



Zusammenfassung:

„Zurück in den Berufsalltag – Wiedereinstieg von Burnout-Betroffenen in Beruf und Alltag, begleitet durch intermediale künstlerische Interventionen“

Ausgangsthese der Pilotstudie ist die Annahme, dass künstlerische Interventionen Burnout-Betroffene beim Wiedereinstieg in den Beruf unterstützen und ihnen helfen ihre Kompetenzen zu verändern oder zu erweitern.

Diese These ist in eine zweiteilige Forschungsfrage aufgegliedert.

- **Haben künstlerische Interventionen eine (Aus-)wirkung auf Personen mit Burnout, die nach einem Klinikaufenthalt den Wiedereinstieg in den Beruf suchen?**
- **Können ästhetische Erfahrungen dazu beitragen, Kompetenzen zu erwerben oder zu verändern, die helfen den Wiedereinstieg in den Beruf positiv zu gestalten?**

An der Studie nehmen fünf ehemaligen Patienten einer Burnout-Klinik nach ihrem Austritt aus der Klinik teil. Begleitet werden sie im Einzelsetting über einen Zeitraum von ca. drei Monaten.

Im Erstgespräch wird klar, dass sich Vieles im Leben der Klienten verändern soll. Nach dem Klinikaufenthalt sind sie herausgefordert, die dort angestoßenen Erkenntnisse und Handlungsabsichten, im Alltag umzusetzen. Die Veränderungswünsche beziehen sich vielfach auf die Persönlichkeitsentwicklung und betreffen das private und berufliche Handeln. Beispielhaft wird genannt: Spüren und Üben von Selbstliebe, Grenzen setzen, eine Tagesstruktur etablieren, Lebensfreude spüren und erste Schritte in eine berufliche Umorientierung machen. Alle haben in der Klinik positive Erfahrung mit der Kunsttherapie gemacht. Die künstlerischen Interventionen im Rahmen dieser Untersuchung sind nach den methodischen Kriterien der intermedialen Methode und der künstlerischen



Forschung gestaltet. Das künstlerische Werk ist hier der Ausgangspunkt des Erkenntnisgewinns. Die phänomenologische Betrachtung, mittels ästhetischer Analyse und Transfer und die lösungsorientierten Fragen bringen dem teilnehmenden Klienten wie der Autorin Antworten.

Im ersten Teil der Untersuchung wird nach den Wirkungen künstlerischer Interventionen gefragt. In den kunsttherapeutischen Einheiten benennen die Klienten unmittelbare Wirkungen wie: Überraschung, Freude, Zufriedenheit und körperlich-emotionale Veränderungen. Diese werden durch die verschiedenen Materialqualitäten, die intermedialen und ästhetischen Erfahrungen und die zufriedenstellenden Ergebnisse ausgelöst. Eine sehr positive, unmittelbare und nachhaltige Wirkung zeigt die Verbindung von Achtsamkeitsübungen und Dezentrierungsprozess. Diese Kombination führt zu einem besseren Wahrnehmen von Körperpräsenz, Freude, Anspannungsverminderung und der Reduktion von Stresssymptomen. Den Auswirkungen von künstlerischen Interventionen ist eine unmittelbare Veränderung von emotionalem, habituellem und sinnlichem Erleben zuzuweisen.

Die Repetition der ästhetischen Erfahrungen und der Transfer helfen, diese Erfahrungen in den Alltagskontext zu übertragen. Es entstehen langfristige Wirkungen, wie sie sich in den drei untersuchten Wirkmechanismen abbilden: Ästhetisches Erleben - Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl; Kreatives Handeln - Erweiterung von Copingstrategien; Der Werkprozess - Stärkung des Kohärenzerlebens.

Den Ergebnissen zu folge, ist die erlebte Selbstwirksamkeit, durch die ästhetische Erfahrung im Werkprozess wichtig für die Kompetenzentwicklung.

Durch den kreativen Handlungsprozess wird die Aneignung neuer Copingstrategien geübt (Knill & Eberhard, 2010). Drei Klienten leiten aus diesen Erfahrungen Handlungsstrategien für den Alltag ab. Zugleich werden im gestalterischen Prozess vergessene Ressourcen aufgedeckt, wie die Affinität zum Schreiner, Freude beim Arbeiten mit den Händen oder eine Rückbindung an die ursprüngliche Faszination für die Berufswahl. Durch die Stärkung der Selbstwirksamkeit verändert sich auch das Kohärenzerleben. Der gestalterische Prozess hilft, den



lebensgeschichtlichen Bruch durch das Burnout besser zu verorten, und er gibt Hinweise auf identitätsbildende Fragen.

Der zweite Teil der Untersuchung fragt nach der Kompetenzentwicklung im Rahmen des Wiedereinstiegs in den Beruf. Welche Kompetenzen aus den künstlerischen Aktionen entwickelt und für den Wiedereinstieg nutzbar gemacht werden, ist unterschiedlich. Entscheidend scheinen hier sowohl äußere wie auch persönliche Bedingungen. Ungünstige Bedingungen, die eine Kompetenzentwicklung hemmen, sind nach den Äußerungen der Klienten: zu viele gleichzeitige Stressoren, fehlende Unterstützung von Vorgesetzten oder im Team und/oder im privaten Umfeld, sowie das Gefühl von Hilflosigkeit oder Autonomieverlust auf verschiedenen Ebenen. Auch Cherniss (1980), Burisch (2014) und andere Autoren weisen auf diese kritischen Bedingungen hin.

Positive Hinweise auf eine Kompetenzentwicklung, im Sinne neuer Handlungsstrategien im beruflichen Umfeld durch die künstlerischen Erfahrungen, sind gekoppelt: (1) An das Vermögen, wie gut den Klienten die sprachliche Beschreibung von Erfahrungen, Gestaltungselementen und Prozessschritten in der ästhetischen Analyse gelingt. (2) Welche Konsequenzen und Handlungsstrategien sie, über den Transfer, für den Alltag ableiten können. Hier bewährt sich eine konkrete und realistische Zielformulierung oder Fragestellung, wie sie auch von Eberhard und Knill (2010) in der intermedialen Methode und von De Shazer (1996) in der lösungsorientierten Therapie als wichtig erachtet wird. Die Klienten, die sich mit Neugier auf die ästhetische Analyse einlassen und konkrete Transferüberlegungen machen, sind erfolgreicher im Experimentieren und Umsetzung von neuen Handlungsstrategien im Alltag. Ein Klient überträgt die Erfahrung eines wiederkehrenden Bildelements, eines „eigenen Rahmens“, auf individuelle Ordnungsstrategien in seine Arbeit als Projektleiter. Ein weiterer Klient übt neue Sichtweisen zu etablieren und weniger perfektionistisch zu sein. Wie lustvoll das Erproben neuer Blickwinkel ist, erlebt er während der Arbeit an einer Rauminstallationen. Einer Klientin helfen die Achtsamkeitsübungen und Bildelement, die ihr einen guten „Bodenkontakt“ geben, sich in anspruchsvollen beruflichen Situationen, ruhiger und mehr bei sich zu fühlen.



Die emotionalen Kompetenzen werden durch die genannte Stärkung der Selbstwirksamkeit und dem Erleben von „Eigensinnigkeit“ positiv beeinflusst. Hier ist gerade die erlebte Freude und körperlicher Aktivierung im Gestaltungsprozess ein Anreiz, ähnliche Erfahrungen auch im Alltag weiter zu verankern.

Festzuhalten ist, dass bei jedem Klienten Wirkungen festzustellen sind und verschiedene Aspekte emotionaler Kompetenz innerhalb der kunsttherapeutischen Einheiten verändert und gestärkt werden. Die Nutzbarmachung für eine Kompetenzentwicklung im Alltag oder beruflichen Kontext hängt davon ab, ob es möglich ist, die gestalterischen Erfahrungen zu transformieren, in realistische Teilziele zu gliedern und positive Erfahrungen auch im Alltag zu wiederholen.

Die gestalterischen Erfahrungen werden von allen Klienten als selbsterweiternd eingeschätzt. Oft geäußert mit Überraschung über das Spektrum ihrer Ausdrucksfähigkeit, ihrer emotionalen, wie sinnlichen Zugänglichkeit sich auf einen offenen Gestaltungsprozess einzulassen. Diese Erfahrungen und Erkenntnisse zeigen einen aktiv erlebten ästhetischen und intellektuellen Erkenntnisgewinn der Klienten, der sich auch auf ihre Sichtweisen, Lebensziele und Visionen auswirkt.

Im Erst- und im Nachgespräch wird der validierte Test TICS (Trierer Inventar zum chronischen Stress) durchgeführt, er bildet das chronische Stresserleben der Klienten ab. Vier Schwerpunktfragen wurden dem Test entnommen, die in jeder kunsttherapeutischen Einheit abgefragt werden. Eine relative Verbesserung der Werte weisen die Klienten auf, denen es gelingt, gegenüber ihrem Arbeits- und privaten Kontext eine Veränderung ihres Autonomieerlebens zu erlangen (Burisch, 2014). Mit der Exploration neuer Handlungsstrategien im Alltag konnte scheinbar die chronische Stressbelastung vermindert werden. Weniger Veränderung gab es bei denjenigen Klienten, die ihr subjektives Autonomieerleben nicht verbessern konnten oder es als unveränderbar einschätzen. Sie erprobten auch weniger neue Handlungen im Alltag.

Aus diesen Erkenntnissen entwickelt die Autorin folgendes Schema, das die Wirkkette der intermedialen Methode in Bezug zu Burnout darstellt:



Es zeigt, dass die ästhetische Werkerfahrung mit ästhetischer Analyse die Selbstwirksamkeit stärkt. Mit der Wiederholung positiver ästhetischer Feedbacks (Erfahrungen) wird Selbstwirksamkeit erlebt. Die persönliche „Eigensinnigkeit“ in Form von Selbstanerkennung wird gestärkt und verändert das Selbstwertgefühl. Die Repetition dieser Wechselwirkung ist sehr wichtig. Über die handelnde und emotionale Repetition von positiven Gefühlen und Wahrnehmungen und ihrer intellektuellen Beschreibung, erweitern und verankern sich Erfahrungen. Mit der differenzierten phänomenologischen Betrachtung können Strategien für den Alltag im Transferprozess erarbeitet werden. Durch das „Probehandeln“ in der Dezentrierung können sich hilfreiche Copingstrategien entwickeln, die Auswirkung haben auf die Erweiterung und Veränderung von Kompetenzen. Mit diesen Erfahrungen kann es zu einer Neubewertung und einer Verringerung von chronischen Stressquellen kommen.



Tabelle: Wirkkette Dezentrierung-Selbstwirksamkeit-Kompetenzerweiterung (erstellt von Verfasserin)



Quellennachweis:

Burisch, M. (2010). *Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung*. München: Springer.

Cherniss, C. (1980). *Professional Burnout in Human Service Organizations*. New York, NY: Praeger.

de Shazer, S. (1996). *Worte waren ursprünglich Zauber – Von der Problemsprache zur Lösungssprache*. Heidelberg: Carl-Auer.

Eberhard, H. & Knill, P. J. (2010). *Lösungskunst*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.