

BURNOUT-PRÄVENTION FÜR ELTERN

Ein existenzanalytischer Ansatz anhand empirischer Ergebnisse

IRINA EFIMOVA

Dem Phänomen des Burnouts bei Erwachsenen begegnet man nicht nur im Berufsleben, sondern ebenso in der Betreuung der eigenen Kinder. Es wurden 32 Elternteile, die unter Burnout leiden, anhand des Eltern-Burnout-Fragebogens untersucht und die Ergebnisse existenzanalytisch erhellt, indem sie mit der Existenzskala (ESK) und dem Test zur Existentiellen Motivation (TEM) korreliert wurden, um den Zusammenhang zwischen der Intensität des Burnouts und dem existentiellen Sinn bzw. der existenziellen Erfüllung aufzuzeigen. Weiters wurde eine Untersuchung durchgeführt, in der mit den Burnout-belasteten Eltern dieser Untersuchung ein strukturiertes Gespräch über die Testergebnisse geführt wurde. – Auf der Basis dieser Ergebnisse bietet sich eine Vorgangsweise für die individuelle Beratung von Burnout-PatientInnen an, die sich aus den Fragen des TEM ableitet. Es werden Beispiele solcher Gespräche vorgestellt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Burnout, existentielle Erfüllung, Sinn, Eltern-Burnout-Fragebogen (EBF), Existenzskala (ESK), Test zur existentiellen Motivation (TEM)

BURNOUT PREVENTION FOR PARENTS

An existential-analytical approach based on empirical results

Burnout is not only a phenomenon in professional work but can also be found in parents fulfilling their parental duties for their own children. Thirty-two parents with burnout were given the Parents-Burnout-Questionnaire. The results were interpreted existentially with the help of the ESK and TEM by correlating the burnout scores with existential meaning and existential fulfillment. – On the basis of these results a procedure for individual counseling for burnout-patients was developed based on the questions of the TEM. - Examples of such counselling conversations are presented.

KEYWORDS: burnout, existential fulfillment, meaning, parent's burnout questionnaire, Existence-Scale (ESK), Test of Existential Motivation (TEM)

EINLEITUNG

Freudenberger publizierte 1974 den ersten Artikel zu Burnout. Er sah es ursprünglich mit der Tätigkeit in der Sozialarbeit verbunden. In zahlreichen weiteren Untersuchungen wurde das Burnout in immer mehr Bereichen untersucht (z.B. Maslach & Jackson 1981, Freudenberger & North 1985). A. Pines und E. Aronson (1988) begannen als erstes Burnout als Symptom einer übermäßigen Erschöpfung zu betrachten, das in jeder Berufs- und anderen Tätigkeit auftreten kann. Das Auftreten von Eltern-Burnout wird zwar in der Literatur bestätigt, ist jedoch noch immer wenig erforscht [vgl. Harrison (1980), Latson (1995), Coleman (2007); in Russland: Kitajew-Smyk (2007), Petranowski (2009), Basaleva (2007), Popov (2012)]. Weitere Untersuchungen zum Elternburnout sind von großer Bedeutung, damit dieses Phänomen bei den Eltern besser verstanden und behandelt und mit den Eltern zum Wohle der Kinder zusammengearbeitet werden kann.

In zwei Untersuchungen von Efimova (2013b) wurde ein charakteristisches psychologisches Profil von Elternteilen mit hohem Burnout-Grad gefunden. Zur Erhebung der Symptome wurden verschiedene Testverfahren eingesetzt. In der ersten Studie waren dies die PSM-25 (Lemyre, Tessier, Fillion 1991), Buss-Durkee Hostility Inventory (Buss, Durkee 1957) und die Zung Self-Rating Depression Scale (Zung 1965). Die Stichprobe (N=100) setzte sich aus 88 Frauen und 12 Männern im Alter zwischen 23 und 50 Jahren (Median 34 Jahre) zusammen. Die Anzahl der Kinder in den Familien lag zwischen 1 und 4 (Median 1,8). In der zweiten Stu-

die wurde auch der Purpose-in-Life Test (PIL – Crumbaugh & Maholick 1969) eingesetzt sowie eine Inhaltsanalyse der Eltern-Befragung mit vier Fragen zu elterlichen Aktivitäten durchgeführt, nämlich zu ihren Schwierigkeiten und Leistungen als Eltern, zu den gemeinsamen Aktivitäten mit den Kindern und den diese begleitenden Gefühlen (N=305, 287 Frauen, 18 Männer, Alter zwischen 23 und 55 Jahren, Median 35,7; Anzahl der Kinder in der Familie zwischen 1 und 7 (Median 1,64)). Bei einem hohen Burnout-Grad von Eltern wurden demnach in beiden Studien¹ zusammengenommen folgende Merkmale gefunden. Diese stellen keine Aussage über den ursächlichen Zusammenhang dar (weil es sich lediglich um eine Korrelationsstudie handelte):

- psychische Angespanntheit
- geringer Sinn im Leben
- hoher Wert der Familie und Fokussierung auf die Schwierigkeiten in der Kinderbetreuung
- Neigung zu Depressionen (ohne eine wirkliche Depression zu haben)
- gleiches Ausmaß positiver und negativer Emotionen
- empfinden im gleichen Maße Freude, Ärger oder Gereiztheit in der Interaktion mit dem Kind
- Empfindlichkeit, Argwohn und Schuldgefühle
- negatives Verhältnis zu den Kindern (Ablehnung, Tendenz zur Infantilisierung)
- Blindheit für die eigenen Leistungen
- Zurückführung der Schwierigkeiten auf die eigenen Persönlichkeitsprobleme oder auf Eigensinn und Ungehorsam des Kindes und nicht auf objektive Umstände
- Bevorzugung von passivem Verhalten in gemeinsamen

¹ Es wurde von einer Longitudinalstudie in diesem Falle abgesehen, weil sich die Bedingungen der Eltern mit dem Größerwerden der Kinder sehr verändern. Ein experimentelles Design ist dafür besser geeignet, weil es den Einfluss auf die Probanden direkt untersucht (wie im zweiten Teil der Arbeit).

Tätigkeiten mit dem Kind, ohne tieferes emotionales Engagement und persönlicher Interaktion

In dieser Untersuchung fand sich, dass die reduzierte Leistungsfähigkeit bei Burnout-Eltern keine Korrelation mit Persönlichkeitsfaktoren hat (Efimova 2013b). Jedoch fand sich ein deutlicher Zusammenhang mit den Skalen ESK und TEM. Diese Studie ist daher eine Fortführung der früheren Studie, um diese Ergebnisse zu untersuchen und zur Anwendung zu bringen.

FRAGESTELLUNG

Aus der Sicht der Existenzanalyse kann das Eltern-Burnout als *Copingreaktion* angesehen werden, die als Schutz vor Erschöpfung bei emotionaler Überlastung in der Erziehungsarbeit und in der Beziehung zu den Kindern entsteht. Die dadurch gewonnene Reduktion negativer Gefühle geht aber auf Kosten der emotionalen Beziehungen, der Aktivitäten und der Zeit, die mit den Kindern verbracht wird. Diese hauptsächlichsten Copingreaktionen stammen aus der 2. Grundmotivation (emotionale Beziehung, Zeit) und der 1. Grundmotivation (verminderte Aktivität als Folge eines Vermeidungsverhaltens). Daneben sind auch die anderen Grundmotivationen beteiligt: die 3. GM mit dem Mangel an personaler Entschiedenheit wurde einleitend schon als Voraussetzung für die Entstehung von Burnout verstanden, was als Hauptgrund für die Zunahme von „sich hergeben“ (statt gelebter Hingabe) verstanden werden kann. Möglicherweise sind im Symptom der Depersonalisation auch die Copingreaktionen der 4. Grundmotivation Empörung und Sarkasmus als Reaktion auf das Sinndefizit enthalten.

Burnout hat im Verständnis von Längle (2003) seine Wurzeln in einer nicht existentiellen Haltung, die zu einer Verschiebung der Haltung der persönlichen Hingabe an die Tätigkeit in Richtung eines „Sich-Hergebens“ führt. Wir können von der Annahme ausgehen, dass dies nicht nur für das berufliche Burnout zutrifft, sondern auch auf das Burnout von Eltern. Die Ursachen für diese Verschiebung können wir in den personal-existentiellen Grundmotivationen (Längle 2008) finden.

Davon ausgehend war nun das Ziel der Untersuchung, herauszufinden wie die Motivation und die existentielle Erfüllung der Eltern mit der Ausprägung des Burnouts korreliert sind, um daraus Konsequenzen für Prophylaxe und Therapie von Elternburnout und für die Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung abzuleiten. Im ersten Teil der Korrelationsstudie war die Aufgabe, den Zusammenhang zwischen Burnout-Symptomen und der tiefen Schicht der existentiellen Grundmotivationen herauszufinden. Im zweiten Teil der Untersuchung wurde versucht, ursächliche Zusammenhänge zu erkennen.

So wurde die Nullhypothese formuliert:

Ho: Es besteht kein Unterschied zwischen Eltern mit mehr oder weniger hohem Burnoutgrad in Bezug auf existentielle Erfüllung, Grundvertrauen, Wert des Lebens (Grundwert), Selbstwert und Sinn im Leben.

H1: Es bestehen Unterschiede zwischen Eltern mit mehr oder weniger hohem Burnoutgrad in Bezug auf existentielle

Erfüllung, Grundvertrauen, Wert des Lebens (Grundwert), Selbstwert und Sinn im Leben.

UNTERSUCHUNGSMETHODE

Die hier eingesetzten Methoden zur Untersuchung von Eltern, die unter Burnout leiden, sind der *Eltern-Burnout-Fragebogen* (EBF) (Efimova 2013a), die *Existenzskala* (ESK) (Längle, Orgler, Kundi 2000) und der *Test der existentiellen Motivation* (TEM) (Eckhard 2000; 2001).

Der *Eltern-Burnout-Fragebogen* ist eine Modifikation des Maslach Burnout Inventory (MBI) auf Russisch für die Diagnostik des Eltern-Burnouts (Efimova 2013a). Er misst drei Symptome: emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und reduzierte Leistungsfähigkeit (Unzufriedenheit betreffend der eigenen Leistung). Der Eltern-Burnout-Fragebogen enthält 22 Fragen zu Gefühlen und Sorgen der Eltern.

Die Approbation und die Standardisierung des Fragebogens wurde in einer eigenen Studie (Efimova 2013b) mit 100 Moskauer Eltern ohne klinische Störungen (88 Frauen, 12 Männer, Alter zwischen 23 und 50 Jahren, Anzahl der Kinder in der Familie zwischen 1 und 4) durchgeführt.

Der Fragebogen entspricht den Anforderungen an Reliabilität (Zuverlässigkeit) und Validität (Gültigkeit). Die Ergebnisse für das Cronbach α für jede der drei Skalen sind in der Tabelle 1 aufgeführt.

Skalen EBF	Emotionale Erschöpfung	Depersonalisation	Reduzierte Leistungsfähigkeit (Unzufriedenheit betreffend der eigenen Leistung)
Cronbach's α	.776	.752	.717

Tab. 1.: Cronbach's α für die drei Skalen des EBF in der Standardgruppe (N = 100).

Aus der Tabelle ist ersichtlich, dass alle drei Skalen des Fragebogens eine ausreichende Reliabilität haben.

Jeder Subtest wird entsprechend den Standardabweichungen (σ) in drei Bereiche unterteilt: unterdurchschnittlich, durchschnittlich, überdurchschnittlich. Tabelle 2 zeigt die Ergebnisse des EBF zu diesen Bereichen:

Skalen EBF	Ausprägungsgrad			Mittelwert
	Unterdurchschnittlicher Bereich	Durchschnittlicher Bereich	Überdurchschnittlicher Bereich	
Emotionale Erschöpfung	0–15	16–24	25 und mehr	19,82
Depersonalisation	0–5	6–10	11 und mehr	7,85
Reduzierte Leistungsfähigkeit (Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung)	37 und mehr	36–31	30 und weniger	33,51

Tabelle 2.: Die Standard-Werte des Eltern-Burnouts im Eltern-Burnout-Fragebogen EBF (N = 100)

Auswertung und Bewertung der Ergebnisse wurden nach der gleichen Vorgangsweise wie im ursprünglichen Test (MBI) vorgenommen und interpretiert. Ein Ergebnis im unterdurchschnittlichen Bereich besagt, dass der Elternteil keine Probleme mit Burnout hat. Im durchschnittlichen Bereich weisen die Probanden bereits Probleme mit Burnout

auf, im überdurchschnittlichen Bereich liegen sehr ernste Probleme vor. Nach Maslach (1981) brauchen Menschen, die im durchschnittlichen Bereich und darüber liegen, Psychotherapie; der unterdurchschnittliche Bereich ist jener, wo Prophylaxe angebracht wäre.

Einige Fragen aus dem Fragebogen zum Eltern-Burnout als Beispiel:

- A. Die emotionale Erschöpfung
- Am Ende des Tages, den ich mit dem Kind verbracht habe, fühle ich mich wie eine ausgequetschte Zitrone.
 - Ich fühle mich unterdrückt und apathisch.
 - Ich erlebe immer mehr gravierende Enttäuschungen aus der Sphäre der Familie.
 - Ich möchte mich von allem erholen und zurückziehen.
- B. Depersonalisation
- Ich gehe mit meinem Kind nur formell um, ohne überflüssige Emotionen und reduziere den Verkehr mit ihm auf ein Minimum.
 - Mir ist es gleichgültig, was mein Kind denkt und fühlt.
 - Ich gebe dem Kind mehr Aufmerksamkeit und Sorge, als ich von ihm als Dank zurückbekomme.
- C. Leistungsfähigkeit (und Leistungsunzufriedenheit)
- Ich kann die Entwicklung und die Erfolge des Kindes produktiv beeinflussen.
 - Ich bin mit den Erfolgen als Elternteil zufrieden.
 - Ich kann als Elternteil noch viel im eigenen Leben machen.

Die Sinn-Erfüllung wurde mittels der Existenzskala (ESK) und die persönliche Erfüllung mit dem Test zur existentiellen Motivation (TEM) gemessen. Der ESK besteht aus 46 Items, die sich um die logotherapeutischen Bedingungen für ein sinnvolles Leben drehen. Sie bilden die vier Subskalen Selbst-Distanzierung (8 Items), Selbst-Transzendenz (14 Items), Freiheit (11 Items) und Verantwortung (13 Items). Re-Test Reliabilität nach 8 Wochen bei Schülern und Studenten zwischen 18 und 30 Jahren ($N = 126$): $r = .88$; innere Konsistenz aufgrund der Geltung des Rasch-Modells gegeben. Die innere Konsistenz (Cronbach Alpha) für den Gesamttest ist mit $r = .93$ zufriedenstellend ($N = 1028$). Die externe Validität entsprach den Erwartungen. Die Eichung war repräsentativ (für Österreich) (Längle, Orgler, Kundi 2000).

Der Test zur existentiellen Motivation (TEM) misst persönliche Erfüllung in der Existenz auf der Grundlage des Strukturmodells der modernen Existenzanalyse. Er besteht aus 56 Items und hat 4 Subskalen, jede mit 14 Items: Grundvertrauen; Grundwert; Selbstwert; Lebenssinn. Re-Test Reliabilität ist hoch, die innere Konsistenz aufgrund der Geltung des Rasch-Modells gegeben. Die innere Konsistenz (Cronbach Alpha) für den Gesamttest ist mit $.97$ sehr gut ($N = 1013$ klinisch unauffällige Personen aller Bildungsgruppen von 18-75 Jahren). Die externe Validität entsprach den Erwartungen. Die Eichung war repräsentativ (für Österreich). (Eckhardt 2000)

STICHPROBE UND ERHEBNUNGSPROCEDERE

Diese Untersuchung wurde im Rahmen eines größeren Präventionsprogramms in Erziehungsinstitutionen in Moskau im Auftrag der Stadtregierung durchgeführt. Es wurden Leh-

rer und Psychologen von Moskauer Schulen, Kindergärten und psychologischen Zentren untersucht, wobei auch Psychologen aus dem Ausbildungsprogramm der Existenzanalyse befragt wurden. Die Probanden erhielten die Fragebögen ausgeteilt und brachten die Tests innerhalb einer Woche ausgefüllt zurück. Für eventuelle Fragen oder Unklarheiten war die Testleiterin immer erreichbar und ansprechbar. – Die Teilnahme war strikt freiwillig. Einige Eltern haben aus nicht näher genannten Gründen die Teilnahme abgelehnt.

An der vorliegenden Untersuchung zur Burnoutprävention nahmen als *Probanden* 62 berufstätige Eltern teil, die in Moskau wohnen (Tab. 3).

Geschlecht	56 Frauen, 6 Männer
Alter	zwischen 24 und 54 Jahren
Anzahl der Kinder in der Familie	zwischen 1 und 4
haben ein Kind	31 Personen
haben zwei Kinder	27 Personen
haben 3 und mehr Kinder	4 Personen
Familienstand	52 verheiratet, 10 unverheiratet
Berufliche Tätigkeit	58 Personen vollzeitbeschäftigt, 4 teilzeitbeschäftigt

Tab. 3.: Daten zur Versuchsgruppe

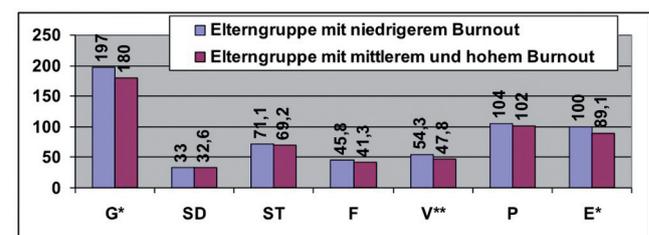
ERGEBNISSE

30 von 62 Probanden dieser Untersuchung wiesen im Eltern-Burnout-Fragebogen einen niedrigen Burnout -Grad und 32 Probanden einen hohen -Grad auf (Tab. 4).

	emotionale Erschöpfung	Depersonalisation	reduzierte Leistungsfähigkeit
Eltern ohne Burnout	8,79 (N)	2,97 (N)	38,14 (N)
Eltern mit Burnout	31,125 (H)	14 (H)	25 (H)

Tab. 4.: Mittelwerte des Burnouts (EBF) bei Eltern mit unterschiedlichem Burnout-Grad. (N = niedriger Grad an Burnout H = hoher Grad an Burnout)

Der Mittelwert-Vergleich der Tests von Eltern mit Burnout und ohne Burnout anhand der ESK ist in der Abbildung 1 wiedergegeben:



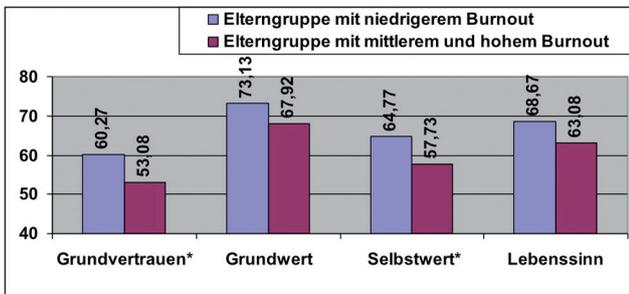
** Mittelwerts-Unterschiede signifikant bei $p \leq .01$

* Mittelwerts-Unterschiede signifikant bei $p \leq .05$ (t Student)

Abb. 1.: Vergleich der Mittelwerte der Existenzskala (ESK) bei Eltern mit unterschiedlichem Burnout-Grad

Es bestehen in den t-Tests signifikante Mittelwerts-Unterschiede in den Subtests Verantwortlichkeit V ($p \leq .01$), Existenzialität E und im Gesamtwert G ($p \leq .05$). Alle Werte der ESK sind bei den an Burnout leidenden Eltern niedriger als bei den Nichtbetroffenen.

Die folgende Abbildung (Abb. 2) zeigt die Mittelwerts-Unterschiede im TEM.



* Unterschiede der Mittelwerte, signifikant bei $p \leq .05$

Abb. 2.: Vergleich der Mittelwerte des TEM bei Eltern mit unterschiedlichem Burnout-Grad

Alle Mittelwerte des TEM sind bei Eltern mit Burnout niedriger als bei den Nichtbetroffenen. Signifikant sind die Mittelwert-Unterschiede im Grundvertrauen und im Selbstwert ($p \leq .05$).

Mithilfe der Korrelationsanalyse können die Unterschiede der Korrelationswerte der Existenzskala mit dem beruflichen Burnout und dem Eltern-Burnout gezeigt werden (Tab. 5).

		Existenzskala (ESK)					
		G	SD	ST	F	V	P
Eltern-Burnout	emotionale Erschöpfung	-.452**	-.203	-.380**	-.413**	-.490**	-.343**
	Depersonalisation	-.283*	-.242	-.348**	-.263*	-.277*	-.343**
	reduzierte Leistungsfähigkeit	.457**	.210	.310*	.397**	.442**	.302*
Beruf-Burnout	emotionale Erschöpfung	-.629**	-.499**	-.503**	-.565**	-.565**	-.557**
	Depersonalisation	-.201	-.168	-.441**	-.340**	-.230	-.332*
	reduzierte Leistungsfähigkeit	.388**	.340**	.298*	.260	.300*	.362**

** Korrelationskoeffizienten Signifikanzniveau bei $p \leq .01$

* Korrelationskoeffizienten signifikant bei $p \leq .05$

Tab. 5.: Korrelationsmatrix der Parameter des Eltern- und beruflichen Burnouts und der Werte der Existenzskala

In Bezug auf die Existenzskala sind die Korrelationen negativ: Je höher in der ESK die existentielle Erfüllung und die Subtests sind, desto niedriger ist der Burnout-Grad (die Skala „reduzierte Leistungsfähigkeit“ ist umgekehrt gepolt: je niedriger der Wert, desto höher der Burnout-Grad). In der Tabelle 5 sind die wesentlichen Korrelationen durch grauen Hintergrund hervorgehoben. Die Korrelationen der Existenzskala mit dem beruflichen Burnout sind für die emotionale Erschöpfung und Depersonalisation etwas höher als beim Eltern-Burnout, aber die Leistungsfähigkeit ist im Falle von Eltern-Burnout stärker reduziert als beim beruflichen Burnout.

Tabelle 6 zeigt die Korrelationsmatrix des Eltern-Burnouts, beruflichen Burnouts und des Tests der existentiellen Motivation (TEM).

Für den TEM sind ebenfalls negative Korrelationen mit dem Burnout charakteristisch. Die TEM-Skalen weisen eine stärkere Korrelation mit dem beruflichen Burnout auf,

		TEM			
		Grundvertrauen	Grundwert	Selbstwert	Lebensinn
Eltern-Burnout	emotionale Erschöpfung	-.492**	-.468**	-.525**	-.485**
	Depersonalisation	-.414**	-.473**	-.432**	-.401**
	reduzierte Leistungsfähigkeit	.442**	.345**	.408**	.427*
Beruf-Burnout	emotionale Erschöpfung	-.403**	-.645**	-.568**	-.620**
	Depersonalisation	-.230	-.420**	-.304*	-.318*
	reduzierte Leistungsfähigkeit	.280*	.455**	.548**	.323*

** Korrelationskoeffizienten signifikant bei $p \leq .01$

* Korrelationskoeffizienten signifikant bei $p \leq .05$

Tab. 6.: Korrelationsmatrix des Eltern- und beruflichen Burnouts und dem Test der existentiellen Motivation (TEM)

ausgenommen die Skala für das Grundvertrauen, das beim Eltern-Burnout stärker betroffen ist. In Tabelle 6 sind die wesentlichen Korrelationen durch grauen Hintergrund hervorgehoben.

DATENANALYSE (INTERPRETATION)

In einer früheren Untersuchung fand sich, wie erwähnt, dass die reduzierte Leistungsfähigkeit bei Burnout-Eltern nicht mit Persönlichkeitsfaktoren korreliert (Efimova 2013b), jedoch deutlich mit den Skalen ESK und TEM. Dabei zeigte sich, dass sich das Elternburnout besonders auf die *reduzierte Leistungsfähigkeit* auswirkt, zum Unterschied vom Berufsburnout: Eltern werden erschöpfter und unfähiger, der Anforderung der Kinderbetreuung nachzugehen, als andere Burnout-Patienten im Hinblick auf ihre berufliche Tätigkeit. Das ist eine wichtige Erkenntnis, da alle früher verwendeten Tests vor allem Bezug auf die emotionale Erschöpfung und in zweiter Linie auf die Depersonalisation nahmen, aber es wurden nur geringe Zusammenhänge mit der reduzierten Leistungsfähigkeit festgestellt. Beim Elternburnout ist jedoch genau diese Dimension des Burnouts am meisten beeinflusst. Die reduzierte Leistungsfähigkeit von Eltern korreliert in der ESK signifikant mit der existentiellen Sinnerfüllung, der Verantwortung und Freiheit und ist auch noch mit der Fähigkeit zur Selbsttranszendenz verbunden. Je mehr sich ein Elternteil für seine Handlungen verantwortlich fühlt und je besser Gestaltungsmöglichkeiten in jeder Situation gesehen werden, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er seine Kräfte in der Sorge um das Kind verbraucht. Außerdem kann er sein Handeln besser und sicherer bewerten und verfällt nicht so leicht in energieraubende Selbstzweifel. Die Umstände sind für ihn daher weniger Belastung, sondern mehr ein Angebot zur Realisierung von Möglichkeiten, was die Kreativität stimuliert und das Finden von Lösungen bei Problemen erleichtert. In einer anderen Untersuchung (Efimova 2011) zeigte sich, dass genau solches Empfinden und Verhalten für kreative Persönlichkeiten charakteristisch ist.

Derselbe Zusammenhang wie zwischen ESK-Werten und reduzierter Leistungsfähigkeit findet sich auch in Bezug auf die *emotionale Erschöpfung* – sie korreliert ebenso mit Gesamtwert, Verantwortung, Freiheit und Selbst-Transzendenz. D.h. dass Eltern, die einen Sinn in der Kinderbetreuung sehen, Verantwortung besonders leben, sich dabei auch

relativ frei fühlen und sich ihrer Tätigkeit hingeben können und in Summe emotional weniger erschöpft sind.

Die reduzierte Leistungsfähigkeit von Eltern steht auch mit der *Depersonalisation* auf der Ebene der Selbsttranszendenz (ST) in Zusammenhang – je weniger ein Elternteil den Wert des Kindes als eigenständige Person erlebt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Beziehung formal ist mit der Tendenz, sich der Verantwortung zu entziehen.

Die negative Korrelation des Eltern-Burnouts mit der *Existenzialität* (E) weist darauf hin, dass es für die Veränderung und Prophylaxe des Eltern-Burnouts auch unbedingt der Betreuung des Umfeldes (Beratung, Therapie, Sozialarbeit etc.) und nicht nur der Behandlung der Patienten selbst bedarf (was der Korrelation mit Faktor P in der ESK entspricht). Psychologische Hilfe ist v.a. für die Depersonalisation gefragt, wo die Korrelation zwischen Burnoutgrad und dem personalem Faktor am höchsten ist.

Im TEM zeichnet sich folgendes Bild ab: Beim Eltern-Burnout sind die Korrelationen zwischen der emotionalen Erschöpfung und dem Selbstwert ($r = -.525$), der reduzierten Leistungsfähigkeit (und Leistungsunzufriedenheit) und dem Grundvertrauen ($r = -.442$) sowie der Depersonalisation und dem Grundwert ($r = -.473$) am höchsten. D. h. zur Prävention der emotionalen Erschöpfung ist in erster Linie das Selbstwertgefühl wichtig, zur Prävention der Depersonalisation der Grundwert, und zur Vorbeugung der reduzierten Leistungsfähigkeit (und Unzufriedenheit betreffend der eigenen Leistung) steht das Grundvertrauen an erster Stelle. Ein genereller Schutz vor allen Symptomen des Burnouts ist das Erleben von Erfüllung und von Sinn in der Elternrolle, was als Ausdruck für den Wert der Erhaltung des Familienstammbaumes (was vielleicht eine mehr russische Tradition ist?) und der Hoffnung auf eine gute Zukunft der Kinder angesehen werden kann.

Die mittleren Korrelationen zwischen Eltern-Burnout und TEM können dadurch erklärt werden, dass die Grundbedingungen der existentiellen (Sinn-)Erfüllung nicht wesentlich zur Entwicklung der Burnout-Symptomatologie führen. Sie haben vielmehr mit den Fähigkeiten und der Position der Menschen in Bezug auf die Lebensführung zu tun. Aus diesen Ergebnissen lässt sich bereits ableiten, dass psychologische Hilfe für das Finden der eigenen existentiellen Ressourcen gut geeignet ist, dem Eltern-Burnout vorzubauen.

DISKUSSION

Ebenso ist zu bedenken, dass einige Eltern nicht an der Untersuchung teilnehmen wollten. Die vorliegenden Ergebnisse spiegeln daher nur einen Teil des Bildes wider, was für die tatsächliche Beurteilung der Kinder-Erziehungssituation in der heutigen Gesellschaft ungenügend ist. Da jedoch nur motivierte Eltern Hilfe durch Psychologen annehmen, kann man in Hinblick auf eine Organisation von Prophylaxe und Psychotherapie des Burnouts die vorliegenden Daten als ausreichend ansehen.

Eine besondere Stellung im Rahmen der Untersuchung nehmen die *Väter* ein. Sie sind bei den Veranstaltungen in den Kindergärten und Schulen weniger oft anwesend und wenden sich seltener an Psychologen. Wie die Ergebnisse

dieser Untersuchung jedoch zeigen, sind auch sie vom Eltern-Burnout betroffen. Von sechs Vätern, die in der Untersuchung teilgenommen haben, hat einer ein geringes Eltern-Burnout, vier haben Durchschnittswerte auf der Eltern-Burnout Skala und einer hat ein hohes Eltern-Burnout. Alle haben aber höhere Grade von beruflichem Burnout als von Eltern-Burnout. – Auch die Symptomatologie des Väter-Burnouts ist nicht so gut untersucht wie die der Mütter.

Burnout ist auch ein wichtiges Thema für *Pflegeeltern*. Jedoch unterscheiden sich ihre Werte und Motivationen für die Obsorge der Kinder von denen leiblicher Eltern. Deshalb sollte man für Prophylaxe und Therapie des Burnouts von Pflegeeltern noch eigene Forschungen auf der Grundlage des vorliegenden Materials durchführen.

Die erzielten Ergebnisse sind durchaus informativ, dennoch sollte man diese Forschung ausdehnen. Es sollten die Eltern nicht nur durch Psychologen und Pädagogen befragt werden, sondern auch durch andere Berufsvertreter, und auch die Eltern selbst sollten befragt werden, die sich nur mit der Kinder-Erziehung beschäftigen.

EINZELBERATUNG MIT BEZUGNAHME AUF DIE TESTERGEBNISSE

Weiters wurde eine Untersuchung durchgeführt, in der mit 30 (von den ursprünglich 32) Burnout-belasteten Eltern dieser Untersuchung ein strukturiertes Gespräch über die Testergebnisse geführt wurde. Diese Vorgangsweise wurde bereits im Rahmen des beruflichen Burnouts angewandt (Efimova 2011).

Das Gespräch wird dabei in folgende Schritte unterteilt:

Schritt 1: Die Fragen mit der höchsten „Gewichtung“ im Eltern-Burnout-Fragebogen und die Themen, die der Patient/die Patientin subjektiv als bedeutsam oder besonders charakteristisch hervorhebt, werden bestimmt.

Schritt 2: Danach wird der Patient/die Patientin gefragt, wodurch seiner/ihrer Meinung nach das Burnout hervorgerufen wird. Die von allen Teilnehmern bestätigte Überforderung wird nun im Weiteren untersucht: Was ist das, was überlastet?

Schritt 3:

(1) Warum trifft der/die Untersuchte keine Maßnahmen zur Verminderung der Belastung und verbleibt im Zustand der Überforderung? Die meist lockere Antwort wird danach

(2) mit den TEM-Ergebnissen in Verbindung gebracht: Welche von den unter der Norm liegenden Antworten betrachtet der/die Untersuchte als Grund dafür, dass die genannten Umstände erschöpfen?

Schritt 4: Es werden die ursprünglichen Defizite, die in den Antworten auf die Fragen des TEM stehen, geklärt und bearbeitet. Dann beginnt die Ressourcenarbeit mit dem Test der existentiellen Motivation: Die Patienten studieren nochmals ihre Antworten, damit sie herausfinden, auf welche eigenen Fähigkeiten und Umstände sie sich stützen können, um besser für sich selbst sorgen und mit der Situation ohne Schaden für sich umgehen zu können.

Schritt 5: Finden einer neuen, persönlichen Stellungnahme hinsichtlich der Beziehung zum Kind und der subjektiv schwierigen oder unerwünschten Verhaltensweisen des Kindes.

Schritt 6: Im Schlussteil der Arbeit wird eine Klärung

der inhaltlichen Motivation für die ausgeführte Tätigkeit der Eltern durchgeführt (Längle 2003):

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

BEISPIELE VON BERATUNGEN MIT BEZUGNAHME AUF DIE TESTERGEBNISSE

Es werden nun einige Beispiele vorgestellt, wie mit diesem Modell mit Eltern unterschiedlichen Burnout-Grads und mit unterschiedlicher Ausprägung psychischer Probleme auf beratensicher Ebene gearbeitet werden kann. Durch die Gespräche verbesserten sich bei der Mehrheit der Eltern (27 von 30) die Burnout-Werte.

Das erste Beispiel zeigt Veränderungen bei geringem Eltern-Burnout. Der Patient, 40 Jahre alt, verheiratet, hat eine Tochter im Alter von vier Jahren. Seine TEM-Werte sind: GV = 44, GW = 67, SW = 55, LS = 44.

Schritt 1: Unterstrichene Punkte im Burnout-Fragebogen. Wichtige Punkte des Eltern-Burnout-Tests sind für ihn:

- * Am Ende eines mit dem Kind verbrachten Tages fühle ich mich wie eine ausgepresste Zitrone. (Antwort: Stimmt)
- * Ich bin mit meinem Erfolg als Elternteil nicht zufrieden. (Antwort: Stimmt)

Schritt 2: Frage: Wodurch wurden die Symptome hervorgerufen?

Patient antwortet: „Wenn ich den Test jetzt ausfüllen würde, wäre das Burnout stärker. Damals habe ich wenig Zeit gemeinsam mit dem Kind verbracht. Es ist eine ständige emotionale Überforderung: Es ist schwierig, wenn das Kind körperlich aktiv und unberechenbar ist und sich sträubt. Das hat die Symptome gemacht.“

Schritt 3: Frage: Warum tut er nichts zur Verminderung der Belastung, sondern bleibt in der Überforderung?

Patient: „Ich kann nicht erraten, was sie wirklich will... Hilflosigkeit. Ich kann keinen Dialog finden. Auf Nachgeben folgt Provokation, unaufhörlich!“

Danach analysiert er die TEM-Ergebnisse nach Gründen, warum ihn die genannten Umstände erschöpfen könnten.

Er führt folgende Punkte an:

Punkt 8: Ich habe keine Selbstachtung. (Antwort: Stimmt)

Punkt 24: Meistens fühle ich mich unsicher. (Antwort: Stimmt)

Punkt 37: Aus Angst vor Misserfolg fange ich vieles gar nicht erst an. (Antwort: Stimmt)

Schritt 4: Er sucht in den TEM-Antworten nach Fähigkeiten und Umständen, die helfen, besser für sich selbst zu sorgen und mit der Situation ohne Schaden für sich umzugehen.

Er wählt folgende Punkte:

Punkt 46: Ich liebe das Leben. (Antwort: Stimmt)

Punkt 6: Ich fühle in mir Kraft genug, um mit den Anforderungen des Lebens zurechtzukommen. (Antwort: Stimmt)

Punkt 35: Ich behandle mich selbst gut. (Antwort: Stimmt)

Schritt 5: Frage: Welche Position hinsichtlich der Situation mit dem Kind und dessen, was an ihr nicht gefällt, wäre gut?

Er antwortet: „Ich liebe sie sehr. Ich muss dieses Gefühl in mir selbst aktualisieren. Und daraus etwas machen. Mich zu ihr setzen, mir Zeit nehmen, ihr in die Augen schauen und wirklich da sein und ihr sagen, dass ich sie sehr liebe.“

Schritt 6: Wiederherstellung der existenziellen Motivation:

Die Therapeutin bittet den Patienten, sich selbst folgende Frage zu beantworten:

* „Wozu mache ich das?“

Der Patient antwortet: „Um sie (die Tochter) nicht mit Gewalt zurückzuhalten. Wenn ich ihr das sage, legt sich in ihr ‚ein Schalter‘ um und sie sagt auch mir, dass sie mich sehr liebt, und umarmt mich.“

* Mag ich das tun? – „Ja.“

* Erlebe ich, dass es gut ist, so dass ich es gerne tue? – „Ja.“

* Gibt mir die Tätigkeit auch jetzt etwas? – „Ja.“

* Will ich dafür leben – will ich dafür gelebt haben? – „Ja.“

Aus dem Gespräch wurden folgende Ergebnisse erzielt:

1. Die emotionale Erschöpfung betrug im ersten Test 10 Punkte. Das ist ein unterdurchschnittlicher Bereich. Nach dem Gespräch verringerte sie sich auf 5 Punkte (sehr niedriges Niveau, da der unterdurchschnittliche Bereich von 0 bis 15 Punkten angesetzt ist).
2. Die Depersonalisation betrug im ersten Test 3 Punkte (das ist ein niedriges Niveau). Nach dem Gespräch verringerte sie sich auf 0 Punkte, also nicht mehr messbar.
3. Die reduzierte Leistungsfähigkeit (und damit auch Leistungsunzufriedenheit) betrug zu Beginn 31 Punkte (das ist ein durchschnittlicher Bereich). Nach dem Gespräch stieg der Wert auf 36 Punkte, was unterdurchschnittlich ist (auf der Skala der reduzierten Leistungsfähigkeit gilt: Je höher der Wert, desto besser ist der Zustand des/der Untersuchten, desto geringer die Reduktion der Leistung).

Es wird ersichtlich, dass es durch die Stärkung jener Themen der Grundmotivationen, die für den Patienten eine Ressource sind, für ihn möglich wird, die eigene Position in Bezug auf das Kind selbstständig zu ändern. Es ist beachtenswert, dass beim Patienten auf dem ersten Platz das Gefühl der Liebe des Kindes erschien, das eine solide Grundlage der konstruktiven Eltern-Kind-Beziehung ist.

Ein zweites Beispiel beschreibt Veränderungen bei hohem Eltern-Burnout: Probandin: 35 Jahre alt, unverheiratet, ihre Tochter ist 14 Jahre alt. Ihre TEM-Werte: GV = 52, GW = 53, SW = 51, LS = 45.

Schritt 1: Für die Probandin wichtige Punkte des Eltern-Burnout-Tests:

Ich kann in Konfliktsituationen mit meinem Kind nicht die richtige Lösung finden.

Schritt 2: Frage: Wodurch wurden die Symptome hervorgerufen?

P (wörtlich): „Wenig Zeit. Die Tochter zeigt von sich aus keine Kontaktinitiative. Zehn Mal sage ich ihr etwas und danach erfasst mich eine Welle der Wut. Grund für die Aggression ist eine Verletzung der Grenzen. Das bewirkt Kränkung und Frust.“

T: Was überfordert?

P: „Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, möchte ich Ruhe und eine Pause. Und da sind ständige Anstrengungen zur Aufrechterhaltung der Beziehung notwendig.“

Schritt 3: Warum trifft die Probandin keine Maßnahmen zur Verminderung der Belastung, sondern verbleibt im Zustand der Überforderung?

P: „Ich möchte gebraucht werden, ich möchte die Beziehung aufrechterhalten.“

Sie analysiert die TEM-Ergebnisse und sucht Gründe, warum sie die genannten Umstände erschöpfen: Genannt werden die Punkte:

7. Ich schäme mich oft. (Antwort: Stimmt)

8. Ich habe keine Selbstachtung. (Antwort: Stimmt)

11. Ich kann für mich selbst keine Verantwortung tragen und ich selbst bleiben. (Antwort: Stimmt)

13. Ich habe oft das Gefühl, dass ich den Boden unter den Füßen verliere. (Antwort: Stimmt)

Schritt 4: Sie sucht in den TEM-Antworten nach Fähigkeiten und Umständen, die helfen, besser für sich selbst zu sorgen und mit der Situation ohne Schaden für sich umzugehen. Sie wählt:

Punkt 42. Ich gefalle mir so, wie ich bin.

Punkt 51. Ich lebe gerne.

Punkt 35. Ich behandle mich selbst gut.

Schritt 5: Frage: Welche Position hinsichtlich der Situation mit dem Kind und dessen, was an ihr nicht gefällt, wäre gut?

Sie sagt: „Es ist gut, zu leben. Vor dem Leben sind alle gleich: Wir haben die gleichen Rechte. Meine Grenzen haben das Recht zu leben, ich werde sie schützen.“

Schritt 6: Wiederherstellung der existenziellen Motivation:

Frage: Wozu mache ich das?

Antwort: „Um ich selbst zu sein. Damit meine Grenzen klar sind. Sie sind für den Dialog notwendig. Diese Position gibt mir Boden unter den Füßen.“

* Mag ich das tun? – „Ja.“

* Erlebe ich, dass es gut ist, so dass ich es gerne tue? – „Ja.“

* Gibt mir die Tätigkeit auch jetzt etwas? – „Ja.“

* Will ich dafür leben – will ich dafür gelebt haben? – „Ja.“

Aus diesem Gespräch wurden folgende Ergebnisse erzielt:

1. Die emotionale Erschöpfung betrug im ersten Test 36 Punkte. Das ist ein überdurchschnittlich hoher Bereich. Nach dem Gespräch verringerte sie sich auf 20 Punkte (entspricht dem Durchschnittswert).
2. Die Depersonalisation betrug im ersten Test 16 Punkte (das ist ein überdurchschnittlicher Wert). Nach dem Gespräch verringerte sie sich auf 11 Punkte (ebenfalls ein hoher Wert, aber nahe dem Durchschnittsbereich).
3. Die Unzufriedenheit mit der eigenen Leistungsfähigkeit betrug zu Beginn 20 Punkte (das ist im überdurchschnitt-

lichen Bereich der Burnout-Belastung). Nach dem Gespräch stieg der Wert auf 25 Punkte, das ist ein bisschen besser (auf der Skala der reduzierten Leistungsfähigkeit gilt: Je höher der Wert, desto besser ist der Zustand des Untersuchten).

Wie es aus dem gegebenen Beispiel sichtbar ist, kann die Methodik nicht nur für die Prophylaxe des Eltern-Burnouts (vgl. das erste Beispiel), sondern auch für die Therapie des schon vorhandenen Syndroms verwendet werden. Es ist dabei charakteristisch, dass sich bei niedrigem Niveau des Burnouts im Zentrum der Aufmerksamkeit des Elternteils das Kind und die Wechselwirkung mit ihm befindet. Anders bei hohem Burnout-Niveau: Da ist die Aufmerksamkeit des Elternteils auf sich selbst gerichtet, wodurch die Voraussetzung für eine förderliche Beziehung mit dem Kind fehlt.

Ein drittes Beispiel bezieht sich auf Veränderungen bei einer chronischen Existenzkrise: Proband ist ein Mann, 38 Jahre alt, seine Tochter ist 11 Jahre alt. Seine TEM-Werte sind niedrig: GV = 27, GW = 40, SW = 30, LS = 29.

Schritt 1: Was sind die wichtigsten Punkte des Eltern-Burnout-Tests? Er wählt:

- Ich möchte mich abkapseln und mich von allem und allen ausruhen. (Antwort: Stimmt)
- Ich zeige dem Kind gegenüber mehr Aufmerksamkeit und Fürsorge, als ich von ihm an Anerkennung und Dankbarkeit zurückbekomme. (Antwort: Stimmt)

Schritt 2:

T: Wodurch wurden die Symptome hervorgerufen?

P: Ich habe bewusst meinen Kontakt mit dem Kind eingeschränkt.

T: Was überfordert?

P: Bereits mehrere Jahre fühle ich mich überfordert und verloren. Ich kann ihr nichts geben.

Schritt 3: Warum trifft er keine Maßnahmen zur Verminderung der Belastung, sondern verbleibt im Zustand der Überforderung?

P: Ich kann nichts machen. Es ist alles sinnlos.

Er analysiert die TEM-Ergebnisse und sucht die Gründe, warum ihn die genannten Umstände erschöpfen. Das sind die Punkte:

21. Das meiste, was ich getan habe, wollte ich in Wirklichkeit nicht tun. (Antwort: Stimmt)

22. Ich habe das Gefühl, dass mir der Lebensraum genügt. (Antwort: Stimmt nicht)

30. Ich empfinde das Leben als Last. (Antwort: Stimmt)

Schritt 4: Er sucht in den TEM-Antworten nach Fähigkeiten und Umständen, die helfen, besser für sich selbst zu sorgen und mit der Situation ohne Schaden für sich umzugehen. Er wählt:

19. Ich habe viele Interessen.

36. Die Umgebung respektiert meist meine Wünsche und Entscheidungen.

Schritt 5:

T: Welche Position hinsichtlich der Situation mit dem

Kind und dessen, was an ihr nicht gefällt, wäre gut?

P: Wir können gemeinsam das machen, was uns interessiert und uns freuen. Sie versteht, wie schwer ich es habe.

Schritt 6: Wiederherstellung der Motivation:

- * Wozu mache ich das? – „Damit es etwas heller wird.“
- * Mag ich das tun? – „Ja.“
- * Erlebe ich, dass es gut ist, so dass ich es gerne tue? – „Ja.“
- * Gibt mir die Tätigkeit auch jetzt etwas? – „Ja.“
- * Will ich dafür leben – will ich dafür gelebt haben. – „Ja.“

Nach diesem Gespräch wurden folgende Ergebnisse erzielt:

1. Die emotionale Erschöpfung betrug im ersten Test 36 Punkte. Das ist ein überdurchschnittlicher Messwert. Nach dem Gespräch verringerte sie sich auf 25 Punkte (durchschnittlicher Wert).
2. Die Depersonalisation betrug im ersten Test 15 Punkte (das ist ein überdurchschnittlicher Wert). Nach dem Gespräch verringerte sie sich auf 12 Punkte (ein im unteren Bereich des überdurchschnittlichen liegender Wert).
3. Die reduzierte Leistungsfähigkeit betrug zu Beginn 26 Punkte (das ist ein überdurchschnittlicher Wert). Nach dem Gespräch stieg der Wert auf 33 Punkte, das ist ein Durchschnittswert.

Dieses Beispiel zeigt, dass eine Änderung der Elternposition sogar dann möglich ist, wenn die Beziehung mit dem Kind wegen schwerer psychologischer Probleme eines Elternteils belastet ist.

In einer Follow-up-Begegnung drei Monate später haben alle gesagt, dass das Gespräch sehr wichtig und nützlich für ihr Verhältnis zu ihren Kindern war und sie die Auswirkungen bis heute spüren.

RESÜMEE

Die Beratungsergebnisse bestätigen den ursächlichen Zusammenhang zwischen dem Niveau des Grundvertrauens, des Selbstwertes, des Grundwertes, des Lebenssinns und dem Eltern-Burnout. Sie zeigen die Effektivität dieses Testverfahrens bei psychologischer Hilfe für Eltern, die Symptome eines Burnouts aufweisen.

Literatur

- Basaleva L (2007) Emotionales „Burnout“ der Mütter in Beziehungen mit Kindern. In: Mensch. Gesellschaft. Verwaltung: Blick junger Forscher (Psychologie): Materialien der gesamt-russischen wissenschaftlich-praxisorientierten Konferenz – Krasnodar: Staatliche Kubanuniversität, Teil 1, 3–4. Original: Bazaleva L (2007) Emocional'noe «vygoranie» materei v otnosheniyah s det'mi. In: Chelovek. Soobshestvo. Upravlenie: vzglyad molodogo issledovatelya (psihologiya): materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. – Krasnodar: Kub. gos. un-t., Ch. 1, 3–4
- Buss A, Durkee A (1957) An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology* 21, 343–348
- Coleman J (2007) Emotional Health and Well-Being. In: Coleman J, Hendry LB and Kloep M (eds) *Adolescence and Health*. Chichester: John Wiley.
- Coleman J (2007) How to Avoid Parental Burnout? <http://www.hodu.com/burnout.shtml> (2. März 2013)
- Crumbaugh JC & Maholick LT (1969) *Manual of instructions for the Pur-*

- pose-in-Life Test*. Munster: Psychometric Affiliates
- Eckhard P (2000) Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinn-erleben. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Wien
- Eckhard P (2001) Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben. *Existenzanalyse*, 18, 1, 35–39
- Efimova I (2011) Diagnostik und Beratung in der Burnout-Prophylaxe mithilfe des TEM. *Existenzanalyse*, 28, 1, 94–97
- Efimova I (2013a) Möglichkeiten zur Erforschung des Eltern-Burnouts. In: *Bulletin der Moskauer Staatlichen Open University (Psychological Science Series)*. Original: Efimova I (2013) Vozmozhnosti issledovaniya roditel'skogo vygoraniya. In: *Vestnik MGOU (Seriya Psichologicheskije nauki)*, 4, 31–40.
- Efimova I (2013b) Personal characteristics and features of emotional and behavioral patterns of parents in connection with level of their burnout. In: *Russian Scientific Journal*. Original: Efimova I (2013) Lichnostnie harakteristiki i osobennosti emocionalnyh i povedencheskih proyavleniy roditel' v svyazi so stepen' u ih emocionalnogo vygoraniya. In: *Rossiyskiy nauchnyy jurnal*, 4 (35), 206–215.
- Freudenberger H (1974) Staff Burn-Out. In: *Journal of Social Issues*. 30, 1, 159–165
- Freudenberger H, North G (1985) *Women's Burnout: How to Spot It, How to Reverse It, and How to Prevent It*. Garden City, NY: Doubleday – Deutsch: *Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins*. Frankfurt: Krüger, 1992
- Harrison WD (1980) Role strain and burnout in child-protective service workers. *Social Service Review*, 54, 31–44
- Kitajew-Smyk L (2007) Burnout des Personals. Burnout der Persönlichkeit. Burnout der Seele. In: *die Fragen der Psychologie der extremen Situationen*, 4, 2–21. Original: Kitaev-Smyk L (2007) Vygoranie personala. Vygoranie lichnosti. Vygoranie dushi. In: *Voprosy psichologii ekstremal'nyh situacii*, 4, 2–21.
- Latson S (1995) Preventing Parent Burn Out: Model for Teaching Effective Coping Strategies to Parents of Children with Disabilities. In: *Learning Disabilities Association of America Newsbrief*, Volume 1–2
- 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* 4, 1, 107–121
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Wien: UTB (Facultas), 29–180
- Längle A, Orgler C, Kundi M (2000) Existenzskala ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz
- Lemyre L, Tessier R, Fillion L (1991) *Psychological Stress Measurement (PSM)*. PQ: Université Laval
- Maslach C, Jackson S (1981) The measurement of experienced burnout. In: *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113
- Petranowski (2009) Wie benimmst du dich, oder 10 Schritte nach der Veränderung des schwierigen Verhaltens. Eine Unterstützung für die Pflegeeltern. Moskau: ANO "Studio-Dialog", 304. Original: Petranovskaya L (2009) Kak ty sebya vedesh', ili 10 shagov po izmeneniyu trudnogo povedeniya. Posobie dlya priemnyh roditel'ei. M.: ANO «Studio-Dialog», 304
- Pines A, Aronson E (1988) *Career burnout: causes and cures*. New York: Free Press
- Popov Ju Kmit K (2012) Emotionales „Burnout“ – nur das Ergebnis der professionellen Beziehungen? In: *Kommentar der Psychiatrie und der medizinischen Psychologie*, 2, 98–101. Original: Popov Yu Kmit' K (2012) Emocional'noe «vygoranie» tol'ko lish' rezul'tat professional'nyh otnoshenii? In: *Obozrenie psichiatrii i medicinskoj psichologii*, 2, 98–101
- Zung WW (1965) A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry* 12, 63–70

Manuskripteingang: 23.5.2014

Manuskript angenommen: 31.5.2015

Anschrift der Verfasserin:

MSC. IRINA EFIMOVA
Klyazminskaya str. 10-1-81
125412 Moscow
Russia
email: i_efimova@bk.ru