Hausarbeit

„Burnout-Prävention durch tiergestützte Intervention: Auswirkungen durch das Einbeziehen tierischer Arbeit neben der Psychotherapie“

Verfasserin:
Marlene Csandl, LL.B. (WU)

Zur Erlangung des Titels
„geprüfte Fachkraft für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen“

Wien, im September 2022

Verein „Tiere als Therapie“ – Wissenschafts- und Ausbildungszentrum

Silenegasse 2-6, 1220 Wien

5. Diplomlehrgang für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen

Begutachterin: Dr. Beate Pottmann-Knapp

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien, am Unterschrift

Danksagung

Bevor in das Thema Burnout, die möglichen Therapieansätze und welche Rolle Tiere dabei spielen können, genauer eingegangen wird, möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Menschen und Tieren bedanken, ohne die es nicht möglich gewesen wäre, die folgenden Seiten auf Papier zu bringen.

Allen voran an den Probanden P., der auch in der Danksagung ungenannt bleiben soll. Dein Engagement, deine Flexibilität, deine Neugier den Tieren gegenüber und dein Vertrauen in meine Forschungsversuche haben mir den Glauben an mich selbst gegeben. Obwohl die Zeit gerade nicht die Beste deines Lebens ist, hast du motiviert mit den Kaninchen gearbeitet und mir Einblick in dein Seelenleben gegeben. Das werde ich dir niemals adäquat zurückzahlen können. Das hier ist deine Arbeit.

Ein großes Dankeschön auch an P.'s Psychotherapeutin, die mich mit dem HRV-Messgerät und vielen Tipps und Tricks von weitem und immer über P. selbst unterstützt hat. Ohne sie und meine Betreuerin, Dr. Beate Pottmann-Knapp, die mir so wunderbar beim Aufbau der Arbeit geholfen hat, wären die nächsten Seiten weiß und unbeschrieben geblieben.

Das letzte Dankeschön soll an dieser Stelle an Schnee und Hummel und ihre Besitzer, die uns immer Tür und Tor geöffnet haben, gehen. Die beiden Kaninchen wurden Teil einer Forschungsarbeit, ohne dass sie jemals ihre Zustimmung gegeben hätten. Ich hoffe aber sehr, dass sie die Zeit mit uns genossen haben und das Futter immer vortrefflich geschmeckt hat. Wir sehen uns wieder.

Abstract

Diese Arbeit hat das Ziel herauszufinden, ob tiergestützte Interventionen, begleitend zur Psychotherapie, Menschen, die Gefahr laufen, ein Burnout zu bekommen, erfolgreich unterstützen können. Durch die Diagnose gibt es in Österreich sehr viele Menschen, die in ihrem Berufsfeld ausfallen und eine gewisse Zeit brauchen, um sich davon wieder zu erholen und auskuriert in ihren Job zurückkehren können. Manche Patienten werden durch den Wiedereinstieg gleich zu Beginn wieder auf eine harte Probe gestellt. Deshalb die Frage: wie sehr lässt sich ein bevorstehender Krankenstand verhindern, damit diese Menschen nicht aus ihrem gewohnten Alltag gerissen werden und somit ständig damit beschäftigt sind, sich an neue Situationen zu gewöhnen? Die tiergestützten Fördermaßnahmen sollen erfolgreich verhindern, dass gefährdete Personen ihre Arbeit wegen Überlastung unterbrechen oder aufgeben müssen.

Zu Beginn wird der Begriff Burnout, die Diagnose und der Verlauf erläutert. Nach einer kurzen Beschreibung der Psychotherapie mit Blick auf die Verhaltenstherapie, wird genauer auf die tiergestützte Psychotherapie eingegangen.

Um den theoretischen Teil dieser Arbeit praktisch zu veranschaulichen widmet sich der zweite Teil einer Einzelfallforschung, die im Jahr 2022 durchgeführt wurde. Der Proband P., mit Burnout diagnostiziert, ist seit Mitte 2020 akut gefährdet, in einen Langzeitkrankenstand gehen zu müssen. Er besuchte – neben seiner Verhaltenstherapie – wöchentlich zwei Kaninchen in ihrem Gehege. Vor Ort wurde miteinander gesprochen, Meditations- und Imaginationsübungen durchgeführt, während man sich mit den Kaninchen beschäftigte und sich um sie kümmerte. Der Forschungserfolg und das Problem der Messbarkeit eines solchen, bilden den Abschluss dieser Arbeit und sollen aufzeigen, dass eine generelle Antwort auf die Forschungsfrage durch eine Einzelfallstudie nicht gegeben werden kann. Sehr wohl bejahen kann man allerdings, dass es aus subjektiver Sicht des Probanden sehr wohl dazu beigetragen hat, seinem Burnout entgegenzuwirken und sich eine positive Einstellung gegenüber der Arbeit mit Kaninchen entwickelt hat.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung ... 1

2 Burnout und chronisch beruflicher Stress ... 2

2.1 Definition ... 2

2.2 Diagnostik ... 5

2.3 Verlauf ... 7

3 Psychotherapie bei Burnout ... 9

3.1 Allgemeines ... 9

3.2 Verhaltenstherapie ... 10

3.3 Tiergestützte Psychotherapie ... 11

3.3.1 Fallbeispiel Klara Baumann ... 11

3.3.2 Der Erfahrungswert ... 12

3.3.3 Die Biophilie-Hypothese ... 12

3.3.4 DU-Evidenz ... 14

3.3.5 Spiegelneurone ... 15

4 Einzelfallforschung ... 16

4.1 Der Proband ... 16

4.2 Die Kaninchen ... 18

4.3 Das Setting ... 20

4.4 Die Ergebnisse ... 25

4.4.1 HRV-Messungen ... 25

4.4.2 Fragebogen ... 33

5 Diskussion und Conclusio ... 37

6 Literaturverzeichnis ... 42

7 Abbildungsverzeichnis ... 44

8 Ad Personam ... 45

9 Anhang ... 48

1 Einleitung

Chronisch beruflicher Stress, der Gesellschaft besser bekannt unter der Bezeichnung „Burnout“, genießt seit Jahren einen hohen Bekanntheitsgrad und ist praktisch jedem Menschen ein Begriff. Das Gefühl, sich in seinem oder vor allem durch seinen Beruf „ausgebrannt“ zu fühlen war sicherlich vor den Zeiten von Covid-19 für den einen oder anderen bereits persönlich nachvollziehbar.

Die Pandemie, die Anfang 2020 weltweit ausbrach, bedeutete nun für alle zusätzlichen Stress und zeigte, wie grenzwertig die meisten an der Arbeitsunfähigkeit „entlangarbeiten“ und der chronisch berufliche Stress alltäglich geworden ist. Ein kurzer Blick in die Medienlandschaft von heute zeigt unzählige Berichte über eine immer stärkere Überlastung der psychiatrischen und psychotherapeutischen Einrichtungen, welche laut um Hilfe und Unterstützung schreien, denn die psychosozialen Folgen von Corona werden um einiges länger ein großes Thema sein. Gerade deshalb gilt es nun mehr als zuvor, Ressourcen für die Psychohygiene der Menschen aufzubauen (vgl. FELLNER 2021).

POTTMANN-KNAPP (2013, S. 15 ff) beschreibt und untersucht, inwiefern Tiere und tiergestützte Interventionen in der (Psycho-)Therapie helfen und unterstützen können, um der Abwärtsspirale von Stress, Burnout, Depression etc. gezielt entgegenwirken zu können. Die große Frage dahinter ist: Haben Tiere eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Menschen? Nämlich sowohl geistig, als auch körperlich und vor allem auf psychischer Ebene?

Auch die folgenden Seiten sollen nach kurzen Begriffserklärungen von chronisch beruflichem Stress und Burnout ein Stück weit genauer auf die tiergestützte Psychotherapie eingehen. Das Hauptaugenmerk dieser Arbeit wird auf einer Studie aus dem Jahr 2022 liegen, welche sich die Burnout-Prävention durch tiergestützte Interventionen zur Aufgabe gemacht hat. Die Frage lautet: Lässt sich, neben einer bereits bestehenden Psychotherapie, durch tiergestützte Interventionen einem bevorstehenden Burnout entgegenwirken, damit diese Menschen nicht durch drohenden Krankenstand aus ihrem gewohnten Alltag gerissen werden und somit ständig damit beschäftigt sind, sich an neue Situationen zu gewöhnen? Kann der Einbezug eines Tieres aktiv dazu beitragen, eine Verschlimmerung und somit eine Arbeitsunfähigkeit zu verhindern?

2 Burnout und chronisch beruflicher Stress

2.1 Definition

Der Begriff „Burnout“ verdeutlicht sehr bildhaft, worum es beim Auftreten gesundheitlicher Probleme durch beruflichen Stress geht. „Sich ausgebrannt fühlen“ ist für viele Menschen ein Bild, das man sich gut vorstellen und somit leichter begreifen kann, als so mancher Fachbegriff oder eine Diagnose der praktizierenden/forschenden Ärzte und Ärztinnen. Mit einhergeht, dass im gesellschaftlichen Sprachgebrauch beim Verwenden des Begriffs „Burnout“ mittlerweile davon ausgegangen wird, dass die Person, die darunter leidet, andauerndem Stress ausgesetzt ist und sich dies zumeist auf die beruflichen Ebene bezieht (vgl. KOCH et. al. 2015 S. 3).

Einigung besteht in jedem Fall, dass Burnout eine Konsequenz ungünstiger Entwicklungen in der Gesellschaft und der Arbeitswelt darstellt. KOCH et. al. (2015, S. 1) betonen allerdings immer wieder, dass für diese breite Popularität des Begriffs „Burnout“ vergleichsweise wenig Arbeiten und Studien existieren und es an sich keine gültige Definition dafür gibt, auf die sich alle einigen könnten.

HILLERT et. al. (2018, S. 10) beschreiben in ihrem Ratgeber, dass Burnout im Sinne der Weltgesundheitsorganisation keine klassische Diagnose an sich darstellt, sondern in der ICD-10-Klassifikation lediglich als Zusatzkategorie erwähnt wird: „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen: Z73.0 Erschöpfungssyndrom [Burnout]“.

Seinen Ursprung findet das Syndrom in der Nachkriegszeit durch die Niederschriften des Psychotherapeuten Herbert Freudenberger (1926-1999). Nach dem Entkommen aus dem Nazi-Regime schildert er eine fortdauernde berufliche, aber auch außerberufliche Überlastung seiner selbst, um seine Familie über Wasser zu halten und abzusichern. In solch einer subjektiven (Selbst-)Beschreibung, die bei vielen Menschen mit chronisch beruflichem Stress wiederzuerkennen ist, läuft man allerdings schnell Gefahr, in eine Abwärtsspirale zu kippen: „Ich bin nicht psychisch krank! Ich brauche nur bessere Arbeitsbedingungen und keine Therapie!“ Klar ist, dass oftmals objektiv belastende Faktoren zur Überlastung beitragen. Hat man keinen direkten Einfluss darauf, dann ist der Blick stets von sich selbst weggerichtet.

Gehen wir nun nach KOCH et. al. (2015, S. 6 ff) verschiedene Definitionsansätze durch, dann beinhaltet das Burnout-Syndrom unterschiedliche Ebenen:

1. Symptomatik

   Es werden über 120 verschiedene Symptome mit Burnout in Verbindung gebracht:

Symptome des Burnout-Syndroms (gekürzte Auflistung nach BURISCH, 2014)
▪ Erschöpfung ▪ Energiemangel ▪ Schlafstörungen ▪ Konzentrationsprobleme ▪ Gedächtnisstörungen ▪ Insuffizienzgefühle ▪ Entscheidungsunfähigkeit ▪ Verringerte Initiative und Fantasie ▪ Gleichgültigkeit ▪ Langeweile ▪ Desillusionierung ▪ Neigung zum Weinen ▪ Schwächegefühl ▪ Ruhelosigkeit ▪ Verzweiflung ▪ Erlebte Distanz zu Kollegen/Kunden ▪ Betonung von Fachjargon ▪ Vorwürfe gegen andere ▪ Verlust an Empathie ▪ Zynismus und Verbitterung ▪ Verlust von Idealismus ▪ „Dehumanisierung“ ▪ Folgeprobleme in Partnerschaft und Familie ▪ Gefühl mangelnder Anerkennung ▪ Engegefühl in der Brust ▪ Atembeschwerden ▪ Rückenschmerzen ▪ Übelkeit ▪ Verstärktes Suchtverhalten ▪ …

2. Individueller Verlauf

   Burnout kann das Endergebnis eines Prozesses sein, genauso sehr kann aber die Entwicklung an sich als „Burnout“ betitelt werden.

3. Normale Reaktion

   Man kann das Burnout als Reaktion psychisch gesunder Menschen auf unbehagliche Arbeitssituationen verstehen. Als Alternativdiagnose kommen auch eine schwere depressive Episode, oder eine arbeitsbedingte Unterform einer affektiven Störung in Betracht. Mit Blick auf die heutige Arbeitswelt und den für viele als zunehmenden Druck empfundenen Bedingungen, einhergehend mit der steigenden Anzahl Burnout-Betroffener, kann allen beschriebenen Varianten Geltung beigemessen werden.

4. Ätiologie

   MASLACH u LEITER (2008) beschreiben sechs Merkmale:

   - Ausmaß der Arbeitsanforderungen (Workload)
   - Kontrolle
   - Gratifikationen
   - Qualität der sozialen Interaktion (Community)
   - Fairness
   - Werte

   Wird das Gleichgewicht der genannten Merkmale durcheinander gebracht, dann erhöht sich bei den Betroffenen die Wahrscheinlichkeit für ein Burnout.

Betonen kann man an dieser Stelle, dass es viele Argumente gibt, die das Burnout als ein systemisches Problem beschreiben (Konsequenz von Organisation, Kooperation und Führung in der Arbeitswelt). Genauso viele Gegenargumente sprechen beim genannten Syndrom jedoch für eine individuelle Kombination von Risikofaktoren, wie beispielsweise überhöhte, idealistische und perfektionistische Selbstansprüche, die einem Burnout-Ausbruch entgegenkommen können.

Meinungen zum Burnout-Syndrom nach ROOK (1998)
▪ Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand „normaler“ Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet […] ▪ Burnout ist ein Versagen, Abgenützt- oder Erschöpft- werden durch außerordentliche Verausgabung an Energie, Kraft oder Ressourcen. ▪ Ausbrennen bedeutet „leer“ werden. Die eigenen körperlichen und seelischen Reserven erschöpfen sich selbst bei dem Versuch, unter Aufbietung aller Kräfte unrealistische Erwartungen zu verwirklichen, die selbst gesetzt oder durch das Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen wurden. ▪ Burnout ist […] ein kulturelles und historisches Phänomen. Burnout resultiert aus einem Verlust von geistigen Vorsätzen (moral purpose) und Engagement (commitment) bei der Arbeit. ▪ Burnout ist der Verlust an Motivation und Erwartung, ein guter Helfer zu sein. Burnout entsteht aus den ineffektiven Versuchen zu helfen. ▪ Burnout ist ein Syndrom […] aus emotionaler Erschöpfung, Depersonalisierung und […] reduzierter Leistungsfähigkeit, das insbesondere bei Personen auftreten kann, die mit Menschen arbeiten. ▪ Burnout kann als letzte Stufe in einer Kette von erfolglosen Versuchen zur Bewältigung negativer Stressbedingungen angesehen werden.

2.2 Diagnostik

Wenn man an dieser Stelle von der Burnout-Definition weiter Richtung Diagnostik geht, dann fallen KOCH et. al. (2015) vor allem das Maslach Burnout Inventar (MBI), welches gegenwärtig die Forschung dominiert, ein. Das MBI versucht das Burnout-Syndrom auf drei verschiedenen Ebenen zu fassen:

1. Skala – emotionale Erschöpfung: *„Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.“, „Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.“, „- Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.“*

2. Skala – Depersonalisierung: *„Seit ich diese Arbeit ausübe, bin ich Menschen gegenüber gleichgültiger geworden.“, „Ich habe das Gefühl, manche Klienten/Kollegen unpersönlich zu behandeln, als wären sie Objekte.“, „Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet.“*
3. Skala – Subjektive Leistungsfähigkeit: *„Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.“, „Ich kann leicht nachvollziehen, was in meinen Kollegen/Vorgesetzten vorgeht.“, „Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.“* (vgl. MASLACH et. al. 2006)

KECK (2022, S. 5 ff) spricht in seiner Informationsbroschüre über Burnout die Wichtigkeit der sorgfältigen und gründlichen Diagnostik an, die Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung des Syndroms ist. Durch Fachärzt*innen der Neurologie, Radiologie und Internist*innen soll abgeklärt werden, ob hinter den oben angeführten Symptomen keine entzündliche Erkrankung oder gesundheitliche Probleme mit dem Stoffwechsel stecken. Erst nach Ausschluss von beispielsweise Schilddrüsen- oder Nierenerkrankungen, Diabetes oder Multiple Sklerose kann die Diagnose Burnout in Betracht gezogen werden.

Folgende Risikofaktoren können die Entstehung erleichtern:

1. Arbeitsüberlastung
2. Zeitdruck
3. Unerreichbare, unrealistische Ziele – von außen vorgegeben, aber auch selbst gestellt
4. Kontrollverlust: Mangel an Einfluss auf die Arbeitsgestaltung, die Aufgaben oder die Abläufe
5. Fehlende Wertschätzung, Anerkennung oder Belohnung durch Rückmeldung, Lob, Lohn oder Weiterbildungen
6. Mangel an Gemeinschaft oder Zusammenhalt
7. Mangel an Fairness
8. Wertekonflikt: es müssen Aufgaben erledigt werden, die nicht dem eigenen Wertesystem oder Weltbild entsprechen und die innerlich abgelehnt werden
9. Unscharfe Grenze zwischen Beruf/Arbeitswelt und Privatleben, z.B. durch ständige Erreichbarkeit über Mobiltelefon oder E-Mail

Treffen diese Faktoren auf ein Ungleichgewicht zwischen beruflichem Engagement einer Person und seiner Belohnung/Wertschätzung/Erholung, ist das Krankheitsbild nicht mehr weit entfernt.

2.3 Verlauf

Möchte man seine Aufmerksamkeit auf den Verlauf eines Burnouts legen, dann spricht KECK (2022, S. 7 ff) von einzelnen Stadien, die durchlaufen werden können, aber nicht müssen.

Stadium 1: Warnsymptome der Anfangsphase

- ➔ vermehrtes Engagement, pausenloses Arbeiten, Gefühl der Unentbehrlichkeit, Abwertung der Arbeitskollegen, Beruf als hauptsächlicher Lebensinhalt, Hyperaktivität, Nichtbeachten eigener Bedürfnisse, …

Stadium 2: Abbau des Engagements

- ➔ Desorganisation, Unsicherheit, Entscheidungsprobleme, erhöhte Vergesslichkeit, verminderte Motivation, „Dienst nach Vorschrift“, beeinträchtigtes Privatleben durch Rückzug und Desinteresse, Gereiztheit, Aggressivität, …

Stadium 3: Verflachung

- ➔ genereller Abbau, Verflachung des emotionalen, geistigen und sozialen Lebens, Gleichgültigkeit gegenüber Mitmenschen, Einsamkeit, Abstumpfung, Konzentration auf die eigene Person, Vermeidung sozialer Kontakte, Pessimismus, Urlaub wird als zusätzlicher Stress erlebt, verstärkter Alkohol-, Nikotin- oder Medikamentengebrauch, …

Stadium 4: ausgeprägte körperliche Reaktionen

- ➔ Schwächung des Immunsystems, gehäufte Infektionskrankheiten, muskuläre Verspannungen, Migräne, Tinnitus, Schwindel, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, Verdauungsprobleme, Sodbrennen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzstolpern, Herzrasen, …

Stadium 5: Verzweiflung und Stressdepression

- ➔ Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit, Verlust der Freude, Lebensüberdruss, Suizidgedanken und -handlungen, …

Durch die Vielzahl an Symptomen und die unterschiedlichen Auswirkungen auf den Menschen kann der Leidensweg bis zur Diagnose ein sehr langer sein. Hat man es allerdings bis zur Burnout-Definition geschafft, dann ist dies der erste Schritt zur erfolgreichen Behandlung.

3 Psychotherapie bei Burnout

3.1 Allgemeines

KECK (2022, S. 22) betont, dass ein Burnout am besten durch eine Psychotherapie behandelt werden kann. Durch die individuelle Ausprägung der Krankheit wird im Zuge dessen die Therapie auf den Einzelnen abgestimmt und durchgeführt.

POTTMANN-KNAPP (2013, S. 35ff) beschreibt die Psychotherapie, dessen Ursprung sich im Altgriechischen wiederfindet und übersetzt so viel bedeutet, wie *den ganzen Menschen, das heißt seine Seele, sein Gemüt, seinen Verstand und seine Lebenskraft zu unterstützen, zu heilen, zu pflegen und auszubilden.*

Sieht man sich die rechtliche Grundlage im österreichischen Psychotherapiegesetz (BGBl 1990/61) an, findet man folgendes:

§ 1. (1) Die Ausübung der Psychotherapie im Sinne dieses Bundesgesetzes ist die nach einer allgemeinen und besonderen Ausbildung erlernte, umfassende, bewußte und geplante Behandlung von psychosozial oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen mit wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden in einer Interaktion zwischen einem oder mehreren Behandelten und einem oder mehreren Psychotherapeuten mit dem Ziel, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung, Entwicklung und Gesundheit des Behandelten zu fördern.

(2) Die selbständige Ausübung der Psychotherapie besteht in der eigenverantwortlichen Ausführung der im Abs. 1 umschriebenen Tätigkeiten, unabhängig davon, ob diese Tätigkeiten freiberuflich oder im Rahmen eines Arbeitsverhältnisses ausgeübt werden.

In der Informationsbroschüre des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen wird auf den Psychotherapieprozess genauer eingegangen. Es wird erklärt, dass das eigenständige Heilverfahren im Gesundheitsbereich für psychische Leidenszustände bzw. psychosoziale oder psychosomatische Verhaltensstörungen der Betroffenen angeboten wird. Der Ablauf einer Therapie folgt keiner festgelegten Vorgangsweise und ist abhängig von der Beziehung zwischen

Therapeut/in und dem/der zu Behandelnden. Die Lösung eines Problems wird niemals vorgegeben. Es handelt sich um eine Unterstützung beim Finden der passenden Lösung oder Veränderung, die auch immer wieder neu besprochen und angepasst werden kann.

Durch das Wissen über seelische Störungen kann der/die Therapeut/in mit verschiedensten psychotherapeutischen Methoden helfen und eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen. Das Ganze kann je nach Verfahrensweise durch Übungen unterstützt und gefördert werden.

In der Publikation von KECK (2022, S. 22ff) wird speziell auf die Verhaltenstherapie, die interpersonelle Psychotherapie, achtsamkeitsbasierte Verfahren und die Schematherapie aufmerksam gemacht. Mit der Begründung, dass diese bestmöglich untersucht und in ihrer Wirksamkeit belegt sind, sollen sie den Betroffenen hilfreich bei der Lösungsfindung und der Ressourcenmobilisierung sein.

3.2 Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie basiert auf der Überlegung, dass die Art wie wir Denken unser Verhalten, die inneren Vorgänge und körperliche Prozesse lenkt und durch unsere Erfahrungen typische Verhaltensmuster erlernt bzw. nachgeahmt werden. Konkret entwickelt sich ein Burnout - dieser Theorie nach - durch diese Vorgangsweisen, gepaart mit Belastungssituationen und chronischem Stress.

Der Therapieansatz überprüft die negativen Denkmuster und Einstellungen gezielt und versucht sie durch gemeinsame Arbeit zu verändern. Die Patienten haben oft ein sehr schlechtes Selbstbild, sehen sich als fehlerhaft, unzulänglich, wertlos oder nicht begehrenswert, bis hin zu der Annahme, ihnen fehlen gewissen Eigenschaften, um glücklich zu sein. Der Alltag wird prinzipiell als komplett negativ bewertet, weil er gefühlt nur aus Enttäuschungen und Niederlagen besteht. Ebenso geht es den Betroffenen mit dem Blick in die Zukunft.

Die Hilfestellung der Verhaltenstherapeuten besteht aus dem schrittweisen Verändern des negativen Verhaltens durch Wiederaufbau angenehmer Tätigkeiten, Erwerb von Fähigkeiten zu positiven sozialen Beziehungen, dem Umgang mit eigenen Gefühlen oder dem Verarbeiten vergangener, belastender Erfahrungen. Dazu gehört das Erlernen von Fähigkeiten, das Leben grundsätzlich positiver zu gestalten, was durch Genusstraining oder Achtsamkeitsübungen beigebracht werden kann.

3.3 Tiergestützte Psychotherapie

3.3.1 Fallbeispiel Klara Baumann

In der Geschichte von WOHLFARTH u MUTSCHLER (2020, S. 172 ff) wird praktisch erklärt, was Tiere in der Psychotherapie für einen Zweck erfüllen können. Frau Baumann kommt nach einem psychischen Zusammenbruch in die Praxis und erzählt von ihrem ewig langem „im Auto sitzen und nicht losfahren können“. Eigentlich ist alles perfekt in ihrem Leben: ihre Ehe, ihr Job, ihr Privatleben – alles läuft. Aber es ist zu viel. Sie kann nicht mehr abschalten und ist mit allem überfordert. Die Autoren betiteln Frau Baumanns Schilderungen als klassisches Burnout, oder – wie bereits erläutert – eine „schwere depressive Episode“. Neben der Psychotherapie im geschlossenen Raum wird sie von ihrem Therapeuten eingeladen, tiergestützt mit seinen Eseln zu arbeiten. Nach kurzem Zögern und Zweifeln, ob dies denn etwas helfen würde, sagte sie ja und hielt danach ihre Eindrücke schriftlich fest:

„Leicht hügelig, umsäumt von Weinbergen und einem Blick aufs Dorf werde ich von vier Eseln empfangen, die gemütlich auf der Weide stehen. Bei der ersten Kontaktaufnahme erfahre ich, dass sie mich gerne in ihren Kreis aufnehmen und sich gerne streicheln lassen. Das erfreut meine Seele. Ich werde willkommen geheißen. Ich darf einfach sein – just to be. Das Striegeln genießen die Langohren – wie ein Leckerli. Zunächst erhalte ich eine Gebrauchsanweisung für die Esel, dann geht es auf eine kleine Wanderung. Der Start verläuft prima. Ich bin zwar leicht angespannt, doch Leo folgt mir. Ganz easy, denke ich, klappt doch. Mit einem Mal bleibt der Esel stehen. Ich erfahre, dass Esel störrisch sein können oder es zumindest so scheint. Und ich erhalte einen Tipp: Der Esel bewegt seine Ohren wie ein Radar und will mir mitteilen, hier ist etwas Ungewöhnliches, bemerkst du es auch. Ich spüre die bekannte Hektik aufsteigen. Wir müssen doch weiter. Die anderen sind schon weit voraus. Ich versuche ruhig zu bleiben, mache Atemübungen. Achtsam bleiben, schießt es mir durch den Kopf. Ich gehe auf Leo zu, gebe ihm ein Zeichen, und gemeinsam betrachten wir die Umgebung. Ich nehme mir die Zeit, die ich mir früher nie nahm. Ich versuche, ihm zu vermitteln: alles sicher. Alles in Ordnung. Alles gut. Okay, Bettina Mutschler hat mir gesagt, wenn ich meinen Weg gehen möchte, muss ich kommunikationsfähig bleiben und meinen Partner ernst nehmen. Indem ich ihn ernst nehme, schaffe ich Vertrauen. Okay, ich versuche, achtsam zu sein und Leos Bedenken ernst zu nehmen. Und

irgendwie spüre ich, dass Leo darauf reagiert. Es wächst etwas zwischen Leo und mir: Vertrauen. Und ich spüre, nur wenn man sich gegenseitig vertraut, lässt sich ein gemeinsamer Weg gehen. Es verstreichen einige Minuten, dann können wir weitergehen. Leo fasst Vertrauen, und wir trotten im Einklang den schmalen Pfad entlang. In meinem Herzen bin ich berührt von dieser Kommunikation. Mein Verstand sagt, das wusstest du doch schon vorher. Aber wissen ist das eine, selbst erfahren das andere. Man kann wissen, wie Schokolade schmeckt, man kann es sich vor dem inneren Auge vorstellen, doch die Vorstellung alleine reicht nicht, manchmal braucht man ein Stück Schokolade, um zu wissen, wie sie wirklich schmeckt. Wenn die Erfahrung nicht da ist, wird es schwierig, etwas an seiner inneren Haltung zu ändern."

3.3.2 Der Erfahrungswert

Die Autoren wollen durch dieses Praxisbeispiel verdeutlichen, was Konfuzius schon sagte: „Was du mir sagst, das vergesse ich. Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich. Was du mich tun lässt, das verstehe ich."

Unser jahrelang erlerntes Verhalten kann nur durch neue Erfahrungen umgelernt werden. Alles was wir denken, fühlen und tun ergibt sich aus dem, was wir erlebt haben. Die Neurobiologie beschäftigt sich mit dem Thema und erklärt, dass jedes neue Erlebnis das Netz in unserem Gehirn erweitert, oder neu spinnt. Tiere können dabei helfen, dieses Netz umzuprogrammieren, indem sie – nur durch ihre Anwesenheit – einen kreativen Erfahrungsraum schaffen, der es uns erleichtert, neue Erfahrungen zu machen. Diese entwickeln sich unterbewusst zu inneren Haltungen, welche stufenweise unser Verhalten neu steuern.

Gleichsam verhält es sich mit inneren Blockaden. Durch die gezielte Anregung neuronaler Netze können Tiere auch hier eine große Hilfestellung beim Umlernen geben. Wenn wir Verdichtungserlebnisse machen und somit mehrere Hirnareale gleichzeitig anregen, dann bilden sich neue Netzwerke besonders gut. Sind diese Erfahrungen auch noch von positiver Natur, gibt dies noch einmal einen weiteren Antrieb für das erfolgreiche Umstrukturieren.

3.3.3 Die Biophilie-Hypothese

Das bereits Erläuterte lässt sich durch Edward O. Wilsons Biophilie-Hypothese (1984) ein Stück weit bekräftigen. VERNOOIJ u SCHNEIDER (2018, S. 4ff) beschreiben in ihrem Handbuch, dass der Mensch die ganze Evolution hindurch eine biologisch begründete Verbundenheit

mit der Natur und all ihren darin existierenden Organismen hat. Durch die wechselseitige Beeinflussung, welche nach Wilson kein Instinkt, sondern ein komplexes Regelwerk ist, ergibt sich eine vererbte, emotionale Affinität zu anderen Lebewesen. Daraus konstruiert sich ein Bedürfnis nach dem Schaffen einer Verbindung – sowohl zur Natur, als auch zu den Tieren. Gerade in der heutigen Zeit, welche von Industrialisierung und Urbanisierung geprägt ist, fehlt oftmals die direkte Begegnung mit Lebewesen in ihrem natürlichen Lebensraum. Es wird zu einem immer seltener werdenden Gut, auf das man – der Hypothese folgend – nicht verzichten möchte bzw. welchem durch diese Überlegungen auch heilende Kraft zugeschrieben werden kann.

Dem bereits zitierten Handbuch folgend nennt Kellert (1993) neun Kategorien als biologische Grundlagen für die Verbundenheit des Menschen mit der Natur:

Bezeichnung/Kategorie	**Beschreibung**	**Funktion/Wirkung**
Utilitaristischer Aspekt („Utilitarian“)	Nützliche Verbundenheit zwischen Mensch und Natur, z.B. Tiere als Nahrungs- und Bekleidungslieferanten; lebenswichtige Mikroorganismen im menschlichen Körper	• Sicherung des Überlebens, • Schutz vor Gefahren, • Befriedigung physischer und materieller Bedürfnisse
Naturalistischer Aspekt („Naturalistic“)	Natürliche Verbundenheit zwischen Mensch und Natur	• Zufriedenheit und Entspannung durch den Kontakt mit Natur, • Neugierde, Faszination und Bewunderung für deren Vielfalt, und Komplexität, • Förderung des physischen und kognitiven Entwicklung, • Ausübung sportlicher Aktivitäten im Freien
Ökologisch-wissenschaftlicher Aspekt („Ecologistic-Scientific“)	• Systematische Analyse der Strukturen, Funktionen und Beziehungen in der belebten und unbelebten Natur • Ökologischer Schwerpunkt: Wechselbeziehungen, Verbundenheit, Ganzheitlichkeit • Wissenschaftlicher Schwerpunkt: Reduktion der Komplexität, Analyse, Aufbau neuer Strukturen	• Wissenserwerb • Verstehen der Zusammenhänge • Förderung der Beobachtungsfähigkeiten • Erkennen von Kontrollmöglichkeiten
Ästhetischer Aspekt („Aesthetic“)	Anziehungskraft von und Bewunderung für die physische Harmonie und Schönheit der Natur	• Inspiration • Harmoniegefühl • Frieden • Sicherheit

Symbolischer Aspekt („Symbolic“)	Kategorien/Schemata in der Natur für (metaphorische) Formen des Ausdrucks, Befindens, der Interaktion und Kommunikation	• Förderung der Interaktions- und Kommunikationsfähigkeit sowie der kognitiven Möglichkeiten • Anreize für Identifikationsprozesse
Humanistischer Aspekt („Humanistic“)	Tief erlebte, emotionale Verbundenheit mit der Natur bzw. mit spezifischen, in der Regel empfindungsfähigen Elementen in der Natur, z.B. einem Tier	• Gruppenzugehörigkeit • Gemeinschaftsgefühl • Aufbau von Beziehungen • Bindung und Fürsorge • Bereitschaft zu kooperieren und zu teilen • Empathie
Moralischer Aspekt („Moralistic“)	• Starke Affinität zu, • (spirituelle) Ehrfurcht vor, • ethische Verantwortung für die Natur	• Ordnung und Sinn des Lebens • (Seelen-) Verwandtschaft und Zugehörigkeit zu einem übergeordneten Ganzen
Dominanz-Aspekt („Dominionistic“)	Kontrolle und Beherrschung der Natur durch den Menschen	• Kontrollierendes Handeln • Entwicklung mechanischer Techniken und Fertigkeiten
Negativistischer Aspekt („Negativistic“)	Angst, Aversion und Antipathie des Menschen bezogen auf unterschiedliche Aspekte der ihn umgebenden Natur (z.B. bestimmte Tiere wie Spinnen, Schlagen, etc.)	Impuls bzw. Motivation für die Erarbeitung und Errichtung von Schutz- und Sicherheitsvorrichtungen für den eigenen persönlichen Lebensbereich

Wenn man diese Kategorien nun in Verbindung mit der tiergestützten Therapie betrachtet, kann man alle Aspekte entweder implizit (nicht steuer- /kontrollierbar) oder geplant und systematisch nutzen.

3.3.4 DU-Evidenz

Die „DU-Evidenz“ wird von Greiffenhagen und Bruck-Werner sowohl bei FRICK TANNER u TANNER-FRICK (2016, S. 22) als auch bei VERNOOIJ u SCHNEIDER (2018, S. 7 ff) gleichsam beschrieben: Es ist eine Tatsache, dass zwischen Menschen und höheren Tieren Beziehungen möglich sind, die denen entsprechen, die Menschen unter sich bzw. Tiere unter sich kennen.

Tiere werden als individuelle Wesensart von Menschen aufgenommen, bekommen Namen, Nähe, Nahrung und Zuneigung. Das Besondere an dieser Beziehung ist, dass der Mensch darauf vertrauen kann, dass das Verhalten und die gezeigten Gefühle des Tieres echt und unverfälscht sind. Man bewegt sich hier hauptsächlich auf der sozio-emotionalen Ebene, was wiederum eine Voraussetzung für das Empfinden von Empathie und Mitgefühl ist.

WOHLFARTH u MUTSCHLER (2020, S. 180 ff) betonen, wie aufregend eine Therapie mit dem Beisein von einem Tier sein kann, wenn der Mensch das Lebewesen als eigenständiges Du anerkennt. Was zuerst fremd und neuartig war wird kennengelernt und nicht nur akzeptiert, sondern wertgeschätzt und emotional aufgenommen. Dadurch öffnen sich ganz neue Türen und entstehen neue Wege, die man in der Psychotherapie gemeinsam gehen kann.

Wichtig zu erwähnen ist an dieser Stelle allerdings, dass dies nicht mit jedem Menschen und jedem Tier funktioniert. Es muss eine spezielle Art von Anziehung - genauso wie in jeder zwischenmenschlichen Beziehung - gegeben sein, damit sich eine „Du-Evidenz“ entwickeln kann. Das führt uns zu dem Paradoxon, dass man allgemein nicht sagen kann: „Tiere wirken heilsam“, weil es viel zu viel unterschiedliche Tiere und Menschen gibt, die sich zwangsläufig alle verstehen müssten. Andererseits kann aber ein individuelles Tier für einen individuellen Menschen sehr wohl Heilung bewirken.

3.3.5 Spiegelneurone

Wenn wir bei der „Praxis der tiergestützten Psychotherapie“ von FRICK TANNER u TANNER-FRICK (2016, S. 32 f) bleiben, dann werden an dieser Stelle noch die Relevanz der Spiegelneuronen näher betrachtet. Der Begriff beschreibt ein Netz in der prämotorischen Hirnrinde, welches es nicht nur dem Menschen, sondern erwiesenermaßen auch dem Affen möglich macht, Körpergefühle, Empfindungen, oder Emotionen eines Gegenübers wahrzunehmen und nachzuempfinden. Alleine durch die Beobachtung werden die gleichen Nervenzellen aktiv, wie wenn man die Handlung selbst vornehmen würde.

Spiegelneuronen sind rasch und intuitiv wenn es um das Verstehen des Gegenübers geht. Die Handlungen, die beobachtet werden, müssen allerdings authentisch mit der tatsächlichen Stimmung der Person sein. Eine bewusste Reflexion der Funktionsweise dieser Neuronen ist nicht möglich. Man spricht an dieser Stelle viel mehr von „emotionaler Ansteckung“ und einem „Sympathieeffekt“. Geht man nun davon aus, dass Spiegelneurone beim Menschen nicht nur durch das Beobachten der eigenen Spezies aktiv werden, sondern genauso in der Begegnung mit Tieren, würden sich dadurch positive Effekte, wie Beruhigung oder Verbesserung der Stimmung durch das Tier erklären lassen, vor allem durch die spontane und authentische Körpersprache, auf die der Mensch vertrauen kann.

4 Einzelfallforschung

Im Folgenden soll nun auf die im Jahr 2022 durchgeführte Einzelfallstudie näher eingegangen und die Ergebnisse analysiert und interpretiert werden.

Sucht man im Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik (STANGL, 2022) nach dem Begriff „Einzelfallstudie“, dann wird man schnell fündig: „*In der empirischen Psychologie versteht man als Einzelfallstudie – auch kurz Fallstudie, case study oder Einzelfallforschung – eine Beobachtungstechnik, bei der ein einzelnes Individuum gründlich und intensiv beobachtet wird in der Hoffnung, auf diese Weise universelle Prinzipien entdecken zu können. Üblicherweise verwendet man in der empirischen Psychologie möglichst große Stichproben, um universelle Prinzipien (Gesetze) zu entdecken. Dabei können als Einzelfall auch Personen, Gruppen, Kulturen oder ganze Gesellschaften angesehen werden. Einzelfallstudien werden vor allem zu Erkundungszwecken (explorativ) in noch relativ unerforschten Gegenstandsbereichen eingesetzt, wobei die Ergebnisse dann als Grundlage von Konzeptentwicklung und Hypothesenformulierung dienen.*“

Auf Grundlage dessen wird nun zuerst der Proband, der sich für den viermonatigen Beobachtungszeitraum bereiterklärte, vorgestellt und beschrieben. Dann sollen Kaninchen im Allgemeinen und die zwei Versuchskaninchen näher betrachtet werden, bevor das Setting der Forschung, die Beobachtungen und messbaren Ergebnisse ausführlich behandelt werden.

4.1 Der Proband

P. erzählte mir, dass er sich nicht an viel aus seiner Kindheit erinnert, aber wie er zu Weihnachten seinen ersten Computer von seinem Onkel geschenkt bekam und wie glücklich ihn das gemacht hat, weiß er bis heute. Nach der abgeschlossenen Lehre als EDV-Kaufmann und reichlich Erfahrung sammeln in der Einzelhandelsbranche, wechselte er im April 2010 in den IT-Bereich der systemkritischen Infrastruktur des öffentlichen Dienstes. Es war eine große Veränderung mit immens viel Lernbedarf, aber es machte ihn glücklich.

Sein Aufgabenbereich besteht hauptsächlich aus der Erhaltung verschiedenster Systeme, welche die IT-Struktur der Stadt am Laufen halten sollen. Das bedeutet auch Bereitschaftsdienste, die durchschnittlich alle drei Wochen sieben Tage durchgehend zu leisten sind. Oft kann es

auch passieren, dass das Telefon außerhalb der Arbeitszeiten läutet und man in den Dienst bestellt wird, weil ansonsten konkret Gefahr in Verzug besteht.

Die Entscheidung, eine Psychotherapie zu beginnen, fällte P. bereits im Jahr 2015, nach der unfreiwilligen Trennung von seiner damaligen Freundin. Zu Beginn ging es ihm hauptsächlich um sein Privatleben und die Schwierigkeiten, die er wegen seinem gebrochenen Herzen durchlebte. Die Therapie war ein geschützter Ort, wo er sich zurückziehen und in Ruhe diesen Verlust verarbeiten konnte. Auch nachdem sich P. besser fühlte und die Trennung gut verarbeitet hatte, führte er die Sitzungen bei seiner Psychologin regelmäßig weiter. Seinen Angaben zufolge half es ihm, sich charakterlich weiterzuentwickeln und mit sich selbst im Einklang zu sein.

Anfang 2020 schien die Arbeit und das Privatleben gut miteinander zu harmonieren und Dinge, die im beruflichen Alltag schwieriger vonstattengingen, rückten etwas in den Hintergrund. P. hatte sich Ende 2019 mit seiner neuen Lebensgefährtin verlobt und war mitten in der Hochzeitsplanung, als die Covid-19 Pandemie auf die Welt hereinbrach.

Durch seinen systemkritischen Beruf war nun sprichwörtlich „Feuer am Dach“ und weder in der Arbeit, noch zuhause kam er zur Ruhe. Einerseits eine Lawine an zusätzlicher Arbeit, entstanden durch eine Vielzahl von Krankenständen und das Starten neuer Projekte. Andererseits eine verzweifelte Verlobte, mit der er gemeinsam versuchte, aus allen Hochzeitsverträgen, die für die Feier bereits unterschrieben waren, wieder herauszukommen. Zu Beginn war es noch aushaltbar, aber mit der Zeit merkte auch P., dass seine Energie mehr und mehr aufgebraucht und nicht mehr neu aufgefüllt wurde.

Mitte 2020 folgte der erste lange Krankenstand. P. ging zu seinem Hausarzt und mehr als „Ich kann nicht mehr.“ brachte er nicht heraus. Insgesamt war er drei Wochen zuhause, aber die Arbeit und das „wiederzurückkehren“ ließen ihn nicht wirklich entspannen. Es musste mehr passieren. Seine Psychotherapie führte er weiter. Alle zwei Wochen war er mindestens für eine Stunde im Gespräch mit seiner Therapeutin. Aber auch der Arbeitsalltag musste für ihn erträglicher werden. Langsam, aber sicher entwickelte er einen Plan mit seinem direkten Kollegen, der sich mit ihm den Aufgabenbereich teilt. Entweder, P. wechselt in ein anderes Team in der Firma und hat somit die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und neues zu lernen, oder es

werden neue Reize im jetzigen Team geschaffen, die das Arbeiten für ihn angenehmer und freudiger werden lassen.

An dem Punkt der Entscheidungsfindung begann die Forschung mit P. und den Kaninchen. Er war gerade dabei, sich beruflich neu zu orientieren, die Möglichkeiten abzuwägen und seinen Standpunkt klar zu machen. Seine Psychotherapeutin, die selbst eine ausgebildete Fachkraft für tiergestützte Therapie ist, gab der Idee, bei dem Forschungsprojekt mitzumachen, ein „ok“ und das Vorhaben startete.

4.2 Die Kaninchen

Für das Forschungsprojekt wurden zwei Kaninchen ausgesucht, die aus dem Tierquartier Wien adoptiert wurden und in Niederösterreich ein neues Zuhause gefunden haben. Dadurch, dass beide Tiere im Tierheim abgegeben wurden, kann man das genaue Alter nicht bestimmen. Hummel ist der Name des männlichen Kaninchens und Schnee ist weiblich. WARRLICH (2020, S. 44 ff) beschreibt verschiedene Rassen in ihrem Handbuch über Kaninchen. Anhand dieser Beschreibungen und den nachfolgenden Abbildungen soll versucht werden, herauszufinden, um welche Kaninchenart es sich bei den beiden Waisen handelt.

Abb. 1: Schnee und Hummel im Gehege **Abb. 2**: Schnee und Hummel beim Apfel essen

Abb. 3: Schnee und Hummel beim Karottenessen

Wie man auf den Fotos gut erkennen kann ist Schnee (jeweils links auf allen drei Abbildungen) ein Albino-Kaninchen mit weißem Fell und roten Augen. Ihr Fell ist kurz und ihre Körperlänge ca. 40 cm. Zum Abwiegen sollten beide Hasen nicht gezwungen werden.

Hummel, auf allen Abbildungen rechts, hat eine Körperlänge von ca. 35 cm. Sein Fell ist etwas länger als das von Schnee. Vor allem um den Kopf herum und zwischen den Löffeln sind die Haare deutlich länger als am Rest des Körpers. Auf der Abbildung 2 ist der Löwenkopf von Hummel sehr gut zu sehen. Anhand dessen kann man ihn leicht als Mischling identifizieren, da die „Löwenkopfkaninchen“ keiner offiziell anerkannten Rasse zugehören, sondern meist aus einer Kreuzung vieler verschiedener Rassen entstehen. Hier wurden zu einer eher kleineren Gattung langhaarige Tiere eingekreuzt.

Die Rangordnung bei dem kleinen, zweiköpfigen Rudel kann man sehr schnell feststellen. Schnee, weiblich und von der Körpergröße Hummel eindeutig überlegen, hat im Gehege das sagen. Gut zu beobachten ist dies beim direkten Füttern im Gehege. Schnee hat Vorrang und bedient sich als erste an den angebotenen Köstlichkeiten. Erst danach traut sich Hummel auch zu kosten. Und das dann meist von derselben Karotte. Bei der Einzelfallforschung wurden immer zwei Karotten gleichzeitig angeboten und Hummel wollte immer genau die, an der Schnee

gerade herumknabberte. Ein weiteres Indiz für die beschriebene Rangordnung ist die Beobachtung der Fellpflege. Vor allem an heißen Tagen, nachdem genug gegessen wurde, begann Hummel das Fell von Schnee zu putzen, die es sich im Schatten im Gehege mit gutem Abstand zu den Menschen gemütlich gemacht hatte. Nachdem sich beide Hasen an uns Forschende gewöhnt hatten, forderte Schnee auch von uns das Putzen des Fells durch ihr Stupsen mit der Nase gegen unsere Beine. Beide ließen sich daraufhin von unseren mitgebrachten Bürsten das Fell pflegen.

Was wir nach Beginn der Studie auch sehr schnell lernten war die Dämmerungsaktivität der Kaninchen. Sollte es sich zeitlich einmal nicht anders ausgegangen sein und wir waren zu Mittag im Gehege wurde nur schnell gegessen und beide verschwanden wieder in ihren Bau. Darauf wird in weiterer Folge eingegangen.

4.3 Das Setting

Nach Beschreibung von Proband und Kaninchen werden nun das Forschungsumfeld und die Gegebenheiten näher betrachtet. Bevor die messbaren Ergebnisse präsentiert werden, kann man an dieser Stelle auch schon einen genaueren Einblick auf die Beobachtungen und Entwicklungen während der Studie bekommen.

Als Untersuchungszeitraum wurden die warmen Monate von April bis September 2022 gewählt und in meist wöchentlichen Abständen mit P. zu den Kaninchen gefahren. Hummel und Schnee leben in Niederösterreich in einem Freiluftgehege, das genügend Schutz vor jeglichem unangenehmen oder unbeständigen Wetter und Feinden bietet.

Als beliebter Besuchstag bei den Tieren etablierte sich der Freitag am späten Nachmittag. Einerseits waren die Kaninchen zutraulicher, weil sie dämmerungsaktive Tiere sind, andererseits war es für P. das Ende der Arbeitswoche. Dies half ein Stück weit auch bei der Kommunikation, weil man so die vergangenen fünf Tage Revue passieren lassen konnte und der Besuch im Gehege den Abschluss darstellte, bevor P. ins Wochenende startete. Für Mensch und Tier war es gleichzeitig auch der angenehmste Zeitpunkt des Tages, weil gerade in den Sommermonaten teilweise Höchsttemperaturen herrschten, die gegen Abend erst das Sitzen im Freien erträglich machten.

Wie bereits erläutert ist P. ein Mensch, der die Routine begrüßt und somit entwickelte sich im Forschungszeitraum früh ein fixer Ablauf: das Futter für Hummel und Schnee wurde eingekauft. Karotten waren immer fix auf dem Speiseplan und dazu gab es öfters Maiskeimringe, fast immer Gras und manchmal Gurken oder frische Früchte aus dem Garten. Wobei P. schnell beobachten konnte, dass die Gurken liegen blieben, wenn es genug Karotten und Grashalme gab. Das Gemüse wurde vor dem Betreten des Geheges vorbereitet, also klein geschnitten und verstaut, damit die beiden Kaninchen nicht gleich über alles herfallen konnten.

Nach den Vorbereitungsarbeiten ging es mit dem Futter, einer Picknickdecke, einigen vorbereiteten Geschichten oder Mediationsübungen und einem HRV-Messgerät, das später genauer erklärt wird, zu Hummel und Schnee ins Gehege. Gerade an heißen Tagen nahm sich auch P. etwas zu trinken mit. Die Beziehungsentwicklung zwischen P. und den Tieren war schon bei der Begrüßung sehr gut zu Beobachten. Zu Beginn waren beide Tiere zurückhaltend und auch P. war der Umgang mit Kaninchen neu. Von der Besitzerin gab es vorab die Information, dass Hummel sehr schüchtern und ängstlich ist. Wenn sich etwas schnell bewegt oder eine Hand zum Streicheln auf ihn zukommt, dann schlägt er sofort Haken, flüchtet und versteckt sich. Schnee soll etwas zutraulicher sein und lässt sich streicheln, aber auf den Schoß nehmen, oder ähnliches ist auch bei ihr nicht anzuraten.

Zu Beginn waren die Besuche im Gehege beiderseits vorsichtig. Da P. allerdings mit Futter ausgestattet war, kamen die Hasen schnell auf ihn zu, rissen ihm die Karotten oder Grashalme aus der Hand und aßen in einem sicheren Abstand von den Menschen entfernt. Dies war aber nur die ersten zwei Besuche zu beobachten. Beim dritten Aufeinandertreffen sah man schon von weitem, dass beide Kaninchen beim Eingang des Geheges warteten und sich mit den Vorderpfoten den Zaun hinaufstellten, damit sie einen besseren Blick erhaschten. Sie lernten schnell, dass P. mit gutem, frischem Gemüse zu ihnen kam.

Schnee war die erste von beiden, die sich während dem Essen streicheln ließ und das Futter nicht gleich aus der Hand riss und flüchtete. Hummel beobachtete sie und es machte den Anschein, dass er ihr gerne Dinge nachahmte. Von Mal zu Mal wurde die Beziehung zwischen Mensch und Tier anschaulicher und enger. P. fand schnell einen für sich und die Hasen angenehmen Umgang und war motiviert, auch eine Beziehung zu Hummel aufzubauen. Langsam

und mit viel Einfühlungsvermögen den Tieren gegenüber, konnte man ein wachsendes Vertrauen zwischen P. und Hummel beobachten. Dies ging so weit, dass Hummel sich mit beiden Vorderbeinen auf P.‘s Beine oder Bauch stellte, nachdem er das Gehege betreten und sich hingesetzt hatte. Hummel ließ sich von Besuch zu Besuch mehr anfassen und wenn P. sich nach einiger Zeit auf der Picknickdecke hinlegte, dann machte das Kaninchen das gleiche, ein Stück weit entfernt. Auch Schnee machte große Vertrauenssprünge und ließ sich zum Schluss von uns beiden sogar auf den Schoß nehmen und streicheln.

Nach der ersten Runde Füttern erzählte P. meistens von seiner Woche und was in der Arbeit alles passiert ist. Die ersten Male zu Besuch bei Hummel und Schnee war er sehr kurz angebunden und prägnant mit seinen Antworten. Aber mit der Zeit kam er mehr und mehr ins Reden. Meist waren es keine positiven Dinge, die er aus der Arbeit erzählte.

Bei unseren Gesprächen kamen Hummel und Schnee immer wieder nahe zu uns und wollten meist Futternachschub, manchmal aber auch etwas Fellpflege mit der Bürste. Sobald sich ein Ende von P.‘s Rückblick seiner Arbeitswoche abzeichnete, wurden die vorbereiteten Meditations- oder Imaginationsübungen durchgeführt. Oft gab es auch eine Geschichte aus SCHWEPPE u LONG „Füttere den weißen Wolf“ (2016). Zu den Übungen machte es sich P., der bis zu diesem Zeitpunkt meist aufrecht saß, gemütlich und legte sich auf die Picknickdecke auf den Rücken. Dazu schloss er die Augen und lauschte den Erzählungen. Je nach Gefühlslage und tagesabhängiger Motivation wurde an dieser Stelle das HRV-Messgerät angeschlossen. Wenn dies nicht der Fall war, dann wurde danach gemessen, aber noch im Gehege bei den Kaninchen.

Meist läuteten nicht die Menschen, sondern die Tiere das Ende der Sitzung ein. Sie verschanzten sich dann beide in ihrem Gehege und auch, wenn noch so viele Minuten gewartet wurde kamen sich nicht mehr heraus. Dann war die Begegnung zu Ende und P. füllte außerhalb des Geheges an einem Gartentisch einen wöchentlichen Fragebogen aus. Dieser soll einen Einblick in die Entwicklung der Gefühlslage des Probanden geben:

Fragebogen Burn-Out **DATUM: _____**

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

□ nein
□ etwas
□ halb/halb
□ ziemlich
□ sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

□ nein
□ etwas
□ halb/halb
□ ziemlich
□ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

□ nein
□ etwas
□ halb/halb
□ ziemlich
□ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

□ nein
□ etwas
□ halb/halb
□ ziemlich
□ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

□ nein
□ etwas
□ halb/halb
□ ziemlich
□ sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

□ nein
□ etwas
□ halb/halb
□ ziemlich
□ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

□ nein
□ etwas
□ halb/halb
□ ziemlich
□ sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.
□ ja, sehr
□ ja, aber nicht allzu sehr
□ etwas, aber weniger als früher
□ überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.
□ ja, oft
□ ja, ziemlich oft
□ manchmal
□ überhaupt nicht

Ich bin glücklich.
□ ja, sehr
□ ja, aber nicht allzu sehr
□ etwas, aber weniger als früher
□ überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.
□ ja, sehr
□ ja, aber nicht allzu sehr
□ etwas, aber weniger als früher
□ überhaupt nicht

Dieser Fragebogen ist eine Auswahl aus Fragen aus der haMSter App (ALTMANN, 2020) – ein Forschungsprojekt der Medizinischen Universität Wien. Das Projekt wurde gestartet, um Menschen mit multipler Sklerose auch zwischen Kontrollterminen die Möglichkeit zu geben, ihren physischen und psychischen Gesundheitszustand aufzuzeichnen, indem sie alle 4 Wochen einen Katalog über 63 Fragen beantworten. Ziel ist es, die gesundheitsbezogene Lebensqualität HRQoL (englisch: health-related quality of life), welche die Auswirkung einer Erkrankung auf das körperliche, seelische und soziale Leben von Betroffenen beschreiben soll. Daraus wurden – umgelegt auf die Burnout-Erkrankung – elf Fragen herausgesucht, welche auch bei chronisch beruflichem Stress eine große Rolle spielen.

Die Besuche bei den Kaninchen erfolgten von April bis Ende August 2022. Im September gingen die Treffen mit P. noch weiter, allerdings ohne die Tiere. Es wurden die gleichen Übungen gemacht, der gleiche Fragebogen ausgefüllt und jedes Mal eine HRV-Messung durchgeführt. Der Monat ohne Tiere soll einen zusätzlichen Vergleich der Ergebnisse ermöglichen.

4.4 Die Ergebnisse

4.4.1 HRV-Messungen

Der Proband wurde bei jeder Sitzung für mindestens fünf Minuten an ein HRV-Messgerät angeschlossen. Die Abkürzung HRV steht für „Herzratenvariabilität“ und bildet die Veränderung der Herzfrequenz zwei aufeinanderfolgender Schläge ab, welche auf das momentane Stresslevel schließen lassen. Sieht man sich die installierte Software des emWave2 von der HeartMath Deutschland GmbH an und geht auf den „Hilfe“-Button, dann wird einem genau erklärt, wie dies funktioniert. Das Gerät misst mit der patentierten emWave Technologie über einen Ohrensensor, der auch am Finger angebracht werden kann, den Herzrhythmus und zeigt in den Auswertungen die physiologische Kohärenz an.

„Kohärenz ist ein Zustand, in dem sich Herz, Gehirn und Emotionen in einem optimalen Gleichgewicht befinden. Dies bietet erwiesenermaßen viele mentale, emotionale und physische Vorteile. Wenn Sie kohärent sind, arbeiten Ihr Immunsystem, Ihr Hormonhaushalt und Ihr Nervensystem in physiologischer Harmonie miteinander zusammen.“

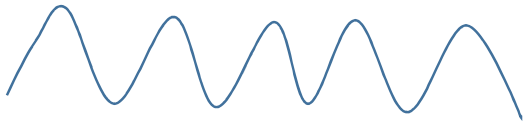
Abb. 4: emWave2 HRV-Messgerät

Die Hersteller erklären, dass Stress und Emotionen in unserem Herzrhythmus wiedergespiegelt werden und man durch die Messungen ein Muster erkennen, interpretieren und durch Übung auch ändern kann. Dieses abgebildete Muster wird vom Herzen an die höheren Gehirnzentren weitergeleitet und dementsprechend verarbeitet das Gehirn die empfangenen Informationen. Als Beispiel nennen die Produzenten Gefühle, wie Angst oder Frustration, die bewirken, dass der Herzrhythmus ungeordneter und unregelmäßiger wird. An dieser Stelle sei erwähnt, dass

der Proband P. dieser Arbeit an einer Herzrhythmusstörung leidet, die schon als Kind diagnostiziert wurde. Ob sich dies auf die Messungen auswirkt kann an dieser Stelle nicht beantwortet werden.

Sobald man das Gerät am Ohr befestigt und einschaltet, zeigt es einem durch ein aufleuchtendes, blaues Licht an, dass der Sensor einen guten Kontakt hat. Während der ersten 10-20 Pulsschläge wird der emWave2 kalibriert und die Sitzung beginnt automatisch. Dies stellte sich im Gehege als sehr hilfreich heraus, weil so kein zusätzlicher Stress entstehen konnte. Man drückt auf einen Knopf, schließt die Augen und es wird gemessen. Man kann sie aber auch offen lassen, da das Gerät mit einem Atemtrainer ausgestattet ist, der durch Leuchten anzeigt, wie geatmet werden soll.

Nun wird das Kohärenzniveau gemessen. Je höher dieser Wert ist, desto stabiler und gleichmäßiger ist der Herzrhythmus, der einer Sinuswelle gleicht. Das Gerät misst alle fünf Sekunden auf Basis der in den letzten 64 Sekunden gemessenen Herzrhythmusdaten den aktuellen Kohärenzwert.



Beispiel Herzrhythmusmuster

Der Kohärenzwert steigt, je regelmäßiger das Herzrhythmusmuster ist (siehe Zeichnung oben). Das Spektrum des Kohärenzwertes liegt zwischen 0 und 16. Während 0,5 ein gutes Anfängerniveau darstellt, ist 1,0 gut, 2,0 sehr gut und alles über 3,0 ausgezeichnet. Eine weitere Funktion bietet das Messgerät beim Schwierigkeitsgrad an. Die Messungen dieser Studie wurden alle mit der niedrigsten Stufe durchgeführt. Wichtig, um die Grafiken zu verstehen, sind die Farben, welche die Kohärenzverteilung und dementsprechend das Niveau darstellen: Rot bedeutet niedrig, blau ist mittleres Niveau und grün ist die höchste zu erreichende Kohärenzstufe.

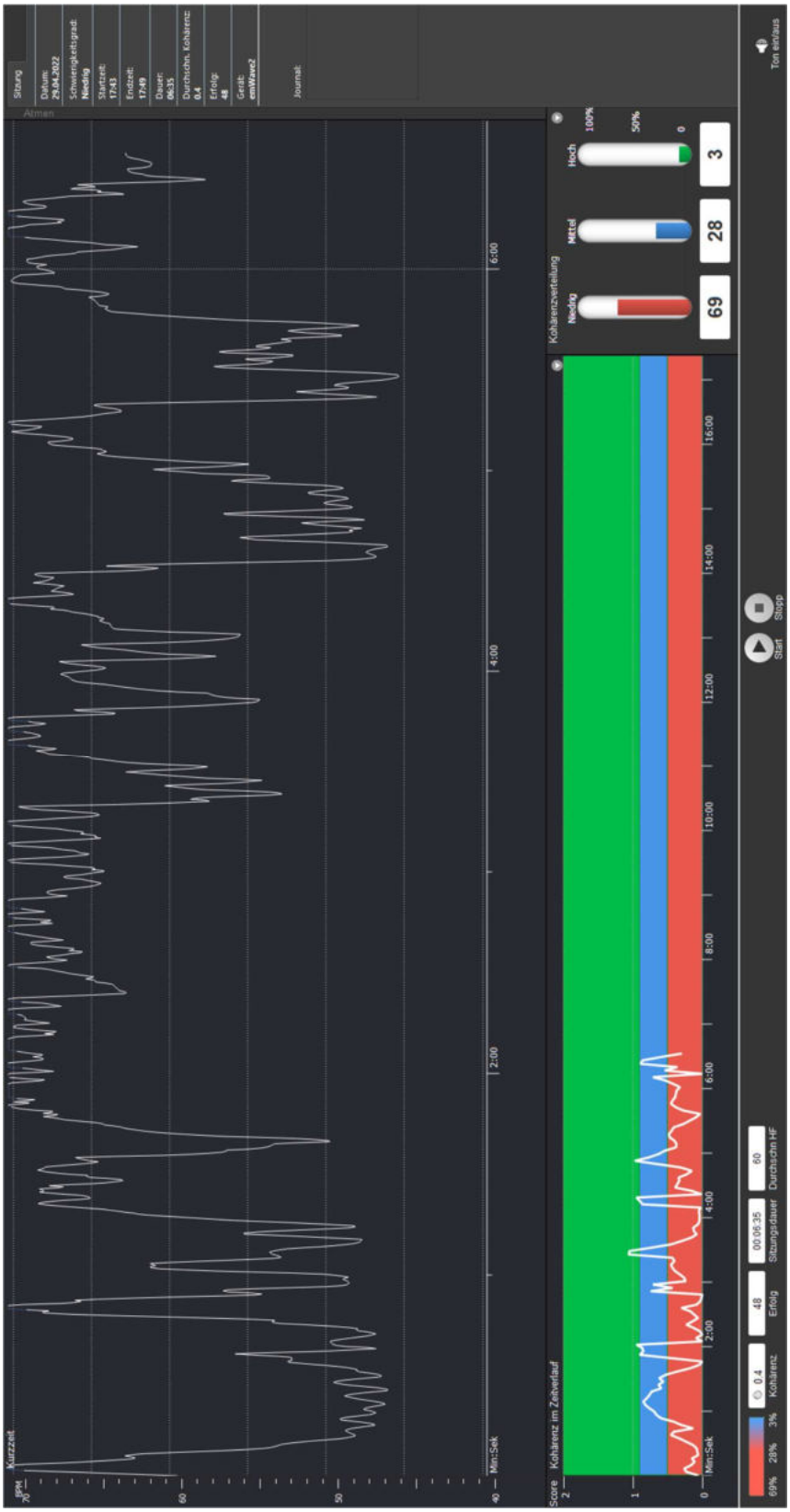
Sobald die Messungen abgeschlossen sind können sie am PC synchronisiert werden. Im installierten Programm sieht man nun die Auswertung der Sitzung. Ganz unten wird das kumulierte

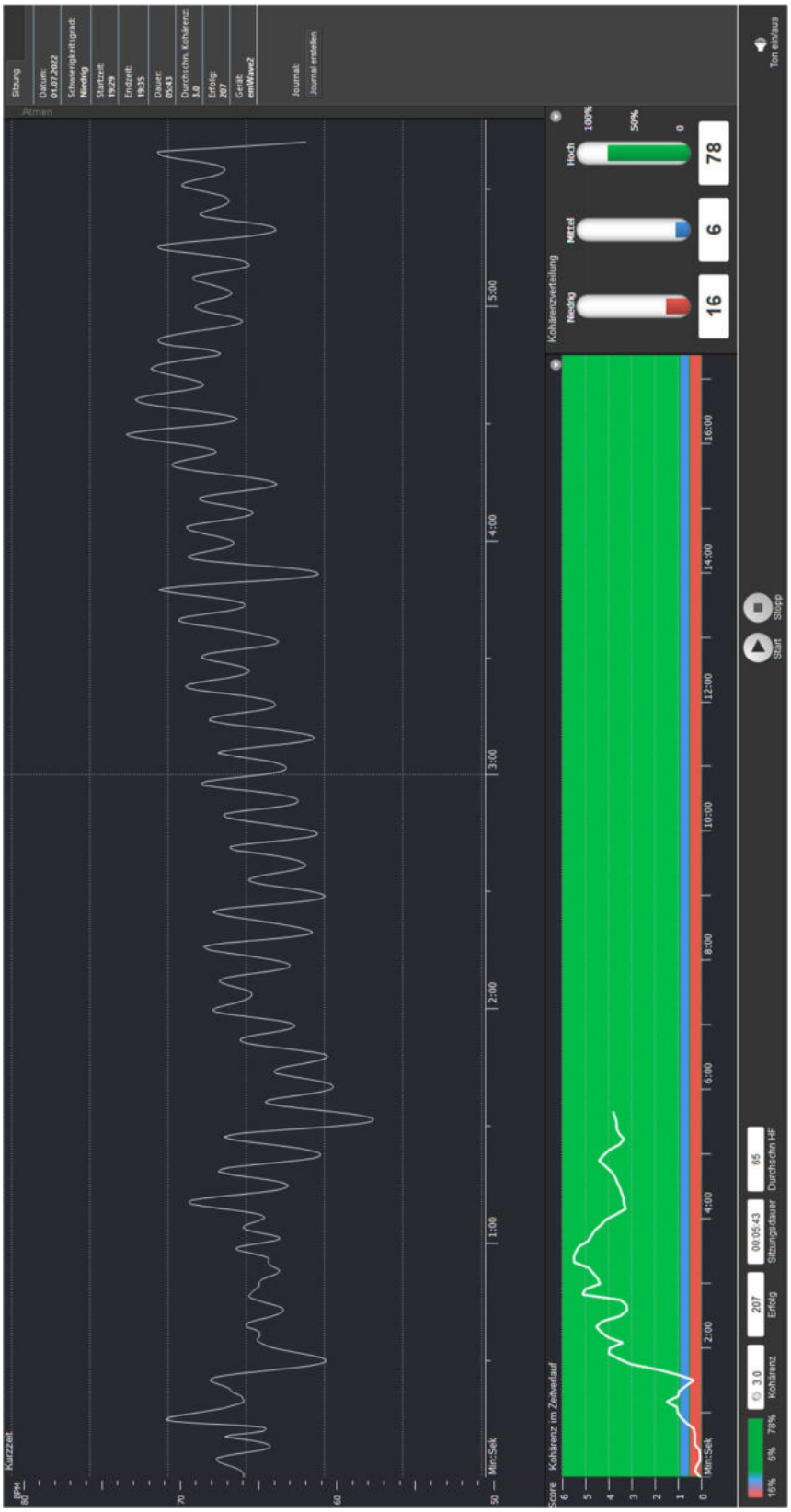
Kohärenzniveau der ganzen Sitzung in Balkenform dargestellt. Daneben befinden sich der Kohärenzwert, der Erfolg (Summe der Kohärenzwerte der gesamten Sitzung), die Sitzungsdauer und die mittlere Herzfrequenz der gesamten Messung.

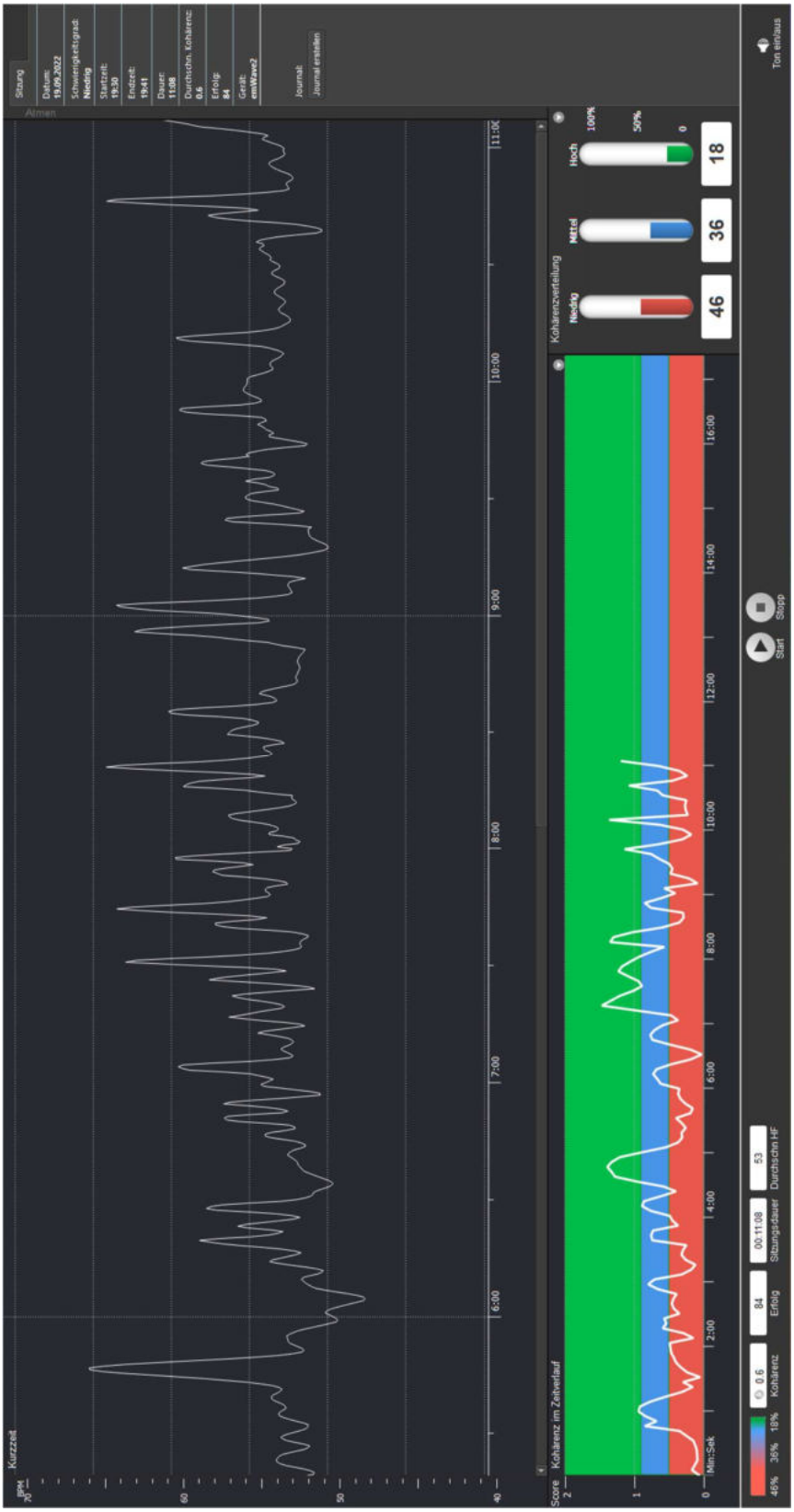
Die oberste Grafik zeigt die Herzratenvariabilität (BPM im Zeitverlauf der Sitzung) an. Unten links sieht man die kumulierte Kohärenz mit den farblich gekennzeichneten Bereichen (rot, blau und grün) und rechts davon den prozentualen Anteil der Zeit, die man in den drei verschiedenen Kohärenzniveaus verbracht hat. Ganz rechts gibt Aufschluss über das Datum, den Schwierigkeitsgrad, die Start- und Endzeit, die Dauer, die durchschnittliche Kohärenz und den Erfolg der Messung.

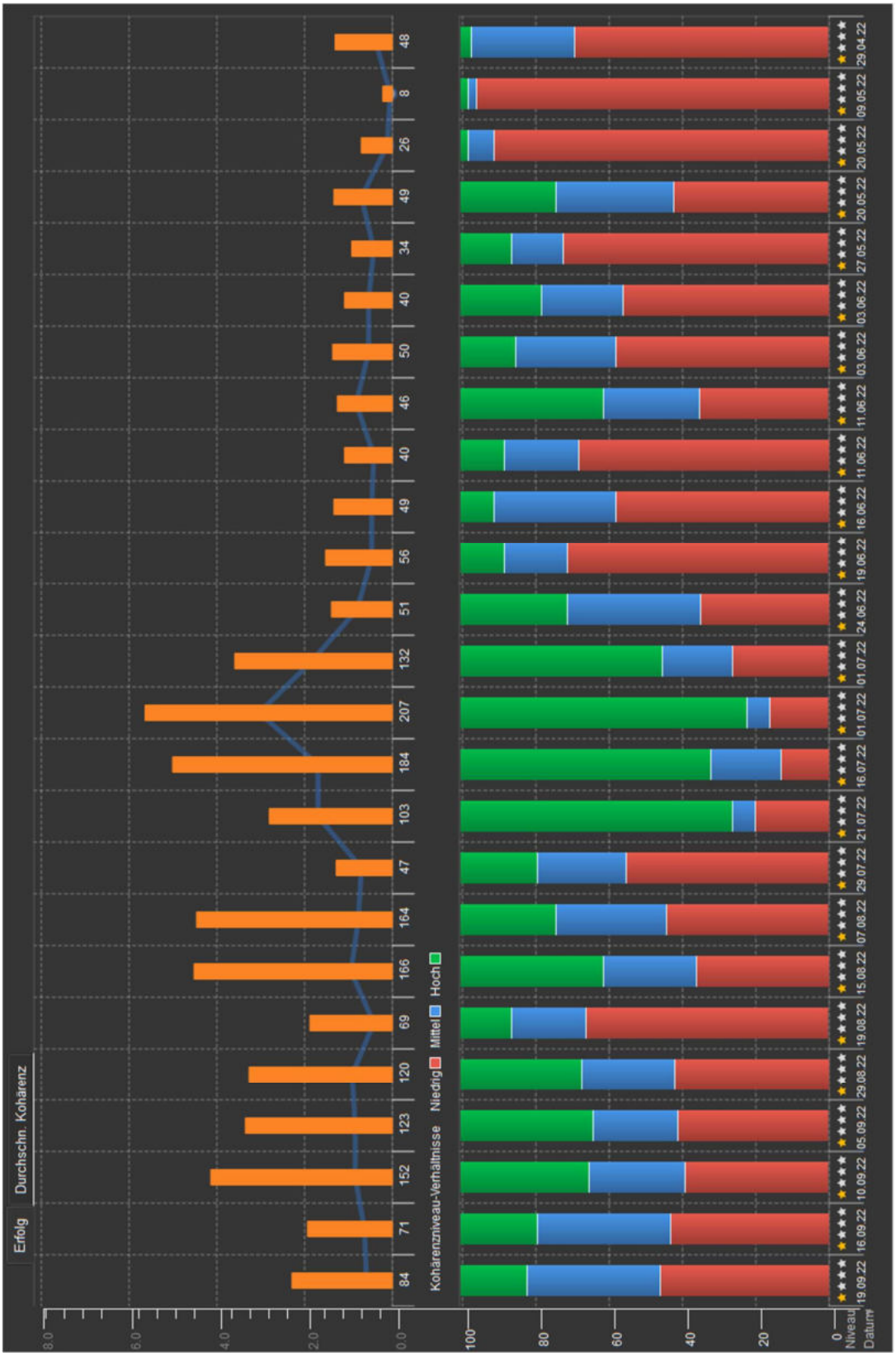
Durchgeführt wurden im Zeitraum vom 29. April bis zum 19. September 2022 insgesamt 25 Sitzungen. Bis inklusive 19. August 2022 fanden alle Messungen im Kaninchengehege statt. Von 29. August bis 19. September 2022 wurden die Treffen ohne Tiere abgehalten.

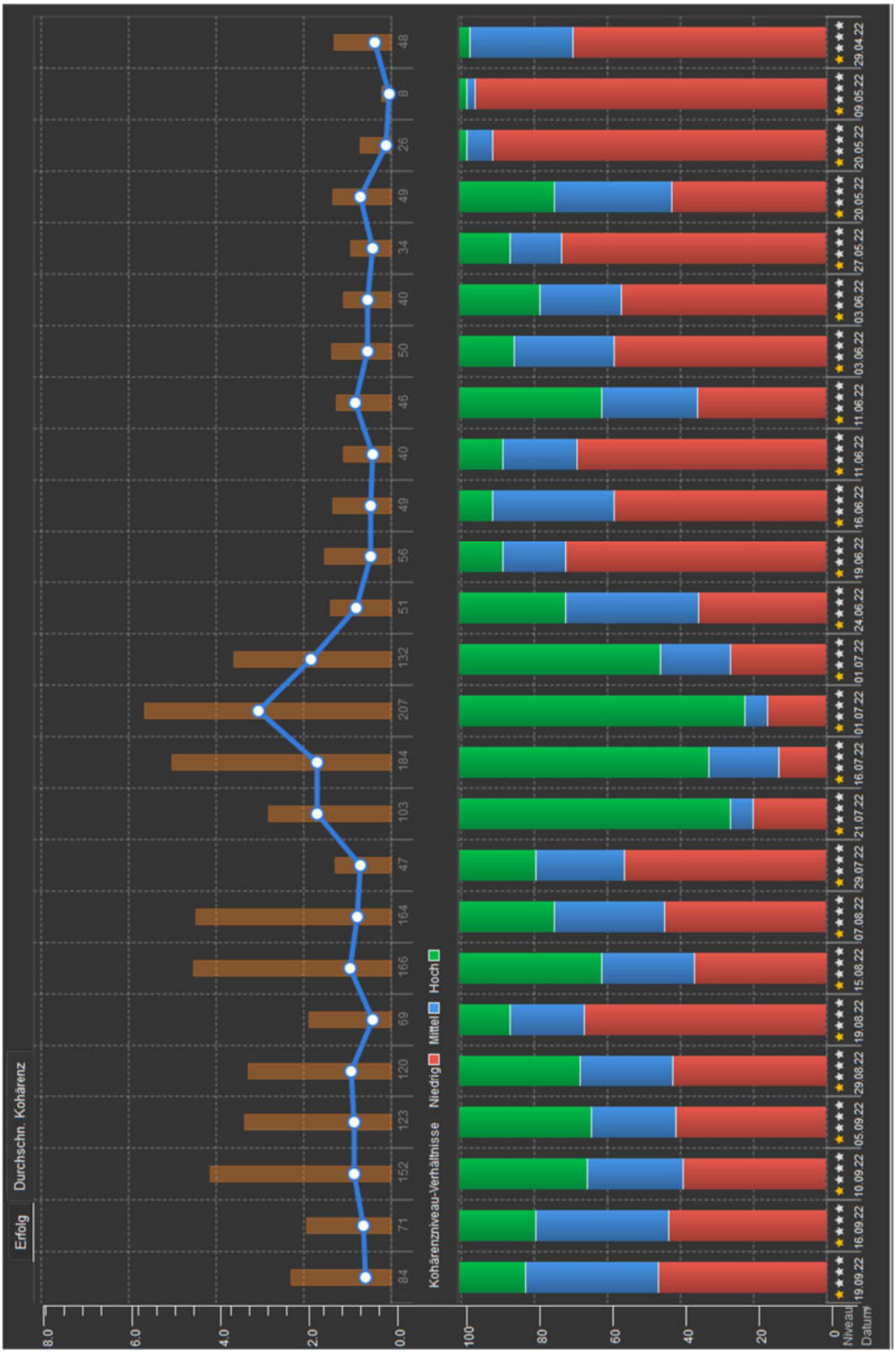
Die einzelnen Messungen sollen nun von drei ausgewählten Sitzungen (Beginn der Treffen, Mitte und letzte Einheit) veranschaulicht werden. Danach folgen zwei Grafiken, die den Verlauf des gesamten Projekts zeigen – zuerst die Balken, der durchschnittlichen Kohärenz des Beobachtungszeitraumes, und dann den Erfolg. Die gesammelten HRV-Daten aller Sitzungen sind im Anhang nachzulesen.


Störung
Datum:
29.04.2022
Schwierigkeitsgrad:
Niedrig
Startzeit:
17:43
Endzeit:
17:49
Dauer:
06:35
Durchschn. Kohärenz:
0.4
Erfolg:
48
Gerät:
emWave2
Journal:
Atmen
Kurzzeit
BPM
70
60
50
40
Min:Sek
2:00
4:00
6:00
Kohärenzverteilung
Niedrig
Mittel
Hoch
100%
50%
0
69
28
3
Score
Kohärenz im Zeitverlauf
2
1
0
Min:Sek
2:00
4:00
6:00
8:00
10:00
12:00
14:00
16:00
Start
Stopp
Ton ein/aus
69%
28%
3%
0.4
Kohärenz
48
Erfolg
00:06:35
Sitzungsdauer
60
Durchschn HF


Störung
Datum:
01.07.2022
Schwierigkeitsgrad:
Niedrig
Startzeit:
19:29
Endzeit:
19:35
Dauer:
05:43
Durchschn. Kohärenz:
3.0
Erfolg:
207
Gerät:
emWave2
Journal:
Journal erstellen
Atmen
Kurzzeit
BPM
80
70
60
50
Min:Sek
1:00
2:00
3:00
4:00
5:00
Score
Kohärenz im Zeitverlauf
6
5
4
3
2
1
0
Min:Sek
2:00
4:00
6:00
8:00
10:00
12:00
14:00
16:00
Kohärenzverteilung
Niedrig
Mittel
Hoch
100%
50%
0
16
6
78
Start
Stopp
Ton einaus
16%
6%
78%
3.0
Kohärenz
207
Erfolg
00:05:43
Sitzungsdauer
65
Durchschn HF

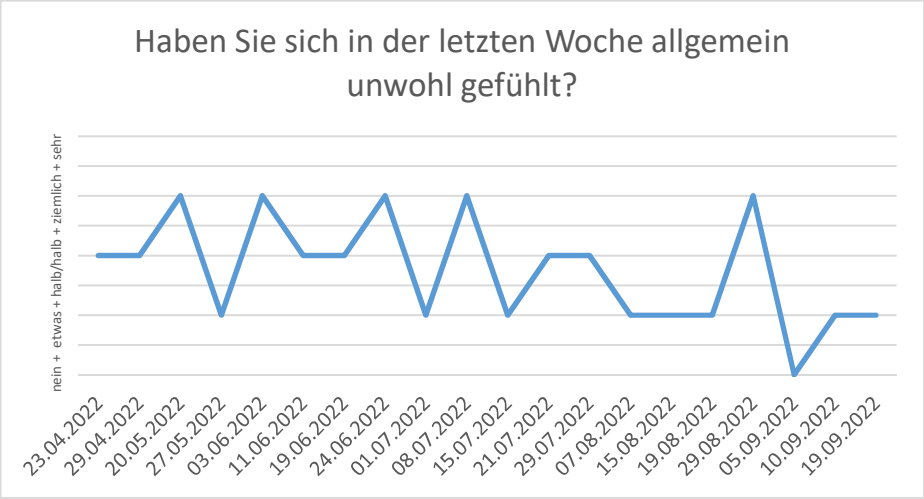

Sitzung
Datum:
19.09.2022
Schwierigkeitsgrad:
Niedrig
Startzeit:
19:30
Endzeit:
19:41
Dauer:
11:08
Durchschn. Kohärenz:
0.6
Erfolg:
84
Gerät:
emWave2
Journal:
Journal erstellen
Atmen
Kurzzeit
BPM
70
60
50
40
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
Score
Kohärenz im Zeitverlauf
2
1
0
Min:Sek
2:00
4:00
6:00
8:00
10:00
12:00
14:00
16:00
Kohärenzverteilung
Niedrig
Mittel
Hoch
100%
50%
0
46
36
18
46%
36%
18%
0.6
Kohärenz
84
Erfolg
00:11:08
Sitzungsdauer
53
Durchschn HF
Start
Stopp
Ton ein/aus

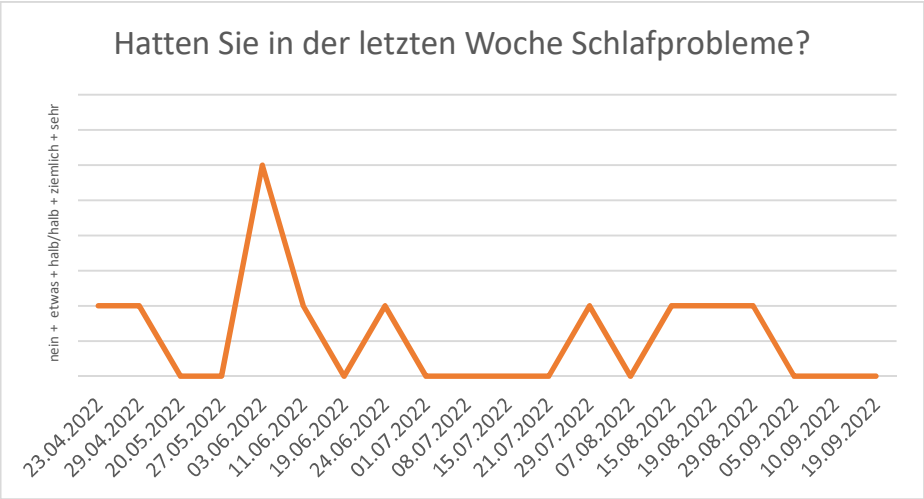

Erfolg
Durchschn. Kohärenz
8.0
6.0
4.0
2.0
0.0
84
71
152
123
120
69
166
164
47
103
184
207
132
51
56
49
40
46
50
40
34
49
26
8
48
Kohärenzniveau-Verhältnisse
Niedrig
Mittel
Hoch
100
80
60
40
20
0
Niveau
Datum
19.09.22
16.09.22
10.09.22
05.09.22
29.08.22
19.08.22
15.08.22
07.08.22
29.07.22
21.07.22
16.07.22
01.07.22
01.07.22
24.06.22
19.06.22
16.06.22
11.06.22
11.06.22
03.06.22
03.06.22
27.05.22
20.05.22
20.05.22
09.05.22
29.04.22

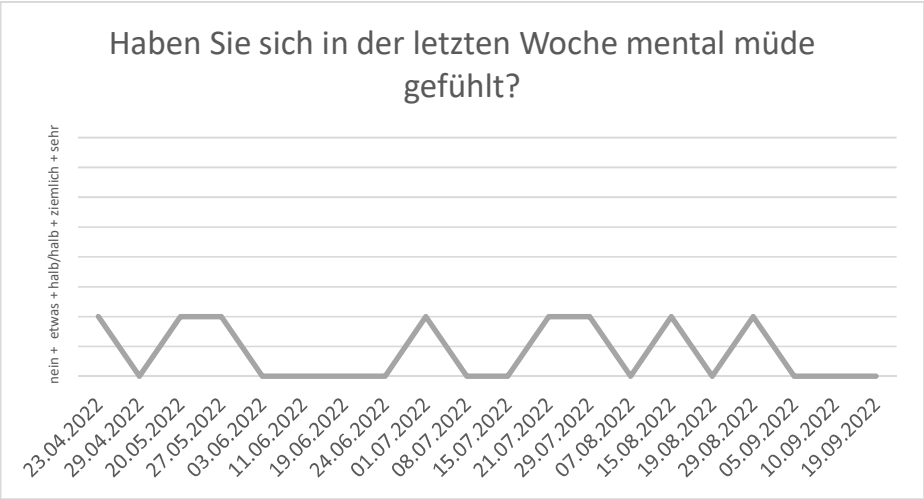

Erfolg
Durchschn. Kohärenz
8.0
6.0
4.0
2.0
0.0
84
71
152
123
120
69
166
164
47
103
184
207
132
51
56
49
40
46
50
40
34
49
26
8
48
Kohärenzniveau-Verhältnisse
Niedrig
Mittel
Hoch
100
80
60
40
20
0
Niveau
Datum
19.09.22
16.09.22
10.09.22
05.09.22
29.08.22
19.08.22
15.08.22
07.08.22
29.07.22
21.07.22
16.07.22
01.07.22
01.07.22
24.06.22
19.06.22
16.06.22
11.06.22
11.06.22
03.06.22
03.06.22
27.05.22
20.05.22
20.05.22
09.05.22
29.04.22

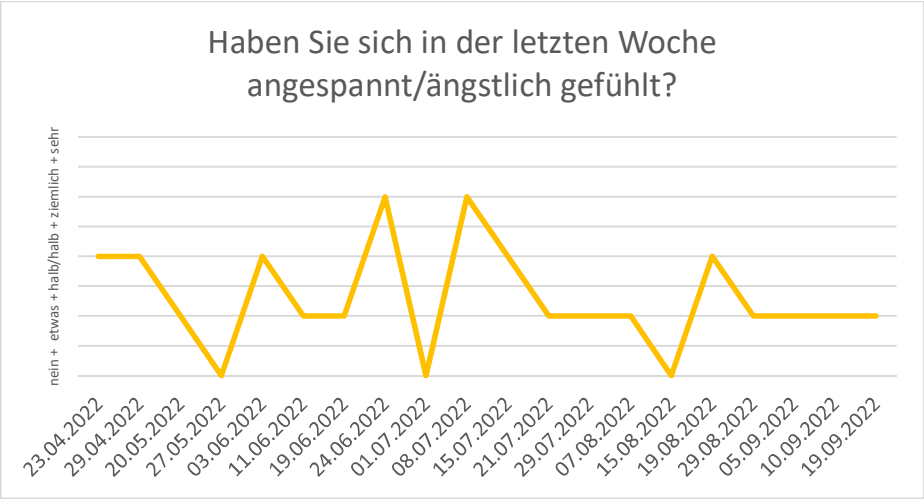
4.4.2 Fragebogen

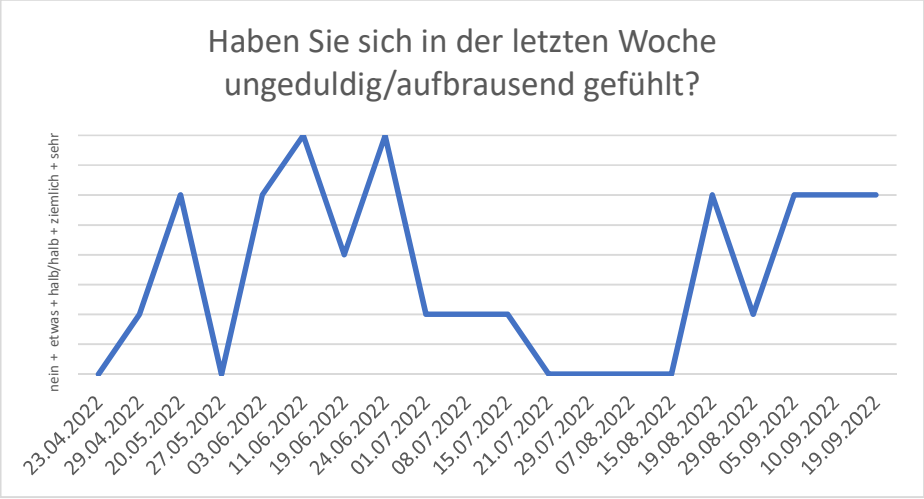
Die Auswertungen der einzelnen Fragen über den Zeitraum vom 23. April bis zum 19. September 2022 stellen sich wie folgt dar:



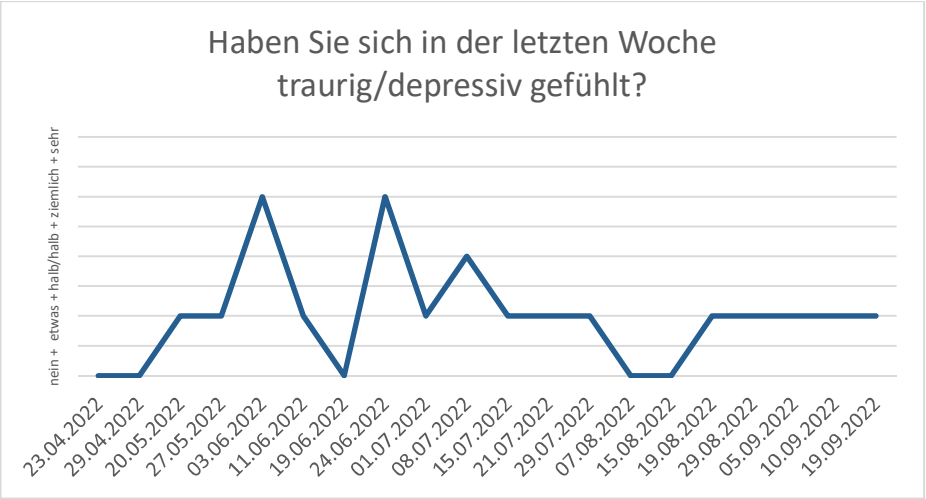


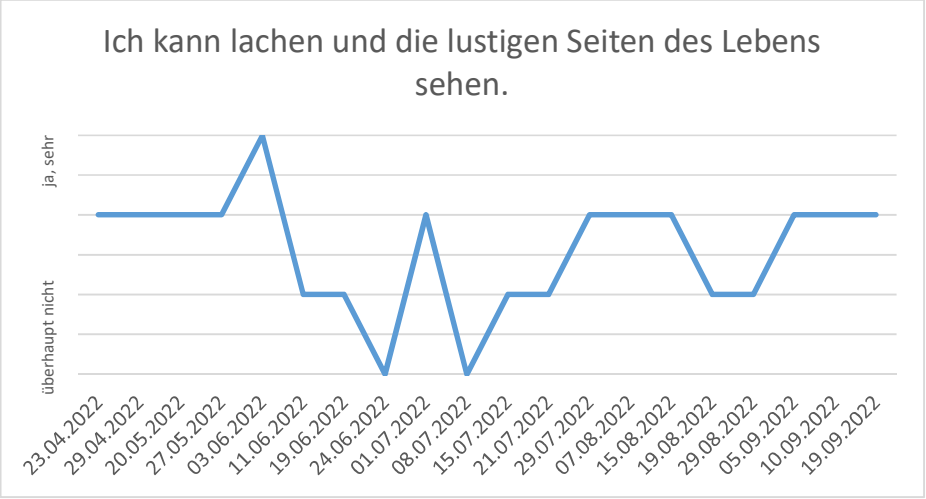

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?
nein + etwas + halb/halb + ziemlich + sehr
23.04.2022
29.04.2022
20.05.2022
27.05.2022
03.06.2022
11.06.2022
19.06.2022
24.06.2022
01.07.2022
08.07.2022
15.07.2022
21.07.2022
29.07.2022
07.08.2022
15.08.2022
19.08.2022
29.08.2022
05.09.2022
10.09.2022
19.09.2022

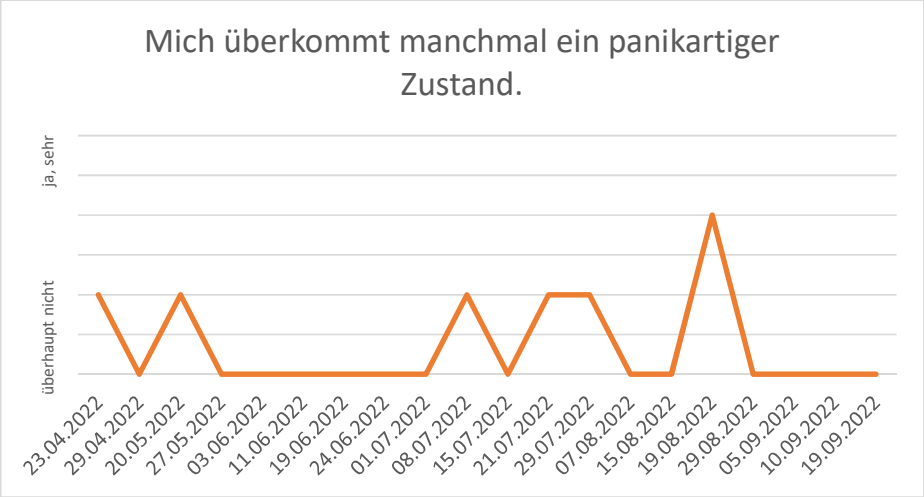

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?
nein + etwas + halb/halb + ziemlich + sehr
23.04.2022
29.04.2022
20.05.2022
27.05.2022
03.06.2022
11.06.2022
19.06.2022
24.06.2022
01.07.2022
08.07.2022
15.07.2022
21.07.2022
29.07.2022
07.08.2022
15.08.2022
19.08.2022
29.08.2022
05.09.2022
10.09.2022
19.09.2022


Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?
nein + etwas + halb/halb + ziemlich + sehr
23.04.2022
29.04.2022
20.05.2022
27.05.2022
03.06.2022
11.06.2022
19.06.2022
24.06.2022
01.07.2022
08.07.2022
15.07.2022
21.07.2022
29.07.2022
07.08.2022
15.08.2022
19.08.2022
29.08.2022
05.09.2022
10.09.2022
19.09.2022

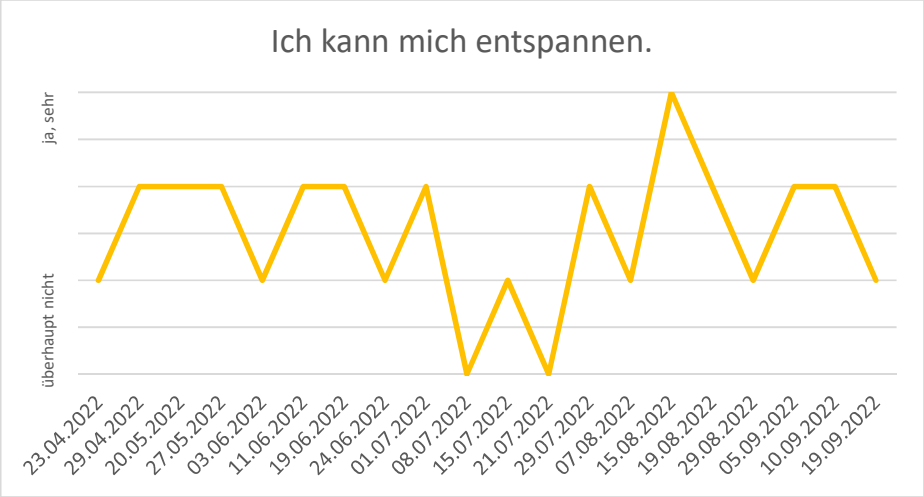
Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?
nein + etwas + halb/halb + ziemlich + sehr
23.04.2022
29.04.2022
20.05.2022
27.05.2022
03.06.2022
11.06.2022
19.06.2022
24.06.2022
01.07.2022
08.07.2022
15.07.2022
21.07.2022
29.07.2022
07.08.2022
15.08.2022
19.08.2022
29.08.2022
05.09.2022
10.09.2022
19.09.2022


Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?
nein + etwas + halb/halb + ziemlich + sehr
23.04.2022
29.04.2022
20.05.2022
27.05.2022
03.06.2022
11.06.2022
19.06.2022
24.06.2022
01.07.2022
08.07.2022
15.07.2022
21.07.2022
29.07.2022
07.08.2022
15.08.2022
19.08.2022
29.08.2022
05.09.2022
10.09.2022
19.09.2022


Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.
ja, sehr
überhaupt nicht
23.04.2022
29.04.2022
20.05.2022
27.05.2022
03.06.2022
11.06.2022
19.06.2022
24.06.2022
01.07.2022
08.07.2022
15.07.2022
21.07.2022
29.07.2022
07.08.2022
15.08.2022
19.08.2022
29.08.2022
05.09.2022
10.09.2022
19.09.2022


Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.
ja, sehr
überhaupt nicht
23.04.2022
29.04.2022
20.05.2022
27.05.2022
03.06.2022
11.06.2022
19.06.2022
24.06.2022
01.07.2022
08.07.2022
15.07.2022
21.07.2022
29.07.2022
07.08.2022
15.08.2022
19.08.2022
29.08.2022
05.09.2022
10.09.2022
19.09.2022

Ich bin glücklich.
ja, sehr
überhaupt nicht
23.04.2022
29.04.2022
20.05.2022
27.05.2022
03.06.2022
11.06.2022
19.06.2022
24.06.2022
01.07.2022
08.07.2022
15.07.2022
21.07.2022
29.07.2022
07.08.2022
15.08.2022
19.08.2022
29.08.2022
05.09.2022
10.09.2022
19.09.2022


Ich kann mich entspannen.
ja, sehr
überhaupt nicht
23.04.2022
29.04.2022
20.05.2022
27.05.2022
03.06.2022
11.06.2022
19.06.2022
24.06.2022
01.07.2022
08.07.2022
15.07.2022
21.07.2022
29.07.2022
07.08.2022
15.08.2022
19.08.2022
29.08.2022
05.09.2022
10.09.2022
19.09.2022

5 Diskussion und Conclusio

Sieht man sich die Ergebnisse der HRV-Messungen im Verlauf der Sitzungen an, dann erkennt man eine langsame, aber kontinuierliche Steigerung des grünen Bereichs bis Mitte Juli. Ab August nimmt die grüne Farbe wieder ab, geht allerdings nicht so weit hinunter wie zu Beginn der Forschung. An dieser Stelle kann man berücksichtigen, dass man sich gerade am Anfang erst einmal in die neue Situation einleben muss. P. und die Kaninchen lernten sich vorerst einmal kennen. Wie erwähnt ist der Proband ein routineliebender Mensch, der sich an einen neuen wöchentlichen Ablauf bewusst gewöhnen möchte. Es war wunderbar zu beobachten, wie sich Mensch und Tier von Woche zu Woche besser kennenlernten und Hummel von P. bald einen eigenen Spitznamen bekam, nämlich „Heribert".

P. öffnete sich emotional langsam, aber sicher. Von Mal zu Mal wurde er gesprächiger und hatte immer neue Geschichten aus der Arbeit zu berichten. Angefangen über den Plan, das Team zu wechseln, über die Entscheidung, mehr Verantwortung im jetzigen Team zu übernehmen, bis hin zu der Feststellung, dass er der Kleinverdiener in seiner Arbeitsgemeinschaft ist. Um ihn herum verdienen fast alle mehr, obwohl er gefühlt am meisten von allen arbeitet. Es ging mit seinen Gefühlen nicht nur augenscheinlich, sondern auch von P. ausgesprochen auf und ab. Trotzdem merkte man eine kontinuierliche Verbesserung – zwar nicht von seiner Gefühlslage oder seiner Jobposition (bis dato die gleiche, wie zu Beginn der Forschungsarbeit), aber von seiner Sicherheit sich selbst gegenüber und was er in seinem Job und mit seiner Arbeit erreichen will. Ob die wöchentlichen Treffen bei den Kaninchen dafür unterstützend waren, kann man anhand der HRV-Messungen versuchen zu interpretieren.

Wichtig zu erwähnen sei an dieser Stelle nochmals, dass ab 29. August die Treffen ohne Tiere stattfanden. Die kumulierte Kurve der Kohärenzmessung geht allerdings davor schon wieder abwärts. Vergleicht man das Herzrhythmusmuster von Beginn, Mitte und Ende der Treffen, dann lässt sich hier ein deutlicher Unterschied der Kurven erkennen. Zu Beginn ist die Kurve am zackigsten und von Anfang bis zum Ende der Messung sehr wirr und unregelmäßig. Im Vergleich dazu macht das Bild vom 1. Juli 2022 einen ruhigeren, angenehmeren und entspannteren Eindruck. Die letzte Sitzung vom 19. September – ohne Kaninchen – ist im Vergleich dazu wieder etwas zackiger, aber bei weitem nicht so, wie zu Beginn der Arbeit.

Die Auswertung der Fragenbögen stellt ein komplexeres Bild dar, welches einen leichten Rückgang der depressiven und traurigen Phasen durchklingen und eine leichte Zunahme des gefühlten „sich entspannen können“ erahnen lässt. Zu erwähnen ist die Frage „Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?“. Diese Kurve ähnelt der Kurve der HRV-Ergebnisse, sowohl vom Aussehen, als auch vom untersuchten Zeitraum her.

Es stellt sich nun die Frage, inwiefern die Messungen Antwort auf die Problematik des Arbeitstitels überhaupt geben können. Kann die Frage anhand dessen, was gemessen wurde, mit einem eindeutigen „Ja, Tiere können bei der Burnout-Prävention unterstützen“ oder einem bestimmenden „nein, Tiere können bei der Burnout-Prävention nicht helfen“ beantwortet werden?

Meines Erachtens kann keine der beiden Antworten mit einer hundertprozentigen Sicherheit gegeben werden. Blickt man auf die in der Arbeit behandelten Punkte, welche die Beziehung zwischen Mensch und Tier und die daraus erlebten Erfahrungen beschreiben sollen, dann kann man folgende Schlüsse ziehen:

Gut zu beobachten war, dass P. vorerst noch sehr reserviert und zurückhaltend ins Gehege ging, aber relativ schnell – bereits bei der dritten Sitzung – eine Beziehung zu Hummel entwickelte, die auch für Außenstehende nicht zu übersehen war. Hummel war kein scheues Kaninchen mehr, sondern wurde zu einem Freund, einem „DU“ mit eigenen Gefühlen, wie Angst oder Hunger und vor allem sehr viel Neugierde. P. begann mitzufühlen, wenn sich die Kaninchen schreckten, weil ein lautes Geräusch von der Straße zu hören war. Er war im Gehege nicht mehr Gast, sondern kümmerte sich um seine beiden neuen Bekanntschaften. Er begrüßte sie wie alte Freunde, legte die Decke vorsichtig ins Gehege, setzte sich und begann zu erzählen. Aber immer erst, nachdem Hummel und Schnee etwas zu essen bekommen hatten. Oft machte es den Eindruck, als wären wir gar nicht wegen P. hier, sondern weil uns die Tiere jeden Freitagabend schon freudig erwarteten. Dementsprechend dauerte es auch immer seine Zeit, bis wir über P. und seine momentane Lage in der Arbeit sprachen. Die Kaninchen hatten Vorrang. Hinzu kam – und das nicht nur einmal – dass der Proband betonte, wie sehr er die Natur und das Sitzen im Gehege genoss. Weit weg aus der Stadt, seiner Wohnung und dem Büro, wo überall Arbeit auf ihn wartete. Hier bei Hummel und Schnee ging es einmal nur um ihn und seine Bedürfnisse mitten in der „Wildnis“, was Rückschlüsse auf die bereits besprochene Biophilie-Hypothese ziehen lässt.

Wie er seine Erfahrungen in Worte fassen würde, habe ich ihn an dieser Stelle gefragt.

„Anfangs war der Besuch bei den Kaninchen für mich mehr ein Aufwand als eine Hilfestellung. Dies hatte nicht direkt mit den Tieren und dem Setting, sondern mehr mit dem generellen Aufwand (Hin- und Rückfahrt) nach einer anstrengenden Arbeitswoche zu tun. Da ich vor ein paar Jahren einen Autounfall hatte ist seit diesem jegliche Fortbewegung mittels PKW mit Angst verbunden. Sobald man aber beim Gehege angekommen war und die Tiere sah, war diese schon wieder vergessen und man konnte abschalten.

Die ersten Besuche waren eher mal ein „Kennenlernen" zwischen Tier und Mensch – verhalten und vorsichtig. Die Kaninchen waren sehr schreckhaft und huschten schon bei den kleinsten Bewegungen wieder in ihren Bau um Sicherheit zu suchen. Mittels vorsichtigem Herantasten und mit viel Futter konnte jedoch schon nach kurzer Zeit eine Art Vertrauen aufgebaut werden. Mit jedem weiteren Besuch merkte man, dass die Tiere immer zutraulicher wurden, was ein großer Ansporn für mich war. So erkannte ich von Sitzung zu Sitzung einen Fortschritt, welchen man messen konnte, vor allem bei Hummel. Nach dem dritten oder vierten Besuch konnte ich Hummel bereits während dem Füttern streicheln. Dies hätte ich nach dem allerersten Kennenlernen nicht für möglich gehalten und es freute mich dadurch umso mehr. Bei den Folgeterminen war es dann sogar so, dass Schnee und Hummel bereits auf uns warteten und ungeduldig am Zaun des Geheges aufrecht standen um uns zu begrüßen. Ab diesem Zeitpunkt war es bereits möglich Hummel ohne Futter zu berühren und zu streicheln – dies war wieder ein großer Erfolgsmoment für mich.

Ich darf behaupten, dass diese tiergestützten Fördermaßnahmen es geschafft haben mich aus meinem Alltagstrott herauszuholen und für den Moment, in welchem ich bei den Tieren war, alles andere (Negative) in den Hintergrund zu rücken. In meinem Fall waren die Kaninchen die richtige Wahl, da ich kleine und kuschelige Tiere, welche sich berühren und streicheln lassen, sehr gerne mag. Eine Intervention mit z.B. Pferden hätte hier definitiv nicht funktioniert und wäre sogar destruktiv gewesen. Anzumerken ist, dass es während der Tierbesuche sehr entspannend war, diese Entspannung aber wirklich immer nur für den Augenblick gehalten hat. Sobald ich wieder in meine gewohnten „Stressumgebung" wie Arbeit oder zuhause war, war es gefühlt so, als hätten die Tierbesuche nie stattgefunden.

Fazit: Es war sehr angenehm meine anstrengenden Arbeitswochen am Freitag Nachmittag in schöner, grüner Umgebung und lieben Tieren Revue passieren zu lassen. Ich konnte mir dadurch, in Ruhe und Abseits von stressbedingten Emotionen, Gedanken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft machen. Dies half mir bei Analysieren von Geschehnissen und Treffen von wichtigen Entscheidungen für die Zukunft, für welche man einen klaren Kopf benötigt. Für Leute, welche in ihrem Alltag mit Stress konfrontiert, tierlieb und vielleicht sogar vor dem Burn-Out sind, empfehle ich auf jeden Fall, neben einer psychologischen Beratung, zusätzliche tiergestützte Maßnahmen um das Stresslevel wieder in den Griff zu bekommen und das Leben wieder leben zu können."

Sieht man sich das Resümee des Probanden genauer an, dann lässt sich feststellen, dass P. sehr genau beschreibt, wie er eine Beziehung zu den Kaninchen aufgebaut und dann davon profitiert hat. Er beschreibt einen Prozess von anfänglichem Herantasten von beiden Seiten – sowohl von menschlicher Seite, als auch von den Tieren. Durch kontinuierliches Weiterarbeiten und wöchentliche Besuche entstand eine Bindung, die P. half, von seinem Stress Abstand zu gewinnen. POTTMANN-KNAPP (2013, S. 81f, 123) schlägt bei der Frage „Was wirkt in der Psychotherapie?" vor, dass gerade der Beziehungsaspekt (hier umgelegt von Psychotherapeut:in/Klient:in auf Tier/Klient:in) als übergeordneten Wirkfaktor der Stufe eins zu betrachten ist. Diese Beziehung entsteht vorrangig durch Authentizität, echte Empathie und affektive Bindung. Geht man von dem Beziehungsaspekt nun einen Schritt weiter, dann lässt sich durch P.'s Beschreibung weiter beobachten, dass die Tiere eine Art von Spiegel seiner selbst wurden. Der Proband sieht das gleiche Verhaltensmuster bei den Kaninchen auch bei sich selbst: ein vorsichtiges Herantasten und Kennenlernen bis hin zum freudigen aufeinandertreffen.

„Aus der Tiefenpsychologie wissen wir, dass die emotionale Verbundenheit mit anderen in tieferen/unbewussten Schichten der Persönlichkeit abläuft. Der Begriff Anthropomorphismus beschreibt dies: nach Auffassung der Ethnologen nimmt der Mensch nur dann Beziehung und Kontakt zu einem Gegenüber (in unserem Fall das Tier) auf wenn er ausreichende Gemeinsamkeiten in Lebens- und Gefühlsäußerungen mit sich selbst erkennt (vgl. Gisecke 2002)."

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die theoretischen Erklärungsansätze zu Beginn dieser Arbeit (DU-Evidenz, Biophilie-Hypothese, Spiegelneurone) durch die Einzelfallforschung ein Stück weit bekräftigt werden können. P. fand in den Kaninchen neue Freunde und konnte nach eigenen Angaben im naturbelassenen Gehege zu sich selbst und seinen Gefühlen finden. Dies half ihm auch bei berufsbezogenen Entscheidungen und dem Umgang mit Stress. Negativ hervorzuheben ist die Tatsache, dass P. die Glücksgefühle nicht mit in seinen Alltag übertragen konnte. Wie man dies einfacher gestalten kann ist hier nicht möglich zu beantworten.

Abschließend kann an dieser Stelle davon ausgegangen werden, dass die Arbeit mit den Kaninchen für P. eine positive Förderung bzw. Beeinflussung seiner beruflichen Probleme darstellt. Sowohl die HRV-Messungen, als auch sein persönlicher Erfahrungsbericht zeigen einen deutlichen Zuspruch und ein bejahen der ursprünglichen Fragestellung. Es bleibt allerdings weiter offen und unbeantwortet, ob Tiere generell, immer und jedem Menschen bei der Burnout-Prävention erfolgreich unterstützen können. Hier zu erwähnen sind schlussendlich POTTMANN-KNAPP's (2013, S. 230) Auflistungen von Biologie, Ethnologie, Veterinärmedizin und Tierpsychologie, welche ein ähnliches, existentiell notwendiges Bedürfnis nach Beziehung bei höher entwickelten Wirbeltieren und dem Menschen bestätigen. Beide können speziesübergreifend ein Bindung aufbauen und lernen, die Bedürfnisse des Anderen zu befriedigen.

6 Literaturverzeichnis

ALTMANN, P. (2022): Die haMSer App: Patient:innenbedürfnisse verstehen. neue Horizonte. Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft, Ausgabe 3/2022, Nr. 200, 57. Jahrgang, MedMedia Verlag.

FELLNER (2021): Erschöpft von Corona: Was die Politik jetzt gegen die psychischen Folgen der Pandemie tun muss. (https://www.derstandard.at/story/2000123741325/erschoepft-von-corona-was-die-politik-jetzt-gegen-die-psychischen)
Accessed: 2022-06-28

FRICK TANNER, E., TANNER-FRICK, R. (2016): Praxis der tiergestützten Psychotherapie. 1. Aufl., Hogrefe Verlag, Bern.

HILLERT, A., KOCH, S., LEHR, D. (2018): Burnout und chronisch beruflicher Stress. 1. Aufl., Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

KECK, M. (2022): Burnout. 2. Aufl., MediService AG, Zuchwil.

KOCH, S., LEHR, D., HILLERT, A. (2015): Burnout und chronisch beruflicher Stress. 1. Aufl., Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen.

KRUTTI R., HEARTH MATH DEUTSCHLAND GMBH (2022): Bedienungsanleitung/Hilfe im Programm des EmWave2. (https://www.heartmathdeutschland.de/)
Accessed: 2022-09-15

MASLACH, C et col. (2006): Burn-out: l'épuisement professionnel. Presses du Belvédère. (https://staedteverband.ch/cmsfiles/test_de_maslach_(burnout)_-_d.pdf)
Accessed: 2022-08-01

POTTMANN-KNAPP, B. (2013): Tiergestützte (Psycho)Therapie. 1. Aufl., AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG, Saarbrücken.

STANGL, W. (2022). Einzelfallstudie – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
https://lexikon.stangl.eu/3388/einzelfallstudie
Accessed: 2022-11-01

VERNOOIJ, M., SCHNEIDER, S. (2018): Handbuch der Tiergestützten Intervention. 4. Aufl., Quelle & Meyer Verlag, München.

WARRLICH, A. (2020): Handbuch – Kaninchen. 1. Aufl., Kosmos Verlag, Stuttgart.

WOHLFAHRT, R., MUTSCHLER, B. (2020): Die Heilkraft der Tiere. 1. Aufl., btb Verlag, München.

7 Abbildungsverzeichnis

Alle in der Arbeit verwendeten Bilder wurden von der Verfasserin selbst erstellt.

8 Ad Personam

Marlene Csandl, LL.B.(WU)

Persönliche Informationen

Engerthstrasse 249-253/15/16, 1020 Wien, Österreich

Geburtsdatum: 14. November 1989

Staatsbürgerschaft: Österreich

Telefon: +43 6646361583

Email: marlene@csandl.at

Ausbildung

09/2022 – jetzt

Fernstudien Legasthenietrainerin, Dyskalkuietrainerin & Lerndidaktikerin

EÖDL - Erster Österreichischer Dachverband Legasthenie

10/2021 – jetzt

Dipl. Fachkraft für tiergestützte Interventionen

TAT Verein Tiere als Therapie

12/2020 – 04/2021

Ausbildung zur Kindergruppenbetreuerin und Tagesmutter (inkl. Kindergarten- und Hortassistenz)

Jobs mit Herz

03/2009 – 04/2016

Wirtschaftsrecht

Wirtschaftsuniversität Wien

09/2003 – 06/2008

Hochschulreife mit Schwerpunkt Sozialverwaltung

HLW 10

01/1999 – 01/2003

Realgymnasium

Konrad-Lorenz-Gymnasium Gänserndorf

Berufserfahrung

05/2021 – 10/2022

Kindergruppenbetreuerin

NÖ Volkshilfe

Springerin im Bezirk Gänserndorf/Tulln/Mödling/Klosterneuburg/Korneuburg/Bruck a. d.

10/2020 – 10/2020

Buchhalterin

AAP – Angewandte Psychologie und Forschung GmbH

Krankenstandsvertretung

03/2019 – 06/2020

Bilanzbuchhalterin

DKFM FREUND & PARTNER, Steuerberater GmbH

09/2018 – 02/2019

Produktmanagerin

dvo Software Entwicklungs- und Vertriebs-GmbH

06/2016 – 08/2018

Leitung Rechnungswesen, Controlling & Financial Management

UNIQUE Werbeges.m.b.H.

07/2014 – 05/2016

Berufsanwärterin zur Steuerberaterin

BF Consulting Wirtschaftsprüfungs GmbH

10/2013 – 06/2014

Nachhilfelehrerin

Schülerhilfe

Rechnungswesen & BWL

09/2010 – 06/2014

Englischlehrerin

selbständig

Englischlehrerin in den Kindergärten Marchegg und Gänserndorf

Weiterbildung

2012

Ausbildung zur Radiomoderatorin

Radio-Sommer-Akademie

Sprachen

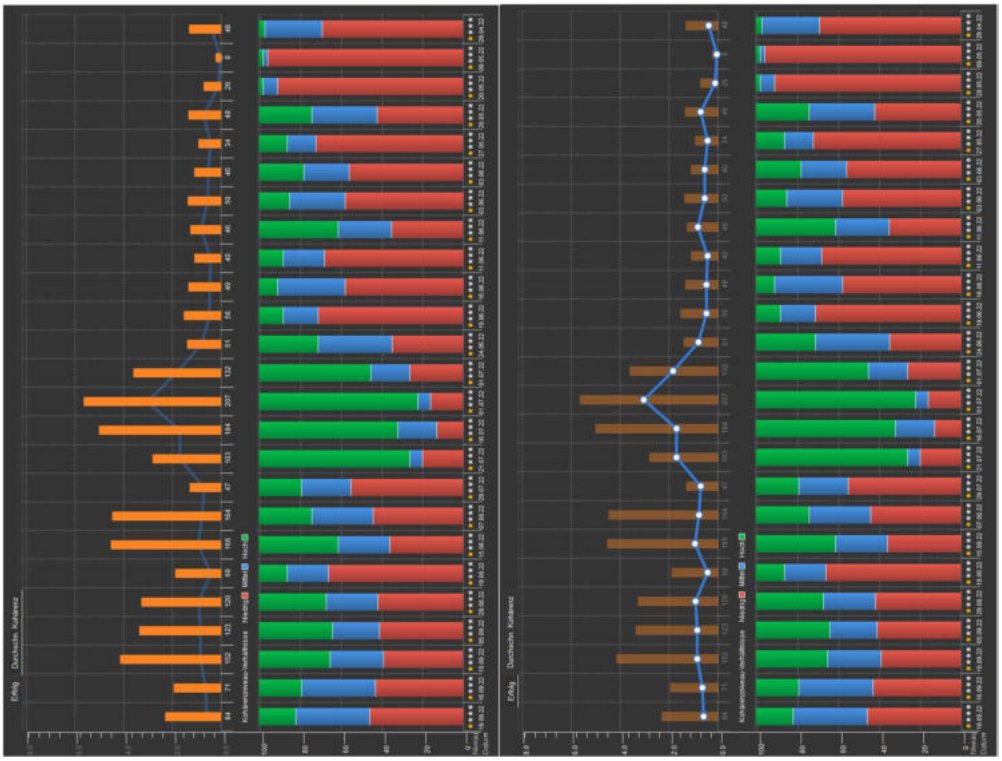
Deutsch: Muttersprache

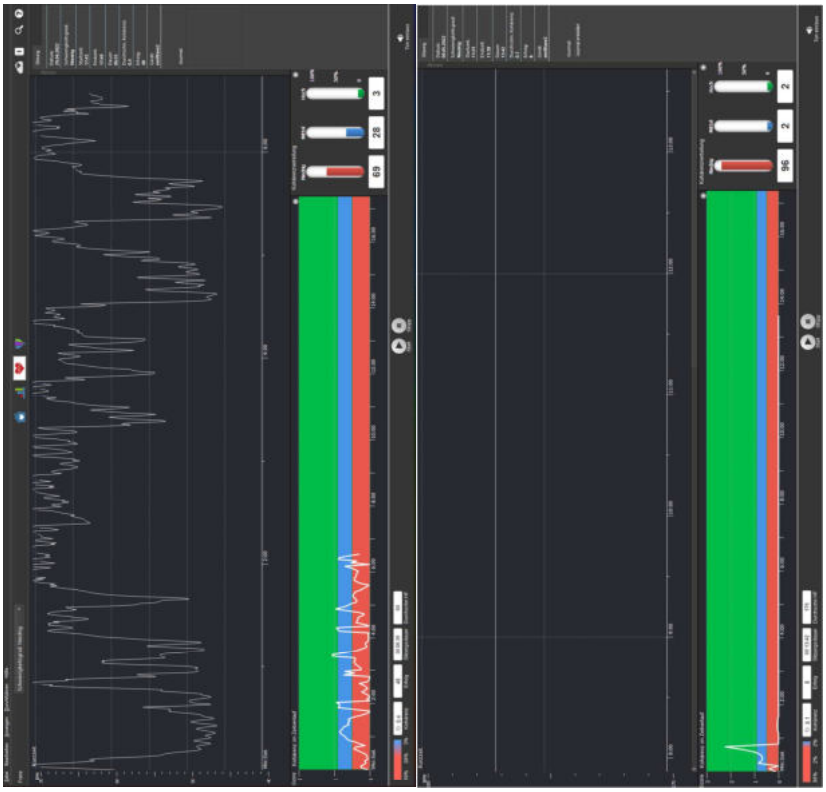
Englisch: fließend

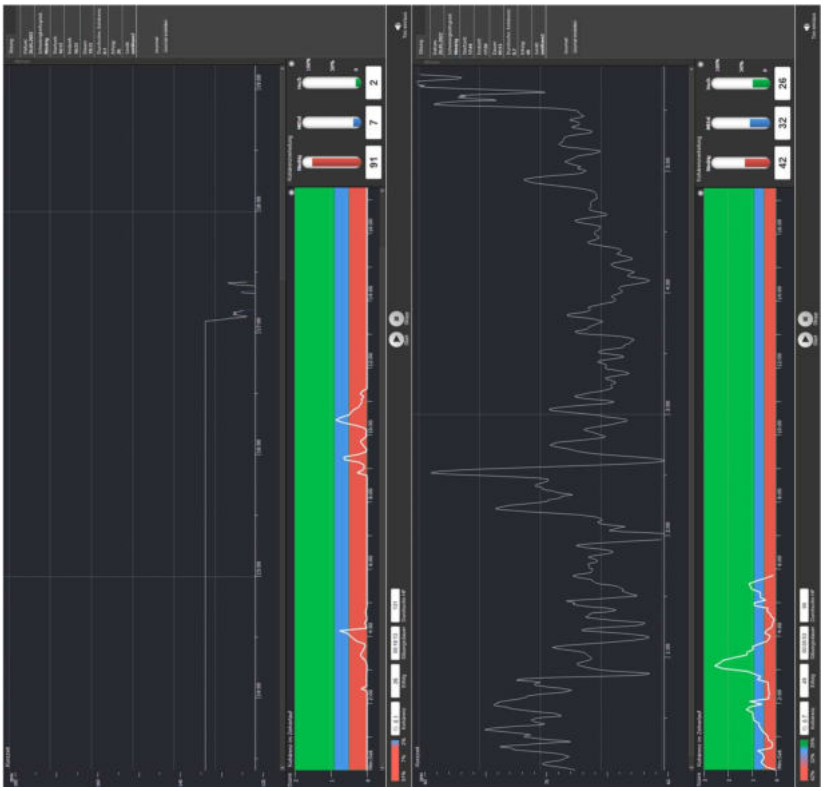
Französisch und Italienisch: Grundkenntnisse

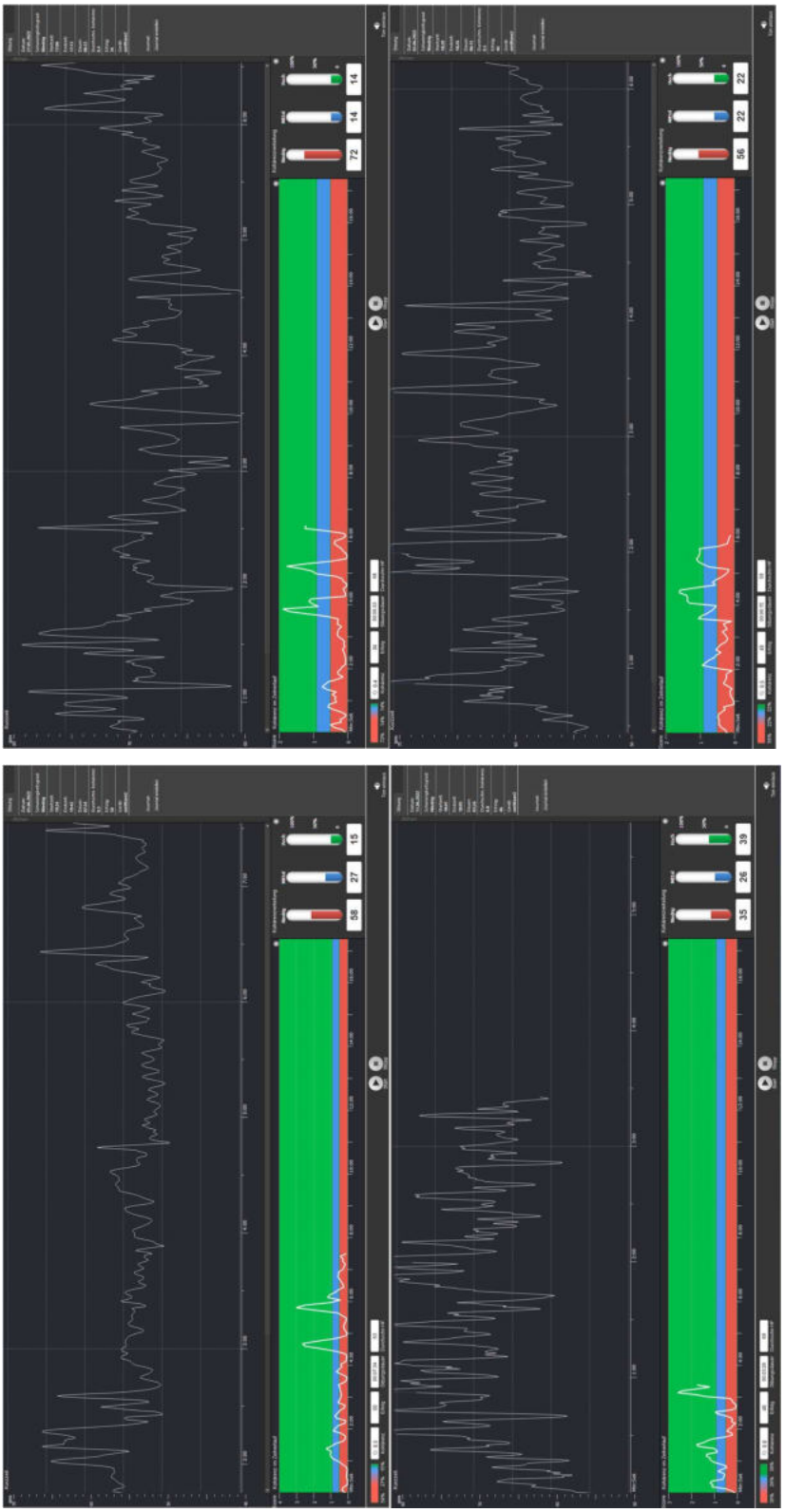
9 Anhang

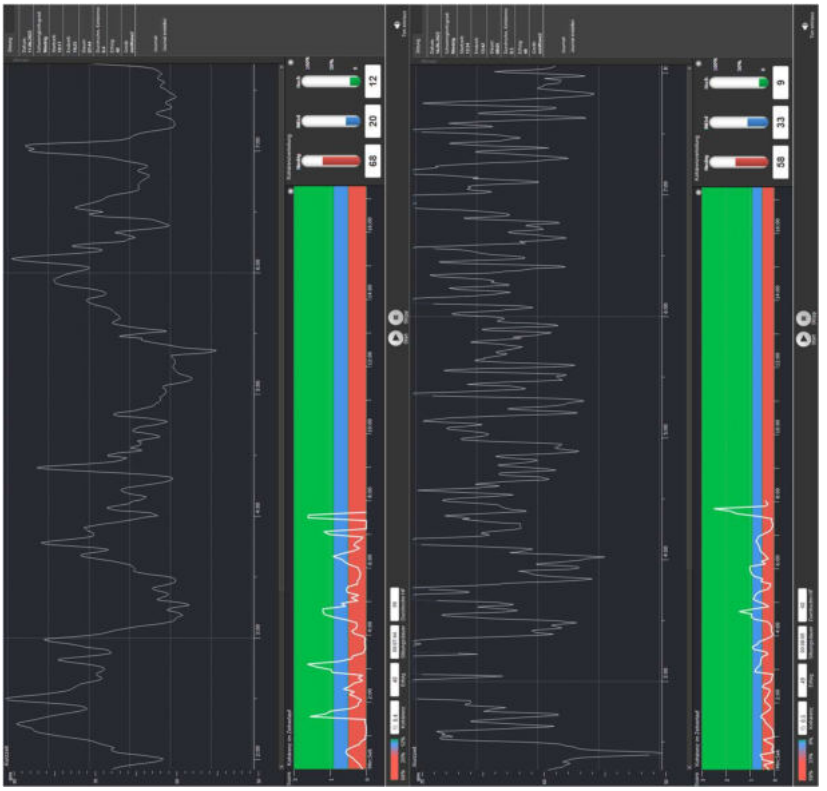
komplette Darstellung aller Ergebnisse der HRV-Messungen und Fragebögen

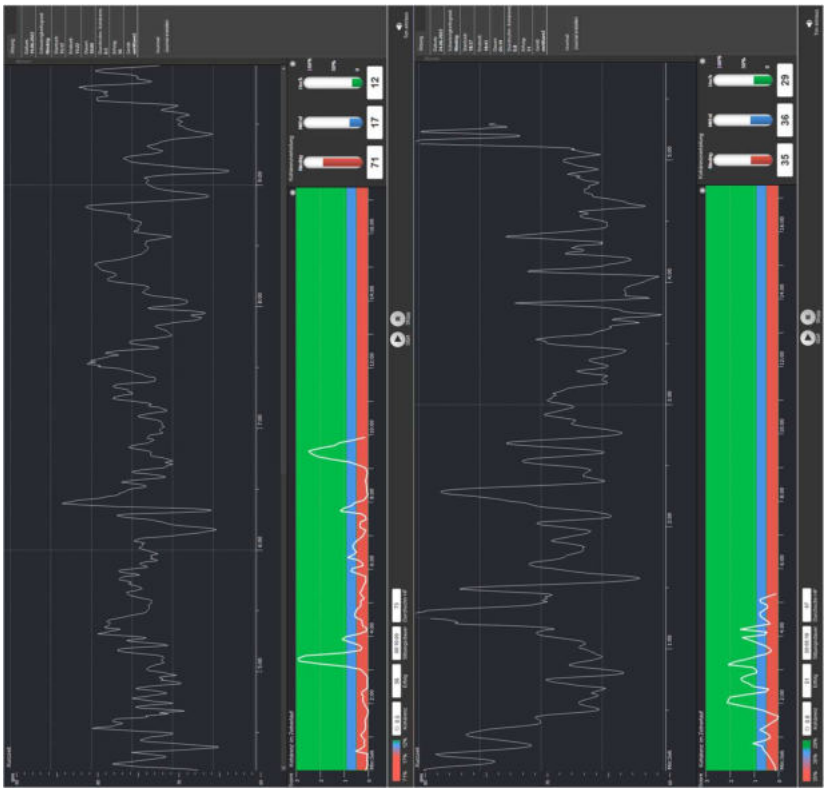


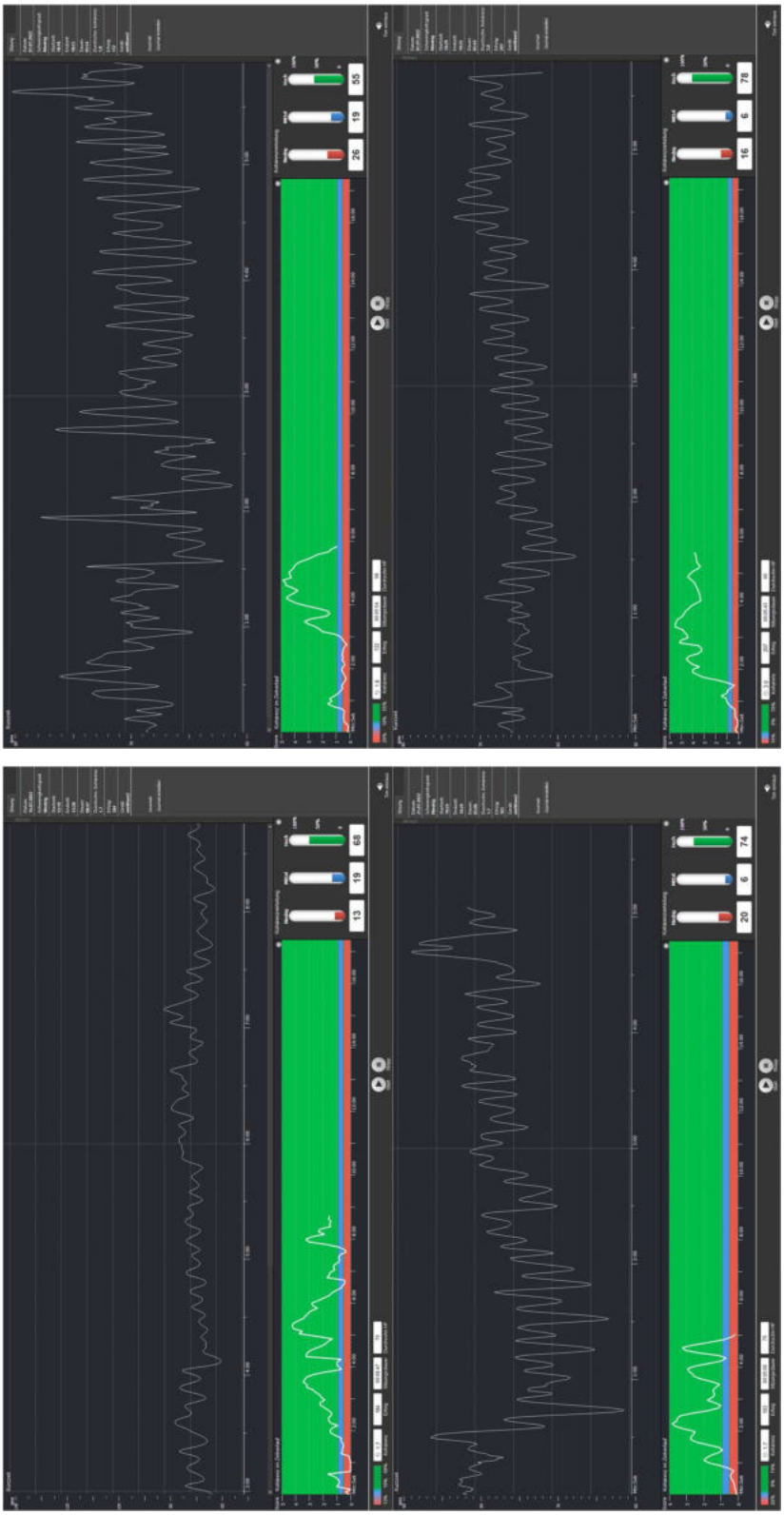


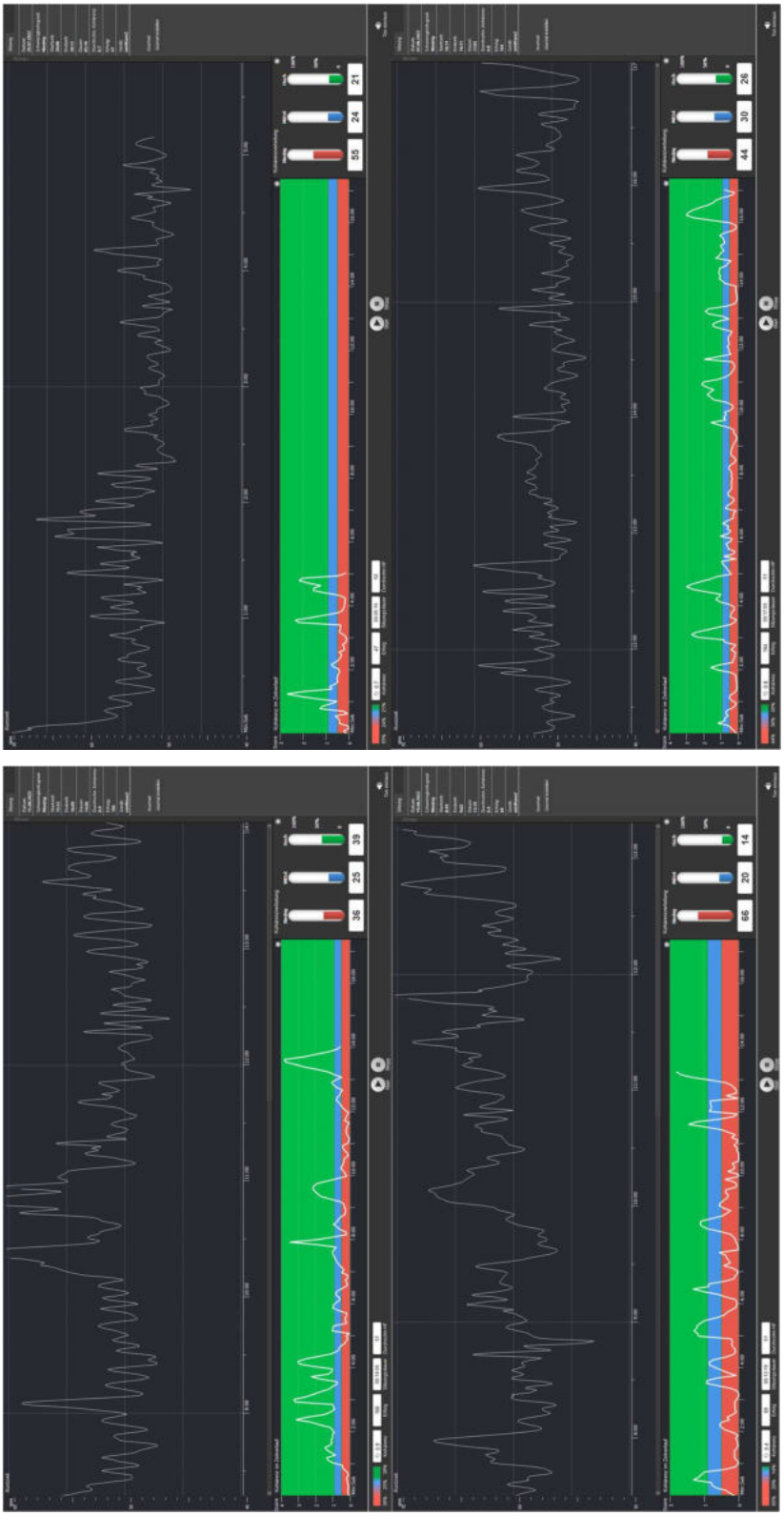



72
14
14
14
56
22
22
22
58
27
15
35
26
39


68
20
12
58
33
9


71
17
12
35
35
29


13
19
68
20
6
74
26
19
55
16
6
78


55
24
21
44
30
26
36
25
39
66
20
14

39
26
35
42
25
33
43
36
21
41
23
36

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [x] manchmal
- [ ] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 23.4.2022

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

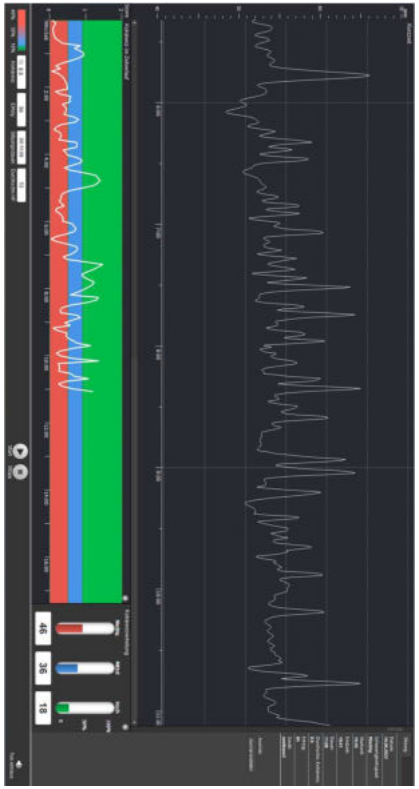
- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr



Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 29.4.2022

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- ☐ ja, sehr
- ☒ ja, aber nicht allzu sehr
- ☐ etwas, aber weniger als früher
- ☐ überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- ☐ ja, oft
- ☐ ja, ziemlich oft
- ☒ manchmal
- ☐ überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- ☐ ja, sehr
- ☒ ja, aber nicht allzu sehr
- ☐ etwas, aber weniger als früher
- ☐ überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- ☐ ja, sehr
- ☒ ja, aber nicht allzu sehr
- ☐ etwas, aber weniger als früher
- ☐ überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 20.5.2022

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- ☐ nein
- ☐ etwas
- ☐ halb/halb
- ☒ ziemlich
- ☐ sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- ☒ nein
- ☐ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- ☐ nein
- ☐ etwas
- ☐ halb/halb
- ☒ ziemlich
- ☐ sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out **DATUM:** 27.5.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [x] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 3.6.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 11.6.2022

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [x] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 19.6.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] haib/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [x] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 24.6.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [x] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- ☐ ja, sehr
- ☒ ja, aber nicht allzu sehr
- ☐ etwas, aber weniger als früher
- ☐ überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- ☐ ja, oft
- ☐ ja, ziemlich oft
- ☐ manchmal
- ☒ überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- ☐ ja, sehr
- ☒ ja, aber nicht allzu sehr
- ☐ etwas, aber weniger als früher
- ☐ überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- ☐ ja, sehr
- ☒ ja, aber nicht allzu sehr
- ☐ etwas, aber weniger als früher
- ☐ überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 1.7.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- ☒ nein
- ☐ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- ☒ nein
- ☐ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [x] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [x] manchmal
- [ ] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [x] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 8.7.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 15.7.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [x] manchmal
- [ ] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [x] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 21.7.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- ☐ ja, sehr
- ☒ ja, aber nicht allzu sehr
- ☐ etwas, aber weniger als früher
- ☐ überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- ☐ ja, oft
- ☐ ja, ziemlich oft
- ☒ manchmal
- ☐ überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- ☐ ja, sehr
- ☒ ja, aber nicht allzu sehr
- ☐ etwas, aber weniger als früher
- ☐ überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- ☐ ja, sehr
- ☒ ja, aber nicht allzu sehr
- ☐ etwas, aber weniger als früher
- ☐ überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out

DATUM: 29.7.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- ☐ nein
- ☐ etwas
- ☒ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- ☐ nein
- ☒ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- ☒ nein
- ☐ etwas
- ☐ halb/halb
- ☐ ziemlich
- ☐ sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 7.8.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [x] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 15.8.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [x] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [ ] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 19.8.02

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [x] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 29.3.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out

DATUM: 5.9.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [x] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out

DATUM: 10.9.22

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Konzentrationsprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche traurig/depressiv gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Ich kann lachen und die lustigen Seiten des Lebens sehen.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Mich überkommt manchmal ein panikartiger Zustand.

- [ ] ja, oft
- [ ] ja, ziemlich oft
- [ ] manchmal
- [x] überhaupt nicht

Ich bin glücklich.

- [ ] ja, sehr
- [x] ja, aber nicht allzu sehr
- [ ] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Ich kann mich entspannen.

- [ ] ja, sehr
- [ ] ja, aber nicht allzu sehr
- [x] etwas, aber weniger als früher
- [ ] überhaupt nicht

Fragebogen Burn-Out DATUM: 19.9.2022

Haben Sie sich in der letzten Woche allgemein unwohl gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Hatten Sie in der letzten Woche Schlafprobleme?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche mental müde gefühlt?

- [x] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche angespannt/ängstlich gefühlt?

- [ ] nein
- [x] etwas
- [ ] halb/halb
- [ ] ziemlich
- [ ] sehr

Haben Sie sich in der letzten Woche ungeduldig/aufbrausend gefühlt?

- [ ] nein
- [ ] etwas
- [ ] halb/halb
- [x] ziemlich
- [ ] sehr