

# **Diplomarbeit**

im Rahmen des Lehrgangs  
Dipl. Psychosoziale Beratung  
mit Schwerpunkt Logotherapie

Titel:

## **Burnout-Prophylaxe unterstützt durch sinnzentrierte Logotherapie**

Mag.a Kerstin Schachinger, BA

eingereicht bei der  
Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie (EALU)  
Jahrgang 2022 in Graz, Österreich

Abgabe: Jänner 2025

## **Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit erkläre Ich eidesstattlich, dass die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst wurde und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet wurden.

Graz, Jänner 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'S. G. J.', written in a cursive style.

## **Gender-Erklärung**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit das Gendern mit dem Doppelpunkt (z.B. Berater:in) verwendet. Diese Schreibweise dient der sprachlichen Gleichbehandlung aller Geschlechter und schließt explizit Frauen, Männer, sowie nicht-binäre Personen ein. Alle personenbezogenen Begriffe sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	5
1.1 Wie ist das Interesse an diesem Thema entstanden? .....	5
1.2 Konkrete Fragestellung .....	6
2. Relevante Theorien zu diesem Thema.....	6
2.1. Definitionen eines Burnouts – Was ist ein Burnout?.....	6
2.1.1. Burnout im ICD-11.....	6
2.1.2 Vom chronisch aktivierten Distress-Syndrom .....	7
2.1.3 Weitere Definitionen von Burnout .....	7
2.2 Woran erkennt man Burnout?.....	8
2.2.1 Mögliche Symptome von Burnout .....	8
2.2.2 Phasenmodelle .....	9
2.2.3 Mögliche alternative Ursachen von vermeintlichen Burnout-Symptomen.....	11
2.3 Begünstigung von Burnout-Prozessen .....	12
2.3.1 Äußere Umstände .....	12
2.3.2 Personenbezogene Umstände .....	15
2.3.3 Zusammenfassung.....	18
3. Logotherapeutische Arbeit mit der geistigen Dimension als Burnout-Prophylaxe .....	18
3.1 Das Menschenbild der Logotherapie als Grundlage .....	18
3.1.1 Thesen über die Person .....	19
3.1.2 Das Konzept der Dimensionalontologie .....	19
3.2 Freiheit und Verantwortung zur gesundheitsfördernden Lebensgestaltung .....	20
3.2.1 Freiheit und Verantwortung .....	20
3.2.2 Minimierung von Stressoren.....	21
Beziehungsgestaltung .....	21
Einstellungsmodulation zur Stärkung der Beziehung zu sich selbst .....	21
Paradoxe Intention zur Stärkung der Beziehung zu sich selbst.....	23
Dereflexion zur Stärkung der Beziehung zu Anderen und zu etwas Sinnvollem.....	24
Wege zum Sinn .....	24
Handhabbarkeit .....	28
3.2.3 Entlastung und Abbau von Distress .....	28

Entlastung auf geistiger Ebene .....	28
Entlastung auf körperlicher Ebene .....	29
4. Praxisteil – Beschreibung logotherapeutischer Beratungen im Kontext von Burnout-Prävention .....	29
Beratung 1 .....	29
Beratung 2 .....	31
Beratung 3 .....	31
5. Schlussworte .....	33
Abbildungsverzeichnis.....	34
Literaturverzeichnis.....	34

# 1. Einleitung

## 1.1 Wie ist das Interesse an diesem Thema entstanden?

Im Rahmen der Ausbildung zur psychosozialen Beraterin galt es, eine Autobiographie zu verfassen. Darin beschäftigte ich mich intensiv mit meinem bisherigen Leben und hatte die Gelegenheit, mit Distanz auf die Geschehnisse zu blicken. Bereits während des Schreibens kam ich immer wieder zu der Erkenntnis: „Wow, du hast so viel auf einmal gemacht.“

Dieser Satz trifft nicht nur auf eine Lebensphase zu: Sie begann bereits im frühen Schulalter und zog sich über die gesamte Schulzeit, alle Studienjahre, sowie meine ersten Berufsjahre. Von außen kannte ich diesen Satz durchaus gut, hörte ich ihn doch nicht nur einmal. Meine Selbstwahrnehmung war jedoch eine andere – es war meine Normalität, auf mehreren, wie es so schön heißt, Hochzeiten zu tanzen. „Viel“ zu machen war jedoch, wie ich im Laufe der Auseinandersetzung mit dem Thema lernte, gar nicht das Problem. Vielmehr ging es unter anderem darum, dass ich mir das genießende Erleben verwehrt habe, und mich ein hinderlicher Glaubenssatz hartnäckig begleitete: „*Du darfst keine Pause machen.*“

Vor ein paar Jahren hatten all meine parallelen Tätigkeiten jedoch ein abruptes Ende. Mehrere Krisen kamen plötzlich in mein Leben. Meine Konzentration ließ nach, Überforderung und Erschöpfung nahmen zu. Ich hatte ein schlechtes Gewissen, „so lange“ im Krankenstand zu sein und kündigte damals meinen Job. Mich „nutzlos“ zu fühlen war eine komplett neue Erfahrung für mich. Ich stellte mich zwar bereits damals positiv dazu ein – nach all den beschäftigten Jahren endlich mal Zeit, durchzuatmen – und doch ließen mich einige Fragen nicht los: *Was war mit mir los? Wer kann mir helfen? Bleibt das so oder kommt meine Energie irgendwann zurück?*

So wuchs mein Interesse für das – meiner Wahrnehmung nach – etwas diffuse und unkonkrete Konzept eines Burnouts. Ich wollte verstehen, was es genau ist, welche alternativen Ursachen Erschöpfung haben kann und was Menschen dabei unterstützt, wieder in ihre Kraft zu kommen. Ein Merksatz, der sich für mich persönlich in diesem Prozess herauskristallisiert hat, ist:

*Wenn ich weiß, warum ich etwas mache, weiß ich, dass es nicht auf jedes Detail ankommt, sondern auf das große Ganze. Wenn ich weiß, warum ich etwas mache, kann ich mir auch erlauben, morgen weiter zu machen. Ich kann mir erlauben, mir eine Pause zu gönnen, durchzuatmen.*

Deshalb freue ich mich sehr, nun nach intensiver Beschäftigung damit an dem Punkt zu stehen,

diese Diplomarbeit nun für meinen Abschluss der Ausbildung zur *psychosozialen Beraterin* einreichen zu können, selbst stetig weiterzulernen und mit meinem Wissen Menschen unterstützen und begleiten zu dürfen.

## **1.2 Konkrete Fragestellung**

Die konkrete Fragestellung, welcher sich diese Diplomarbeit widmet, lautet: „Wie kann die sinnzentrierte Logotherapie umgesetzt als psychosoziale Beratung in der Burnout-Prophylaxe unterstützen?“ Zunächst soll auf relevante Theorien rund um das Thema Burnout, inklusive Definition, Symptome und mögliche Ursachen eingegangen werden. Darauf basierend wird beschrieben, wo die sinnzentrierte Logotherapie nach Viktor Frankl ansetzen kann, um das Fortschreiten eines Burnout-Prozesses einzudämmen. Neben geeigneten logotherapeutischen Interventionen werden auch Grenzen der Logotherapie aufgezeigt, welche einen Einbezug weiterer Expert:innen in der Arbeit mit dem Psychophisikum erfordern. Abschließend werden noch Beispiele sinnzentrierter psychosozialer Beratungen im Kontext von Burnout-Prävention bzw. Rückfall-Prophylaxe vorgestellt.

## **2. Relevante Theorien zu diesem Thema**

### **2.1. Definitionen eines Burnouts – Was ist ein Burnout?**

Der Begriff „Burnout“ wurde erstmals von Psychoanalytiker Herbert Freudenberger im Jahr 1974 in einer Publikation namens „Staff Burn-Out“ im *Journal of Social Issues* beschrieben. Er bezog sich damals mit dem Begriff auf Erschöpfungszustände, welche vor allem auf den beruflichen Kontext zurückzuführen waren. (Centaurus Verlag & Media UG 2013) Mehr über Herbert Freudenberger wird im Kapitel 2.2.2 beschrieben. Im Folgenden sollen aktuelle Definitionen von Burnout vorgestellt werden.

#### **2.1.1. Burnout im ICD-11**

In der 11. Version des ICD (International Classification of Diseases) der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2024) ist Burnout inkludiert, allerdings nicht als Krankheit („medical condition“), sondern als Faktor, der die Gesundheit beeinflusst. (ICD-11: QD85) Definiert wird Burnout im ICD-11 als ein Syndrom, welches sich auf chronischen Stress im beruflichen Umfeld zurückführen lässt, welcher nicht erfolgreich gehandhabt werden konnte. (WHO 2019) Weiters werden drei Charaktereigenschaften von Burnout festgelegt, nämlich:

- Gefühle von Erschöpfung
- verstärkte mentale Distanzierung vom eigenen Beruf, Gefühle von Negativität oder Zynismus in Zusammenhang mit dem Beruf, und
- reduzierte professionelle Wirksamkeit.

## 2.1.2 Vom chronisch aktivierten Distress-Syndrom

Die Ärzte für Psychosomatik und Psychotherapie, G. Danzer und C. Schmidt vom Klinikum Schloss Lütgenhof sprechen bei einem Burnout auch von einem „chronisch aktivierten Distress-Syndrom“. (Klinikum Schloss Lütgenhof 2023) Diese Bezeichnung rückt eine Kernproblematik von Burnout in den Mittelpunkt: Distress.

Stress ist als „starker Spannungszustand“ neutral anzusehen. In der Psychologie wird Stress unter anderem in *Eustress* und *Distress* eingeteilt. *Eustress* beschreibt Situationen, in welchen sich Stressoren kurzfristig positiv auf das menschliche Psychophysikum auswirken, während *Distress* Situationen beschreibt, welche negative Folgen für Körper und Psyche des Menschen haben. In welchen Fällen es zu Eustress und in welchen zu Distress kommt, ist nicht von den Stressoren selbst abhängig. So können die gleichen Stressoren bei verschiedenen Menschen vollkommen unterschiedliche Auswirkungen hervorrufen. (Oberberg 2022) Auch das Aufkommen und Erleben von Distress selbst ist noch nicht per se problematisch und lässt sich auch nicht vermeiden. Entscheidend ist hingegen der regelmäßige, erfolgreiche Abbau von Distress.

Findet dieser Abbau von Distress nicht erfolgreich statt, so hat dies negative Auswirkungen auf das Psychophysikum, welche in Kapitel 3.2.3 näher beschrieben werden.

## 2.1.3 Weitere Definitionen von Burnout

Während der ICD-11 spezifisch festlegt, dass sich Burnout ausschließlich auf den beruflichen Kontext bezieht (WHO 2019), schreibt der leitende Oberarzt des Klinikum Schloss Lütgenhof (Akutklinik für Personale Medizin, Medizinische Diagnostik und Behandlung bei Stressfolgeerkrankungen):

*„Die berufliche Dimension [...] ist sicher in unserer Zeit eine der wesentlichen Faktoren, die Stress verursachen bzw. Stress mit sich bringen und in der sich ein Individuum behaupten muss. Aber ich würde sagen, dass wir auch die anderen beiden Lebensaufgaben, also den Bereich der Liebe im weitesten Sinne von Beziehungen und auch der Gesellschaft ins Auge fassen müssen, wenn wir von solchen Erschöpfungszuständen sprechen.“*

(Klinikum Schloss Lütgenhof 2023)

Andreas Salcher schreibt in seinem Buch „Die große Erschöpfung“ über das sogenannte „Müttergenesungswerk“, welches 73 Kurkliniken mit Platz für 50.000 erschöpfte Mütter betreibt. „Schuld [an der Erschöpfung] wären veraltete Rollenbilder, aber auch eine Gesellschaft, die die gesamte Sorgearbeit [...] für selbstverständlich hält“, bezieht sich Salcher auf einen Artikel, welcher im März 2022 im Spiegel publiziert wurde. Dieser Diskurs zeigt eine wesentliche Fragestellung auf:

*Was erkennt unsere Gesellschaft als Arbeit an?*

Nehmen wir eine Definition von „Arbeit“, welche über die aktuelle Erwerbsarbeit hinausgeht, und oft kostenfrei geleistete Sorge- und Haushaltsarbeit genauso mit einbezieht, wie ehrenamtliches Engagement, so kann sich Burnout durchaus über Druck und chronischen Stress im Büro hinaus bemerkbar machen: bei Müttern, bei Vätern, bei engagierten Ehrenamtlichen, bei Geschwistern, bei Studierenden, bei Schüler:innen. Unterstrichen wird diese Sichtweise von Publikationen wie „Bindung ohne Burnout“ von Nora Imlau (2024: Beltz Verlag) oder die die Entwicklung einer Mess-Methode eines „Parental Burnout Assessment“ durch die belgische Psychologin Dr. Isabelle Roskam (Roskam 2022).

Aus den genannten Gründen plädiere ich, obwohl dies nicht der Definition des ICD-11 entspricht, im Kontext dieser Diplomarbeit für einen ganzheitlichen Ansatz und eine Sichtweise, die eine Möglichkeit des Burnouts in verschiedensten Lebensbereichen anerkennt.

## **2.2 Woran erkennt man Burnout?**

Woran kann Burnout erkannt werden? Diese Frage lässt sich keineswegs einfach beantworten. In diesem Kapitel sollen mögliche Symptome von Burnout beschrieben werden, welche jedoch ebenso Anzeichen für andere gesundheitliche Einschränkungen sein könnten. Eine eindeutige Schlussfolgerung von den genannten Punkten auf ein Burnout ist insofern keineswegs zulässig. Zudem zählt eine Diagnose nicht in den Kompetenzbereich von psychosozialen Berater:innen. Vielmehr sollen folgende genannte Aspekte Hinweise darauf sein, dass ein genaueres Hinsehen und eine tiefgründigere Anamnese sinnvoll ist.

### **2.2.1 Mögliche Symptome von Burnout**

Personen, welche sich in einem fortschreitenden Burnout-Prozess befinden, fühlen sich häufig erschöpft und energielos. Sie klagen über „zunehmende Kraftlosigkeit“ (Marquardt 2021: 11), „Antriebslosigkeit“ (Marquardt 2021: 39), und darüber, sich trotz Schlaf ausgelaugt [zu] fühlen.

Des Weiteren sind Betroffene von häufigen Gefühlen der Überforderung geplagt, was sich verbal als „mir ist alles zu viel“ äußern kann. Gleichzeitig wissen sie oft keinen Ausweg aus genau dieser Überforderung und leiden unter „Gefühlen von Ohnmacht“ (Leibovici-Mühlberger 2013: 45). Ausweg wird häufig auch deshalb keiner gesehen, da eine sogenannte „normale Erholung“, so beschreibt es Dr. med. et phil. Schmidt (2023) , „also zum Beispiel der zweiwöchige Urlaub, nicht mehr ausreicht, um einen Organismus so wiederherzustellen, dass er einigermaßen leistungsfähig und stressresistent ist.“ (Klinikum Schloss Lütgenhof 2023)

Auf körperlicher Ebene nehmen Betroffene oft eine starke Anspannung gepaart mit „innerer Unruhe“ (Marquardt 2021: 34) wahr. Schlafstörungen (Marquardt 2021: 39) belasten das Psychophysikum zunehmend. Gleichzeitig ist Druck ein großes Thema bei Menschen, welche sich an etwas erschöpfen: Sie geraten in einen Zustand des „Funktionieren müßens“ und „ein zentrales Merkmal von Funktionieren ist der Verlust von Gefühl“ (Priß 2023: 18) So beschreibt auch Marquardt (2021: 25) als eine häufige Aussage von Betroffenen: „Ich fühle nichts mehr“. Mit dieser inneren Leere nehmen Erschöpfte eine starke Sinnlosigkeit wahr (Leibovici-Mühlberger 2013: 45).

Diese Symptome erklären noch nicht, *woran* sich Menschen erschöpfen und woher der wahrgenommene Druck, die starke Anspannung, die innere Leere und die Wahrnehmung von Sinnlosigkeit kommen. In Kapitel 2.3 soll auf mögliche Ursachen von Erschöpfungszuständen, bzw. Begünstigung von Burnout-Prozessen eingegangen werden.

### **2.2.2 Phasenmodelle**

Erstmals beschrieben wurde „Burnout“ vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger im Jahr 1974. Freudenberger wurde 1927 in Deutschland geboren. Als Jude floh er mit zwölf Jahren aus dem damaligen Nazi-Deutschland in die USA. (Centaurus Verlag & Media UG 2013) Als Psychoanalytiker mit eigener Praxis in New York arbeitete er tagsüber mit seinen Patient:innen, danach engagierte er sich ehrenamtlich „bis spät in die Nacht“ für drogenabhängige Jugendliche. Zudem hatte er eine Frau, sowie drei Kinder.

Den Begriff „Burnout“ verwendete Freudenberger, um seinen Arbeitskolleg:innen seinen eigenen Zustand zu beschreiben. Er fühlte sich „zunehmend erschöpft, ausgelaugt, abgeschlagen, müde, resigniert, dabei gleichzeitig häufig unausgeglichen und gereizt. Er geriet in einen Zustand totaler psychischer und physischer Erschöpfung.“ (in: Hillert/Marwitz 2006, S. 41) 1974 publizierte Freudenberger schließlich seinen ersten Artikel zu diesem Thema mit dem Titel „Staff Burn-Out“ im Journal of Social Issues.

## **Zwölf Phasen nach Freudenberger & North (1992)**

Bis heute wird, neben anderen, ein 12-Phasen-Modell verwendet, um die Entwicklung eines Burnout-Prozesses zu beschreiben, welcher auf den Psychoanalytiker Freudenberger in Zusammenarbeit mit seiner Kollegin Gail North (1992) zurückgeht. Diese zwölf Phasen (Freudenberger/North 1992: 123; zitiert in Zesar-Eder, Alexandra 2022:15): lassen sich wie folgt darstellen:

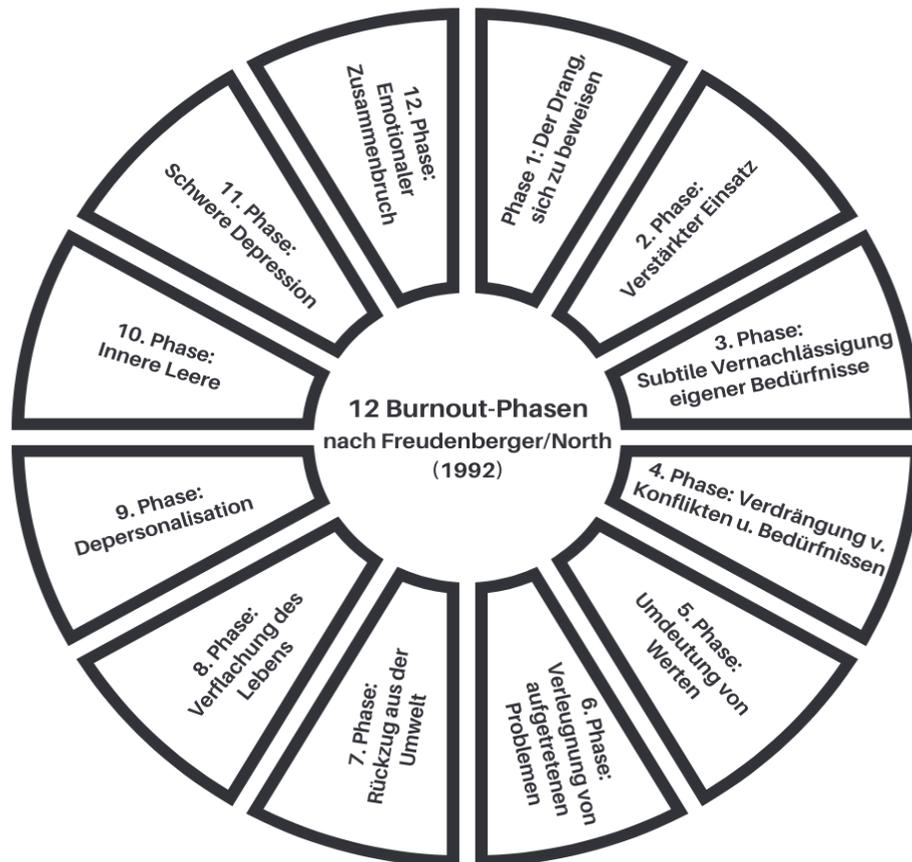


Abbildung 1: 12 Burnout-Phasen nach Freudenberger/North.  
Schachinger 2024

## **Sieben Phasen nach Matthias Burisch (2014)**

Ein weiteres Phasenmodell stammt vom deutschen Psychologen Matthias Burisch. Neben mehreren Publikationen zum Thema Burnout gehen auf ihn folgende sieben Phasen der Burnout-Entwicklung zurück (zit. nach Marquardt 2021: S63f):

Phase 1 – Überbordender Energieeinsatz

Phase 2 – Frustration und sozialer Rückzug

Phase 3 – Resignation und Schuldzuweisungen

Phase 4 – Kognitiver Leistungsabbau

Phase 5 – Desinteresse und soziale Isolation

Phase 6 – Psychosomatische Reaktionen

Phase 7 – Existenzielle Verzweiflung

Vergleicht man seine Darstellung mit der Freudbergers, so fasst er die ersten beiden Phasen Freudbergers (*Der Drang, sich zu beweisen* und *Verstärkter Einsatz*) zur ersten Phase des *Überbordenden Energieeinsatzes* zusammen. Der *soziale Rückzug*, welcher bei Burisch neben der *Frustration* in Phase zwei gefunden werden kann, wird bei Freudberger erst in Phase sieben genannt. Freudbergers detailliert dargestellte Zwischenphasen *Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse*, *Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen*, *Umdeutung von Werten*, und *Verleugnung von auftretenden Problemen* sind in Burischs Modell nicht in gleicher Form zu finden. In Bezug auf den Dialog mit der Außenwelt nennt Burisch stattdessen in Phase drei *Schuldzuweisungen*. Der *Kognitive Leistungsabbau*, welcher bei Burisch in Phase vier genannt wird, ist bei Freudberger wiederum nicht zu finden. Das von Burisch genannte *Desinteresse* und die *soziale Isolation* aus Phase fünf wird bei Freudberger mit Phase sieben abgedeckt. Somit differenziert Burisch Freudbergers siebte Phase in zwei Teilphasen: Phase zwei und Phase fünf. Während bei Freudberger noch die *Depersonalisation* in Phase neun hervorgehoben wird, sind es bei Burisch die *psychosomatischen* Reaktionen. Beide Modelle enden mit *Verzweiflung*, bzw. *innerer Leere* und *Depression*.

### **2.2.3 Mögliche alternative Ursachen von vermeintlichen Burnout-Symptomen**

Treten bei einer Person einige der in Kapitel 2.2.1 beschriebenen Symptome auf, so sollte hinterfragt werden, ob vorliegenden Erschöpfungszuständen auch noch weitere Ursachen abseits von Burnout zugrunde liegen könnten.

Erschöpfungszustände können auf körperlicher Ebene sichtbar werden, bzw. auch dort ihren Ursprung haben. Deshalb ist bei Erschöpfungs-Symptomen eine Abklärung durch die Allgemeinmedizin inklusive Blutbild empfehlenswert. Zu den möglichen körperlichen Gründen können beispielsweise zählen:

- Eisenmangel
  - Wird zu wenig Eisen über die Ernährung aufgenommen oder kann dieses vom Körper nicht ausreichend weiterverarbeitet werden, werden die Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Symptome sind dann „Müdigkeit und ein allgemeines Schwächegefühl“. (NDR 2024)

- Mangel an B-Vitaminen
  - Eine Gruppe von insgesamt acht B-Vitaminen sind wichtig für Stoffwechsel, Blutbildung und Nerven. Liegt ein Mangel vor, kann sich dies – je nach fehlendem B-Vitamin – durch Erschöpfung, Müdigkeit, geringere Leistungsfähigkeit, Angstzustände und depressive Verstimmungen bemerkbar machen. (Deutsches Bundesministerium für Gesundheit 2025)

Auch andere Nährstoffmängel oder eine Herz- oder Schilddrüsenerkrankung (Marquardt 2021: 12), können die Ursache von Erschöpfungszuständen abseits eines Burnout-Prozesses sein. In der psychischen Dimension zählen eine Angststörung, (Marquardt 2021: 40) sowie eine Depression (Schmidt 2023) mit anderer Ursache als bei einem Burnout-Prozess (Ärzteblatt 2011) zu möglichen Ursachen von wahrgenommenen Erschöpfungszuständen.

Diagnostik zählt wie bereits in Kapitel 2.2 erwähnt nicht zur Kompetenz und nicht zum Aufgabenbereich einer psychosozialen Beratung. Diese kann vielmehr von Mediziner:innen, bzw. in spezialisierten Kliniken erfolgen. Wichtig ist deshalb ein Bewusstsein psychosozialer Berater:innen darüber, was sich hinter Erschöpfungssymptomen verbergen könnte, um Klient:innen für eine medizinische Abklärung zu qualifiziertem Fachpersonal weiterzuverweisen.

## **2.3 Begünstigung von Burnout-Prozessen**

Häufig wird zu viel Stress als Ursache von Burnout genannt (z.B. Deutsche Familienversicherung 2021). Während anhaltender Distress, wie in Kapitel 2.1.2 beschrieben, eine Kernrolle bei der Entwicklung eines Burnout-Prozesses spielt, bleibt trotzdem die Frage offen: Was begünstigt die Entwicklung von chronischem Distress? Oder anders gefragt: Warum erschöpft sich jemand?

### **2.3.1 Äußere Umstände**

Der Begriff Burnout scheint zu einem Modewort geworden sein, welches häufig inflationär gebraucht wird, wie das Deutsche Ärzteblatt bereits 2011 kritisiert. (Ärzteblatt 2011) Auch Marquardt (2021) fragt: „Haben wir es bei Erschöpfung womöglich mit einer neuen, um nicht zu sagen ›vornehmen‹ Volkskrankheit [sic!] zu tun?“ (Marquardt 2021: 36) Zu letzterer Fragestellung gibt es Gegenstimmen, wie beispielsweise von Martynkewicz (2013), welcher in die Geschichte des 19. Jahrhunderts eintauchte und dort ähnliche Beschreibungen von Erschöpfungszuständen fand:

*„Nicht nur sensible Literaten, sondern auch normale Werktätige [klagten] über Schwäche und Kraftlosigkeit. Der Nervenarzt Paul Julius Möbius*

*beobachtete schon 1894, dass mehr und mehr ›normale‹, auf den ersten Blick völlig gesunde Menschen seine Praxis aufsuchten: Kellner, Dienstboten, Pferdebahnschaffner. Sie fühlten sich überfordert und waren oft zu kontinuierlicher Arbeit nicht mehr in der Lage, [...]“ (in: Salcher 2020: 104)*

Erschöpfung lässt sich somit auch in der Geschichte des 19. und frühen 20. Jahrhunderts bereits finden. Ob es sich bei dieser Erschöpfung jedoch um ein Resultat von chronischem Distress, oder doch um Depressionen mit anderen Ursachen handelt, geht aus der Literatur nicht klar hervor. Was könnten strukturelle Hintergründe sein, die sowohl in der damaligen, als auch der heutigen Zeit wiederholten Distress und somit eine Entwicklung von Burnout-Gefährdung begünstigen?

Im Umgang mit Stress ist nach einer Anspannungsphase die Möglichkeit einer Entspannungsphase entscheidend: „Durch diese Rückregulation [...] hat eine kurzfristige Stressoreinwirkung [...] keine gesundheitlichen Konsequenzen.“ (Schwengerer 2015: 16). Ein Umfeld, welches einen ›Always on‹-Modus (Marquardt 2021: S. 36) erwartet, wirkt sich negativ auf die Präsenz von ebendiesen Entspannungsphasen aus. Aspekte, welche Möglichkeiten von Entspannungsmomenten minimieren, sind zudem: Druck, Konflikte, sowie Ängste. Im Folgenden wird auf externe Umstände, welche Ängste, Konflikte und Druck begünstigen können, eingegangen.

### **Äußere Umstände, welche Ängste fördern**

Zu den externen Stressoren, welche Ängste auslösen oder fördern können, zählt ein Mangel an Kontrolle (Maslach & Leiter 1997: S.38 zit. in Winkler 2023: S.7). Dieser kann sich in seiner stärksten Form als existenzielle Bedrohung, bzw. als Sicherheitsbedrohung zeigen. Dazu gehört die Lebensbedrohung, wie Salcher (2022) sie nennt: „Ängste vor [...] einem Krieg, der sich vor unseren Haustüren ausbreitet.“ Ebenso zählt ein möglicher Wohlstandsverlust (Salcher 2022: 16), und die damit möglicherweise verbundenen Konsequenzen, wie „Ängste vor [...] kalten Wohnzimmern, leeren Benzintanks“ (Salcher 2022: 16) dazu. Eine existenzielle Bedrohung kann auch durch einen möglichen Jobverlust gegeben sein. So nannte die Weltgesundheitsorganisation bereits 1998 einen Mangel an Jobsicherheit als Burnout-fördernden Faktor. (zit. In Stiegler-Lixandru: 2020 S.18)

Ein weiterer Aspekt, welcher zu einem Mangel an Kontrolle und in weiterer Folge zu Ängsten führen kann, ist eine fehlende Eindeutigkeit. Diese kann sich sowohl auf die Arbeitsziele beziehen (Cherniss 1980, zit. in Winkler 2023: S. 8), wie auch auf die Rolle und Verantwortung (Alarcon,

2011; Lee & Ashforth, 1996; zit. in Stiegler-Lixandru: 2020 S.17), und auch auf eine Perspektive für die Zukunft (WHO 1998, zit. in Stiegler-Lixandru: 2020 S.18). Ebenso können fehlende Gestaltungsmöglichkeiten zu einem Mangel an Kontrolle führen. Diese können durch eine autoritäre Führungskultur entstehen (Leibovici-Mühlberger 2013: 46), wie auch durch mangelnde Mitsprache in der Gestaltung des Arbeitsfelds (Leibovici-Mühlberger 2013: 46 und Geyerhofer und Unterholzer 2009, zit. in Rombold, Gernot 2022: 68) und zu viel „Fremdbestimmung“ (Salcher 2022: 51)

Böschmeyer (2018) bringt Ängste mit fehlendem Sinn in Verbindung:

*„Die Angst unter uns ist so groß, weil der Mangel an Sinn so groß ist. Der Mangel an Sinn ist so groß, weil der Halt im Leben so gering ist. Der Halt im Leben ist so gering, weil die Suche nach Sinn so schwierig geworden ist. Die Suche nach Sinn ist so schwierig geworden, weil das Leben selbst so unübersichtlich geworden ist und die Wege zum Sinn so verdeckt erscheinen. Und weil die Wege zum Sinn so verdeckt erscheinen, ist die Angst unter uns so groß und das Identitätsgefühl so gering.“ (Böschmeyer 2018: Buchklappe)*

### **Äußere Umstände, welche Druck fördern**

Ein weiterer Grund, welcher die Präsenz und das Wahrnehmen von Entspannungsphasen einschränkt, ist Druck. Druck von außen kann ein Narrativ wie beispielsweise „*Ich darf keine Pause machen*“ entstehen lassen bzw. fördern. Spezifischer kann es sich hierbei um folgende Arten von Druck handeln: Finanziellen Druck (Leibovici-Mühlberger 2013: 44), Tempodruck (Leibovici-Mühlberger 2013: 46) und Zeitdruck (Stiegler-Lixandru: 2020 S.18), andauernde Arbeitsüberlastung (Leibovici-Mühlberger 2013: 46 und Maslach & Leiter 1997: S.38 zit. in Winkler 2023: S.7) bzw. „quantitative Arbeitsbelastung“ (Cherniss 1980, zit. in Winkler 2023: S. 8 und Geyerhofer und Unterholzer 2009 zit. nach Rombold, Gernot 2022: 68) und „workload“ (Alarcon, 2011; Lee & Ashforth, 1996; zit. in Stiegler-Lixandru: 2020 S.17).

### **Äußere Umstände, welche Angst und Druck lindern können**

Einen wesentlichen darüber bestimmenden Faktor, wie Aspekte wie Arbeitslast oder Tempodruck wahrgenommen wurden, fand Leibovici-Mühlberger (2013) in einer vorhandenen Vision: Sie beschreibt ein Beispiel, wo eben diese „verkauft worden war“ und sie viele Menschen vorfand, „die leise aufgegeben hatten, zerrieben waren“. (S. 53). Ähnlich einer Vision ist es laut Böschmeyer (2018) der Sinn, welcher Ängste eindämmt, sobald er vorhanden ist. (Buchklappe)

### **Ein konfliktreiches Umfeld als Stressor**

Auch Konflikte, sowohl im Arbeitsumfeld, als auch im privaten Umfeld, zählen zu potenziell belastenden Stressoren.

Bei Konflikten im Arbeitsumfeld nennt Cherniss (1980) das „Verhältnis zu Kolleg:innen“ als relevanten Faktor einer möglichen Belastung (zit. in Winkler 2023: 8). „Wertekonflikte“ werden sowohl von Maslach & Leiter (1997, zit. in Winkler 2023: 7) wie auch von Geyerhofer und Unterholzer (2009, zit. in Rombold 2022: 68) als Burnout-relevante Stressoren genannt. Auch „mangelnde Fairness und Gerechtigkeit“ (Geyerhofer und Unterholzer 2009, zit. in Rombold 2022: 68), sowie eine „Verweigerung von Anerkennung“ (Leibovici-Mühlberger 2013: 46, und Geyerhofer und Unterholzer 2009, zit. in Rombold 2022: 68) spielen eine Rolle. Stiegler-Lixandru (2020) nennt zudem „Rollenkonflikte“ als konfliktfördernd, bei Maslach & Leite (1997) wird noch ein Zusammenbruch des Gemeinschaftsgefühls genannt (zit. in Winkler 2023: 7). Priß (2023) schreibt von einem „Entweder-oder-Prinzip“, welches auf „entweder ich oder du“ ausgeweitet wird. (S. 21) Weiter eskaliert es bei Geyerhofer und Unterholzer (2009) durch eine „distanzierte oder feindselige Kommunikation der Mitarbeitenden untereinander“ (zit. in Rombold 2022: 68), bei Leibovici-Mühlberger (2013) wird „Mobbing“ (S. 46) als Burnout-gefährdender Umstand beschrieben.

Auch Konflikte im privaten Umfeld spielen eine wesentliche Rolle bei einer Burnout-Gefährdung:

*Cherniss gibt an, dass Interviewte, die stabile Beziehungen vorweisen, ein intaktes Familienleben haben und sich in einem guten sozialen Umfeld aufhalten, weniger Burnout gefährdet sind als Personen in Singlehaushalten und jene, die auch im Privatleben immer konfliktbehaftet sind.“*

(Winkler 2023: 8)

Zusammenfassend kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass laut quantitativer Studien eine Korrelation mehrerer genannter Faktoren bei Burnout-Fällen sichtbar wurden (Winkler 2023: 8), sowie durch die Individualität von Mensch zu Mensch nicht von einem klaren Ursache-Wirkungszusammenhang ausgegangen werden kann (Leibovici-Mühlberger 2013: 41). Den individuellen, personenbezogenen Umständen widmet sich das nächste Kapitel.

### **2.3.2 Personenbezogene Umstände**

Bei personenbezogenen Umständen, welche Burnout-fördernd wirken können, handelt es sich um Prägungen, Werte, Glaubenssätze und deren Konsequenzen.

## **Werte und Glaubenssätze**

Werte haben eine kollektive, sowie eine individuelle Komponente: So hat sowohl jede individuelle Persönlichkeit Werte, welche einen inneren Kompass bilden. Gleichzeitig hat auch eine Gesellschaft, eine Community oder eine (Sub)kultur Werte, auf welche sich selbige verständigt und die zu einer „Bewertung von eigenem und fremden [sic] Handeln und Verhalten“ (Felser 2019: 22) führen. Der Begriff des *Werts* hat in anderen Disziplinen gleichzeitig noch weitere Bedeutungen. Ein fachübergreifende Definition von Werten ist nicht existent, zu diesem Schluss kommt Felser (2019: 16) nach eingehender Recherche.

Einem Wert können mehrere förderliche oder auch hinderliche Glaubenssätze zugeordnet werden.

*Verändert sich einer dieser Glaubenssätze, so bleibt der Wert meist noch stabil. Verändert sich jedoch der Wert, kollabieren typischerweise alle damit einhergehenden Glaubenssätze.“* (Gramatke 2023)

### **Innere Umstände, welche Druck fördern**

Ein Glaubenssatz, welcher Druck fördert, kann lauten: „Ich darf keine Pause machen.“ Dieser kann dem Wert *Ehrgeiz* zugeordnet werden, welcher eine Burnout-fördernde Wirkung haben kann (Leibovici-Mühlberger 2013: 47). Marquardt (2021) ergänzt auch den Faktor Stolz, der in einer anhaltenden Beschäftigung mitschwingen kann: „Wer viel zu tun und keine Zeit hat, ist gefragt, ist wichtig, ist Teil des Systems“ (S. 35) Eine weitere Auswirkung des Glaubenssatzes „Ich darf keine Pause machen“ wird dort sichtbar, wo jedes Zurückschrauben des Einsatzes, jedes Durchatmen und jede mögliche Verlangsamung als Niederlage gesehen werden (Marquardt 2021: 13).

Problematisch wird es auch dort, wo der Selbstwert durch die eigene erbrachte Leistung definiert wird. Hierfür hätten Burnout-Betroffene laut (Leibovici-Mühlberger 2013: 47) eine „gewisse Tendenz“. Sieht sich jemand selbst nur als wertvoll an, wenn eine gewisse Leistung vollbracht wurde, so wird auch hier Druck aufgebaut, um das verinnerlichte Ziel zu erreichen.

### **Innere Umstände, welche Ängste fördern**

Zu inneren Umständen, welche Ängste fördern, zählt der Glaubenssatz „Ich darf keine Fehler machen.“ Dieser kann dem Wert *Genauigkeit* zugeordnet werden, welcher ebenso zu einem Burnout-fördernden Faktor werden kann (Leibovici-Mühlberger 2013: 47). Durch die Formulierung „darf keine“ kann er suggerieren, dass es negative, bis hin zu bedrohlichen Konsequenzen geben kann, wird doch ein Fehler gemacht. Somit führt dieser Glaubenssatz zu einem Verhalten, das weitreichend als Perfektionismus bekannt ist. Auch hier spielt der Faktor

Selbstwert, welcher als verstecktes Ziel hinter dem Glaubenssatz stehen kann, eine wesentliche Rolle in der Angstförderung, sobald er über die erbrachten Leistungen definiert wird. Neben einer hohen Erwartung an sich selbst, kann aus demselben Glaubenssatz auch eine hohe Erwartung an Andere erwachsen, die da lautet: „Es dürfen keine Fehler gemacht werden.“ Dies kann als Konflikt-Quelle zu einem weiteren Stressor führen.

Ein weiterer Glaubenssatz, welcher Ängste fördert, lautet: „Ich kann nichts an meiner Situation ändern.“ Dieser wird anschaulich durch das Konzept der „Learned Helplessness“ beschrieben, welches auf den amerikanischen Psychologen Martin Seligman (1972) zurückgeht:

*„Mildly worn-out students might have developed a general believe that they cannot influence important areas in their life, which may also explain why they experienced low control over their study progress/success, why they had a rather passive coping style, and why they felt primarily inefficacious as a student.“ (Bauernhofer 2020: 30)*

Menschen, die eben genannte Hilflosigkeit erlernt haben, sehen oft wenig bis keinen Gestaltungsspielraum in ihrem Leben. Da sie sich Situationen ausgeliefert fühlen, wird ein Gefühl der Ohnmacht und die Präsenz von Angst gefördert.

### **Konflikte als Stressoren**

Wie bereits in Kapitel 2.3 beschrieben, zählen Konflikte im Arbeits- oder im privaten Umfeld zu einem wesentlichen Stressor. Bei einem Fokus auf die persönlichen Umstände, welche Distress auslösen, geht es einerseits um Erwartungshaltungen: „Stress tritt dann auf, wenn es nicht so läuft, wie ich es will.“ (Priß 2023: 36) Gleichzeitig wurde im Kontext von Burnout von Priß (2023) eine „Fügung und somit innere Unterdrückung“ beobachtet. Somit entsteht ein Konflikt, welcher jedoch als innerer Konflikt ausgetragen und schließlich durch „eigene Unterdrückung“ abgebrochen wird (S. 20). In dem Moment handelt es sich jedoch keinesfalls um eine Auflösung, sondern um einen Abbruch des äußeren, wie auch des inneren Dialogs:

*„Der Abbruch des inneren Dialogs erfolgt meist in den Situationen, in denen wir uns im Außen, ob Situationen, Systemen oder Menschen, fügen, anstatt unsere Position, unsere Identität im Dialog zu vertreten.“ (Priß 2023: 20)*

Als vorherrschenden Glaubenssatz nennt Priß (2023) in diesem Zusammenhang „die Überzeugung, sich fügen zu müssen“ (S. 21) Somit entfernt sich eine betroffene Person stets weiter von sich selbst, eigene Werte und ein Bewusstsein für die Gestaltbarkeit des Lebens treten

zunehmend in den Hintergrund.

Durch diese schwache Präsenz der eigenen Identität entstehen „falsche Identifikationen“. Dabei identifizieren sich Menschen nicht mehr mit ihrem eigenen Wesen, sondern mit inneren Realitäten, mit Glaubenssätzen, mit Prägungen (z.B. verinnerlichte Eltern, Priëß 2023: 54), mit einer Organisation (Leibovici-Mühlberger 2013: 47) oder genereller „mit einer Sache“.

*„Diese falschen Identifikationen werden als existenziell notwendig im Außen verteidigt und verhindern nicht nur einen Dialog. Gerade sie führen zu dem größten und scheinbar unlösbaren Stress.“ (Priëß 2023: 28)*

Aus dieser falschen Identifikation kann eine Verbissenheit entstehen, welche in der Umsetzung von vorhandenen Glaubenssätzen wiederum zu Druck, Konflikten und Ängsten führen kann.

### **2.3.3 Zusammenfassung**

Entscheidend für die Entstehung und den Verlauf eines Burnout-Prozesses ist, wie bereits in 2.3.1 beschrieben, eine Korrelation von mehreren genannten Faktoren. Cherniss (1980) schreibt diesbezüglich von einer „Passung“ zwischen „Person und Umwelt“, welche es stets zu berücksichtigen gilt: „Im Falle schlechter Passung von Person und Arbeitsumgebung entsteht Stress.“ (Winkler 2023: 8). Die Ärztin und Psychotherapeutin Leibovici-Mühlberger (2013) formuliert es so: „Die finale Weichenstellung erfolgt in einem absolut persönlichen Tanz zwischen dem Einzelnen und seinem Umfeld.“ (S. 41)

## **3. Logotherapeutische Arbeit mit der geistigen Dimension als Burnout-Prophylaxe**

Im logotherapeutischen Ansatz der psychosozialen Beratung wird mit den gesunden Anteilen des Menschen gearbeitet. Entscheidend für ein Verständnis der logotherapeutischen Herangehensweise ist das Menschenbild des Begründers der sinnzentrierten Logotherapie, sowie der dahinterliegenden Forschung der Existenzanalyse: des Wiener Psychiaters und Neurologen Viktor Emil Frankl (1905-1997) (Lukas 2014: 12). Deshalb wird dieses Menschenbild im nächsten Kapitel kurz illustriert.

### **3.1 Das Menschenbild der Logotherapie als Grundlage**

Das Menschenbild der Logotherapie setzt sich unter anderem aus zehn Thesen über die Person nach Viktor E. Frankl, sowie dem Konzept der Dimensionalontologie zusammen.

### 3.1.1 Thesen über die Person

Viktor E. Frankl stellte zehn Thesen (Mori 2020: 28) über die Person auf. Im Hinblick auf das vorliegende Thema der Burnout-Prävention und Rückfall-Prophylaxe sollen die Thesen 5 bis 8 hervorgehoben werden:

- These 5: „Die Person ist existentiell: sie ist ein entscheidendes Wesen“ Dieser Teil des Menschenbildes traut Personen grundsätzlich zu, eigene Entscheidungen zu treffen.
- These 6: „Die Person ist ichhaft: sie steht nicht unter dem Diktat des ES“ Auch diese These hebt hervor, dass Menschen die Fähigkeit haben, als „ich“ Stellung zu ihrer Umwelt zu beziehen und ihren Trieben nicht ausgeliefert sind.
- These 7: „Die Person ist nicht nur Einheit und Ganzheit, sondern die Person stiftet auch Einheit und Ganzheit: sie stiftet die leiblich-seelisch-geistige Einheit und Ganzheit, die das Wesen ‚Mensch‘ darstellt.“ In dieser These des Menschenbilds kommt die Gestaltungsfähigkeit von Personen zur Geltung.
- These 8: „Die Person ist dynamisch: eben dadurch, daß [sic] sie sich vom Psychophysikum zu distanzieren vermag, tritt das Geistige überhaupt erst in Erscheinung“ Diese These hebt das Geistige als dritte Dimension hervor, welche sich über das Psychophysikum erheben kann. Dies ist ein zentrales Kernelement der Logotherapie, welches in Kapitel 3.1.2 näher beschrieben wird.

In den vier oben genannten Thesen wird deutlich, dass die Logotherapie davon ausgeht, dass gesunde Menschen in der Lage sind,

- Entscheidungen zu treffen,
- ihren Trieben nicht ausgeliefert sind,
- Gestaltungsfähigkeit mitbringen,
- in der Lage sind, sich von körperlichen und psychischen Empfindungen zu distanzieren.

### 3.1.2 Das Konzept der Dimensionalontologie

Der Begriff „Psychophysikum“ entstammt dem Menschenbild Viktor Frankls. (Lukas 2014: 18) Er sah „menschliches Sein dreidimensional“: die physische Dimension beschreibt das „organische Zellgeschehen“, sowie die „biologisch-physiologischen Körperfunktionen“. Die psychische Dimension beinhaltet die „Gestimmtheit, (Trieb-)Gefühle, Instinkte, Begierden und Affekte von

Menschen. Gemeinsam bilden diese beiden Dimensionen das „Psychophysikum“. Dazu kommt laut Frankls Leere die noetische, bzw. geistige Ebene, welche sich als dritte Dimension über das Psychophysikum erhebt. Darin findet sich die „freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit“, sowie „eigenständige Willensentscheidungen“, „sachliches und künstlerisches Interesse, schöpferisches Gestalten, Religiosität und ethisches Empfinden, Wertverständnis und Liebe“. (Lukas 2014: 18)

Logotherapeutische Interventionen konzentrieren sich auf die Arbeit mit der geistigen Dimension. Sie kann laut Frankl (Lukas 2014: 35) nicht erkranken. Somit arbeiten wir mit ihr stets mit den gesunden Anteilen einer Person.

## **3.2 Freiheit und Verantwortung zur gesundheitsfördernden Lebensgestaltung**

Zu einer gesundheitsfördernden Lebensgestaltung und spezifischer, zu einer wirksamen Burnout-Prophylaxe zählen sowohl die Minimierung von Stressoren, wo logotherapeutische Arbeit einen wertvollen Beitrag leisten kann, wie auch der regelmäßige Abbau von Distress. Bei letzterem Faktor zeigen sich die Grenzen der Logotherapie, weshalb hier weitere Disziplinen hinzugezogen werden sollten. In diesem Kapitel wird auf beide Faktoren eingegangen.

### **3.2.1 Freiheit und Verantwortung**

Aus logotherapeutischer Perspektive wird ein:e Klient:in als Gestalter:in des eigenen Lebens gesehen. Damit einher gehen sowohl die Freiheit, sich frei zu entscheiden, sowie die damit verbundene Verantwortung, die Konsequenzen zu tragen. Frankl betont, dass es sich bei genanntem Freiheitsbegriff nicht um eine „Freiheit von“ etwas handelt, sondern eine „Freiheit zu“ etwas, nämlich dazu, zu dem Erlebten Stellung zu beziehen. (Lukas 2014: 24)

In der Praxis wird diese Haltung beispielsweise beim Treffen von Entscheidungen deutlich. So geht es im Leben wiederholt um Entscheidungen zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem: „Sie müssen fähig sein anzuerkennen, dass nicht immer alles möglich ist“, meint Prieß (2023: 24) Ist diese Fähigkeit zur Entscheidung zwischen – aus Klient:innenperspektive – Wesentlichem und Unwesentlichem aufgrund von Orientierungslosigkeit durch falsche Identifikation (siehe Kapitel 2.3.2) und/oder fehlendem Sinn nicht mehr möglich, kann dies zu einem „inneren Vakuum“, einer „Sinnleere“ und weiters zu einer „existenziellen Frustration“ führen, wie sie bei Lukas (2014: 179f.), sowie bei Mori (2020: 72f.) beschrieben wird. Hier wird die Bedeutsamkeit der Logotherapie klar ersichtlich, welche sich auf die individuelle Sinnfindung durch *Wege zum Sinn*

fokussiert.

Klient:innen, welche sich möglicherweise in einem Burnout-Prozess (vgl. Phasenmodelle in Kapitel 2.2.2) befinden, oder auch mit anderen Herausforderungen zu kämpfen haben, haben nach logotherapeutischer Haltung somit sowohl die Freiheit, als auch die Verantwortung, ihre Lebensbereich gesundheitsfördernd zu gestalten. Dazu gehört sowohl die Möglichkeit, als auch die Notwendigkeit, bei Bedarf Veränderungen in der Lebensgestaltung vorzunehmen.

Im nächsten Kapitel wird ein Auszug von logotherapeutischen Aspekten dargestellt, welche zu einer Minimierung von Stressoren beitragen können.

### **3.2.2 Minimierung von Stressoren**

In Kapitel 2 wurde deutlich, dass sowohl äußere, als auch innere Umstände, welche Ängste, Druck und Konflikte fördern, einen Burnout-Prozess begünstigen können. In diesem Kapitel soll aufgezeigt werden, wie anhand von *Beziehungsgestaltung* und *Sinnfindung* dieser Entwicklung als Burnout-Prophylaxe entgegengewirkt werden kann. Außerdem wird die zusätzlich wesentliche Komponente der *Handhabbarkeit* beleuchtet.

#### ***Beziehungsgestaltung***

Unter dem Konzept der Beziehungsgestaltung ist hier sowohl die Gestaltung der Beziehung zu sich selbst, als auch zu anderen zu verstehen. Wie in Kapitel 2 deutlich wurde, spielen Konflikte bei der Burnout-Förderung eine wesentliche Rolle. Während Konflikte mit dem Umfeld (sei es im privaten Umfeld oder im Arbeitskontext) die Entstehung von wiederholtem Distress begünstigen können, ist gleichzeitig durch konfliktbehaftete Beziehungen die Möglichkeit von erforderlichen Entspannungsphasen (siehe Kapitel 2.3.1) eingeschränkt. Im nächsten Schritt werden mögliche logotherapeutische Herangehensweisen sowohl für die Beziehungsgestaltung mit Anderen, als auch in der Beziehung zu sich selbst illustriert. Da Prieß (2023) hervorhebt, dass wir uns in Partnerschaften auf jener Ebene begegnen, auf der wir uns auch selbst begegnen (S. 86), soll an dieser Stelle mit der Beziehung zu sich selbst begonnen werden.

#### **Einstellungsmodulation zur Stärkung der Beziehung zu sich selbst**

Eine „gesunde“ Beziehung zu sich selbst beinhaltet, das eigene „Wesen“ zu kennen (siehe Kapitel 2.3.2) und diesem mit Wertschätzung zu begegnen. Dies wirkt einer „falschen Identifikation“ (siehe Kapitel 2.3.2) entgegen, welche in weiterer Folge zu Vertrauensverlust, Ängsten, Aggressionen und Depressionen führen kann (Prieß 2023: 33).

Die Logotherapie geht von einer absoluten Einzigartigkeit eines jeden Menschen aus. Dies zeigt sich beispielsweise in These 1 („*Die Person ist ein Individuum: die Person ist etwas Unteilbares*“), wie auch in These 3 („*Die Person ist ein Individuum: die Person ist etwas Unteilbares*“, *These 3: „Jede einzelne Person ist ein absolutes Novum*“) von Frankls Menschenbild. (Mori 2020: 28) In diesem Zusammenhang ist auch von einer „einzigartigen [...] Lebensmelodie“ (Mori 2020: 35) die Rede, welche einen Menschen durchdringt. Mori (2020) hebt an diesem Punkt auch hervor, dass das Lateinische „*personare*“ als „durchtönt sein“ oder „durchklungen sein“ in die deutsche Sprache übersetzt werden kann. (S. 35) Insofern geht es in der logotherapeutischen Arbeit mit Klient:innen darum, ebendiese individuelle „Lebensmelodie“ zu hören, bzw. zum Klingen zu bringen und dabei das eigene Wesen kennenzulernen.

Konkret kann auf dieses Ziel mit verschiedenen logotherapeutischen Interventionen hingearbeitet werden. So spielt in der Beziehungsfindung, sowie -gestaltung zu sich selbst vor allem die Wertearbeit eine wesentliche Rolle.

### ***Wer bin ich heute?***

Beim Kennenlernen des eigenen Wesens kann das Mindset des „*beginner's mind*“ aus Jon Kabat-Zinns Achtsamkeitslehre (Clark 2022) für Klient:innen, welche sich in einem Burnout-Prozess befinden, besonders hilfreich sein, lebten sie doch – je nach Prozess-Fortschritt – bereits seit einiger Zeit in einem Modus des Funktionierens (Priß 2023: 18). Insofern ist „Wer bin ich heute?“ eine wesentliche Fragestellung, welche das Leben an diese Klient:innen richtet. In der logotherapeutischen Arbeit geht es dann darum, die Klient:innen dabei zu unterstützen, Antworten auf diese Frage zu finden.

Kurzfristig kann dies mit Interventionen zur Wertefindung, wie beispielsweise dem Wertewappen (Walter 2013) gelingen. Längerfristig kann dies über die sogenannten *Drei Wege zum Sinn* nach Viktor Frankl geschehen, welche in Kapitel 3.2.2 beschrieben werden.

### ***Was bestimmt meinen Wert?***

*„In dem Moment, in dem wir Ja sagen, obwohl wir Nein meinen, beginnen wir, den ersten Stein für ein späteres Funktionieren zu legen.“ (Priß 2023: 20)*

Ein wesentlicher Aspekt für eine gesunde Beziehung zu sich selbst und zu Anderen ist der eigene Selbstwert. Wird dieser hauptsächlich über die eigene Leistung definiert, so handelt es sich hierbei um eine „falsche Identifikation“, welche, wie in Kapitel 2.3.2 beschrieben, zu Glaubenssätzen wie „*Ich darf keine Fehler machen*“ oder „*Ich darf keine Pause machen*“ führt. Aus diesen Gründen ist

eine Stärkung des Selbstwerts in der logotherapeutischen Arbeit zur Burnout-Prophylaxe unverzichtbar.

Eleanor Roosevelt soll gesagt haben: „Ohne deine Zustimmung kann dir niemand das Gefühl geben, minderwertig zu sein.“ (Lukas 2020: 116) Wie ist es jedoch möglich, ein authentisches Selbstwertgefühl zu gewinnen, wenn dieses in Kindheitstagen nicht ausreichend genährt wurde? Dieser Frage hat sich auch Uwe Böschmeyer (2018: 209ff. ), ein Schüler Viktor Frankls und der Begründer eines Instituts für Existenzanalyse und Logotherapie gewidmet und darauf einige Antworten formuliert. Er beschreibt beispielsweise *wertorientierte Meditationen* (S. 212-223) mit Fragen wie *Wer bin ich jetzt?, Was entfremdet mich konkret von mir selbst?, Was ahne ich, wer ich sein könnte?, Will ich werden, der/die ich sein könnte?, Wo bin ich noch immer vom Urteil anderer abhängig? und Was wäre, wenn ich wert wäre, zu sein?*“ Dazu stammt das Konzept der „Wertimagination“ (S. 212ff.) von ihm. Dabei lässt man als psychosoziale:r Berater:in mehrere „Wertgestalten“ erscheinen, wie beispielsweise eine Wahrheitsfinderin, einen Ahnenden, eine Verantwortliche, einen Lebenskünstler, eine Freie, einen sich selbst Achtenden, um dann Fragestellungen wie *Was entfremdet mich von mir selbst?, Darf ich so sein, wie ich jetzt bin?* oder *Was ahnst du, wer ich sein könnte?* beantworten zu lassen. Diese Vorgehensweise kann der logotherapeutischen Methode der Einstellungsmodulation zugeordnet werden, welche sowohl dabei unterstützen kann, eine „positive Einstellung zu einem negativen Tatbestand“ zu gewinnen, wie auch reichhaltige Ressourcen sichtbar zu machen. (Lukas 2014: 101ff.)

### **Paradoxe Intention zur Stärkung der Beziehung zu sich selbst**

In Kapitel 2 wurden verschiedenste äußere und innere Umstände aufgezeigt, welche Ängste auslösen bzw. begünstigen können. Diese Ängste sind häufig Grundlage für auftretenden Distress, welcher in chronischer Form wiederum die Entwicklung eines Burnout-Prozesses begünstigt. Insofern ist ein Umgang bzw. eine Minimierung vorliegender Ängste ein wesentlicher Aspekt in der Burnout-Prophylaxe. Genau dafür hat Viktor Frankl eine eigene Methodik entwickelt, nämlich jene der *Paradoxen Intention*. Dieser nutzt den Umstand, dass wir uns als Menschen nicht gleichzeitig etwas herbeisehnen und uns dafür fürchten können. Ein Wunsch verhindert somit eine Angst. (Lukas 2014: 109ff.)

Dafür ist – wie auch für andere logotherapeutische Methoden – die geistige Dimension zu nutzen, welche in der Lage ist, sich über das Psychophysikum zu erheben (siehe Kapitel 3.1.2) Sollte sich also auf der psychischen, wie auf der körperlichen Ebene eine Angst anbahnen, so soll die Klientin/der Klient sich genau das sehnlichst herbeiwünschen, wovor sie oder er Angst hat, wie beispielsweise einen Jobverlust, einen Wohlstandsverlust, Unklarheit in der beruflichen

Verantwortung, Angst vor Fehlern oder Angst vor einer Niederlage etc. (siehe Kapitel 2.3) Um diesen paradoxen Zustand zu ermöglichen, braucht es Kreativität und Vorstellungskraft in Form einer Sammlung von positiven Aspekten der jeweiligen Thematik, sowie die Nutzung einer Fähigkeit, welche ebenso in der geistigen Dimension angesiedelt ist: Humor.

Insofern unterstützt die Methodik der paradoxen Intention, sollte sie erfolgreich angewandt werden können, bei der Selbstdistanzierung und ermöglicht eine Minimierung von Stressoren durch erfolgreiche Bewältigung von Ängsten.

### **Dereflexion zur Stärkung der Beziehung zu Anderen und zu etwas Sinnvollem**

Unter *Dereflexion* wird ein Prozess verstanden, welcher einer *Hyperreflexion*, also einer übermäßigen Auseinandersetzung mit sich selbst, sowie einer starken Egozentrierung entgegenwirkt. Dies wird über den Weg der Selbst-Transzendenz ermöglicht. (Lukas 2014: 101) Eine Dereflexion wirkt somit Konflikten mit Anderen entgegen, welche als maßgeblicher Stressor und Burnout-Begünstiger gelten (siehe Kapitel 2.3). Gleichzeitig wirkt Selbst-Transzendenz und das damit einhergehende Gefühl des Eingebunden-seins möglichen Belastungen wie Angst oder Druck entgegen.

In der Logotherapie geht es bei Wahlmöglichkeiten nicht darum, sich nur für die vermeintlich beste Option für sich selbst zu entscheiden, sondern das zu wählen, was für sich selbst *und* für andere Beteiligte das Sinnvollste ist. Hierfür leitet uns laut Frankl unser Gewissen als „Sinn-Organ“. (Lukas 2014: 30ff.) Sich dem Sinnvollen zuzuwenden ermöglicht den Prozess der Selbst-Transzendenz:

*„Menschen, die eine Aufgabe haben, die Ziele haben, die sie erreichen möchten, [können] sich durch ihre selbsttranszendente Lebenshaltung immer wieder auch von sich selbst (...) distanzieren“ (Mori 2020: 104)*

Dies führt im Kontext von möglichen Konflikten zu einer erhöhten Kompromissbereitschaft und wirkt gleichzeitig möglichen vorhandenen Ängsten entgegen. Wie Selbst-Transzendenz über Wege zum Sinn erreicht werden kann, wird im nächsten Kapitel erläutert.

### **Wege zum Sinn**

*„Der ›Wille zum Sinn‹ ist des Menschen ursprüngliche Primärmotivation – und ist sie es nicht, lebt er sich krank.“*

(Lukas 2014: 42)

Wie im letzten Kapitel erläutert wurde, unterstützt Selbst-Transzendenz bei der Selbstdistanzierung, was etwaigen Ängsten, Druck, sowie Konflikten entgegenwirken kann. Die von der Logotherapie beschriebenen drei „Wege zum Sinn“ leiten den Prozess zur Selbst-Transzendenz und zur Selbst-Distanzierung und fördern die sogenannte „Trotzmacht des Geistes“, welche eine Bewältigung von Negativem ermöglicht. (Lukas 2014: 101) Die Wege zum Sinn werden in drei Wertekategorien zusammengefasst: Danach können wir Sinn finden und erfahren, indem wir

- schöpferische Werte leben,
- Erlebniswerte leben,
- sowie uns zu Gegebenheiten neu einstellen.

Eine bestimmte Reihenfolge lässt sich hier nicht festlegen, da es sich um einen dynamischen Prozess handelt, der wie folgt dargestellt werden kann:

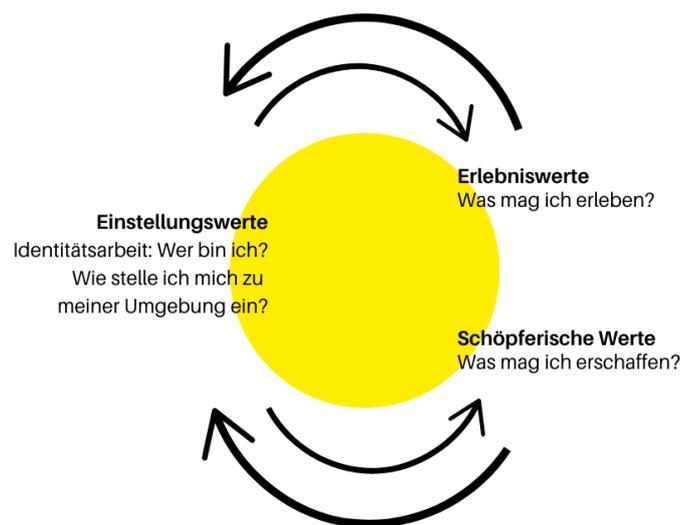


Abbildung 2: Wege zum Sinn.  
Schachinger 2024

Wie Abbildung 2 visualisiert, beeinflussen sich die Antworten auf die Fragen *Wer bin ich?*, *Was mag ich erleben?* und *Was mag ich erschaffen?* gegenseitig. Um die Frage „Was möchtest du erleben?“ für sich selbst zufriedenstellend beantworten zu können, braucht die Person eine

Vorstellung von ihrer Identität, Antworten auf die Frage „Wer bin ich heute?“. (siehe Kapitel 3.2.2) Gleichzeitig lässt sich die Frage „Wer bist du heute?“ unter anderem durch einen Blick auf vorhandene Erlebniswerte beantworten, und wie sehr diese genossen werden – oder auch nicht. So kann beispielsweise durch das Erleben einer Aktivität „von früher“ festgestellt werden, ob diese noch immer als erfüllend wahrgenommen wird, oder ob sich die Person verändert hat und die Frage „Wer bist du heute?“ nun anders beantworten darf/kann/soll. Gleiches gilt für schöpferische Werte. Für die Arbeit mit Klient:innen bedeutet dies, dass die Reihenfolge der Interventionen in Bezug auf die Sinnfindung keine Rolle spielt, da sich die Antworten stets gegenseitig ergänzen und unterstützen.

### ***Was mag ich erschaffen?***

Um sich selbst, das eigene Wesen wieder besser kennenzulernen und etwas für sich zu finden, das Sinn ergibt, kann mit verschiedenen schöpferischen Interventionen gearbeitet werden. Dazu zählt „etwas machen, schaffen, herstellen, produzieren, bewirken, kreieren. [...] Wichtig ist, dass der schaffende Mensch sich mit etwas beschäftigt, das im besten Fall auch zu einem sicht- oder spürbaren Ergebnis führt.“ (Mori 2020: 55) Dazu zählen ein Dankbarkeitstagebuch genauso, wie ein Visionboard und weitere Interventionen aus der Kunsttherapie, wie beispielsweise die gestalterische Arbeit mit Speckstein. Ebenso zählt zum Leben von schöpferischen Werten alles, womit das eigene Leben gestaltet wird, sei es, Grenzen zu setzen (optimalerweise mit erlebbaren Ergebnissen), den (Arbeits)tag aktiv zu gestalten oder eine Reise zu planen.

Die Umsetzung von schöpferischen Werten kann Ängste lindern, welche durch einen Mangel an Kontrolle und fehlende Gestaltungsmöglichkeiten entstehen. Auch einer fehlenden Eindeutigkeit kann durch das Annehmen einer Gestalter:innenrolle entgegengewirkt werden, indem die Klientin/der Klient dazu aktiv in den Dialog mit dem passenden Gegenüber geht. Neben Ängsten kann auch wahrgenommener Druck gelindert werden, indem bei beispielsweise finanziellem Druck eine Übersicht der finanziellen Situation erstellt und passende Schritte für mehr finanzielle Sicherheit eingeleitet werden, bei Zeitdruck wiederum Maßnahmen zum Zeitmanagement und bei Arbeitsbelastung Maßnahmen zum Aufgabenmanagement umgesetzt werden.

Somit wirkt die Umsetzung von schöpferischen Werten neben „falschen Identifikationen“ (siehe Kapitel 2.3.2) auch einer möglichen gelernten Hilflosigkeit (siehe Kapitel 2.3.2) und einem möglicherweise damit verbundenen lähmenden Ohnmachtsgefühl, sowie diversen Stressoren im Kontext von Ängsten, Druck, sowie Konflikten entgegen und dient der Identitäts- und Wesensstärkung.

### **Was mag ich erleben?**

Beim Erleben von Erlebniswerten geht es – im Vergleich zu den aktiven schöpferischen Werten – eher darum, sich fallen lassen zu können: „Werte zu erleben scheint ein eher passiver Akt zu sein.“ (Mori 2020: 55) Für Menschen, die sich in einem Burnout-Prozess befinden, sind Fragestellungen wie *Was tut mir gut?* und *Was fühlt sich für mich gut an?* wesentlich im Hinblick auf die Beziehung zu sich selbst, da sie es, wie in Kapitel 3.2.2 beschrieben, häufig gewohnt sind, das Selbst unterzuordnen und zu unterdrücken. Ein Ziel ist hier, etwas zu finden, wo sie im Erleben aufgehen und die Zeit vergessen können. Dazu können zählen: das Erleben von Natur (wie beispielsweise eines Sonnenuntergangs, eines Naturschauspiels, Waldspaziergänge, Bergwanderungen, Spaziergänge um einen See, etc.), das Erleben von Kultur (wie Besuche von Konzerten oder einer Lesung, oder auch das selbstständige Lesen eines Buches oder Hören eines Hörbuchs, etc.), angeleitete Bewegung (wie ein Tanzkurs, ein Sportkurs, ein Yogakurs, etc.) oder angeleitete Entspannung (wie Meditationen bzw. Achtsamkeitskurse).

Dies erfordert Entscheidungen, welche wiederum „ein ausreichendes Maß an Selbstvertrauen und damit das Wissen um die eigene Identität und Authentizität“ (Mori 2020: 57). Insofern kann hier, wie in Abbildung 2 in Kapitel 3.2.2 illustriert, behutsam iterativ vorgegangen werden, bis passende Erlebniswerte gefunden werden.

### **Wer bin ich? Wie stelle ich mich zu meiner Umgebung ein?**

Durch das Erleben von eben beschriebenen Erlebniswerten und schöpferischen Werten kommen Klient:innen Antworten auf die Frage *Wer bin ich jetzt?* immer näher. Gleichzeitig beeinflusst dies, wie sie sich zu ihrer Umwelt, zu Gegebenheiten einstellen.

Wie zudem aktiv am Selbstwert, sowie an der Identitätsstärkung gearbeitet werden kann, wurde bereits in Kapitel 3.2.2 beschrieben. Neben den beiden aktiven Gestaltungsmöglichkeiten des Erlebens und Schöpfens bietet die Einstellungsmodulation noch eine Möglichkeit, mit Schicksalhaftem umzugehen (Lukas 2014: 103). Dies wird im Kontext der Burnout-Prävention in jenen Situationen relevant, wo „es nicht so läuft, wie [Klient:in] es möchte“ (Priß 2023: 36), was einen wesentlichen Auslöser von Stress erzeugt. Ist eine Situation trotz Einsatz von schöpferischer Werte nicht veränderbar, so bleibt auch hier in der Logotherapie noch die Freiheit – und die Verantwortung – zu dieser Situation Stellung zu beziehen.

*„Um unsere Einstellung zu (schwierigen Lebenslagen) wählen zu können, ist es hilfreich, diese aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Die Voraussetzung dafür ist, dass wir wissen, wer wir sind und was uns ausmacht.“*

(Salcher 2022: 143; in Bezug auf Viktor Frankls 7 Prinzipien, die Leben und Arbeit Sinn geben, von Alex Pattakos)

Hier liegt die Aufgabe von psychosozialen Berater:innen beispielsweise darin, im Sinne eines sokratischen Dialogs (Lukas 2014: 99) passende Fragen zu stellen, welche weitere Perspektiven auf die unabänderbare Situation ermöglichen, um daraus resultierende Stressoren zu minimieren. Wurde vorher bereits identitätsfindende, sowie -stärkende Arbeit geleistet und ist man der Sinnfindung bereits ein Stück näher gekommen, so können Erkenntnisse daraus als Erinnerung und Weiterverarbeitung hinzugezogen werden.

### ***Handhabbarkeit***

Nicht außer Acht gelassen werden sollte in der logotherapeutischen Arbeit mit Burnout-gefährdeten Klient:innen das Prinzip der Handhabbarkeit, welches zum Konzept des Kohärenz-Gefühls des Soziologen Aaron Antonovsky (1923 - 1994) zählt. Das Kohärenz-Gefühl beschreibt, dass Menschen dann selbstwirksam sind, wenn sie die Welt als einigermaßen verstehbar, sinnvoll und handhabbar erleben. (Schmid 2023: 46) Laut Antonovsky ist es das Kernelement der Salutogenese, welche sicher der Frage widmet, was uns gesund bleiben lässt. Um Stressoren wie Ängsten und Druck (siehe Kapitel 2.3) entgegenzuwirken, ist eine Berücksichtigung der Handhabbarkeit essenziell.

### **3.2.3 Entlastung und Abbau von Distress**

Haben Stressoren bereits wiederholten Distress bei Klient:innen ausgelöst, so geht es um den Abbau desselben, um Entspannungsphasen, sowie Entlastung. Dieser Prozess kann auf der geistigen Ebene durch die Logotherapie unterstützt werden, in der körperlichen Dimension sollten zudem noch weitere Fachrichtungen hinzugezogen werden.

#### ***Entlastung auf geistiger Ebene***

Entlastung von wahrgenommenem Distress kann, genauso wie die Minimierung von Stressoren, durch Dereflexion gelingen (siehe Kapitel 3.2.2). Durch eine Hinwendung zu einer sinnvollen Zukunft (beispielsweise mit Fragen wie „Welche Spuren möchtest du im Leben hinterlassen?“) wird der Fokus von den wahrgenommenen Problemen und einer damit einhergehenden Hyperreflexion hin zur Selbst-Transzendenz gelenkt.

Ängste und Druck können neben äußeren Umständen auch durch innere Prägungen ausgelöst werden (siehe Kapitel 2.3) Diesen hinderlichen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen,

Vergangenes zu verstehen und sich seiner Prägungen bewusst zu werden (Priß 2023: 40), um sich dann in weiterer Folge bewusst neu dazu einzustellen und zu verhalten, kann ebenso eine große Entlastung mit sich bringen. Dazu zählt, Glaubenssätze wie „Ich darf keine Fehler machen“ oder „Ich darf keine Pause machen“ in der psychosozialen Beratung aufzulösen, wie auch gemeinsam bereits verfügbare Ressourcen sichtbar zu machen, welche Klient:innen in unmittelbaren Krisenzeiten stärken können.

### ***Entlastung auf körperlicher Ebene***

Stressreaktionen zeigen sich im Körper: Es werden erhöhte Mengen an Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, welche in weiterer Folge zu einer Erhöhung der Herzrate und des Blutdrucks führen. Der Blutfluss zu den Muskeln wird erhöht und der Körper somit auf eine Kampf- oder Fluchtsituation vorbereitet. (Schwengerer 2015: 18) Diese Entwicklungen sind keineswegs ausschließlich negativ zu sehen, solange auf Alarmphasen auch wieder Erholungsphasen folgen (Schwengerer 2015: 16) Bleiben diese Erholungsphasen aus, so kann sich das in Kapitel 2.1.2 beschriebene chronische Distress-Syndrom – der Burnout-Prozess – entwickeln und verschlechtern. Deshalb ist bei Klient:innen, welche sich möglicherweise in einem Burnout-Prozess befinden, eine medizinische Abklärung wie in Kapitel 2.2.3 erläutert, wie auch zusätzliche Unterstützung auf der physiologischen Ebene beim Abbau von Stress empfehlenswert. Hierfür sollte unterstützend an geeignete Expert:innen, welche auch die körperliche Ebene miteinbeziehen, verwiesen werden, da dies über den Kompetenzbereich der Logotherapie hinausgeht.

## **4. Praxisteil – Beschreibung logotherapeutischer Beratungen im Kontext von Burnout-Prävention**

### ***Beratung 1***

Die 27-jährige Klientin kam mit einer Belastungssituation am Arbeitsplatz zu mir in die psychosoziale Beratung. In der ersten Einheit schilderte sie zu Beginn ihre Situation: Sie arbeite an einer Universität in einem stark unter Druck stehenden Umfeld. Ihre Bürotätigkeit an der Universität empfinde sie genauso belastend, wie der Gedanke an die Fertigstellung ihrer Dissertation. Zudem kämpfe sie immer wieder mit starken Schmerzen und emotionalen Auswirkungen ihrer Endometriose. Sie habe sich von ihrer Psychiaterin eine Woche lang krank schreiben lassen, wisse jedoch nicht, wie es danach weitergehen soll. Der Gedanke, wieder ins Büro zu gehen, versetzt sie in Angst und sie habe mit Paniksymptomen zu kämpfen. Sie sei bereits bei

einer Psychiaterin in Behandlung, möchte jedoch zusätzliche Unterstützung durch psychosoziale Beratung erhalten.

In der ersten Einheit stand die akute Stabilisierung der Klientin im Vordergrund. So wurde auf die Möglichkeit einer Verlängerung ihrer Krankschreibung durch ihre Psychiaterin als stärkende, verfügbare Ressource (Einstellungsmodulation) verwiesen. Im Hinblick auf ihre genannten starken Schmerzen, ihre Angst und Panik wurde eine weitere medizinische, sowie therapeutische Behandlung empfohlen. Dazu kam das Angebot, in der psychosozialen Beratung nebenher unterstützend an einer sinnzentrierten Zukunftsgestaltung zu arbeiten. Dieses Angebot nahm die Klientin an.

In der zweiten Einheit ging es zunächst an die Auftragsklärung: Was ist die konkrete Fragestellung? Herausgearbeitet wurde, dass die Klientin inzwischen gekündigt habe und in ihr nun die große Frage offen ist, wie es nun weitergehen soll. Eine weitere Fragestellung wurde genannt, nämlich *„Wie verbringe ich meine freie Zeit? Wie kann ich einen sinnvollen Tagesablauf finden?“*

Da der Klientin zu diesem Zeitpunkt jegliche Orientierung und dementsprechend auch jeglicher Antrieb fehlten, einigten wir uns auf einen Fokus auf Fragestellung eins für den Beginn des Prozesses. Durch Fragestellungen eines sokratischen Dialogs wurde herausgearbeitet, dass eine derzeitige Herausforderung ein Verlust des Selbstwerts durch die Abwesenheit einer Erwerbstätigkeit sei. Im Zusammenhang damit erkannte die Klientin auch unmittelbar eine familiäre Prägung durch ihr Umfeld, welches stark leistungsgetrieben sei. Um von dieser „falschen Identifikation“ (siehe Kapitel 2.3.2) zum Finden des eigenen, authentischen Wesens zu gelangen, wurde in der Beratung im nächsten Schritt auf Wertearbeit gesetzt.

Im Laufe der Wertearbeit stellt sich heraus, dass ein zentraler Wert für die Klientin das Sichtbarmachen ihrer Arbeit und die praktische Umsetzung ihrer Forschungsarbeit ist. Dies konnte sie jedoch in der letzten beruflichen Tätigkeit nicht leben. Hier fehlte der Sinn, ihr persönlicher Sinn in ihrem Beruf, die Möglichkeit, ihre wichtigsten Werte zu leben war in diesem Fall nicht gegeben. Um für diesen neu erkannten Sinn auch Möglichkeiten zur Umsetzung zu finden und den Sinn damit erlebbar zu machen (siehe Kapitel 3.2.2: Wege zum Sinn), wurden zwei Aufgaben mit nach Hause gegeben: einmal sollten Ideen für Möglichkeiten einer praxisorientierten Umsetzung ihres theoretischen Wissens gesammelt werden und einmal wurde die Klientin gefragt, ob sie Lust hätte, im Sinne einer kreativen Gestaltung ein Vision Board anzufangen. Hier wurde von mir als Beraterin im Sinne der Handhabbarkeit (siehe Kapitel 3.2.2: Handhabbarkeit) ein besonderer Fokus auf die Freiwilligkeit gelegt.

Zum Abschluss wurden ein paar Stichworte als Erkenntnisse der Klientin notiert und eine Einladung ausgesprochen, sich erneut zu melden, sobald das Bedürfnis nach einer weiteren Einheit aufkommen sollte.

## **Beratung 2**

Der 45-jährige Klient kam mit der Problematik von Erschöpfung als Resultat einer zerbrochenen Beziehung und empfundener Sinnlosigkeit in die Beratung. Er ist Vater von zwei Kindern, frisch getrennt, hat kurz vor dem Erstgespräch gekündigt, arbeitet jedoch noch bis zum Ende des Vertrags.

Im Erst- bzw. Kennenlerngespräch wurden folgende Wünsche des Klienten aufgenommen: Er wünsche sich seine Beziehung zurück, möchte wieder zu sich selbst finden und eine Möglichkeit finden, zur Ruhe zu kommen, da er seit einiger Zeit an innerer Ruhe und Schlaflosigkeit leide. Um auch die körperliche Dimension zu berücksichtigen, wurde eine zusätzliche Unterstützung auf körperlicher Ebene empfohlen. Außerdem wurde in Bezug auf den ersten Wunsch kommuniziert, dass eine Rückgewinnung der zerbrochenen Beziehung nicht gewährleistet werden kann und auch kein Ziel des Beratungsprozesses sein kann. Trotzdem dürfen die Auseinandersetzung mit und die Bewältigung von der Trennung Raum im Beratungsprozess bekommen.

Im nächsten Beratungsgespräch wurde die verbleibende Themensammlung (Wünsche zwei und drei) aufgezeigt, mit der Fragestellung, worauf zunächst der Fokus gelegt werden möchte. Der Klient entschied sich für Punkt drei mit der Fragestellung: *Wie kann ich zur Ruhe kommen?* Da diese Beratung als „Walk & Talk“ in der Natur stattfand, wurden vereinzelt Achtsamkeitsübungen hinzugezogen. Dabei stellte sich heraus, dass der Klient einen starken Druck verspürt. Logotherapeutisch wurde deshalb auf der Suche nach seinem Sinn zunächst der Weg über die Einstellungswerte eingeschlagen. Hierfür wurde gesammelt, woran der Klient bis jetzt im Leben Freude empfunden hat. Im nächsten Schritt wurde besprochen, was davon auch seinem heutigen Ich noch oder wieder Freude bereiten würde, mit der Einladung, das Eine oder Andere in der nächsten Zeit auszuprobieren. Als Aufgabe wurde mitgegeben, ein Dankbarkeitstagebuch zu beginnen, welches – entlang der schöpferischen Werte (siehe Kapitel 3.2.2: Wege zum Sinn) – den täglichen Fokus auf vorhandene Ressourcen legt und diese sichtbar macht.

## **Beratung 3**

Die 33-jährige Klientin ist verheiratet, lebt mit ihrem Mann zusammen und ist beruflich unzufrieden. In die Beratung kommt sie, da sie bereits seit längerer Zeit über einen möglichen Jobwechsel nachdenkt, jedoch gleichzeitig orientierungslos ist, wo es im nächsten Schritt hingehen

kann und soll. Neben einer Perspektive im Job fehlt ihr auch der inhaltliche Sinn.

Im Kennenlerngespräch wurden Themen gesammelt, welchen sie sich im Falle einer Beratungszusammenarbeit widmen möchte. Die Ergebnisse waren: Berufliche Neuorientierung, Selbstwert-Stärkung, Sinnfindung, sowie Umgang mit der Belastungssituation der Unzufriedenheit im Job.

In der ersten Beratungseinheit wurde anhand der Themensammlung eine Priorisierung vorgenommen. Da dieser Entscheidungsprozess der Klientin sehr schwer fiel, was die genannte Herausforderung der Orientierungslosigkeit unterstrich, unterstütze ich als Beraterin mit etwas Führung und empfahl, mit einem Werte-Update (*Wer bin ich heute?*) zu beginnen. (siehe Kapitel 3.2.2) Eine Liste von gesammelten Werten wurde als Inspiration hinzugezogen, um eine erste gemeinsame Priorisierung vorzunehmen. Um den Prozess des Werte-Updates weiterzuführen, wurde für sichtbare Ergebnisse durch die Verwirklichung von schöpferischen Werten eine Übung des achtsamen Kleidung-Aussortierens (*Was möchte ich behalten? Was gefällt mir nicht mehr?*) als Aufgabe mitgegeben.

In der zweiten Beratungseinheit wurde die Werte-Arbeit fortgeführt. Hierbei kam die Klientin zu der Erkenntnis, dass ihr sowohl finanzielle Sicherheit, als auch eine schöne Wohnumgebung wichtig seien, Lebensbereiche, in welchen sie auch jeweils eine große Zufriedenheit erfährt. Somit wurden diese als wertvolle Ressourcen, aus welchen Kraft geschöpft werden kann, sichtbar gemacht. Zudem kristallisierte sich der Wert des Abenteuers als etwas heraus, was ihr aktuell in der beruflichen Tätigkeit fehle. Als Aufgabe wurde – erneut entlang des Wegs der schöpferischen Werte – der Beginn der Gestaltung eines Vision Boards mitgegeben, um sichtbar zu machen, wohin es die Klientin in der Zukunft zieht und somit erste Hinweise darauf, was für sie persönlich sinngemäß sein kann.

In der dritten Beratungseinheit ging der Fokus mit Blick auf die Themensammlung weiter in Richtung Selbstwert-Stärkung. Hierfür widmeten wir uns der Frage, worauf die Klientin mit Blick auf ihr Leben stolz sei. Dabei wurden einige Errungenschaften sichtbar gemacht, wie ein Umzug von Griechenland in den deutschsprachigen Raum im Alter von zehn Jahren und den damit verbundenen Entwicklungsnotwendigkeiten (Spracherwerb, Integration). Diese habe sie gut gemeistert. Gleichzeitig verbirgt sich hier möglicherweise eine Prägung, welche mit der sich entwickelnden Erschöpfung zu tun haben könnte, welche sie so artikuliert: *„Die Herausforderung war, herauszufinden, wie die Menschen ticken und sich so anzupassen, dass man einigermaßen angenommen wird.“* *„Außerdem kann ich [heute] gut erkennen, was andere Menschen erwarten und mich entsprechend daran anpassen.“* Was hier erkennbar wird, ist zum Einen die Tendenz, den

Selbstwert über Leistung zu definieren („*sich so anzupassen, dass man einigermaßen angenommen wird*“), wie zum Anderen die Tendenz, die eigenen Bedürfnisse stets jenen der Anderen unterzuordnen („*was andere Menschen erwarten und mich entsprechend daran anpassen*“). Deshalb wurde für kommende Beratungseinheiten eine Notiz gemacht, an den Punkten Selbstwertstärkung, sowie Identitätsstärkung (siehe Kapitel 3.2.2) zu arbeiten. Somit bewegen wir uns wie in Abbildung 2 dargestellt iterativ auf den drei Wegen zum Sinn vorwärts.

## 5. Schlussworte

*„Wenn ich weiß, warum ich etwas mache, weiß ich, dass es nicht auf jedes Detail ankommt, sondern auf das große Ganze. Wenn ich weiß, warum ich etwas mache, kann ich mir auch erlauben, morgen weiter zu machen. Ich kann mir erlauben, mir eine Pause zu gönnen, durchzuatmen.“*

Diese Worte, welche ich als meinen Erkenntnisgewinn zu Beginn dieser Arbeit in der Einleitung geteilt habe, möchte ich an dieser Stelle noch einmal aufgreifen. So habe ich aus erster Hand erlebt, welche Bedeutung das Sinnerleben für ein stressfreieres Leben hat. Im Rahmen der Ausbildung zur psychosozialen Beraterin durfte ich die theoretischen Hintergründe dazu in Form der Logotherapie kennenlernen, was mich dazu befähigt, nun auch Andere auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Abschließend möchte ich mit Worten von Uwe Böschmeyer, einem Schüler Frankls, und seiner – wie ich finde – sehr passenden und schönen Illustration zur Lebensbejahung:

*„Niemand aber ist stärker und widerstandsfähiger als der, der das Leben bejaht, wie es ist:*

*den Stress und die Ruhe,*

*den Schmerz und die Leichtigkeit,*

*das Gelähmtsein und die Freiheit,*

*das Weinen und das Lachen,*

*das Sehnen und das Hoffen,*

*die Leere und die Fülle,*

*das Unglück und das Glück,*

*das Leben und den Tod.“*

(Böschmeyer 2018: 137)

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 – 12 Burnout-Phasen nach Freudenberger/North (1992). Eigene Darstellung.

Abbildung 2 – Wege zum Sinn. Eigene Darstellung.

## Literaturverzeichnis

Ärzteblatt (2011): Modewort „Burnout“ ist zu unpräzise. Onlinequelle, abgerufen am 3.1.2025:

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/112917/Psychische-Erkrankungen-Modewort-Burn-out-zu-unpraezise>

Bauernhofer, Kathrin (2020): Burnout Subtypes. Symptoms, risk factors and treatment. Graz: Karl-Franzens-Universität.

Böschmeyer, Uwe (2018): Von den hellen Farben der Seele. Wie wir lernen, aus uns selbst heraus zu leben. München: Ecowin Verlag.

Centaurus Verlag & Media UG (2013): Die Begriffsgeschichte von Burnout. Onlinequelle,

abgerufen am 3.1.2025: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-86226-851-1\\_2](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-86226-851-1_2)

Clark, Ross G. (2022): The Mindful Attitude of Beginners Mind by Jon Kabat-Zinn. Onlinequelle,

abgerufen am 13.1.2025: <https://mbsrtraining.com/attitudes-of-mindfulness-by-jon-kabat-zinn/mindful-attitude-of-beginners-mind-jon-kabat-zinn/>

Deutsche Familienversicherung (2021): Was ist Burnout? Onlinequelle, abgerufen am 11.1.2025:

<https://www.deutsche-familienversicherung.de/krankenhauszusatzversicherung/ratgeber/artikel/burnout-ursachen-symptome-therapie/>

Deutsches Bundesministerium für Gesundheit 2025: Vitamin-B-Mangel. Onlinequelle, abgerufen

am 5. Jänner 2025: <https://gesund.bund.de/vitamin-b-mangel#symptome>

Felser, Axel (2019): Werte und Werthaltungen von Grundschullehrkräften: Eine explanative Studie.

Münster: Waxmann.

Gramatke, Carsten (2023): NLP-Zentrum Berlin. Onlinequelle, abgerufen am 11.1.2025:

<https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-glossar/werte>

Klinikum Schloss Lütgenhof Betriebsgesellschaft mbH (2023): Interview: Wie äußert sich ein

Burnout. Onlinequelle, abgerufen am 29.12.2024: <https://klinikum-schloss-luetgenhof.de/blog/wie-aeussert-sich-ein-burnout>

Leibovici-Mühlberger, Martina (2013): Die Burnout-Lüge. Was uns wirklich schwächt. Wie wir stark bleiben. Wien: edition a.

- Lukas, Elisabeth (2014): Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden. München: Profil.
- Lukas, Elisabeth; Wurzel, Reinhardt (2020): Pandemie und Psyche. Wege zur Stärkung der seelischen Immunität. Oberpfaffenhofen: Verlag Neue Stadt.
- Marquardt, Matthias; Steinbrink, Swantje (2021): Erschöpft. Warum uns allen die Kraft ausgeht – und was wir dagegen tun können. Köln: Lübbe.
- Mori, Harald (2020): Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels GmbH.
- NDR (2024): Eisenmangel: Symptome erkennen und richtig behandeln. Onlinequelle, abgerufen am 29.12.2024: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Eisenmangel-Rechtzeitig-erkennen-und-richtig-behandeln,eisen104.html>
- Oberberg GmbH (2022): Distress - Stress ist (leider) ein Bestandteil des Lebens. Onlinequelle, abgerufen am 28.12.2024: <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/distress>
- Prieß, Miriam (2023): Finde zu dir selbst zurück! Wirksame Wege aus dem Burnout. München: Südwest Verlag.
- Rombold, Gernot (2022): Burnout im Lehrberuf. Eine Analyse der bestehenden Unterstützungsmechanismen und sich daraus ergebendes Optimierungspotenzial. Graz: Karl-Franzens-Universität.
- Roskam, Isabelle & Bayot, Marie & Mikolajczak, Moïra. (2022). Parental Burnout Assessment (PBA). 10.1007/978-3-030-77644-2\_81-1.
- Salcher, Andreas (2022): Die große Erschöpfung und die Quellen der Kraft. Wien: edition a.
- Schmid, Christine (2023): Persönliche Lebenskrisen - was machen sie mit uns? Graz: Karl-Franzens-Universität.
- Schmidt, Christian (2023): Wie äußert sich ein Burnout. Onlinequelle, abgerufen am 5. Jänner 2025: <https://klinikum-schloss-luetgenhof.de/blog/wie-aeussert-sich-ein-burnout>
- Schwengerer, Miriam Helene (2015): Kardiovaskuläre Variablen im Zusammenhang mit Burnout und Depression. Graz: Karl-Franzens-Universität.
- Stiegler-Lixandru, Ionela (2020): How to prevent and cope with burnout? : An analysis in the specific context of the Romanian metallic industry. Graz: Karl-Franzens-Universität.
- Walter, Tim (2013): Mit Werten Ziele erreichen. Onlinequelle, abgerufen am 13.1.2025: <https://blog.wegvisor.de/2013/02/mit-werten-ziele-erreichen/>
- Winkler, Bianca Maria (2023): Bewegung und Entspannung als Präventivmaßnahmen gegen Burnout-Erkrankungen. Graz: Karl-Franzens-Universität
- World Health Organization (2019): Burn-out an "occupational phenomenon": International

Classification of Diseases. Online-Quelle, abgerufen am 16. Dezember 2024:

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

World Health Organization (2024): ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Onlinequelle, abgerufen am 3.1.2025: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en>

Zesar- Eder, Alexandra (2022): „FIREWORK“ Burnout-Prävention als Führungsaufgabe im psychiatrischen Setting. Graz: Karl- Franzens- Universität.