. (Antwort: «Stimmt») (Nr. 21)
3	Ich werde so erschöpft an meiner Arbeitsstelle, dass ich zu Hause versuche, möglichst wenig mit den anderen zu kommunizieren. Die Erschöpfung von der Arbeit führt dazu, dass ich versuche die Kontakte zu meinen Freunden und Bekannten zu reduzieren. Ich billige es, wenn meine Kollegen sich voll und ganz anderen Menschen (ihrem Partner) widmen und dabei ihre eigenen Interessen zurückstellen.	Das meiste, was ich tat, wollte ich eigentlich nie tun. (Antwort: «Stimmt») (Nr. 21) Ich weiß oft nicht, worum es in meinem Leben gehen soll. (Antwort: «Stimmt») (Nr. 52)
4	Manchmal spüre ich, dass ich meinen Kommunikationspartnern gegenüber emotionales Einfühlungsvermögen zeigen sollte, aber ich kann es nicht. In der Regel bewegen mich die Befindlichkeit, die Bitten und die Bedürfnisse meiner Kommunikationspartner. (Antwort «nein»)	Ich habe das Gefühl, genügend Raum zum Leben zu haben. (Antwort: «Stimmt nicht») (Nr. 22) Die Unsicherheit in meinem Leben macht mir Angst. (Antwort: «Stimmt») (Nr. 32)
5	Die Kommunikation mit meinen Kommunikationspartnern zwang mich dazu, die Menschen zu meiden. Manchmal gehe ich mit einem schweren Gefühl zur Arbeit. Ich habe alles satt, am liebsten würde ich niemanden sehen und niemanden hören. Die Arbeit mit dem Menschen hat auf mich als Profi eine negative Wirkung gehabt: Ich bin ärgerlich, nervös, meine Emotionen sind abgestumpft.	Ich kann mich nicht achten. (Antwort: «Stimmt») (Nr. 8) Ich kann zu mir stehen. (Antwort: «Stimmt nicht») (Nr. 11) Ich schätze mich für das, was ich leiste (Antwort: «Stimmt nicht») (Nr. 29)

Tab 2: Subjektiver Bezug der relevanten Antworten des Burnout-Fragebogens und des TEM

Test und dem TEM-Test, aufeinander beziehen, heben sie in der Regel ein oder zwei TEM-Punkte hervor, die sie auf der persönlichen Ebene als Hauptgrund für die entstandene Burnout-Situation ansehen. Auf diese Weise kann Einblick in die intrapsychische Ebene des Burnouts gewonnen werden. In der Tabelle 2 (siehe nächste Seite) sind Beispiele dafür angeführt, wie Klienten die Fragen des Burnout-Fragebogens von Bojko und jene des TEM-Tests im Gespräch zueinander gebracht bringen.

Zum Schritt 4: Bearbeitung von primären Bedürfnissen.

In dieser Phase war in einigen Fällen eine Reihe von Beratungssitzungen nötig, bei denen mit der Methode der Personalen Positionsfindung (PP – Längle 1994) die Defizite einerseits und die Werte der beruflichen Tätigkeit andererseits voneinander getrennt wurden. Aber in keinem Fall war eine Therapie auf der Ebene der primären Defizite nötig, um den Burnout-Prozess zu stoppen.

5. RESÜMEE

Mit dieser Arbeit sollte verdeutlicht werden, wie sehr es eines individuellen Zuganges in der Prophylaxe und Behandlung von Burnout bedarf. Gerade dafür kann die Existenzanalyse sehr effizient eingesetzt werden.

Literatur

- Eckhardt P (2000) Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinn-erleben. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Wien.
- Längle A (1994) Personale Positionsfindung. In: Bulletin der GLE 11, 3, 6-21
- Längle A (2003) Burnout – Existential Meaning and Possibilities of Prevention. European Psychotherapy/Vol. 4 No. 1, 107-121
- Водопьянова Н., Старченкова Е. (2008) Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер

Anschrift der Verfasserin:

IRINA EFIMOVA MSc.
i_efimova@bk.ru

