

Die Romanfigur Thomas Buddenbrook als Burnout-Patient

Einleitung

„Ich wache mit zwanzig Gedanken auf, die tagsüber auszuführen sind, und gehe mit vierzig zu Bett, die noch nicht ausgeführt sind ...“

Thomas Buddenbrook in *Buddenbrooks* von Thomas Mann

Burnout, ein Phänomen das 1974 erstmalig von dem deutschstämmigen Amerikaner Herbert J. Freudenberger beschrieben und benannt wurde, ist keine Erfindung der Postmoderne. Ein Leitmotiv des 1901 erschienenen Romans *Buddenbrooks* von Thomas Mann schildert in nahezu aktueller Form alle Phänomene, die heute aus klinischer, sozialpsychologischer und wirtschaftlicher Perspektive mit diesem Syndrom in Verbindung gebracht werden. In dieser Studie wird der Versuch unternommen, am Beispiel der Romanfigur Thomas Buddenbrook eine Fallvignette zum Phänomen Burnout zu präsentieren. Ausgehend von sichtbaren Symptomen und dem Prozesscharakter von Burnout versucht diese literarisch-psychologische Untersuchung mögliche psychodynamische Hintergründe dieses Phänomens herauszuarbeiten, um damit den Raum für mehr Erkenntnis und Behandlungsansätze dieser Erkrankung zu öffnen.

1. Inhalt des Romans

Buddenbrooks: Verfall einer Familie (1901 erschienen) ist der erste Gesellschaftsroman von Thomas Mann und erzählt vom sukzessiven Niedergang einer wohlhabenden Kaufmannsfamilie über vier Generationen.

Die alt eingessessene Patrizierfamilie Buddenbrook erarbeitet sich in Lübeck durch einen erfolgreichen Betrieb mit Getreidehandel seit 1765 hohes Ansehen und einen wichtigen Stand in der Öffentlichkeit. Nach dem Tod des Vaters Johann Buddenbrook übernimmt sein Sohn Thomas Buddenbrook 1855 die Geschäfte und baut den wirtschaftlichen Erfolg der Firma aus. Neben seiner kaufmännischen Tätigkeit engagiert sich die Familie auch in der Politik, so wird Thomas Buddenbrook zum Senator ernannt. Auf dem Zenit seiner Karriere lässt er seiner Familie eine repräsentative Stadtvilla bauen, mit welcher der Roman eine Wendung nimmt und der

Verfall einer Familie beginnt. „Wenn das Haus fertig ist, so kommt der Tod“ lässt Thomas Mann seinen Protagonisten Thomas Buddenbrook zu seiner Schwester Tony sagen. Im Zentrum des Buches steht der wirtschaftliche und geistige Verfall von Thomas Buddenbrook, doch auch die Geschwister Tony und Christian scheitern an den hohen Anforderungen der Familie. Tony ist zweimal unglücklich verheiratet und Christian führt das Leben eines Dandys, der aufgrund körperlicher und psychischer Leiden in Opern, Theatern und Clubs sein Dasein fristet. Selbst Thomas' eigener Sohn Johann bricht aus der Bahn aus. Musikalisch höchst begabt und von der Mutter unterstützt nimmt er eine intellektuelle Geisteshaltung ein und eignet sich damit nicht, den Fortbestand der Familie und der Firma als Kaufmann zu sichern.

2. Der lange Weg des Senators Thomas Buddenbrook in die Burnoutspirale

Seit Herbert J. Freudenberger 1974 den Begriff Burnout geprägt hat, gab es viele Versuche, dieses Phänomen zu beschreiben, das an der Schnittstelle von Arbeit und Person lokalisiert ist. Bis heute ist dieser Begriff klinisch umstritten, er wird in der internationalen Klassifikation psychischer und psychiatrischer Erkrankungen nur als Zusatzcodierung geführt (WHO, 2005, 343). Der Begriff hält sich jedoch hartnäckig, vor allem in den Medien und in den Köpfen der Menschen, so dass es sinnvoll erscheint, diesem Phänomen genauer nachzugehen. Ein Versuch, das Burnout-Syndrom zu beschreiben, stellen Phasenmodelle dar. In ihnen wird der Prozesscharakter des Phänomens beleuchtet. Allen Phasenmodellen gemein ist, dass sie von einem anfänglichen idealistischen Überengagement ausgehen, dem eine Phase der Stagnation in Form von Stillstand, Enttäuschung und Verdrängung von Konflikten folgt. Dreht sich die Burnoutspirale weiter, so geht die Enttäuschung in Rückzug, Frustration, Zynismus, innere Leere und Depression über (M. Burisch 1994 u. 2006).

Thomas Mann skizziert in seinem Roman mit der literarischen Figur Thomas Buddenbrook einen idealtypischen Verlauf einer Burnoutspirale. Sein Protagonist brennt förmlich für seinen Beruf und dafür, das Ansehen seiner Familie zu steigern.

Die Sehnsucht nach Tat, Sieg und Macht, die Begier, das Glück auf die Knie zu zwingen, flammte kurz und heftig in seinen Augen auf. Er fühlte die Blicke aller Welt auf sich gerichtet, erwartungsvoll, ob er das Prestige der Firma, der alten Familie zu fördern und auch nur zu wahren wissen werde. An der Börse

begegnete er diesen mustern den Seitenblicken aus alten jovialen, skeptischen und ein bißchen mokanten Geschäftsmannsaugen, welche zu fragen schienen: ›Wirst de Saak ook unmerkregen, min Söhn?‹ Ich werde es, dachte er ...

So arbeitete er und zwang den Erfolg, denn sein Ansehen wuchs in der Stadt, und trotz der Kapitalsentziehungen durch Christians Etablierung und Tonys zweite Heirat hatte die Firma vortreffliche Jahre. Bei alledem aber gab es manches, was für Stunden seinen Mut lähmte, die Elastizität seines Geistes beeinträchtigte, seine Stimmung trübte.

(Mann 1994, 256; Nachweise zu dieser Ausgabe im Folgenden jeweils nur mit Seitenzahlen in Klammern)

Schleichend beginnt sich das Engagement auf die Stimmung von Thomas Buddenbrook zu legen. Die Mehrfachbelastung von Familie, Beruf und Politik beginnen ihn zu überfordern.

Die Anforderungen aber wuchsen, die er selbst und die Leute an seine Begabung und seine Kräfte stellten. Er war mit privaten und öffentlichen Pflichten überhäuft. Bei der ‚Ratssetzung‘, der Verteilung der Ämter an die Mitglieder des Senates, war ihm als Hauptressort das Steuerwesen zugefallen. Aber auch Eisenbahn-, Zoll- und andere staatliche Geschäfte nahmen ihn in Anspruch, und in tausend Sitzungen von Verwaltungs- und Aufsichtsräten, in denen ihm seit seiner Wahl das Präsidium zufiel, bedurfte es seiner ganzen Umsicht, Liebenswürdigkeit und Elastizität, um beständig die Empfindlichkeit weit bejahrterer Leute zu berücksichtigen, sich scheinbar ihrer älteren Erfahrung unterzuordnen und dennoch die Macht in Händen zu behalten. (418)

Während sein Ansehen stetig zunimmt, beginnt er an sich und seinen Leistungen zu zweifeln.

Der Name der Firma gewann nicht nur in der Stadt, sondern auch draußen an Klang, und innerhalb des Gemeinwesens wuchs noch immer sein Ansehen. Jedermann anerkannte mit Neid oder freudiger Teilnahme seine Tüchtigkeit und Geschicklichkeit, während er selbst vergeblich danach rang, mit Behagen in Reihe und Ordnung zu schaffen, weil er hinter seiner planenden Phantasie sich beständig zum Verzweifeln im Rückstande fühlte. (419)

Die phantasievolle Schwungkraft, der muntere Idealismus seiner Jugend war dahin. Im Spiele zu arbeiten und mit der Arbeit zu spielen, mit einem halb ernst, halb spaßhaft gemeinten Ehrgeiz nach Zielen zu streben, denen man nur einen Gleichniswert zuerkennt – zu solchen heiter-skeptischen Kompromissen und geistreichen Halbheiten gehört viel Frische, Humor und guter Mut; aber Thomas Buddenbrook fühlte sich unaussprechlich müde und verdrossen. (610)

Die Stimmung von Erfolg und Kontrollierbarkeit kippt in eine pessimistische Grundstimmung, den Lauf der Dinge nicht mehr aufhalten zu können.

Mir ist, als ob mir etwas zu entschlüpfen begönne, als ob ich dieses Unbestimmte nicht mehr so fest in Händen hielte, wie ehemals ... Was ist der Erfolg? Eine geheime, unbeschreibliche Kraft, Umsichtigkeit, Bereitschaft ... das Bewußtsein, einen Druck auf die Bewegungen des Lebens um mich her durch mein bloßes Vorhandensein auszuüben ... Der Glaube an die Gefügigkeit des Lebens zu meinen Gunsten ... Glück und Erfolg sind in uns. Wir müssen sie halten: fest, tief. Sowie hier drinnen etwas nachzulassen beginnt, sich abzuspannen, müde zu werden, alsbald wird alles frei um uns her, widerstrebt, rebelliert, entzieht sich unserem Einfluß ... Dann kommt eines zum andern, Schlappe folgt auf Schlappe, und man ist fertig. Ich habe in den letzten Tagen oft an ein türkisches Sprichwort gedacht, das ich irgendwo las: ‚Wenn das Haus fertig ist, so kommt der Tod‘. Nun, es braucht noch nicht grade der Tod zu sein. Aber der Rückgang ... der Abstieg ... der Anfang vom Ende ... (430)

In der dunklen Stimmung und dem Versuch, nach außen die Form und Maske zu wahren, setzt sich das Gefühl der Erschöpfung durch.

Wie bis zur Unkenntlichkeit verändert sein Gesicht sich ausnahm, wenn er sich allein befand! Die Muskeln des Mundes und der Wangen, sonst diszipliniert und zum Gehorsam gezwungen, im Dienste einer unaufhörlichen Willensanstrengung, spannten sich ab, erschlafften; wie eine Maske fiel die längst nur noch künstlich festgehaltene Miene der Wachheit, Umsicht, Liebenswürdigkeit und Energie von diesem Gesichte ab, um es in dem Zustande einer gequälten Müdigkeit zurückzulassen; die Augen, mit trübem und stumpfem Ausdruck auf einen Gegenstand gerichtet, ohne ihn zu umfassen, röteten sich, begannen zu tränen – und ohne Mut zu dem Versuche, auch sich selbst noch zu täuschen, vermochte er von allen Gedanken, die schwer, wirr und ruhelos seinen Kopf erfüllten, nur den einen, verzweifelten festzuhalten, daß Thomas Buddenbrook mit zweiundvierzig Jahren ein ermatteter Mann war. (460)

Zunehmend zieht sich Thomas Buddenbrook zurück und fühlt eine Verflachung des Lebens. Er wird zynisch, sogar die eigene Familie wird ihm fremd. Die Hundertjahrfeier der Firma Buddenbrook möchte er am liebsten ignorieren, das

Gemisch von Rührung und Widerwillen gerade versetzte ihn in eine matte Verzweiflung. Es gibt einen Zustand der Depression, in dem alles, was uns unter normalen Umständen ärgert und eine gesunde Reaktion unseres Un-

willens hervorruft, uns mit einem matten, dumpfen und schweigsamen Grame niederdrückt ... So grämte Thomas sich über das Benehmen des kleinen Johann, so grämte er sich über die Empfindungen, die diese ganze Feierlichkeit in ihm bewirkte, und noch mehr über diejenigen, deren er sich beim besten Willen unfähig fühlte. Mehrere Male versuchte er sich aufzuraffen, seinen Blick zu erhellen und sich zu sagen, daß dies ein schöner Tag sei, der ihn notwendig mit gehobener und freudiger Stimmung erfüllen müsse. Aber, obgleich der Lärm der Instrumente, das Stimmengewirr und der Anblick der vielen Menschen seine Nerven erschütterten und zusammen mit der Erinnerung an die Vergangenheit, an seinen Vater, oftmals eine schwache Rührung in ihm aufsteigen ließen, so überwog doch der Eindruck des Lächerlichen und Peinlichen, das für ihn dem Ganzen anhaftete, dieser minderwertigen, akustisch verzerrten Musik, dieser banalen, von Kursen und Dinern schwatzenden Versammlung ... und dieses Gemisch von Rührung und Widerwillen gerade versetzte ihn in eine matte Verzweiflung ... (491)

Thomas Buddenbrook versucht nach außen weiterhin die Geschäfte zu führen und die Haltung zu wahren.

Der gänzliche Mangel eines aufrichtig feurigen Interesses, das ihn in Anspruch genommen hätte, die Verarmung und Verödung seines Inneren – eine Verödung, so stark, daß sie sich fast unablässig als ein unbestimmt lastender Gram fühlbar machte – verbunden mit einer unerbittlichen inneren Verpflichtung und zähen Entschlossenheit, um jeden Preis würdig zu repräsentieren, seine Hinfälligkeit mit allen Mitteln zu verstecken und die ‚Dehor‘ zu wahren, hatte dies aus seinem Dasein gemacht, hatte es künstlich, bewußt, gezwungen gemacht und bewirkt, daß jedes Wort, jede Bewegung, jede geringste Aktion unter Menschen zu einer anstrengenden und aufreibenden Schauspielerei geworden war. (614)

Sein psychischer und körperlicher Zustand verschlechtert sich allerdings zusehend, bis es zum Zusammenbruch kommt. Er erliegt einem Schlaganfall.

Er gelangte zur Fischergrube und begann das linke Trottoir hinunterzugehen. Nach zwanzig Schritten befahl ihm eine Übelkeit. Ich werde dort drüben in die Schänke treten und einen Kognak trinken müssen, dachte er, und beschritt den Fahrdamm. Als er etwa die Mitte desselben erreicht hatte, geschah ihm folgendes. Es war genau, als würde sein Gehirn ergriffen und von einer unwiderstehlichen Kraft mit wachsender, fürchterlich wachsender Geschwindigkeit in großen, kleineren und immer kleineren konzentrischen Kreisen herumgeschwungen und schließlich mit einer unmäßigen, brutalen und erbarmungs-

losen Wucht gegen den steinharten Mittelpunkt dieser Kreise geschmettert ... Er vollführte eine halbe Drehung und schlug mit ausgestreckten Armen vornüber auf das nasse Pflaster.

Da die Straße stark abfiel, befand sich sein Oberkörper ziemlich viel tiefer als seine Füße. Er war aufs Gesicht gefallen, unter dem sofort eine Blutlache sich auszubreiten begann. Sein Hut rollte ein Stück des Fahrdammes hinunter. Sein Pelz war mit Kot und Schneewasser bespritzt. Seine Hände, in den weißen Glacéhandschuhen, lagen ausgestreckt in einer Pfütze. (680)

Der Senator starb. Er schluchzte zwei- oder dreimal leise, verstummte und hörte auf, die Lippen zu bewegen. Das war die ganze Veränderung, die mit ihm vor sich ging; seine Augen waren schon vorher tot gewesen. (685)

3. Eine diagnostische Annäherung an den Protagonisten Thomas Buddenbrook: Kriterien von Burnout im engeren Sinne

So viel zum Verlauf der Erkrankung des Senators. Kommen wir nun zu wesentlichen Symptomen, die mit Burnout in Verbindung gebracht werden, und untersuchen unseren Protagonisten, inwieweit er nach diesen Kriterien als Burnoutpatient diagnostiziert werden kann. Die Literatur zu Burnout und ihre jeweiligen Theorien unterscheiden zwischen intrapersonalen, interpersonellen und Person-institutionellen Perspektiven (I. Rösing 2003).

3.1. Burnout eine Beziehungserkrankung?

Der bekannteste interpersonelle sowie Person-institutionelle Ansatz ist die Theorie von Ch. Maslach und M.P. Leiter (1998, 2001 u. 2007). Sie besagt, dass Burnout eine Beziehungserkrankung sei. Entscheidend sei, was sich zwischen der Person und ihrer Arbeit abspielt. Neben individuellen Prädispositionen wirken ihnen zufolge die Beschaffenheit und die Anforderungen des Berufs auf die Beziehung. Kommt es zu einem „mismatch“, zu einem Missverhältnis zwischen Person und Arbeit, bildet dies einen optimalen Nährboden für Burnout.

Das Leben war hart, und das Geschäftsleben war in seinem rücksichtslosen und unsentimentalen Verlaufe ein Abbild des großen und ganzen Lebens. Stand Thomas Buddenbrook mit beiden Beinen fest wie seine Väter in diesem harten und praktischen Leben? Oft genug, von jeher, hatte er Ursache gehabt,

daran zu zweifeln! Oft genug, von Jugend an, hatte er diesem Leben gegenüber sein Fühlen korrigieren müssen ... Härte zufügen, Härte erleiden und es nicht als Härte, sondern als etwas Selbstverständliches empfinden – würde er das niemals vollständig erlernen? (469)

War er ein praktischer Mensch oder ein zärtlicher Träumer? (470)

Den Senator quält die Frage, ob er für den harten Beruf des Kaufmanns überhaupt geschaffen ist. Diese Frage wiederholt sich auch in der Beziehung zu seinem Sohn, der als sensibler Musiker dem Vater die künstlerischen Anteile spiegelt und Seiten lebt, die vom Vater negiert werden müssen.

... er rief abermals Hanno zu sich und sprach auf ihn ein: ‚Ich kann früher dahingehen, als wir denken, mein Sohn. Du mußt dann am Platze sein! Auch ich bin früh berufen worden ... Begreife doch, daß deine Indifferenz mich quält! Bist du nun entschlossen?... Ja – ja – das ist keine Antwort, das ist wieder keine Antwort! Ob du mit Mut und Freudigkeit entschlossen bist, frage ich ... Glaubst du, daß du Geld genug hast und nichts wirst zu tun brauchen? Du hast nichts, du hast bitterwenig, du wirst gänzlich auf dich selbst gestellt sein! Wenn du leben willst, und sogar gut leben, so wirst du arbeiten müssen, schwer, hart, härter noch als ich ...‘ (651)

Die Erschöpfung als Folge des *aufreibenden Widerstreites in seinem Innern*? Als Folge eines Mismatch von Person und Beruf? Als Folge einer jahrelangen Anstrengung eine Rolle zu spielen, die nicht dem eigenen Wesen entspricht?

War er ein praktischer Mensch oder ein zärtlicher Träumer?

Und da er nun daniederlag, da seine Kräfte – wenn auch, Gott gebe es, nicht für immer – erschöpft schienen: war es nicht die notwendige Folge dieses unhaltbaren Zustandes, dieses unnatürlichen und aufreibenden Widerstreites in seinem Innern?... Ob sein Vater, sein Großvater, sein Urgroßvater die Pöppenrader Ernte auf dem Halme gekauft haben würden? Gleichviel!... Gleichviel!... Aber daß sie praktische Menschen gewesen, daß sie es voller, ganzer, stärker, unbefangener, natürlicher gewesen waren, als er, das war es, was feststand!... (470)

Die Theorie von Maslach und Leiter beschreibt die Entwicklung der Beziehung zwischen Arbeit und Person als eine kontinuierliche Bewegung vom Pol Engagement hin zum Pol Burnout: Energie wird zu Erschöpfung, Einsatzbereitschaft zu Zynismus und Leistungsfähigkeit zu Ineffizienz (Maslach u. Leiter 2001).

Fassen wir das bisher Formulierten zusammen, lässt sich bei unserem Protagonisten eine anfängliche aktive und energiegeladene Berufseinstiegsphase explorieren, die im Laufe des Romans in eine Erschöpfungsphase übergeht. Ähnlich verhält es sich mit der Komponente Einsatzbereitschaft.

Er blickte seinem Beruf mit Ernst und Eifer entgegen ... (75)

Dann:

Thomas' angestrenzte Tätigkeit, der Zustand seiner Nerven gestattete ihm nicht, mit Teilnahme oder Gelassenheit Christians eingehende Mitteilungen über seine wechselnden Krankheitserscheinungen anzuhören, und seiner Mutter oder Schwester gegenüber nannte er sie mit Unwillen ‚die albernern Ergebnisse einer widerwärtigen Selbstbeobachtung‘. (311)

Thomas distanziert sich zunehmend von seinen Mitmenschen, seiner Familie und seinen Mitarbeitern. Der Beruf wird zu Hülle, zu Tätigkeit, die getan werden muss, die jedoch zunehmend die Einsatzbereitschaft entbehrt, die er zu Beginn seiner Karriere hatte. Auch fühlt sich der Senator zunehmend leistungsunfähiger, so als ob er die Kontrolle über sich und die Geschäfte verlieren würde.

Ich habe geschäftliche Sorgen, und im Aufsichtsrat der Büchener Eisenbahn hat mich Konsul Hagenström gestern ganz einfach zu Boden geredet, widerlegt, beinahe dem allgemeinen Lächeln ausgesetzt ... Mir ist, als ob mir dergleichen früher nicht hätte geschehen können. Mir ist, als ob mir etwas zu entschlüpfen begönne, als ob ich dieses Unbestimmte nicht mehr so fest in Händen hielte, wie ehemals ... (430)

3.2. Burnout als misslungene Grenzziehung

Ein Ansatz, der intrapersonale und Person-institutionale Komponenten untersucht, stammt von McKinney-Dhalenne (2000). Die Autorin stellt den Begriff der Grenze in den Mittelpunkt ihrer Untersuchung. Burnout sei, so McKinney-Dhalenne eine misslungene Handhabung der Grenzziehung auf persönlicher und institutioneller Ebene. Dieser Ansatz liefert im Folgenden den Ausgangspunkt für eine Annäherung gestalttherapeutischer Grundannahmen an das Phänomen Burnout.

Für die Theorie von gesunder Entwicklung und Krankheit in der Gestalttherapie ist zum einen das Selbst mit seinen Kontaktfunktionen und zum anderen das Feld, in dem sich das Selbst konstituiert, wesentlich. Der

Kontaktprozess im Organismus-Umwelt-Feld wird hierbei als Energiefluss beschrieben, der bis zum Erreichen eines Zieles oder der Befriedigung eines Bedürfnisses ansteigt und nach befriedigendem Kontakt wieder abschwelt (Dreitzel 2004). Im Kontaktprozess werden vier Phasen unterschieden: der Vorkontakt, die Kontaktaufnahme, der Vollkontakt und der Nachkontakt. Im Vorkontakt tritt ein Wunsch oder Bedürfnis in den Vordergrund, Gefühle wie Furcht und Neugier leiten den Kontaktprozess ein. In der zweiten Phase, der Phase der Orientierung, Umgestaltung und Kontaktaufnahme, steht die Wahrnehmung, das Zugreifen, Zerlegen und Beseitigen im Vordergrund. Gefühle wie Erregung oder Aggression bestimmen diese Phase. Gefolgt wird die Kontaktaufnahme vom Vollkontakt, den Dreitzel mit Genuss, Sich-Hingeben und Sättigung spüren bzw. mit den Gefühlen von Liebe, Trauer oder Freude definiert (Dreitzel 2004). Als vierte und letzte Phase beendet der Nachkontakt das zyklische Modell. Nachspüren, Bewerten, Stolz und/oder Dankbarkeit beschreiben diese Phase.

„Die permanente Aufeinanderfolge derartiger Kontaktzyklen mit flexiblen und intakten Gestaltbildungsprozessen im Sinne der organischen Selbstregulation ist die Grundlage für lebenslanges Wachsen und Reifen und damit für die Gesundheit schlechthin.“ (Hutterer-Krisch 1999, 220)

Ist eine Person nicht in der Lage, mit dem Objekt ihres Interesses oder Bedürfnisses Kontakt aufzunehmen, bleibt die Gestalt unvollendet – offen. Die Gestalt drängt aber nach Schließung. Je häufiger eine Person die Erfüllung ihrer Bedürfnisse und Interessen unterbrechen muss, desto weniger Energie und Aufmerksamkeit steht ihr für die gegenwärtige Situation zu Verfügung. Bleibt der Mensch in Berührung mit dem ursprünglichen Bedürfnis, besteht die Möglichkeit, es später zu befriedigen. Wird die Verzögerung jedoch chronifiziert, verliert das Bedürfnis an Lebendigkeit und wird schließlich verzerrt und fixiert (Hutterer-Krisch 1999). Die Fixierung äußert sich auf allen Ebenen: physisch (z.B. Verhärtung der Muskeln), emotional (z.B. Abschneiden der Emotion) und kognitiv (z.B. Erklärung und Rechtfertigung der unerfüllten Bedürfnisse). Kontaktunterbrechungen sind in der Erfahrungs- und Entwicklungsgeschichte der Person oftmals sinnvoll. Sie sind Stütze, Bewältigungsstrategie oder Schutzmechanismus gegenüber einer starken Bedrohung. Im Nachhinein betrachtet können Kontaktunterbrechungen als sinnvoll erscheinen, im Hier-und-Jetzt ihres Auftretens jedoch eine erfolgreiche Assimilation und Selbstregulation verhindern.

Die gestalttherapeutische Diagnostik beschreibt in Anlehnung an F. Perls und Goodman fünf Kontaktunterbrechungen, bei denen unvollendete Situationen – offene Gestalten – entstehen, die in weiterer Folge in Form von Chronifizierungen zu Blockierungen und Krankheiten führen können: Introjektion, Projektion, Retroflexion, Konfluenz und Deflexion (Hutterer-Krisch 1999). Die Kontaktgrenze im Organismus-Umwelt-Feld spielt dabei eine zentrale Rolle. Introjekte sind Dinge, „die wir ganz verschlungen haben, das fremde Material, das wir uns nicht zu eigen gemacht haben“ (F. Perls 1955, 165). Dinge können Meinungen, Gedanken oder Einstellungen sein. Bei der Projektion wird ein Teil der Persönlichkeit, der als der personalen Struktur zugehörig erfahren werden sollte, nicht als solcher anerkannt und so behandelt, als gehöre er zur äußeren Welt. Die „Konfluenz bedeutet die Nichtexistenz oder Nichtbewußtheit von Grenzen; sie bedeutet, das Einssein als selbstverständlich anzusehen“ (Perls 1948, 46). „In der Retroflexion wird ein Teil der Persönlichkeit vom anderen abgespalten, bleibt aber in einer aktiven Verbindung. Objektbeziehungen werden ersetzt durch eine ‚Ich- und Selbst-Beziehung‘“ (Perls 1948, 47). Die „Deflexion ist eine Form der Kontaktvermeidung, bei der das Individuum nichts an sich herankommen läßt, eine Methode, sich dem direkten Kontakt mit einem anderen Menschen zu entziehen. Der aktuelle Kontakt wird abgeschwächt, z.B. durch Zynismus, Vermeiden des Blickkontakts, Höflichkeit, Ausweichen auf die Vergangenheit, um die Gegenwart zu vermeiden“ (Hutterer-Krisch 1999, 225).

Entstehungsphase des Burnout: fehlende Grenzen und unverdaute Brocken

Kennzeichnend bei der Entstehung von Burnout ist dieser Theorie zufolge die fehlende Grenze im Kontaktzyklus. Dabei stehen die Introjektion und die Konfluenz im Vordergrund. Der Beginn des Kontaktzyklus ist dadurch charakterisiert, dass eigene Bedürfnisse übergangen werden können. Dadurch kommt es zur Konfluenz mit der Umwelt. Bei der Konfluenz geht das Individuum in Familie und/oder Beruf auf und identifiziert sich mit seiner Arbeit. Die Grenzen sind verschwommen, es fühlt sich für alles verantwortlich, auch für die Fehler anderer, die es aber nicht als die der anderen wahrnimmt. Auch anfänglicher Enthusiasmus – ganz „eins“ zu sein mit dem Beruf/der Tätigkeit – ist charakteristisch für diese Phase.

Er war mit Hingebung bei der Sache und ahmte den stillen und zähen Fleiß des Vaters nach, der mit zusammengebissenen Zähnen arbeitete und manches Gebet um Beistand in sein Tagebuch schrieb; denn es galt, die bedeutenden

Mittel wieder einzubringen, die beim Tode des Alten der ‚Firma‘, diesem vergötterten Begriff, verlorengegangen waren ... (75)

Thomas Buddenbrook übergeht seine Bedürfnisse. Das Ansehen der Familie, der Fortbestand der Firma und die „Verschmelzung“ mit den Verfahren lassen ihn die eigenen Grenzen nur in wenigen Momenten wahrnehmen.

Bei der Introjektion werden Wünsche und Bedürfnisse auf individueller und gesellschaftlicher Ebene als die eigenen wahrgenommen. Die Grenze verläuft in diesem Fall hinter dem Individuum. Alles „andere“ wird als das Eigene wahrgenommen. Es wird sich zu viel „aufgehalst“ und der/die Burnout-AnwärterIn „übernimmt“ sich. Der Kontaktzyklus wird unterbrochen, bevor ein eigenes Bedürfnis Figur werden kann. Lebensbiographisch sind bei Burnoutpatienten oft Überforderungen durch zu hohe Ansprüche aus der Umwelt oder zu geringe Würdigung der eigenen Autonomie explorierbar.

Das Leben war hart, und das Geschäftsleben war in seinem rücksichtslosen und unsentimentalen Verlaufe ein Abbild des großen und ganzen Lebens.

Ein Mann, der fest und zweifellos in seinem Berufe steht, kennt nur diesen, weiß nur von diesem, schätzt nur diesen ... (469)

Manifestationsphase: Betäubung und Schuldzuweisungen verhindern Kontakt und Befriedigung

Die Hingebung und die Auseinandersetzung mit anderen Menschen und/oder dem Beruf, der Vollkontakt, erfordert es, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und tragen zu können. Ist dies nicht möglich, so ist in dieser Phase oftmals ein projektives Verhalten auffällig. Eigene Gefühle müssen abgewehrt und nach außen projiziert werden. Ein mangelndes Selbst-Gewahrsein kann über Schuldzuweisungen, Idealisierungen oder Abwertungen externalisiert werden.

Die bedächtige Umständlichkeit des alten Herrn Marcus war im Laufe der Jahre zur vollständigen Manie und Wunderlichkeit geworden; was sie aber in letzter Zeit für Thomas Buddenbrook zu etwas unerträglich Aufreizendem und Beleidigendem machte, war der Umstand, daß er selbst zu seinem Entsetzen oftmals etwas Ähnliches an sich beobachten mußte. Ja, auch in ihm, der ehemals aller Kleinlichkeit so abhold gewesen war, hatte sich eine Art von Pedanterie entwickelt, wenn auch aus einer anderen Konstitution und einer anderen Gemütsverfassung heraus. (612)

Das Aufgehen in einer Tätigkeit, das Gefühl des Sich-Hingebens im vollen Kontakt wird durch rastloses Tun ohne echten Kontakt ersetzt.

In ihm war es leer, und er sah keinen anregenden Plan und keine fesselnde Arbeit, der er sich mit Freude und Befriedigung hätte hingeben können. Sein Tätigkeitstrieb aber, die Unfähigkeit seines Kopfes, zu ruhen, seine Aktivität, die stets etwas gründlich anderes gewesen war als die natürliche und durable Arbeitslust seiner Väter: etwas Künstliches nämlich, ein Drang seiner Nerven, ein Betäubungsmittel im Grunde, so gut wie die kleinen, scharfen russischen Zigaretten, die er beständig dazu rauchte ... (612)

Klinische Phase: starre Grenze und Isolation

Der weitere Verlauf und die Manifestation von Burnout sind von starker Abgrenzung gekennzeichnet. Auch eine zu starke Abgrenzung blockiert die Vollendung des Kontaktzyklus: Das Individuum ist in dieser Phase in seinem Denken und Tun gespalten. Es muss sich zu allem zwingen. Die Grenze verläuft in diesem Fall direkt durch das Individuum hindurch (Retroflexion). Die Kommunikation verläuft intraorganisch, das Individuum spricht mit sich selbst (Perls 1959). Integration, Nachspüren und der Abbau von Energie, kennzeichnend für den Nachkontakt, kann bei Burnoutpatienten durch Retroflexion unterbrochen werden. Die entstandene und freigesetzte Energie wird gegen die eigene Person gewendet. Anstelle von Stolz werden oft Gefühle wie Schuld und Verzweiflung beschrieben, die sich gegen die eigene Person richten.

Es war nicht wahr, daß er Kopfschmerzen hatte. Er war nur müde und fühlte wieder, kaum daß der erste Morgenfriede der Nerven vorbei, diesen unbestimmten Gram auf sich lasten ... Warum hatte er gelogen? War es nicht beständig, als hätte er seinem Übelbefinden gegenüber ein schlechtes Gewissen? Warum? Warum?... Aber es war jetzt keine Zeit, darüber nachzudenken. (480)

Aus Erschöpfung ziehen sich Burnout-Betroffene letzten Endes ganz zurück. Sie müssen ihre Erregung klein halten, bekommen Entfremdungsgefühle, um sich zu schützen, und geraten in Isolation. Die Grenze verläuft in diesem Stadium durch die Umgebung hindurch (Deflexion).

Alle seine Kräfte nahmen ab; was sich in ihm verstärkte, war allein die Überzeugung, daß dies alles nicht lange währen könne, und daß sein Hintritt nahe bevorstehe. Es kamen ihm seltsame und ahnungsvolle Vorstellungen. Einige Male befahl ihm bei Tische die Empfindung, daß er schon nicht mehr eigentlich mit den Seinen zusammensitze, sondern, in eine gewisse, verschwommene Ferne entrückt, zu ihnen hinüberblicke ... (651)

3.3. Burnout als Folge eines Identitätskonflikts: *zärtlicher Träumer oder praktischer Mensch?*

Als Burnout-Theorie, die den individuumsbezogenen Ansatz in den Vordergrund stellt, kann die Theorie von U. Schaarschmidt & A.W. Fischer (2001) angesehen werden. Die Autoren stellen Persönlichkeitsmerkmale in der Auseinandersetzung mit Arbeitsanforderungen bzw. -belastungen bei der Genese von Burnout in den Vordergrund. Defizitäre Arbeitsbedingungen können dabei eine moderierende und verstärkende Funktion ausüben, indem sie die Möglichkeiten der Mitarbeiter einschränken, Belastungen am Arbeitsplatz positiv zu bewältigen.

In Anlehnung an J. Schnegglberger (2010), die auf der Theorie von Schaarschmidt & Fischer aufbauend psychodynamische Aspekte bei der Entstehung von Burnout untersucht, soll an dieser Stelle die Frage gestellt werden, welche intrapsychischen Konflikte und Abwehrmechanismen bei der Romanfigur Thomas Buddenbrook explorierbar sind.

Nach Ansicht der Autorin wird menschliches Verhalten nach neuesten Erkenntnissen der psychodynamischen Diagnostik sowie nach aktuellen neurowissenschaftlichen Ergebnissen maßgeblich durch unbewusste Prozesse gesteuert (Schnegglberger 2010, Arbeitskreis OPD 2006). Da dem Unbewussten immanent ist, dass es nicht direkt beobachtbar und bewusst ist, müssen unbewusste Prozesse und Dynamiken indirekt befragt und untersucht werden. Als Mittel der Wahl hat sich die Untersuchung der Abwehrmechanismen erwiesen, d. h. der intrapsychischen Prozesse, die darauf abzielen, unerwünschte Wahrnehmungen, Gefühle und Affekte u.a. ganz oder teilweise vom Bewusstsein fernzuhalten (Schnegglberger 2010; Mentzos 2005 u. Arbeitskreis OPD 2006).

Als besonders burnoutgefährdend beschreibt Schnegglberger die dysfunktionale Bewältigung intrapsychischer Konflikte. „In der Psychologie wird der Konflikt übereinstimmend als das Aufeinandertreffen entgegengesetzter Verhaltenstendenzen (Motive; Bedürfnisse; Wünsche) definiert.“ (Arbeitskreis OPD 2006, 95) Wird die Spannung dieser widerstrebenden Kräfte zu groß und ist das Individuum nicht mehr in der Lage, die intrapsychische Spannung auszuhalten und zu bewältigen, so muss der Konflikt abgewehrt und dem Bewusstsein entzogen werden. Zum einen kann die dauerhafte Abwehr so viel Kraft in Anspruch nehmen, dass dies ein Erschöpfungsrisiko in sich birgt (Freudenberger u. North 2005). Zum anderen vermag die Abwehr intrapsychischer Konflikte „die Burnout-Gefährdung von Mitarbeitern insbesondere auch über die mit der Konflik-

tabwehr häufig einhergehende Abwehr von Gefühlen und Bedürfnissen zu erhöhen“ (Schneglberger 2010, 45).

Welche unbewusste Psychodynamik und welcher Konflikt lassen sich bei der Romanfigur Thomas Buddenbrook diagnostizieren?

War er ein praktischer Mensch oder ein zärtlicher Träumer? (470)

Diese Frage bildet den Konflikt im Hintergrund der Person Thomas Buddenbrook ab. Wer ist er? Welches Bild, welche Bilder hat er von sich selbst? Welche Identität hat er? „Eine gelungene Identitätsbildung mit hinreichender Kontinuität und Kohäsion führt zu einem Gefühl des Wohlbefindens und der Sicherheit. Konflikte gehen aus von widersprüchlichen Selbstrepräsentanzen mit Unsicherheits- und Unlustgefühlen.“ (Arbeitskreis OPD 2006, 249)

Durchgängiges Motiv zu Beginn des Romans ist ein kompensatorischer Umgang und die Vermeidung der eigenen Identitätsdissonanzen durch die Überidentifikation mit der Firma und der Familie. Die eigene Familie wird als mögliche Identifikationsschablone idealisiert. Der Arbeit kommt eine übertriebene identitätsstiftende Rolle zu. Besitz und Geld dienen der Stabilisierung der Identität (Arbeitskreis OPD 2006). Auch über die Kleidung fixiert und stabilisiert Thomas Buddenbrook bis zum Ende des Romans seine Identität.

Er sparte in allen Dingen, soweit das, ohne sich dem Gerede auszusetzen, tunlich war, – nur nicht in betreff seiner Garderobe, die er durchaus bei dem elegantesten Schneider von Hamburg anfertigen ließ und für deren Erhaltung und Ergänzung er keine Kosten scheute. Eine Tür, die in ein anderes Zimmer zu führen schien, verschloß die geräumige Nische, die in eine Wand des Ankleidekabinetts eingemauert war, und in der an langen Reihen von Haken, über gebogene Holzleisten ausgespannt, die Jacketts, Smokings, Gehröcke, Fräcke für alle Jahreszeiten und in allen Gradabstufungen der gesellschaftlichen Feierlichkeit hingen, während auf mehreren Stühlen die Beinkleider, sorgfältig in die Falten gelegt, aufgestapelt waren. In der Kommode aber, mit dem gewaltigen Spiegelaufsatz, dessen Platte mit Kämmen, Bürsten und Präparaten für die Pflege des Haupthaars und Bartes bedeckt war, lagerte der Vorrat von verschiedenartiger Leibwäsche, die beständig gewechselt, gewaschen, verbraucht und ergänzt wurde ...

In diesem Kabinett verbrachte er nicht nur am Morgen eine lange Zeit, sondern auch vor jedem Diner, jeder Senatssitzung, jeder öffentlichen Versammlung, kurz, immer, bevor es galt, sich unter Menschen zu zeigen und zu bewegen, ja selbst vor den alltäglichen Mahlzeiten zu Hause, bei denen außer ihm

selbst nur seine Frau, der kleine Johann und Ida Jungmann zugegen waren. Und wenn er hinaustrat, so verschaffte die frische Wäsche an seinem Körper, die tadellose und diskrete Eleganz seines Anzuges, sein sorgfältig gewaschenes Gesicht, der Geruch der Brillantine in seinem Schnurrbart und der herb-kühle Geschmack des gebrauchten Mundwassers ihm das Befriedigungs- und Bereitschaftsgefühl, mit dem ein Schauspieler, der seine Maske in allen Einzelheiten vollendet hergestellt hat, sich zur Bühne begibt ... Wirklich! Thomas Buddenbrooks Dasein war kein anderes mehr als das eines Schauspielers, eines solchen aber, dessen ganzes Leben bis auf die geringste und alltäglichsste Kleinigkeit zu einer einzigen Produktion geworden ist, einer Produktion, die mit Ausnahme einiger weniger und kurzer Stunden des Alleinseins und der Abspannung beständig alle Kräfte in Anspruch nimmt und verzehrt ... (613)

Der Identitätskonflikt tritt zunehmend in den Vordergrund, die Widersprüchlichkeit der eigenen Identität wird zum alles bestimmenden Gespräch des Protagonisten mit sich selbst und gipfelt – ausgelöst durch die Lektüre von A. Schopenhauer (1998) – in eine kurzfristige Erlösung, in plötzlichen, beseligenden Erhellungen seines Inneren. (658)

Ende und Auflösung? Dreimal erbarmungswürdig jeder, der diese nichtigen Begriffe als Schrecknisse empfand! Was würde enden und was sich auflösen? Dieser sein Leib ... Diese seine Persönlichkeit und Individualität, dieses schwerfällige, störrische, fehlerhafte und hassenswerte Hindernis, etwas anderes und Besseres zu sein! War nicht jeder Mensch ein Mißgriff und Fehltritt? Geriet er nicht in eine peinvolle Haft, sowie er geboren ward? Gefängnis! Gefängnis! Schranken und Bande überall! Durch die Gitterfenster seiner Individualität starrt der Mensch hoffnungslos auf die Ringmauern der äußeren Umstände, bis der Tod kommt und ihn zu Heimkehr und Freiheit ruft ... Individualität!... Ach, was man ist, kann und hat, scheint arm, grau, unzulänglich und langweilig; was man aber nicht ist, nicht kann und nicht hat, das eben ist es, worauf man mit jenem sehnsüchtigen Neide blickt, der zur Liebe wird, weil er sich fürchtet, zum Haß zu werden. (657)

Er weinte; preßte das Gesicht in die Kissen und weinte, durchbebt und wie im Rausche emporgehoben von einem Glück, dem keins in der Welt an schmerzlicher Süßigkeit zu vergleichen. Dies war es, dies alles, was ihn seit gestern nachmittag trunken und dunkel erfüllt, was sich inmitten der Nacht in seinem Herzen geregt und ihn geweckt hatte wie eine keimende Liebe. Und während er es nun begreifen und erkennen durfte – nicht in Worten und aufeinanderfolgenden Gedanken, sondern in plötzlichen, beseligenden Erhellungen seines Inneren –, war er schon frei, war er ganz eigentlich schon erlöst und aller na-

türlichen wie künstlichen Schranken und Bande entledigt. Die Mauern seiner Vaterstadt, in denen er sich mit Willen und Bewußtsein eingeschlossen, taten sich auf und erschlossen seinem Blicke die Welt, die ganze Welt, von der er in jungen Jahren dies und jenes Stückchen gesehen, und die der Tod ihm ganz und gar zu schenken versprach. (658)

Der Gedanke Schopenhauers, dass es eine Befreiung aus der gefangenen Identität geben kann, hatte ihn geweckt wie *eine keimende Liebe*. Thomas Buddenbrook schwor sich in der gleichen Nacht, dieses ungeheure Glück niemals fahren zu lassen und die Erkenntnisse der Nacht zu studieren und in sein Leben zu integrieren. Doch schon am nächsten Morgen ahnte er, dass er an diesem Vorhaben scheitern würde.

Immer noch mit dem Vorsatz beschäftigt, die wunderbare Lektüre wieder aufzunehmen, fing er doch an, sich zu fragen, ob die Erlebnisse jener Nacht in Wahrheit und auf die Dauer etwas für ihn seien und ob sie, träte der Tod ihn an, praktisch standhalten würden. Seine bürgerlichen Instinkte regten sich dagegen. Auch seine Eitelkeit regte sich: die Furcht vor einer wunderlichen und lächerlichen Rolle. Standen ihm diese Dinge zu Gesicht? Ziemten sie ihm, ihm, Senator Thomas Buddenbrook, Chef der Firma Johann Buddenbrook?... (659)

4. Zusammenfassung

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass Thomas Buddenbrook aufgrund des Leit-Konflikts der „Identitätsdissonanz“ seine physische und psychische Überbeanspruchung nicht in der notwendigen Form wahrnehmen kann und alle auftretenden Symptome von Erschöpfung, Depersonalisation und Leistungsrückgang in den Hintergrund drängen muss, um sein fixiertes Selbstbild aufrechtzuerhalten. Ein Selbstbild, das aufgrund der idealisierten Geschichte der Herkunftsfamilie keine Schwäche zulassen kann und alle Zweifel und Impulse, ein eigenes, individuelles Selbstbild zu entwickeln, im Keim ersticken muss. Mächtige Introjekte des zähen und starken Geschäftsmanns verhindern die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und die gesunde Kontaktaufnahme mit dem Beruf. Mit zunehmender Abwehr des Identitätskonflikts „*zärtlicher Träumer oder praktischer Mensch*“ nimmt die Dissonanz, ausgelöst durch diesen Widerstreit, zu und bildet weiteren Nährboden für das Syndrom Burnout. War die Erschöpfung des Protagonisten „nicht die notwendige Folge dieses unhaltbaren Zustandes, dieses unnatürlichen und aufreibenden Widerstreites in seinem Innern?“ (471)

Durch die *Wendung nach Innen*, die diesem Roman von Thomas Mann anhaftet, wird der Konflikt lauter und zum alles bestimmenden Motiv. Der nach innen gekehrte Blick und das Belauschen der inneren seelischen Welt machen die Identitätsdissonanzen der Romanfiguren erst sichtbar und hörbar (Rilke 1902). „Besonders fein beobachtet ist, wie der Niedergang des Geschlechtes sich vor allem darin zeigt, daß die einzelnen gleichsam ihre Lebensrichtung geändert haben, daß es ihnen nicht mehr natürlich ist, nach außen hin zu leben, daß sich vielmehr eine Wendung nach Innen immer deutlicher bemerkbar macht.“ (Rilke 1902, 115)

Die Grenzen des Senators werden zunehmend starrer und rigider. Thomas Buddenbrook zieht sich innerlich zurück und beginnt sich von seinem Beruf und seiner Familie zu distanzieren. Der Versuch, seine übernommene Identität mit allen Kräften aufrechtzuerhalten, lässt ihn sogar noch an seinem Sterbetag *korrekt und tadellos sauber* in der Öffentlichkeit auftreten.

Korrekt, tadellos sauber und elegant ging er mit dem etwas hüpfenden Schritte, der ihm eigen war, die Breite Straße entlang, indem er beständig nach allen Seiten zu grüßen hatte. Er trug weiße Glacéhandschuhe und hielt seinen Stock mit silberner Krücke unter dem linken Arm. Hinter den dicken Revers seines Pelzes sah man die weiße Frackkrawatte. (675)

Wenig später stirbt der Senator Thomas Buddenbrook, *seine Augen waren schon vorher tot gewesen. (685)*

Literatur

- Arbeitskreis OPD (2006) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung. Hans Huber Verlag: Bern.
- Burisch, M. (1994) Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Springer-Verlag: Berlin.
- Burisch, M. (2006) Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Springer-Verlag: Berlin.
- Dreitzel, H.P. (2004) Gestalt und Prozess. EHP Verlag: Bergisch-Gladbach.
- Engel, M. et.al. (Hg.) (2003) Rainer Maria Rilke, gesammelte Werke in fünf Bänden. Insel Verlag: Frankfurt a.M.
- Freudenberger, H. J. & North, B. (2005) Burnout bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebrannt seins. Fischer Verlag: Frankfurt a.M.
- Hutterer-Krisch, R. (1999) Gestalttherapie. In: Th. Slunecko & G. Sonneck (Hg.) (1999).
- Leiter, M. P. & Maslach, Ch. (2007) Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern. Springer Verlag: Wien.
- Mann, Th. (1994) Buddenbrooks. Verfall einer Familie. S. Fischer Verlag: Frankfurt a.M.
- Maslach, Ch. (1998) A multidimensional theory of burnout. In: I. Rösing (Hg.) (2003).
- Maslach, Ch. & Leiter, M. P. (2001) Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können. Springer-Verlag: Wien.
- McKinney-Dhalenne, V. M. (2000) Help Giving and Burnout: Processes of Boundary Maintenance in Helping Organizations. In: I. Rösing (2003).
- Menzos, S. (2005) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven. Fischer Taschenbuch Verlag: Frankfurt a.M.
- Perls, F. (1948) Die Integration der Persönlichkeit – Theoretische Erwägungen und therapeutische Möglichkeiten. In: H. Petzold (Hg.) (1992).
- Perls, F. (1955) Moral, Ich-Grenze und Aggression. In: H. Petzold (Hg.) (1992).
- Perls, F. (1957) Selbstfindung durch Gestalttherapie. In: H. Petzold (Hg.) (1992).
- Perls, F. (1966) Gestalttherapie und die menschlichen Potentiale. In: H. Petzold (Hg.) (1992).
- Perls, L. (1978) Begriffe und Fehlbegriffe der Gestalttherapie. In: H. Petzold (Hg.) (1992).

- Petzold, H. (Hg.) (1992) Friedrich S. Perls. Gestalt, Wachstum, Integration: Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen. Junfermann Verlag: Paderborn.
- Rilke, R. M. (1902) Thomas Mann's „Buddenbrooks“. In: M. Engel et.al. (Hg.) (2003).
- Rösing, I. (2003) Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt? Analyse und Kritik der internationalen Burnout-Forschung. Asanger Verlag: Heidelberg.
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A.W. (2001) Bewältigungsmuster im Beruf: Persönlichkeitsunterschiede in der Auseinandersetzung mit der Arbeitsbelastung. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Schaufeli, W.B. & Enzmann, D. (1998) The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis. In: Rösing, I. (2003).
- Schneglberger, J. (2010) Burnout-Prävention unter psychodynamischen Aspekt. VS-Verlag: Wiesbaden.
- Schopenhauer, A. (1998) „Über den Tod und sein Verhältnis zur Unzerstörbarkeit unseres Wesens an sich“. In: Die Welt als Wille und Vorstellung. Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Sluneco, Th. & Sonneck G. (Hg.) (1999) Einführung in die Psychotherapie. Fakultas-Universitäts-Verlag: . Wien.
- Weltgesundheitsorganisation: Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien. Hans Huber Verlag: Göttingen.