

Die Anzahl der Definitionen von Burnout ist so zahlreich wie die Theorien über dessen mögliche Ursachen. Jaggi (2007) skizziert den Begriff Burnout als „einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung aufgrund beruflicher Überlastung“.

Forschungsfrage:

Welchen Nutzen hat das InnerBalance-Concept als Burnout-Präventionsmaßnahme im betrieblichen Kontext?

Methodik:

Im April/Mai 2011 nahmen an der Schön Klinik Harthausen in Bad Aibling TherapeutInnen der Klinik an aufeinanderfolgenden Wochen zur gleichen Tageszeit und im gleichen Raum am InnerBalance-Basic-Kurs teil.

Design:

Es handelte sich um eine quantitative Datenerhebung in Form einer Zweifachmessung, vor und nach dem InnerBalance-Basic-Kurs als Burnout-Präventionsmaßnahme.

Als Messinstrument wurde die deutsche Fassung des Maslach Burnout Inventory (MBI-D - revidierte Version, Büssing & Glaser (1998)) eingesetzt. Dieser Fragebogen wurde seinerzeit im Original von der kalifornischen Sozialpsychologin Christina Maslach entwickelt. Er dient der Darstellung der verschiedenen Qualitäten des Burnouts und ist heute mit Abstand das am häufigsten eingesetzte Instrument zu dessen Messung.

Der Fragebogen wurde um folgende Zusatzfragen ergänzt: Geschlecht, Alter, Beruf, Berufsjahre und Nationalität.

Durchführung der Untersuchung:

Die Daten wurden vor Ort im Übungsraum erhoben.

Auswertung:

In einem ersten Schritt wurden die vor und nach dem InnerBalance-Basic-Kurs von den TeilnehmerInnen ausgefüllten Fragebögen auf der individuellen Ebene miteinander verglichen. In einem zweiten Schritt wurde dann das arithmetische Mittel gebildet.

Glaser (2009) definiert Werte zwischen 3,5 und 5 als Burnout-Risiko, Werte ab 5 weisen auf eine kritische Ausprägung der Burnout-Symptomatik hin. Somit gilt: Je niedriger dieser Wert, desto niedriger die emotionale Erschöpfung. Der Durchschnittswert der MBI-Dimension „Emotionale Erschöpfung“ liegt bei pflegenden Berufen bei 3,29.

Die Dimension "Emotionale Erschöpfung" beschreibt das Gefühl, dass die emotionalen Ressourcen ausgelaugt sind. Nach Schmitz (2004) und Maslach et al. (2001) wird die emotionale Erschöpfung als individuelle Kernkomponente des Burnout-Syndroms aufgefasst. Je höher die MBI-Werte dieser Komponente sind, umso höher ist die Burnout-Wahrscheinlichkeit.

Bei jeder/m Teilnehmer/in der InnerBalance-Burnout-Präventionsmaßnahme konnte eine Reduzierung der emotionalen Erschöpfung festgestellt werden. Der MBI-Mittelwert für die Dimension „Emotionale Erschöpfung“ vor dem Kurs lag bei 3,1 und nach dem Kurs bei 2,5.

Glaser, J. (2009): Burnout in der Dienstleistung – Konzepte und Befunde. Vortrag anlässlich des Ulmer Psychosozialen Kolloquiums, Universitätsklinikum, 21.01.2009

Jaggi, F. (2007): Burnout-praxisnah. Stuttgart, Georg Thieme Verlag

Maslach, C. & Leiter, M.P. (2001): Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können. Wien, Springer Verlag

Schmitz, E. (2004): Burnout. Befunde, Modelle und Grenzen eines populären Konzeptes. In Hillert, A. & Schmitz, E. (Hrsg.): Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern. Ursachen, Folgen, Lösungen (S. 51 – 68). Stuttgart, Schattauer Verlag