

Zeitschrift: Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: 1 (1996)

Heft: 3

Artikel: Burnout : ein persönlicher Erfahrungsbericht einer Krankenschwester

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091716>

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: 24.04.2026

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

Es war ein langer Prozess bis ich mir eingestehen konnte, dass ich einem Burnout verfallen bin. Der Auslöser für das Realisieren meiner Situation war eine berufliche Pause, die ich einlegen musste wegen akuter Erschöpfung mit Symptomen einer Depression, deren Ursache in meinem sozialen Leben lag. Ich habe mich während dieser Pause sehr mit mir selber auseinandergesetzt, mit der Hilfe einer psychologischen Beratung. Als ich dann wieder in den Berufsalltag eingestiegen bin, stellte ich fest, dass auch dort vieles nicht gesund für mich war; ich musste lernen, mit meinen Energien anders umzugehen: mich nicht ständig selber zu überfordern und meine persönlichen Grenzen kennen und akzeptieren zu lernen. Ich habe damals begonnen, Literatur zum Thema Burnout zu lesen und habe mich intensiv damit auseinandergesetzt. Ich möchte nun die Ursachen und Symptome, wie sie in der Literatur beschrieben sind, mit meinem eigenen Erleben vergleichen

geprägtes Verantwortlichkeitsgefühl für das Wohlergehen der TeamkollegInnen und Patienten war so stark, dass ich um mein eigenes Wohlergehen nicht mehr besorgt war, es nicht für wichtig nahm. Die Erwartung an mich selbst, alle Aufgaben perfekt auszuführen, führte auch dazu, dass ich Gleiches auch von meinen TeamkollegInnen erwartete. Wenn die KollegInnen dann meine hochgesteckten Erwartungen nicht erfüllen konnten, regte mich das innerlich unheimlich auf, was wiederum unnötig Energie verbrauchte. Auch die Beziehung zu den Patienten war nicht gut, respektiv gesund. Ich hatte dauernd das Gefühl, immer dasein zu müssen, immer zuhören zu müssen, in der Annahme, sonst wäre ich keine gute Pflegendende. Auch hier verlangte ich Dinge von mir, die kein Mensch erbringen kann. Da ich im sozialen Bereich meines Privatlebens ziemlich unzufrieden war, war der Arbeitsplatz der Ort, den ich als Ersatzbefriedigung wählte. Mein starkes berufliches Engagement entthob mich auch der Aufgabe, mich mit meiner privaten Unzufriedenheit auseinanderzusetzen. Erst als sich im Privatleben eine Aenderung abzeichnete, erkannte ich, dass ich Hilfe brauchte, um mit meinen Problemen fertig zu werden. Dies alles waren schmerzliche Erkenntnisse.

Ein persönlicher Erfahrungsbericht einer Krankenschwester

Burnout

Persönliche Ursachen eines Burnouts

Freudenberger bezeichnet folgende Persönlichkeiten als «Risikotypen»:

- Jemand, der dauernd zu viele Aufträge annimmt
- Jemand, der sich unersetzlich fühlt und den Beruf zum Ersatz seines sozialen Lebens macht
- Autoritäre Mitarbeiter
- Verantwortliche, die sich unersetzlich fühlen
- Berufstätige, die sich mit den Kranken über-identifizieren
- Personen mit unrealistisch hohen Ansprüchen an sich selbst, Kollegen und Patienten.

Ich habe nicht nur dauernd zu viele Aufträge angenommen (weil ich nicht «nein» sagen konnte), sondern habe in meiner Stellung als stellvertretende Stationsleitung viele Aufgaben, insbesondere Führungsaufgaben, einfach übernommen, ohne dass mir diese delegiert wurden. Ich hatte unbewusst die Idee, dass je mehr Arbeit man leistet, umso grösser wäre die Anerkennung und die Wertschätzung, die man dafür bekommt. Dies war jedoch ein grosser Irrtum. Ich stelle nun fest, dass gerade dies, sowie meine eigenen hohen Erwartungen an mich selber, zu einem grossen Teil zu meiner Erschöpfung geführt haben. Auch mein aus-

Betriebliche Ursachen

- Massiver Anfall von Papierarbeit und das Erledigen bürokratischer Vorgänge
- Das Fehlen einer guten Führung
- Das Fehlen sinnvoller Kommunikationsmöglichkeiten
- Rollenkonflikte zwischen Berufsgruppen werden oft dann sichtbar, wenn erfahrene Pflegendende rollenbewusst und eigenständig werden
- Kosten-/Nutzenfaktoren. Es ergeben sich Schwierigkeiten, Zeit zu haben für andere und selbst umsorgt zu werden.

Das Fehlen einer guten Führung sehe ich als eine der Hauptursachen meines Burnouts. Durch das Fehlen dieser Führung hatte ich stillschweigend einen grossen Teil der Führungsaufgaben als stellvertretende Stationsleitung übernommen. Niemand hat mir gesagt, dass ich meine Kompetenzen überschreite. Nun komme ich mir sehr ausgenutzt vor, weil ich nie Anerkennung oder Kritik dafür bekam. Heute bin ich davon überzeugt, dass durch die gute Führung eines Teams, in welcher Offenheit und Kommunikation als wichtig gewertet werden, einem Burnout massgeblich entgegengewirkt werden kann. Wir haben zwar Supervision in unserem Team, was jedoch nicht sehr viel bewirkt, weil die nötige Offenheit untereinander fehlt. Probleme in der Zusammenarbeit empfinde ich als belastender und energieverbrauchender als die Pflege der Patienten.

Symptome eines Burnouts

Körperliche Erschöpfung

- Häufige Kopfschmerzen
- Steifer Nacken
- Rückenschmerzen
- Übelkeit
- Veränderte Essgewohnheiten und Veränderung des Körpergewichtes
- Infektanfälligkeit
- Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen/Alpträume
- Unfallträchtigkeit
- Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit

Meine Schlafstörungen äusserten sich so, dass ich mich am Morgen sehr oft nicht ausgeruht fühlte. Ich war müde und matt. Auch wurde ich oft im Traum noch mit den Problemen des Arbeitsplatzes konfrontiert. Ich konnte mich in der Freizeit oft nicht entspannen und erholen, da sich meine Gedanken im Kreis drehten. Die Frage, wie es mit mir im Beruf weitergehen soll war zentral. Häufig litt ich unter Kopfschmerzen, die von meinem steifen Nacken ausgingen, da ich nervös und angespannt war. Körperliche Erkrankungen blieben aus, obwohl ich mir oft wünschte, mal körperlich krank zu sein, um nur nicht zur Arbeit gehen zu müssen. Wenn ich körperlich krank geworden wäre, hätte ich sagen können, dies und das fehlt mir, und dies wäre legitim. Denn wenn man ehrlich ist und sagt, man wäre erschöpft und deshalb krank, wird es oft nicht verstanden oder ernst genommen.

Emotionale Erschöpfung

- Niedergeschlagenheit
- Hilflosigkeit
- Hoffnungslosigkeit bis hin zu Selbstvernichtungsgedanken
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Misstrauen
- Folgen: Einsamkeit, Entmutigung, Ernüchterung

Es gab Zeiten, in denen ich mich so hoffnungslos fühlte, dass ich am liebsten einfach eingeschlafen wäre, um nie mehr zu erwachen. Es gab nur noch ein schwarzes Loch, in dem ich zu versinken drohte. Es kam mir alles so sinnlos vor, was ich da in meinem Beruf als Pflegende machte. Ich fühlte mich von niemandem verstanden, ja, mein Misstrauen wuchs so stark, dass ich niemandem mehr im Team vertrauen wollte und konnte. Meine Nervosität nahm oft ein Ausmass an, dass ich das Gefühl hatte, «platzen» zu müssen. Ich fühlte mich mit meinen Problemen vom Team allei-

ne gelassen, denn alle arbeiteten einfach, niemand wehrte sich gegen zu hohe Belastungen, denen wir ausgesetzt waren. Ich kam mir als richtige Versagerin vor.

Geistige Erschöpfung

- Negative Einstellung zu sich selbst
- Negative Einstellung zum Beruf
- Negative Einstellung zum Leben allgemein
- Mangelnde Selbstachtung
- Rückzug
- Zynismus

Ich fühlte mich dem Beruf mit seinen Anforderungen alsbald nicht mehr gewachsen. Ich sah alles so negativ, dass ich nur noch die Schwachstellen sehen konnte und ich begann, alles zu verurteilen. Gleichzeitig machte sich eine unheimliche Ohnmacht und das Gefühl breit, ich könne absolut keinen Einfluss mehr nehmen, um im Alltag etwas zu verändern. Ich fing an, mich für alles, was ich getan hatte, endlos selber zu verurteilen, mich dabei so zu erniedrigen, dass mein Leben einem Scherbenhaufen glich. Ich fand mich absolut wertlos, sah nur noch Schwächen an mir. In dieser Zeit habe ich mich im Team oft sehr zynisch verhalten, was mir jedoch keineswegs bewusst war.

Da es mir aus verschiedenen Gründen unmöglich war, meine Stelle zu kündigen oder das Arbeitspensum zu reduzieren, musste ich persönliche Konsequenzen, beziehungsweise Strategien erarbeiten, um am Arbeitsplatz weiter bestehen zu können und dem Burnout zu entkommen.

Beispiele der Bewältigungsstrategien:

- Tagebuch schreiben, alle Belastungen, Gefühle, Ängste niederschreiben und so den Arbeitsalltag abschliessen. Dadurch habe ich Verhaltensweisen an mir entdeckt, die mir nichts nützen, sondern nur unnötig Energie kosten.
- Mich für meine Bedürfnisse einsetzen beziehungsweise diese ernst nehmen.
- Mich als Person nur so stark in Beziehungen zu Patienten einlassen, wie ich mag, und mir am Morgen kurz Gedanken machen, was ich will und was nicht möglich ist, d.h. meine Grenzen zu akzeptieren.
- Keine zusätzlichen Aufträge annehmen, ohne dass sie mir erteilt werden; warten bis ich angefragt werde. Hilfe anbieten, so dass mir klare Aufträge delegiert werden müssen.
- Wenn ich Kritik äussere, nicht gleich eine Lösung mitliefern, sondern «nur» noch helfen, nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Denn nicht ich alleine bin das Team, auch die anderen müssen sich engagieren.

- Mich für gute Leistungen belohnen.
- Meinem sozialen Leben mehr Beachtung schenken.
- Ausgedehnte Aufenthalte in der Natur, um Energie zu tanken.
- Freizeitgestaltung als wichtiges Element betrachten.
- Kontakt mit Arbeitskolleg/Innen beschränken; mir vor Treffen überlegen, ob ich mag oder nicht, resp. ob es mir gut tut.
- Mich darin üben, mich gegenüber Problemen auf der Station innerlich zu distanzieren .
- Mir selber etwas gönnen, z.B. Theater, Kino, Bad, Buch
- Mich weiterhin psychologisch beraten lassen, um meinen Weg zu finden etc.

Diese Bewältigungsstrategien helfen mir heute noch, mehr als ein Jahr später, mich gegenüber dem Team, den Vorgesetzten und auch gegenüber den Patienten abzugrenzen. Ich stehe immer noch mitten in einem Lernprozess, in dem ich die vom Beruf ausgehenden Anforderungen überprüfe und allmählich lerne, Prioritäten neu zu definieren. Die intensive Auseinandersetzung mit meinen Problemen war und ist auch jetzt noch verbunden mit sehr viel Trauer und Abschiednehmen von alten Gewohnheiten. Dies macht mich aber innerlich frei; es ist der Beginn von etwas Neuem.

Ich erlebe im Alltag, dass man über das Thema Burnout nicht spricht. Es ist ein Tabuthema, obwohl viel darüber geschrieben wird. Auch ich habe Angst, mich an meinem Arbeitsplatz offen darüber zu äußern, weil ich niemandem mehr vertraue oder mir unternimmt wird, ich wäre halt nicht mehr so belastungsfähig, ich müsse geschont werden, nur ich hätte solche Probleme. Von Seiten der Vorgesetzten erlebe ich eine totale Hilflosigkeit im Umgang mit dem Burnout und seinen Auswirkungen; es wird ebenfalls tabuisiert. Es wäre ganz wichtig, dass das Burnout ein Thema würde in den verschiedenen Pflgeteams, aber auch in Fortbildungen und Supervisionen, damit nicht ganze Teams ausbrennen, wie ich es zur Zeit erfahre. Ich begegne öfters Pflegenden, bei denen Symptome eines Burnout spürbar sind, die jedoch (noch) nicht bereit sind, es als solches zu erkennen und sich damit auseinanderzusetzen. Dies wirkt sich mit der Zeit negativ auf ein Team aus.

Mir hilft es, mit Pflegenden darüber zu diskutieren, die auch Symptome eines Burnout festgestellt haben, sich damit auseinandersetzen und nach einem Weg suchen, um im Beruf bestehen zu können. Dadurch fühle ich mich nicht mehr so einsam in der Konfrontation mit diesen Problemen und kann von den Erfahrungen der anderen lernen. Ich wäre auch sehr interessiert, in einer Selbsthilfegruppe mitzumachen. (Ob es wohl so etwas gibt?)

Ich wünsche mir für die Zukunft, dass wir Pflegenden mehr Verständnis und Offenheit gegenüber Menschen entwickeln, die einem Burnout verfallen sind, denn auch ich fühle mich noch heute von vielen Berufskolleginnen nicht verstanden und fühle mich deshalb noch oft als Versagerin in meinem Beruf.

Mir war es ein echtes Anliegen, meine Erfahrungen mit meinem «Ausgebrannt sein» hier niederzuschreiben und hoffe, dass ich damit Diskussionen auslösen kann.

Literaturverzeichnis

- Fengler, Jörg: *Helfen macht müde*. J. Pfeiffer, München, 1992
- Burisch, M.: *Das Burnout-Syndrom*. Springer, Berlin, Heidelberg, 1989
- Pines, A.M., Aronson, E., Kafry, D.: *Ausgebrannt*. Klett-Cotta, Stuttgart, 1985
- Glaus, A.: *Auch sich selber pflegen...* *Krankenpflegezeitschrift* 4/88
- Schmidhauser, W.: *Die hilflosen Helfer*. Rowohlt, Reinbek b. Hamburg, 1990