

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	78 (2007)
Heft:	3
Artikel:	Wieso Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen Burnout-Gefährdete anziehen : Helper, die selbst keine Hilfe zulassen
Autor:	Rizzi, Elisabeth
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-805004

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wieso Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen Burnout-Gefährdete anziehen

Helper, die selbst keine Hilfe zulassen

■ Elisabeth Rizzi

Bekannt wurde das Burnout-Syndrom in den Siebzigerjahren durch Studien über ausgebrannte Sozialarbeiter. Heute ist Burnout in fast allen Berufsgruppen zu finden. Besonders gefährdet bleiben aber Erwerbstätige in Sozial- und Gesundheitsberufen.

Verschiedene Studien kommen zu gera-
dezu erschreckenden Ergebnissen: Ge-
mäss mehreren Befragungen in
Deutschland und Luxemburg zu Beginn
der Neunzigerjahre litten bis zu 69 Pro-
zent aller teilnehmenden Pflegeperso-
nen an Burnout-Anzeichen. Auch bei
späteren Schweizer Umfragen zeigte bis
zu einem Fünftel der befragten Pflege-
kräfte Burnout-Symptome. Das ist deut-
lich mehr als die Quote von rund 10
Prozent ausgebrannten Erwerbstätigen
über alle Branchen. Erhöhte Burnout-
Werte zeigten in einer deutschen
Befragung auch Hauptschul-Lehrkräfte.
Dabei waren vor allem Lehrpersonen
zwischen 40 und 50 Jahren von «emo-
tionaler Erschöpfung» betroffen.

Verbreitetes Helfersyndrom

Falsch wäre es zu behaupten, die erhöhte Burnout-Rate hänge mit der Berufsbelastung zusammen. Zwar steht das Burnout-Syndrom in direktem Zusammenhang mit Stress. Aber es ist nicht Stress am Arbeitsplatz allein, der ein Burnout-Syndrom begünstigt. Und deshalb sind nicht die langen Arbeitszeiten, unregelmässigen Dienste, hohen Ergebnisanforderun-

gen und mangelnden Handlungsfrei-
heiten in Berufen des Gesundheits-
und Sozialwesens Ursachen für das
Entstehen dieser Krankheit.

Laut verschiedenen Studien ist die
Gefährdung einer Burnout-Erkrankung
dagegen in hohem Mass mit dem so
genannten Helfersyndrom assoziiert.
Natürlich leiden nicht alle Pflegenden
daran. Doch tritt das Helfersyndrom
gehäuft in den genannten Berufsgrup-
pen auf, denn hier liegt die Natur der
Tätigkeit im Helfen. Zudem spielen
gemäss Befragungen intrinsische
Motive (etwa der Wunsch zu helfen)
allein schon bei der Berufswahl eine
grössere Rolle als in anderen Erwerbs-
feldern. Demgegenüber sind extrinsi-
sche Faktoren wie Einkommen,
Aufstiegsmöglichkeit, Freizeit und
Ähnliches deutlich untergeordnet.

Zu wenig Abgrenzung

Der Begriff des Helfersyndroms wurde
erstmals von Wolfgang Schmidbauer
1977 im Buch «Die hilflosen Helper»
beschrieben. Das Helfersyndrom
bezeichnet einen Charaktertyp, der
eigene kindliche Bedürfnisse und
Ängste vor Abhängigkeit an die von ihm
betreuten Personen abtritt. Das heisst:
Um sich beziehungsfähig zu fühlen,
brauchen Helper mit Helfersyndrom
Personen, die von ihnen abhängig sind.
Umgekehrt haben sie grosse Furcht
davor, selbst hilfsbedürftig zu sein.
Das Hauptproblem, weshalb gerade in
Pflege- und Lehrberufen das Helfer-
syndrom zur Falle wird, sieht Schmid-
bauer in der Professionalisierungswelle
der letzten Jahre. Will heissen: Die
beruflichen Rollen und auch Abgren-
zungen sind in anderen Berufen

Erste Hilfe für Betroffene

Informationen und Hinweise rund ums Burnout-Syndrom finden sich im Internetauftritt von Swiss Burnout unter www.swissburnout.ch (siehe auch Interview Seite 9). Nebst medizinischen und juristischen Erläuterungen bie-
tet der unabhängige Fach-Verein online einen Burnout-Selbsttest.

In seiner «Erste-Hilfe-Box» empfiehlt Swiss Burnout folgendes Vorgehen für Betroffene:

- Keine vorschnellen Schlüsse in Bezug auf die Ursachen ihres Zustandes ziehen.
- Keine Schuldzuweisungen machen, weder an andere noch an sich selber. Sonst besteht das Risiko, sich auf einen einzigen Blickwinkel zu fixieren und dadurch möglicherweise die wichtigsten Faktoren gar nicht zu ent-
decken. Auch läuft man Gefahr, sich selbst durch Selbstanklage weiter zu schwächen oder die Beziehung zu anderen Menschen durch möglicherweise unberechtigte Vorwürfe zu gefährden.
- Deshalb: «Keine voreiligen, allenfalls unumkehrbaren Entscheide fällen.» In ausgebranntem Zustand könnten gewisse Weichenstellungen als unausweichlich erscheinen, die sich nach überstandener Krise als vorschnell erweisen, aber inzwischen irreparablen Schaden angerichtet haben.
- Für einen Arztbesuch wegen emotionaler Beschwerden nicht länger zuwarten als bei einer körperlichen Er-
krankung.
- Das Befinden ist dem Mediziner mit einfachen Worten zu schildern. Davon zu trennen sind die Vermutungen, wie es zum beschriebenen Zustand gekommen sein könnte, und die Ereignisse, die als bedeutsam erachtet werden.

(bas)

(beispielsweise bei Ärzten) zunehmend klar definiert. Die Professionalität der Pflegenden dagegen ist weder im Bewusstsein der Patienten noch im Bewusstsein der Mitarbeitenden verwurzelt. Zu stark wirkt noch die Kultur des über Jahrhunderte gepflegten karitativen Hilfsideals nach. In der Praxis heißt das: Während beispielsweise Ärzte heute keine ihnen nicht zugewiesene Aufgabe mehr überneh-

Gefahr der Illusion

In seinem Buch «Helfersyndrom und Burnout-Gefahr» reflektiert Schmidbauer 25 Jahre nach der ersten Beschreibung des Helfersyndroms diesen Mechanismus und knüpft eine Verbindung zum Burnout. «In der Hilfe für einen Hilfsbedürftigen steckt die Demonstration eigener Überlegenheit, Macht und Vitalität, die geeignet ist, das eigene Selbstbewusstsein

Druck, immer alles richtig und es allen recht zu machen, und wenn dies nicht gelinge, wenigstens den Schein zu wahren, glaubt auch Schmidbauer. Für ihn ist klar, dass eine solcherart durch Idealismus getriebene Person irgendwann an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit kommt und sich zeitweise als Versagerin fühlen muss. Begünstigt wird der Leistungseinbruch bei prädestinierten Personen durch die zunehmend härter werdenden ökonomischen Bedingungen und den technologischen Fortschritt. Als wichtigste Gründe ordnet Schmidbauer folgende Aspekte. Erstens die unzureichenden Aufstiegsmöglichkeiten im Beruf: Diese werden heute durch öffentliches Lob im Sinn des «aufopfernden Dienstes» nicht mehr kompensiert. Zweitens macht er das geringe Prestige im Vergleich zur Verantwortung und Anstrengung für den Motivations-



Oft wird Pflege bei der Berufswahl idealisiert. Die spätere Desillusionierung kann zu Stress und sogar einem Burnout führen.

Foto: Robert Hansen

men, betätigen sich viele Pflegende als Heinzelmännchen in allen Lebenslagen und vor allem als Seelentröster. Je stärker professionalisiert aber ein Rollenverständnis ist, desto grösser sind die Möglichkeiten, Misserfolge zu verarbeiten, ohne die eigene Person in Frage zu stellen. Ein Chirurg beispielsweise kann für eine operative Leistung Anerkennung erhalten, obwohl der Patient stirbt. Dagegen, so Schmidbauer, nehmen die Pflegenden es persönlich und fühlen sich abgewertet, wenn ein Patient professionell gepflegt wird und trotzdem unglücklich oder aggressiv ist.

aufzuwerten und die kindlichen Vorstellungen zu stützen, dass etwas Grossartiges in einem steckt, das durch ungünstige Umstände und ungenügende Beachtung sich bisher nicht hat entfalten können», analysiert er die Persönlichkeit der unter einem Helfersyndrom Leidenden. Zu einem nicht unbeträchtlichen Teil macht Christel Killmer in «Burnout bei Krankenschwestern» diese Idealisierung, vor allem zu Beginn der Arbeitstätigkeit, für die spätere Desillusionierung und die damit verbundene Stresserfahrung verantwortlich. Die Kehrseite solcher Illusionen sei ein grosser

knick verantwortlich. Drittens steigt vor allem in der Medizin der Stellenwert der technischen Leistung. Es ist immer mehr sie, die Patienten gesund macht, und nicht mehr die gute Pflege. Viertens ordnet Schmidbauer Gefahrenpotenzial in der ständigen Begegnung mit Leid. Und schliesslich bemängelt er vor allem beim Pflegepersonal das fehlende Mitspracherecht bei der Ausgestaltung des Berufes und der Betreuung von Patienten.

Literatur:

Schmidbauer, Wolfgang (2002): «Helfersyndrom und Burnout-Gefahr». Urban & Fischer. ISBN-3-437-26940-2