

Burnout und Desorganisation

„Wenn alles über den Kopf wächst...“

Prof. Dr. Lilo Schmitz

- Burnout und Desorganisation wird oft in einen Topf geworfen.
- Burnout-Illustrationen: Gehetzter Manager, der auf die Uhr schaut oder überquellender Schreibtisch
- Burnout muss aber nicht desorganisiert erscheinen und Desorganisation muss nicht zum Burnout führen.
- In einigen Fällen – da, wo beruflichen Enttäuschungen und Fehlpassungen z.B. überaktiv begegnet wird, gehen Burnout und Desorganisation Hand in Hand.
- Aufbau des Vortrags:
 - Burnout (einfaches Phasenmodell)
 - Desorganisation
 - institutioneller Burnout und institutionelle Desorganisation
 - Gemeinsamkeiten Burnout und Desorganisation

Burnout=

- Leiden am
- und im Beruf
- Oder berufsanalogen Kontexten

Prozess, begleitet von

- Quälender innerer Unruhe oder Lähmung
- Belastendem Energieeinsatz
- Enttäuschungen
- Mißerfolgserlebnissen
- Diskrepanz zwischen Erwartungen und Erfolg

begründet in

- Individuum und Persönlichkeit
- Beruf, Kontext, Gesellschaft
- Mismatch – das Zusammenspiel von Mensch und Kontext

Burnout

- Ein einfaches Phasenmodell
- mit zwei verschiedenen
- Reaktions-Stilen
- (A: passiv – B: aktiv)

Phase 1

- Engagement und Interesse
- Freude, Euphorie
- ggf. Überengagement

Phase 2

- erste Enttäuschungen
- unerfüllbare / paradoxe Anforderungen
- Störungen
- fehlende Anerkennung
- zu hohe eigene oder fremde Ansprüche
- Überstunden
- Nachdenken und Klagen über die Situation
- erste psychosomatische Beschwerden

Phase 3

Stil A – passiv

- arbeitet weniger
- grübelt gelähmt
- zieht sich zurück
- klagt viel
- sucht die Schuld bei Anderen
- macht Dienst nach Vorschrift
- Rückzug ins Private

Stil B – aktiv

- arbeitet mehr
- verdoppelt Anstrengungen
- sucht Schuld bei sich
- will Erfolg erzwingen
- macht Überstunden

Phase 4

Stil A – passiv

- längerfristig krankgeschrieben
- Isolierung auch im Privatleben
- psychische Schwierigkeiten

Stil B – aktiv

- Hamsterrad =
- Unruhe und Hektik ohne Ergebnisse
- Suchtprobleme
- Verlust des Privatlebens
- psychosomatische Störungen

Phase 4

- existentielle Verzweiflung
- schwere Erkrankung
- Zusammenbruch
- Selbstmord

Institutioneller Burnout

Christina Maslach (Berkeley)

Hauptgrund für
Burnout:
Die Institution /
der Betrieb

Institutioneller Burnout

- Arbeitsüberlastung
- mangelnde Kontrolle
- mangelnde Anerkennung
- mangelnde Fairness, Ungerechtigkeit
- Wertekonflikte

Institutioneller Burnout

- Steigende Arbeitsbelastung
 - weniger MitarbeiterInnen
 - Kontrolle und Entscheidungen werden von anderen gefällt
 - Preise werden ständig gedrückt
 - alle Kundenwünsche werden erfüllt
 - ethische Prinzipien mißachtet
-
- Institutioneller Burnout – Ausbrennen bis zum Selbstmord

Kritik

Matthias Burisch

neben institutio-
nellen Faktoren auch
immer Faktoren im
Individuum ausschlag-
gebend

Desorganisation

Enrico Ucello - Unordnung

Schwierigkeiten in

- Zeiteinteilung
- Ordnung
- Abgrenzung
- Mäßigkeit

1. Desorganisation in der Zeit

- viele Ideen und Pläne
- weniger gut in Disziplin und Durchhalten
- unrealistische Zeiteinschätzung
- Unpünktlichkeit
- leichte Ablenkbarkeit
- keine strukturierten Pausen

Desorganisation in der Zeit

- **positive Seiten:**
 - keine Langeweile
 - jeder Tag voller Möglichkeiten
 - Ideenfülle
 - stark in Initialphasen von Projekten
- (weniger: Disziplin und langer Atem)

Desorganisation bei Ordnung von Raum und Gegenständen

- Selbstbild:
- „ich bin unordentlich / bei mir herrscht Chaos“
- zu viele Gegenstände
- keine passenden Ordnungsstrategien
- Aufmerksamkeit für Schnäppchen, Gelegenheiten, Flohmarktfunde
- keine festen Orte für Dinge
- Großaktionen statt kontinuierlichem Ordnen

Desorganisation bei Ordnung von Raum und Gegenständen

- Selbstbild:
- „ich bin unordentlich / bei mir herrscht Chaos“
- „Messies“?
- fast unbewohnbare Wohnungen voller Objekte und Müll?
- Angst sich von Dingen zu trennen?
- trifft nur für einen kleineren Teil der Betroffenen zu

Desorganisation bei Ordnung von Raum und Gegenständen

- positive Seite:
- Blick für Gelegenheiten
- können Dinge, die benötigt werden, gut organisieren
- Angst sich von Dingen zu trennen?
- oft geborene Sammler und Archivarinnen

Desorganisation in der Abgrenzung

- zuständig für die Sorgen und Nöte Anderer
- bietet spontan Hilfe an
- sagt nicht „nein“
- Distanz in eigener Paarbeziehung

Desorganisation in der Abgrenzung

- positiv:
- Hilfsbereitschaft
- Sensibilität für Nöte
- spontane Ansprechbarkeit

Desorganisation in der Mäßigkeit

- wenig Disziplin im Bezug auf Maßhalten in
- Essen
- Trinken
- Rauchen
- Internetsurfen / Telefonieren
- Arbeiten
- Drogen
- willkommene Ablenkung?
- endlich Pause?

Desorganisation in der Mäßigkeit

- positiv:
- Lebenslust
- Freude am Feiern
- Geselligkeit
- Freigiebigkeit

Desorganisation:

- Schwierigkeit in der Organisation von Raum und Zeit
- stets wache, allseitig gerichtete Aufmerksamkeit, Gedankenflucht
- Ablenkbarkeit, Schwierigkeiten Aufzuschieben
- große Spontaneität, wenig Struktur

Desorganisation – betroffene Bereiche:

- Haushalt
- soziale Kontakte
- Freizeit
- an letzter Stelle: Beruf

Desorganisation + weitere Störungen

- Was ist Henne, was ist Ei?
- Beispiel: Depression
- Beispiel: Drogenkonsum

Desorganisation – Selbstbild?

- schlechter als Durchschnitt im Bezug auf
- Kontrolle und Durchhaltevermögen

- höher als Durchschnitt bei
 - – Kreativität
 - – Ideenreichtum
 - – Optimismus
 - – Begeisterungsfähigkeit

Gründe für Desorganisation:

- Gisela Steins – Universität Duisburg

Gisela Steins

- Desorganisationsprobleme. Das Messie-Phänomen. Lengerich 2003

Gisela Steins multifaktorieller Ansatz:

- Prädisposition zu gestreuter Aufmerksamkeit
- elterliche Modelle der Desorganisation
- wenig funktionale Glaubenssätze
- unsicher-vermeidender Bindungsstil
- desorganisierte oder wenig strukturierte Umgebung
- Krisen, Rollenwechsel

Gisela Steins multifaktorieller Ansatz:

kulturelle Faktoren:

Sauberkeit und Ordnung als Ideal und
Normalität

Gründe für Desorganisation

- Rainer Rehberger

Rainer Rehberger

- Messies – Sucht und Zwang.
Psychodynamik und Behandlung bei
Messie-Syndrom und
Zwangsstörungen. Stuttgart 2007

Rainer Rehberger

- neben Desorganisation in den Bereichen
- Zeit und Pünktlichkeit
- Ordnung
- Mäßigkeit
- Abgrenzung
- Verhältnis zu Autoritäten
- Organisation von Liebesbeziehungen

Konflikt und Anpassung bei Autoritäten

- Anpassung und großer Eifer
- bei gleichzeitigem Konflikt mit einzelnen Autoritäten
- „zwanghaftes Widersprechen“
- **positiv:** Unerschrockenheit, Mut,
Konfliktbereitschaft

Hang zu mehr als einer Liebesbeziehung

- Offenheit für mehr als eine
Liebesbeziehung gleichzeitig
- offen oder heimlich organisiert
- **positiv:** Selbstvertrauen, Interesse an
Menschen

Gründe laut Rehberger

- das gezwungene Kind
 - – harte Strafen oder
 - – subtiler Druck
- Autonomiebestrebungen:
 - offen: zwanghaftes Widersprechen
 - versteckt: Missgeschicke, Willensschwäche

Gründe laut Rehberger

- launische Eltern
- keine sichere Bindung
- Scheinselbstständigkeit /unsicher-vermeidender Bindungsstil
- Liebe – Delegation von Verlassenwerden an den Partner / die Partnerin

Gründe laut Rehberger

- Anpassung versus Autonomie
- Bedürfnis nach Bindung und Vermeidung von Nähe
- = Dauerspannung

Hilfestellungen Steins

- emotionale Komponente, deshalb nur Trainings wirkungslos
- rational-emotive Behandlung
- Verhaltenstherapie mit
- Expositionstraining zum Wegwerfen
- Training zur Planung und Durchführung von Handlungen
- Gruppenangebote
- Selbsthilfegruppen

Hilfestellung Rehberger

- längerfristige Psychotherapie
- analytische Gruppenarbeit

Gemeinsamkeiten von Burnout und Desorganisation

- ICD-10 von 2012:
- „Potentielle Gesundheitsrisiken aufgrund sozioökonomischer oder psychosozialer Umstände“ (Z55-65)
- „Probleme mit Bezug auf berufstätigkeit oder Arbeitslosigkeit“ (Z56)
- „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ (Z73)

Burnout und Desorganisation

- Beide Störungen beeinträchtigen
- durch quälende Gedanken
- die immer mehr Raum einnehmen

- mittleres Stadium: positives Selbstbild
- fleissig, belastbar (Burnout)
- ideenreich, kreativ (desorganisation)

Burnout führt zu Desorganisation

- vor allem bei Stil B –
- Hektik und Hamsterrad bei wenig Effektivität
- voller Schreibtisch, Terminkalender, Emailfach

Desorganisation führt zu Burnout

- Laut Burisch charakteristisch für Burnout-Gefährdete:
- zu hoch gesteckte Ziele
- Unterschätzung von Aufwand und Zeitbedarf
- Übersehen von Nebenwirkungen
- Überschätzung von Erfolgsaussichten

Institutionelle Desorganisation

- Desorganisation in der Zeit
- Desorganisation in der Ordnung
- Desorganisation in der Abgrenzung
- Desorganisation im bereich Mäßigkeit

- eventuell
- Trotz gegenüber Autoritäten
- Organisation paralleler
Liebesbeziehungen

Institutionelle Desorganisation

- Desorganisation in der Zeit
- Hektik
- unrealistische Zeitvorgaben
- wahllose Annahme von Vorgaben und Aufträgen ohne Ausstattung
- großer Zeitdruck
- keine Pausen
- Überstunden

Institutionelle Desorganisation

- Desorganisation bei der Ordnung
- Chaotische Ablage
- Durcheinander von Akten und Unterlagen
- Email-Schwemme
- mangelnde unübersichtliche Dokumentation

Institutionelle Desorganisation

- Desorganisation in der Abgrenzung
 - Unklare Zuständigkeiten
 - keine klaren Rollen
 - keine klaren Grenzen nach Innen und außen
 - Annehmen jedes Kundenwunsches
 - Allzuständigkeit
 - desorganisierte Führungskräfte

Institutionelle Desorganisation

- Desorganisation im Bereich Mäßigkeit
- Unmäßigkeit beim Essen, Trinken, Rauchen
- Annehmen jedes Auftrags
- Gier
- maßlose Ausbeutung von Arbeitskraft
- Ausbeutung des Familienlebens

Institutionelle Desorganisation

- Trotz gegenüber Autoritäten
- übertriebene Anpassung an Vorgaben
- gleichzeitig trotzig ausgetragene Konflikte

Institutionelle Desorganisation

- Organisation paralleler Liebesbeziehungen
- analog:
- Unklare Strukturen von Beförderung und Bevorzugung
- Pflege einer Flirt- und Seitensprung-Kultur
- bei gleichzeitig vielen Überstunden
- Entfremdung von der Familie

Literatur

- Burisch, Matthias (2010): Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung, Heidelberg 4. überarb. Auflage
- Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information: ICD-10 ab 1.1.2012 <http://www.dimdi.de/static/de/klasi/diagnosen/icd10/index.htm> (Zugriff 13.4.2012)
- Maslach, Christina & Michael P. Leiter (2001): Die Wahrheit über Burnout Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können
- Rehberger, Rainer (2007): Messies – Sucht und Zwang. Psychodynamik und Behandlung bei Messie-Syndrom und Zwangsstörungen. Stuttgart
- Steins, Gisela (2003): Desorganisationsprobleme. Das Messie-Phänomen. Lengerich

Vielen Dank!

- Prof. Dr. Lilo Schmitz
- FH Düsseldorf
- FB Sozial- und Kulturwissenschaften
- lilo.schmitz@fh-duesseldorf.de