

**MAGISTERARBEIT AUS DEM FACH  
MUSIK UND BEWEGUNGSPÄDAGOGIK  
„RHYTHMIK / RHYTHMISCH MUSIKALISCHE ERZIEHUNG“**

**UNIVERSITÄT FÜR MUSIK UND DARSTELLEND KUNST WIEN**  
Institut für Musik und Bewegungserziehung sowie Musiktherapie

Betreuer: o. Univ. Prof. RALPH ILLINI

**BRIGITTE BERGER-MÖHL**

RHYTHMIK BEI  
BURNOUT – SYMPTOMEN

Unter Einbeziehung des Mittels „Stimme“  
Wien, August 2004

# INHALTSVERZEICHNISS

1. EINLEITUNG
2. RHYTHMIK
  - 2.1. Entwicklung der Rhythmik
    - 2.1.1. Anfänge und sozialer Kontext
    - 2.1.2. Geistige Voraussetzung
    - 2.1.3. Die Entwicklung der Rhythmusbewegung im deutschsprachigen Raum
    - 2.1.4. Hellerau – Laxenburg
    - 2.1.5. Zusammenfassung
  - 2.2. Definitionen des Begriffes Rhythmik
    - 2.2.1. Definition bei EMILE JAQUES- DALCROZE „gymnastique rythmique“
    - 2.2.2. Definition bei MIMI SCHEIBLAUER „Rhythmische Pädagogik, heilpädagogische Rhythmik“
    - 2.2.3. Definition bei AMELIE HOELLERING „Rhythmische Erziehung“
    - 2.2.4. Definition bei RUDOLF KONRAD „mehrdimensionales, pädagogisches Verfahren“
    - 2.2.5. Definition bei ALICE THALER UND ARIANE BÜHLER „Rhythmik ein gestalterisches Verfahren in der Heilpädagogik“
    - 2.2.6. Definition der Rhythmik heute
    - 2.2.7. Zusammenfassung
  - 2.3. Ziele der verschiedenen Rhythmikbereiche
    - 2.3.1. Sozial - kommunikativer Bereich
    - 2.3.2. Wahrnehmungsdifferenzierung - Körpererfahrung - Sensibilisierung der Sinne
    - 2.3.3. Kreativer Bereich
    - 2.3.4. Schlussfolgerung
    - 2.3.5. Zusammenfassung
  - 2.4. Rhythmik in der Heilpädagogik
    - 2.4.1. Die klassischen Therapieformen
    - 2.4.2. Unterschiede der Rhythmik gegenüber den klassischen Therapieformen
    - 2.4.3. Gemeinsamkeiten mit psychotherapeutischen Verfahren
    - 2.4.4. Zusammenfassung
  - 2.5. Mittel der Rhythmik
  - 2.6. Die Stimme als Spiegel der Persönlichkeit
    - 2.6.1. Schlussfolgerung
  - 2.7. Das Mittel „Stimme“
    - 2.7.1. Die Wirkung von Musik auf die Psyche des Menschen
    - 2.7.2. Die Stimme als Muttersprache aller Menschen
    - 2.7.3. Die Auswirkungen des Singens auf das psychische und physische Wohlbefinden des Menschen
    - 2.7.4. Singen als Bewältigungsstrategie
    - 2.7.5. Empirische Untersuchungen bei KARL ADAMEK
    - 2.7.6. Integration von Gefühlen
    - 2.7.7. Singen und Atmung
    - 2.7.8. Zusammenfassung
3. BURNOUT
  - 3.1. Einleitung
  - 3.2. Was ist Burnout?
    - 3.2.1. Ein Begriff wird geboren
    - 3.2.2. Burnout und das soziale Umfeld
  - 3.3. Der Arbeitsplatz als Krisenherd
    - 3.3.1. Die heutige Situation
  - 3.4. Definitionen
    - 3.4.1. Definition bei HERBERT J. FREUDENBERGER und GERARDINE RICHELSON

- „Burnout durch Erschöpfung
- 3.4.2. Symptomverlauf bei FREUDENBERGER/RICHELSON
- 3.4.3. Psychosomatische Beschwerden bei REUDENBERGER/RICHELSON
- 3.4.4. Depression
- 3.4.5. Krankheitsverlauf bei FREUDENBERGER/RICHELSON
- 3.5. Definition bei J. EDELWICH und A. BRODSKY „Burnout als Verlust von Idealismus“
  - 3.5.1. Warum gerade in sozialen Berufen?
  - 3.5.2. Symptomverlauf von Burnout bei EDELWICH/BRODSKY
  - 3. Psychosomatische Symptome bei EDELWICH/BRODSKY
  - 3.5.4. Krankheitsverlauf bei EDELWICH/BRODSKY
  - 3.5.5. Intervention
- 3.6. Definition bei CHRISTIANE MASLACH und MICHAEL P. LEITER „Burnout als Diskrepanz von Mensch und Arbeit“
  - 3.6.1. Gründe für ein Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Person
  - 3.6.2. Symptomverlauf bei MASLACH/LEITER
- 3.7. Psychosomatische Symptome bei MASLACH/LEITER
  - 3.7.1. Stress
  - 3.7.2. Krankheitsverlauf
  - 3.7.3. Zwischenbilanz
- 3.8. Antworten auf die heutige Gesellschaftssituation
- 3.9. Zusammenfassung
- 3.10. Präventionsvorschläge aus der Literatur
- 3.11. Prophylaxe - Therapie – Prävention
  - 3.11.1. Enttabuisierung eines Begriffes
  - 3.11.2. Abschließende Gedanken
- 4. ARBEITSSTUDIE AN DER PSYCHIATRISCHEN ABTEILUNG AM KAISER – FRANZ – JOSEF SPITAL, WIEN
  - 4.1. Reaktionen und Bemerkungen der Patienten
- 5. BEISPIELE AUS DER UNTERRICHTSPRAXIS
  - 5.1. Übungen im Bereich der Wahrnehmung
  - .2. Beispiele für den Bereich „Sprache und Stimme“
  - 5.3. Übungen im Bereich Konzentration und Entspannung
  - 5.4. Übungen im Bereich Kreativität und Vorstellung
  - 5.5. Übungen im Bereich der Bewegung
  - 5.6. Zusammenfassung
- 6. ABSCHLUSSBERICHT MEINER ARBEIT ÜBER DIE WIRKSAMKEIT VON „ATEM UND STIMME“ BEI PSYCHISCH ERKANKTEN
  - 6.1. Einleitung
  - 6.2. Auswertung der Arbeit
  - 6.3. Resümee und kritische Bemerkungen
- 7. BEANTWORTUNG MEINER ANFANGS GESTELLTEN FRAGEN
  - 7.1. These 1
    - 7.1.1. Situation: Umwelteinflüsse
    - 7.1.2. Situation: Arbeitsplatz
    - 7.1.3. Situation: Persönlichkeitsprofil
    - 7.1.4. Zusammenfassung
  - 7.2. These 2
    - 7.2.1. Kritische Aspekte
  - 7.3. These 3
- 8. CONCLUSIO
- 9. LITERATURVERZEICHNIS

## Zusammenfassung

Kann Singen bei Symptomen wie Stress, Depressionen, Lustlosigkeit, Nervosität, Antriebsschwäche und Erschöpfung regulierend und energetisierend auf das Wohlbefinden von Burnout-Betroffenen wirken? Eine interdisziplinäre Studie an der psychiatrischen Abteilung des Kaiser-Franz-Joseph Spitals Wien suchte und fand Antwort.

Jeder zweite Lehrer ist schon mit dem „Burnout-Syndrom“ in Kontakt gekommen. Tausende leiden unter extremen Erschöpfungen verbunden mit Depressionen. 20 % der Erwerbstätigen erleben Burnout ähnliche Phasen. 27% der Arbeitnehmer stehen unter ungesundem Stress. 46 % aller Krankheitstage haben psychische Gründe, veröffentlichte Trend im August 2003.

Stimme und Bewegung sind zwei Ausdrucksmittel, die mich seit jeher faszinierten. Schon während meiner Studien von Rhythmik und Gesang an der (damaligen) Hochschule für Musik und darstellende Kunst Wien, erkannte ich sehr bald die fördernde Wirkung von Bewegung Atem und Stimme auf die Stimmung und den allgemeinen psychischen Zustand.

Seit 1990 unterrichte ich Gesang- und Atem und Stimmbildung an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.

Die Motivation des Themas für meine Arbeit beruht auf den persönlichen Erfahrungen meines Berufsfeldes. Angeregt durch die Beobachtungen meiner langjährigen beruflichen Erfahrung entschloss ich mich im Rahmen einer wissenschaftlichen Magisterarbeit in Rhythmik, Musik und Bewegungserziehung an der Musikuniversität Wien, in Form eines Pilotprojektes an der psychiatrischen Abteilung des Kaiser-Franz-Joseph Spitals in Wien, die Wirksamkeit einer gezielten Arbeit mit „Atem, Stimme und Bewegung“ als mögliche Prävention und Intervention bei Burnout-Betroffenen zu untersuchen.

## Der Leidensweg in die völlige Erschöpfung

*„Wenn der Rasenmäher im Garten plötzlich Funken sprüht, wissen wir, dass der Motor durchgebrannt ist“.* (Freudenberger/Richelson, *Ausgebrannt*, 1980)

Burnout – das ist z.B. die junge Lehrerin, die schon nach ihrem ersten Jahr im Schuldienst gealtert aussieht, nach der Schule in einen Erschöpfungsschlaf fällt, nachts über ihren Stundenvorbereitungen brütet und von sich selbst sagt: „Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal so werden könnte, wie meine säuerlichen Kollegen“.

Über den Praxisschock bei jungen Lehrern, aber auch bei Sozialarbeitern und Krankenschwestern wird schon seit langem gesprochen, schließlich aber ist dieses Phänomen auch in allen anderen Berufsarten und den privaten Lebensbereich vorgedrungen

Burnout tritt nicht plötzlich auf und man brennt nicht von einem Tag auf den andern aus. Der heimtückische Schwellbrand kriecht oft jahrelang unter der Oberfläche – und wird vom Betroffenen selbst, wie auch von Angehörigen erst sehr spät erkannt.

Der New Yorker Arzt und Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger fasste 1974 erstmals Erschöpfungssymptome unter dem Begriff "Burnout-Syndrom" zusammen.

In der psychologischen Literatur wird unter dem Ausdruck Burnout, wörtlich aus dem englischen mit "**ausbrennen, durchbrennen**" übersetzt, ein Zustand von emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung mit verminderter Leistungsfähigkeit verstanden.

„Ausbrennen bedeutet sich also entleeren, die eigenen körperlichen und seelischen Reserven erschöpfen. Sich selbst dabei zerstören, um unter Aufbietung aller Kräfte unrealistische Erwartungen zu erfüllen, die selbstgesetzt oder vom Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen sind. Im Zentrum des Burnout-Syndroms“ stehen somit Ziele, Wünsche und

Bedürfnisse, die entweder gar nicht, nicht mehr oder nur unter Hintanstellung der anderen Ziele zu realisieren sind. „ (Burisch in Psychologie Heute 9/94)

Ist dieser Erschöpfungszustand etwa nur die Reaktion von mehr oder weniger unbelastbaren Persönlichkeiten, oder besteht eine Parallele zu den Lebensumständen, in denen wir leben, den rasanten, fortwährenden Veränderungen in der Wirtschaft, der Entpersönlichung von nachbarlichen Beziehungen, der Überforderung an Schulen und am Arbeitsplatz?

Herbert J. Freudenberger vergleicht die heutige Zeit rapiden Wandels mit der Geschichte von Alice in Lewis Carrolls „Through the Looking Glass“ (Alice hinter dem Spiegel): „dass man nämlich so schnell rennen muss, wie man nur kann, um doch nur auf der Stelle zu bleiben. Wenn man wirklich weiterkommen will, muss man mindestens zweimal so schnell rennen.“  
(Freudenberger/Richelsohn, *Ausgebrannt*, 1980)

Er sieht durch den erhöhten Kraftaufwand den das Leben in unserer komplexen Welt fordert die Gefahr, dass gleich wie von einem Feuer unsere inneren Reserven verzehrt werden. Zurück bleibt eine äußere Hülle, die, wenn auch mehr oder weniger unversehrt, doch eine große innere Leere aufweist.

Dieser Zustand erfordert einen immer größeren Energieaufwand um den Anstrengungen von Beruf, Karriere und Familie noch gerecht zu werden. Viele werden dadurch erschöpft und ausgebrannt.

## **Krankheitsverlauf**

Die Krankheit durchläuft verschiedene Symptome und Stadien:

Vom Anfangsstadium, dem überhöhten Zwang sich beweisen zu müssen, dem verstärkten Einsatz im Arbeitsbereich, dem Vernachlässigung eigener Bedürfnisse. „Ich habe keine Zeit“, bis zum Verdrängen von Konflikten und dem Verleugnung aufgetretener Probleme, hin zum Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit und einer großen inneren Leere, dem Auftreten von psychosomatischen Erkrankungen wie Rückenschmerzen und verschleppte Erkältungen und im Endstadium die Depression und die totale psychische und physische Erschöpfung mit Selbstmordgedanken. (Freudenberger/Richelsohn, *Ausgebrannt*, 1980)

Symptome sind erste Anzeichen für das „Burnout-Syndrom“. Sie sind nicht die Krankheit selbst. Von Burnout kann dann gesprochen werden, wenn gleichzeitig mehrere Symptome gehäuft auftauchen und die Energie und Lebensfreude des Menschen blockieren.

Der Symptomverlauf ist ein Prozess, der von Person zu Person unterschiedlich verlaufen kann. Welche Reihenfolge sich entwickelt, hängt vom Individuum sowie seiner Umwelt ab. Burnout ist ein individuelles Problem und kann sich mehrmals im Leben wiederholen.

(Maslach/Leiter, *Die Wahrheit über Burn-out*, 2001)

## **Die Stimme als Spiegel der Persönlichkeit**

Die Stimme ist eines der wichtigsten Kommunikationsmittel. Sie gehört untrennbar zum Erscheinungsbild und zum Auftreten des Menschen. Durch die Klangfarbe seiner Stimme vermag der Mensch seinen Gefühlen und Emotionen Ausdruck zu geben. Die Stimme ist also das Spezifische einer Person, das, was von ihr zum Klingen kommt, was von ihr hörbar wird. Sie ist ein Spiegelbild unserer selbst und verrät schonungslos unsere Tagesverfassung, unsere Ängste und unsere Freuden. Wie im Spiegel der Mensch, so ist in der Stimme die jeweilige Verfassung im weitesten Sinne unsere seelische „Gestimmtheit“ hörbar.

Aus den Beobachtungen meiner langjährigen Unterrichtstätigkeit mit Sängern, Pädagogen, sowie Berufsgruppen, die ihre Stimme täglich im Berufsleben brauchen, erkannte ich die Auswirkungen von Stress, Hektik und Arbeitsbelastung auf die Qualität der Stimme, der Körperspannung und dem allgemeinen psychischen Zustand. Ebenso fiel mir auf, wie die oben genannten Faktoren durch die Arbeit mit Atem, Stimme und Bewegung in eine positive Richtung beeinflusst werden konnten und so wurde für mich diese Kombination das ideale Arbeitsmittel für meine Untersuchungen.

Musik und Bewegung sind Bereiche, die keiner Sprache bedürfen. Musik, selbst wenn man sie nicht bewusst wahrnimmt, beeinflusst den Menschen im seelischen und auch motorischen Bereich. Die Musik öffnet die Tür zum Innersten des Menschen und die Bewegung ist wie die Stimme gleichsam eine Tür, durch welche man einen Einblick in die Verfassung des Menschen gewinnen kann.

Die rhythmische Arbeitsweise sieht und fördert den Menschen als Ganzes. Für den auf Produkt und Erfolg ausgerichteten erschöpften und gestressten Burnout-Betroffenen bietet die prozessorientierte und nicht produktorientierte Arbeitsweise der Rhythmik Lernräume an, die zu einem bewussteren und effizienteren Umgang mit den eigenen Ressourcen, Kräften und Talenten führen. Die in der Rhythmik in Gang gesetzten Erfahrungsprozesse, können eine Revidierung von Haltungen und Erfahrungen bewirken.

Hier möchte ich betonen, dass es sich beim Begriff „Singen“ innerhalb dieser Arbeit nicht nur die herkömmliche Idee von klassischem Singen handelt, sondern um die ganze Palette stimmlicher Möglichkeiten, angefangen vom freien und kreativen Gebrauch der Stimme wie dem Erzeugen von Geräuschen bis hin zur Stimmimprovisation, die ich für meine Arbeit benützte.

## **Ergebnisse und Rückmeldungen der Patienten**

Meine Tätigkeit erstreckte sich vom August 1999 über ein Jahr in wöchentlichen Unterrichtseinheiten von 2 Stunden, in denen ich gezielt mittels Atem, Stimme und Bewegung mit Burnout - Betroffenen am Kaiser-Franz-Josef Spital Wien, arbeitete. Die hier angeführten Äußerungen sind gesammelte Reaktionen die ich Auszugweise hier wiedergebe.

Die Befragten erlebten durch ihr Singen und durch die Stimmimprovisation sowohl frohe als auch traurige Gefühle intensiver. Sie fanden dadurch mehr innere Ruhe und konnten sich von lähmenden Gedanken befreien. Weiters erlebten sie dadurch, wie sie aus ihrer seelischen Erstarrung heraus kamen und den freien Fluss ihrer Gefühle wiederherstellen konnten. Viele der Patienten konnten oder wollten ihre Gefühle nicht in Worten ausdrücken, sie waren aber bereit sie in Klängen, Geräuschen und Bewegungen hörbar und sichtbar zu machen, dies wurde als große Erleichterung beschrieben. So fühlten sie sich nach der Stunde: *entspannt, stabil, heiter, glücklich, froh, energiegeladen, mutig.*

Ich konnte in zahlreichen Situationen beobachten, wie die Beschäftigung mit der eigenen Stimme in Verbindung mit Bewegung, eine positive Wirkung auf die Präsenz, die Aufmerksamkeit, die Vitalität und die Körperspannung bei den einzelnen Patienten hatte. Psychisch wirkte sich dies innerhalb der Arbeitsphase in einer vorübergehenden emotionalen Aufhellung und einer gesteigerten Lebensfreude aus. Die Patienten wirkten während der Arbeit in kurzer Zeit präsenter, zeigten mehr Konzentration und einen wacheren Gesichtsausdruck. Das Gefühl, im „Hier und Jetzt“ zu sein wurde bei vielen verstärkt.

Meinen Untersuchungen haben gezeigt, dass der gezielte Einsatz von Atem, Stimme und Bewegung bei den Betroffenen eine momentane effektive Verbesserung ihres psychischen

und physischen Zustandes herbeiführten konnte. Eine Garantie, dass dies auch immer zutrifft, kann jedoch nicht gegeben werden.

Ich möchte an dieser Stelle kritisch bemerken, dass sich eine nachhaltige Veränderung nur über einen konstanten und längeren Arbeitszeitraum hinweg einstellen kann.

Da es sich beim „Burnout-Syndrom“ um ein individuelles Problem handelt, ist der Weg heraus ebenso individuell und vielseitig. Diese Arbeit soll ein Ansporn sein, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen.