

Burnout aus der personzentrierten Sichtweise. Erfahrungen von PsychotherapeutInnen hinsichtlich methodenspezifischer Wirkfaktoren sowie Chancen und Risiken des Ansatzes in der psychotherapeutischen Arbeit

Abstract

Die vorliegende Magistraarbeit erfasst die Sichtweise personzentrierter PsychotherapeutInnen hinsichtlich ihrer Erfahrungen in der Arbeit mit Burnout-Betroffenen sowie im Hinblick auf ihre eigene Burnout-Gefährdung im Rahmen der Berufsausübung. Bisherige Forschungsarbeiten bringen vermehrt Hinweise auf eine zunehmende Burnout-Gefährdung von PsychotherapeutInnen. Aufgrund des Mangels an Erfahrungen von personzentrierten PsychotherapeutInnen werden fünf leitfadenorientierte ExpertInneninterviews durchgeführt. Die Auswertung erfolgt anhand einer qualitativen Themenanalyse nach Froschauer und Lueger (2020). Die Forschungsergebnisse zeigen, dass alle Befragten bereits persönlich von einem Burnout-Syndrom betroffen gewesen sind. Als ursächlich werden neben dem Zusammenspiel von beruflichen und privaten Anforderungen das Übergehen der eigenen Grenzen und Bedürfnisse sowie der gesellschaftliche Leistungsdruck und eigene hohe Anforderungen genannt. Die erhobenen Forschungsdaten verdeutlichen die Relevanz einer entsprechenden Selbstfürsorge von PsychotherapeutInnen. Da die Mehrheit der Befragten ihr Burnout-Syndrom in der Ausbildungszeit zur PsychotherapeutIn erlitten hat, sollten präventive Ansätze und Maßnahmen vor allem auch in Ausbildungskonzepte integriert werden. Wünschenswert wären präventive Maßnahmen, welche die Selbstfürsorge fördern, indem individuelle Burnout-Gefährdungsfaktoren und Ressourcen herausgearbeitet werden. Zudem sollte eine adäquate Wissensvermittlung über burnout-begünstigende Risikofaktoren im Rahmen der Berufsausübung erfolgen und Maßnahmen zur Steigerung der Resilienz erlernt werden.