

## Stress und Burnout im Richterberuf

1027



JUDITH KRAYER  
Dipl.-Psych., Zürich



DANIEL PRECKEL  
Dr. Dipl.-Psych.,  
Zürich



NORA LICHTI  
ASCHWANDEN  
lic. iur., Zürich

## Inhaltsübersicht

1. Stress unter Richter/innen: Ist Burnout vorprogrammiert?
2. Die arbeitspsychologische Stress- und Burnoutforschung
  - 2.1. Ein dynamisches Zusammenspiel: Stress und Stressbewältigung
  - 2.2. Burnout als Folge mangelnder Stressbewältigung
3. Stress, Stressbewältigung und Burnout bei Richter/innen im Kanton Zürich
  - 3.1. Frühling 2008: die Durchführung der Studie
  - 3.2. Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster
4. Ergebnisse: hohe Widerstandsfähigkeit und positives Lebensgefühl
  - 4.1. Richter/innen im Vergleich zu anderen Berufsgruppen
  - 4.2. Gesunde Verhaltensmuster bei Richter/innen im Kanton Zürich
5. Fazit: trotz Stress keine Burnoutgefahr

## 1. Stress unter Richter/innen: Ist Burnout vorprogrammiert?

«Inwieweit, denken Sie, gehört der Umgang mit schwierigen oder belastenden Situationen zur Tätigkeit eines Richters?»

Judith Krayer ist Diplom-Psychologin und hat 2008 an der Universität Freiburg i. Brsg. ihre Diplomarbeit mit dem Titel «Ressourcen zur Bewältigung schwieriger Situationen im Richterberuf – Eine explorative Studie im Rahmen des Richterportfolios im Kanton Zürich» geschrieben. Die Studie fand im Rahmen des 2007 eingeführten Richterportfolios statt und wurde vom Obergericht Zürich unterstützt. Daniel Preckel, Dr. Dipl.-Psych., ist Mitglied der Geschäftsleitung der Ectaveo AG Bildungs- und Organisationsgestaltung, Zürich. Die Ectaveo AG hat das Obergericht bei dem Aufbau des Richterportfolios unterstützt. Nora Lichti Aschwanden ist Bezirks- und Ersatzoberrichterin in Zürich und betreut als Fachstelle das Richterportfolio inhaltlich.

Diese Frage beantwortete ein Richter aus dem Kanton Zürich 2008 so:

«Wenn man sich von Berufs wegen mit Konflikten abgibt, dann darf man sich nicht wundern, wenn es schwierige Situationen gibt. (...) Ich glaube, das ist berufsimmanent.»

Viele Richter/innen sehen, wie dieses Zitat aussagt, die Konfrontation mit belastenden Situationen als festen Bestandteil des Richterberufs. Das ergab eine aktuelle Studie, die 2008 im Rahmen des Richterportfolios<sup>1</sup> im Kanton Zürich durchgeführt wurde. Hoher Arbeitsdruck, Probleme mit neuen Gesetzen, emotional schwierige Scheidungsfälle oder mangelnde Rückmeldung über die eigene Arbeit sind nur einige der typischen belastenden Ereignisse, die in der Studie ermittelt wurden<sup>2</sup>. Stressaufkommen scheint im Richterberuf kaum vermeidbar zu sein. Das legt die Frage nahe, ob Richter/innen unausweichlich auf Stressfolgen wie Burnout zusteuern. Die Ergebnisse der Studie zeigen jedoch, dass viele Richter/innen eine ausgeprägte Widerstandsfähigkeit haben und nicht um ihre Gesundheit bangen müssen.

## 2. Die arbeitspsychologische Stress- und Burnoutforschung

### 2.1. Ein dynamisches Zusammenspiel: Stress und Stressbewältigung

Die meisten arbeitspsychologischen Stressmodelle gehen bei der Entstehung von Stress von einem dynamischen Zusammenspiel aus: Auftretende belastende Situationen («Stressoren») interagieren mit verschiedenartigen Bewältigungsmöglichkeiten einer Person («Ressourcen»). Wenn z.B. hohes Medienaufkommen bei einem Rechtsfall Druck erzeugt, kann ein Fachexperte als Ressource Unterstützung geben oder die Kaffeepause mit Kollegen als Entspannungsressource genutzt werden. Auch eigene Strategien einer Person können die Stressbewältigung unterstützen. Die Anwendung bestimmter Arbeitstechniken, Sport in der Freizeit oder emotionale Distanzierung vom Fall können beispielsweise hilfreich sein.

Bei der Konfrontation mit einem Ereignis werden anfallende Stressoren und verfügbare Ressourcen abgewogen. Es

<sup>1</sup> Das Richterportfolio ist das neue Aus- und Weiterbildungssystem für Richterinnen und Richter des Kantons Zürich.

<sup>2</sup> Diese und weitere Ergebnisse bezüglich spezifischer Belastungssituationen und Bewältigungsstrategien im Richterberuf befinden sich im Druck, vgl. JUDITH KRAYER/PAUL ZIMMERMANN, AJP/PJA 2009, 861 ff.

resultiert eine Bewertung der Situation als mehr oder weniger bedrohlich und damit stressend<sup>3</sup>. Das persönliche Wohlbefinden einer Person wird von diesem Abwägungsprozess stark beeinflusst. Auch für Stressfolgen wie Burnout oder Herzkrankheiten spielen die Ressourcen eine wichtige Rolle. Sie helfen dabei, chronischen Stress abzuwenden und tragen somit langfristig zur psychischen und physischen Gesundheit einer Person bei.

## 2.2. Burnout als Folge mangelnder Stressbewältigung

Mit Burnout als Folge langzeitiger emotionaler Belastungen haben sich in den letzten Jahren viele Forscher beschäftigt<sup>4</sup>. Im Zentrum der Burnoutforschung stehen Berufe, die von sozialen Interaktionen und engen Kontakten mit Klienten geprägt sind. Vor allem Lehrer, Pflegekräfte und Führungskräfte werden deshalb häufig in Burnoutstudien untersucht. Bei solchen Berufen können dauerhafte zwischenmenschliche Stresssituationen zu chronischer emotionaler Belastung führen. Wenn diese Belastungen langfristig nicht bewältigt werden können, kann als Folge Burnout entstehen<sup>5</sup>. Die Arbeit von Richter/innen ist von – häufig konfliktbehafteten – Interaktionen mit Rechtsparteien, Anwälten und Rechtspersonal geprägt. Trotzdem wurde bezüglich der Auswirkungen solcher Stressoren im Richterberuf bisher kaum Forschung betrieben.

Übersteigen die Stressoren bei der Arbeit langfristig die vorhandenen Ressourcen, so zeigen sich möglichenfalls drei charakteristische Entwicklungen, die als Kennzeichen von Burnout gelten<sup>6</sup>:

- *Emotionale Erschöpfung* (Ermüdung und Überforderung)
- *Depersonalisation* (Distanzierung zwischen sich selbst und dem Gegenüber bei sozialen Interaktionen, zum Beispiel durch Zynismus)

- *Reduzierte Leistungsfähigkeit* (weniger Tatkraft und Erfolge in der Arbeitsaufgabe).

Die Entstehung von Burnout wird, genau wie die Entstehung von Stress, als dynamisch angesehen. Das heisst, Burnout ist keine vorprogrammierte Folge bestimmter Situationen oder Tätigkeiten. Vielmehr ist das Auftreten von Burnout abhängig davon, welchen potentiell belastenden Ereignissen eine Person begegnet und welche individuellen Möglichkeiten und Stärken zu deren Bewältigung sie hat. Ressourcen wie Arbeitserfahrung, Unterstützung durch Andere oder der Glaube an die eigenen Fähigkeiten können dafür sorgen, dass es einer Person trotz hohen Stressaufkommens gut geht.

## 3. Stress, Stressbewältigung und Burnout bei Richter/innen im Kanton Zürich

Anfang 2008 wurde im Kanton Zürich eine arbeitspsychologische Studie über die Tätigkeit von Richter/innen durchgeführt. Ziel war zu analysieren, was Stresssituationen im Richterberuf auszeichnet und wie Richter/innen mit Stress umgehen. Zudem wurden mögliche gesundheitliche Auswirkungen von Stress bei Richter/innen untersucht. Das Projekt wurde im Rahmen des Richterportfolios vom Obergericht Zürich unterstützt und in Kooperation mit der Universität Freiburg (Deutschland) in zwei Teilstudien umgesetzt. Dieser Aufsatz bezieht sich vor allem auf den zweiten Teil der Studie.

### 3.1. Frühling 2008: die Durchführung der Studie

In der ersten Teilstudie wurden persönliche Interviews mit acht Richter/innen aus verschiedenen Bezirksgerichten des Kantons Zürich durchgeführt. In diesen intensiven Gesprächen wurden das subjektive Stresserleben und bestehende Bewältigungsmöglichkeiten der befragten Richter/innen exploriert. Die so gewonnenen Erkenntnisse über Stresssituationen und Ressourcen wurden anschliessend systematisch strukturiert<sup>7</sup>.

Ergänzt wurde diese Interviewstudie durch einen zweiten, quantitativen Teil. Eine Fragebogenstudie wurde durchgeführt, um zu ermitteln, welche Einstellungen die befragten Richter/innen zu ihrer Arbeit und zu Stress haben. Durch die Befragung wurden ausserdem arbeitsbezogene Verhaltensmuster ermittelt. Diese dienten als Grundlage, um die Burnoutgefahr der befragten Richter/innen zu bewerten.

<sup>3</sup> Vor allem der Psychologe RICHARD S. LAZARUS hat sich mit diesem «transaktionalen Stressmodell» beschäftigt. Vgl. RICHARD S. LAZARUS, *Psychological stress and the coping process*, New York: McGraw-Hill 1966; RICHARD S. LAZARUS, *Patterns of adjustment*, New York: McGraw-Hill 1976; RICHARD S. LAZARUS/SUSAN FOLKMAN, *Transactional theory and research on emotions and coping*, *European Journal of Personality*, 1/1978, 141 ff.

<sup>4</sup> Vergleiche beispielsweise CHRISTINA MASLACH/WILMAR B. SCHAUFELI/MICHAEL P. LEITER, *Job Burnout*, *Annual Review of Psychology*, 52/2001, 397 ff.; WILMAR B. SCHAUFELI/ARNOLD M. BAKKER, *Job demands, job resources and their relationship with burnout and engagement: a multi sample study*, *Journal of Organizational Behaviour*, 25/2004, 293 ff.; TOON W. TARIJ/JEROEN STOFFELSEN/ARNOLD M. BAKKER/WILMAR B. SCHAUFELI/DIRK VAN DIERENDONCK, *Job control and burnout across occupation*, *Psychological Reports*, 97/2005, 955 ff.

<sup>5</sup> Vgl. PETER RICHTER/WINFRIED HACKER, *Belastung und Beanspruchung*, Heidelberg: Asanger 1998.

<sup>6</sup> MASLACH/SCHAUFELI/LEITER (FN 4).

<sup>7</sup> Der vorliegende Aufsatz berichtet schwerpunktmässig über die zweite Teilstudie (Fragebogenstudie). Für mehr Informationen über die Interviewstudie sei auf KRAYE/ZIMMERMANN (FN 2) verwiesen.

Der eingesetzte Fragebogen «AVEM» (s. hinten) wurde von Richter/innen verschiedener Gerichte des Kantons Zürich ausgefüllt und dann statistisch ausgewertet. Der Fragebogen war im Frühjahr 2008 für einen Zeitraum von 10 Wochen für alle Richter/innen des Kantons online zugänglich<sup>8</sup>. Insgesamt füllten 63 Richter/innen den Fragebogen aus, was einer Beteiligung von knapp 33 Prozent aller Richter/innen entspricht. Die teilnehmenden Richter/innen waren in Bezug auf Geschlecht (männlich/weiblich) und Gerichtsort (Stadt-/Landgericht) ausgeglichen und repräsentieren bezüglich Alter und Berufserfahrung ein breites Spektrum<sup>9</sup>.

### 3.2. Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster

Um Meinungen und Verhaltensweisen der Richter/innen zu ermitteln, wurde der in der Arbeitspsychologie bewährte Fragebogen «Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster» (AVEM) von UWE SCHAARSCHMIDT und ANDREAS FISCHER verwendet<sup>10</sup>. Diese Forscher gehen davon aus, dass es relativ stabile arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmerkmale bei Personen gibt, die «als persönliche Ressourcen in die Auseinandersetzung mit den beruflichen Anforderungen einhergehen»<sup>11</sup>. Mittels des AVEMs wurde in der Studie untersucht, wie die befragten Richter/innen Stress bei ihrer Arbeit erleben und auf welche Art und Weise sie sich beanspruchenden Situationen stellen. Dieses Erleben und Verhalten beeinflusst massgeblich die Verarbeitung beruflicher Belastungen. In dem Fragebogen wurden 66 Einzelaussagen von allen Teilnehmern bewertet. Diese ergaben dann ein Ausprägungsprofil über 11 Merkmale, die sich nochmals in drei Bereiche unterteilen lassen, wie in der folgenden Tabelle dargestellt<sup>12</sup>:

Tabelle 1: Im Fragebogen «AVEM» erfasste Erlebens- und Verhaltensmerkmale<sup>13</sup>

Merkmalsnummer	Merkmalsbeschreibung	Beispielaussage	Bereich
1.	Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit	«Die Arbeit ist für mich der wichtigste Lebensinhalt.»	Berufliches Engagement
2.	Beruflicher Ehrgeiz	«Ich möchte beruflich weiter kommen, als es die meisten meiner Bekannten geschafft haben.»	
3.	Verausgabungsbereitschaft	«Wenn es sein muss, arbeite ich bis zur Erschöpfung.»	
4.	Perfektionsstreben	«Was immer ich tue, es muss perfekt sein.»	
5.	Distanzierungsfähigkeit	«Nach der Arbeit kann ich ohne Probleme abschalten.»	
6.	Resignations-tendenz bei Misserfolg	«Wenn ich keinen Erfolg habe, resigniere ich schnell.»	Widerstandsfähigkeit
7.	Offensive Problembewältigung	«Nach Misserfolgen sage ich mir: Jetzt erst recht!»	
8.	Innere Ruhe und Ausgeglichenheit	«Mich bringt so leicht nichts aus der Ruhe.»	
9.	Erfolgs erleben im Beruf	«Mein bisheriges Berufsleben war recht erfolgreich.»	Emotionen
10.	Lebenszufriedenheit	«Im Grossen und Ganzen bin ich glücklich und zufrieden.»	
11.	Erleben sozialer Unterstützung	«Mein Partner/meine Partnerin zeigt Verständnis für meine Arbeit.»	

Je nach Ausprägungen einer Person auf diesen 11 Merkmalen ergibt sich ein Profil, das sogenannte Gesundheitsmuster der Person. Zur Orientierung werden hier vier Vergleichsmuster beschrieben. Davon sind zwei (Muster G und Muster S) eher gesundheitsförderlich und zwei (Muster A und Muster B) eher gesundheitsgefährdend:

- **Muster G («Gesundheit»):** Die Person zeigt hohes Engagement bei der Arbeit, kann sich aber in der Freizeit gut davon distanzieren. Sie hat eine starke Widerstandsfähigkeit und erlebt positive Emotionen wie z.B. hohes Erfolgserleben und hohe Lebenszufriedenheit. Insgesamt gesundes, motiviertes Verhalten bei der Arbeit.
- **Muster S («Schonung»):** Die Person zeigt leicht reduziertes Engagement bei der Arbeit und eine sehr ausgeprägte Distanzierungsfähigkeit. Ressourcen wie Ruhe und Gelassenheit sind ausgeprägt und die Lebenszufriedenheit ist relativ hoch. Insgesamt gesundes und tendenziell schonendes Verhalten bei der Arbeit.

<sup>8</sup> Gesamte Anzahl der Richter/innen aller Gerichte im Kanton Zürich (ausgenommen Laienrichter), die Zugang zum Fragebogen hatten (2008): 192.

<sup>9</sup> Durchschnittliches Alter der Stichprobe: 46 Jahre (von 32 J. bis 65 J.), durchschnittliche Berufserfahrung: 11 Jahre (von 1/2 J. bis 30 J.), Männer: 59 %, Frauen: 41 %, Stadtgericht: 66 %, Landgericht: 34 %.

<sup>10</sup> UWE SCHAARSCHMIDT/ANDREAS FISCHER, AVEM – Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster, Testmanual 3/2006; vgl. auch UWE SCHAARSCHMIDT/ANDREAS FISCHER, AVEM – ein diagnostisches Verfahren für gesundheitspsychologische Fragestellungen, 1998. Website: Coping – Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung [www.coping.at](http://www.coping.at). Artikel online verfügbar unter: <http://www.coping.at/AVEM.pdf> (2008).

<sup>11</sup> SCHAARSCHMIDT/FISCHER (FN 10), 7.

<sup>12</sup> Die Teilnehmer bewerteten die Aussagen jeweils auf einer fünfstufigen Skala von «trifft voll und ganz zu» bis «trifft überhaupt nicht zu». Anschliessend wurden jeweils 6 Merkmale zu einer Merkmalsdimension zusammengefasst.

<sup>13</sup> SCHAARSCHMIDT/FISCHER (FN 10).

- **Risikomuster A (Typ-A: «Workaholic»):** Die Person zeigt überhöhtes Engagement und hohe Verausgabungsbereitschaft bei der Arbeit und kann sich schlecht distanzieren. Emotionen wie Lebenszufriedenheit und Erfolgserleben sind eingeschränkt. Insgesamt gefährdendes Verhalten, Gefahr der Selbstüberforderung bei exzessiver Verausgabung.
- **Risikomuster B («Burnout»):** Die Person fühlt sich überfordert und zeigt eine Tendenz zu resignieren. Das Arbeitsengagement ist beeinträchtigt, Widerstandskräfte und emotionale Ressourcen sind beeinträchtigt. Insgesamt gefährdendes Verhalten, Gefahr von Rückzug, emotionaler Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit.

#### 4. Ergebnisse: hohe Widerstandsfähigkeit und positives Lebensgefühl

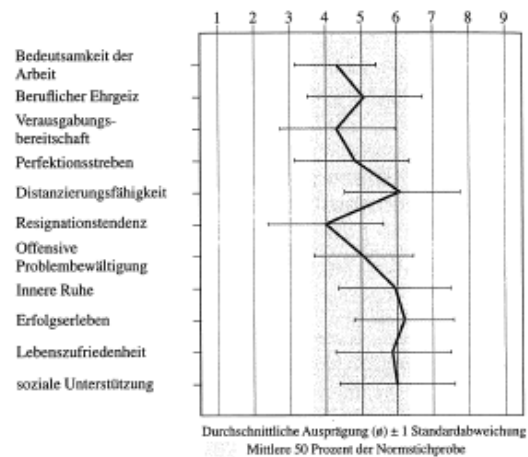
Die durch den Fragebogen erhaltenen Aussagen über Erleben und Verhalten der Richter/innen wurden statistisch ausgewertet. Profile der einzelnen Richter/innen, Mittelwerte und Standardabweichungen wurden berechnet. Insgesamt zeigen sich positive und gesunde Merkmalsausprägungen bei den befragten Richter/innen. Besonders kennzeichnend sind im Durchschnitt hohe Widerstandsfähigkeit und ein positives Lebensgefühl.

##### 4.1. Richter/innen im Vergleich zu anderen Berufsgruppen

Die folgende Abbildung zeigt das über alle befragten Richter/innen gemittelte Ausprägungsprofil. Die Werte wurden so normiert, dass hier das Muster der Richter/innen im Verhältnis zu anderen Berufsgruppen abgebildet wird. Im grauer hinterlegten Bereich, mit dem Mittelwert 5, liegen die mittleren 50 Prozent der Vergleichsstichprobe. Diese setzt sich hauptsächlich aus Berufen zusammen, die durch verstärkten Umgang mit Menschen und Verantwortung für Menschen gekennzeichnet sind, wie Lehrer, Pflegekräfte, Ärzte, Polizeibedienstete und Existenzgründer<sup>14</sup>.

Abbildung 1: Ausprägungsprofil der 11 Merkmale, gemittelt über alle befragten Richter/innen

Die Ausprägungen sind im Verhältnis zur Vergleichsstichprobe anderer Berufe dargestellt: Der Wert 5 stellt den Mittelwert der anderen Berufsgruppen dar.



Das gemittelte Profil der befragten Richter/innen liegt auf allen 11 Merkmalen innerhalb des Bereichs, in dem sich auch die mittleren 50 Prozent anderer Berufsgruppen bewegen. Es zeigen sich also keine extremen Ausprägungen. Im Verhältnis zur Vergleichsstichprobe, deren Mittelwert auf der 5 liegt, zeigen sich jedoch positive und negative Tendenzen. Diese lassen folgende interessante Schlüsse zu:

Die befragten Richter/innen können sich gut von ihrem Beruf distanzieren (hohe *Distanzierungsfähigkeit*) und verfügen über ausgeprägte *innere Ruhe*, während sie bei Misserfolgen nicht schnell resignieren (niedrige *Resignationstendenz*). Diese Ausprägungen sprechen für eine starke Widerstandsfähigkeit der Richter/innen, wenn sie mit Stresssituationen bei der Arbeit konfrontiert sind.

Auch das *Erfolgserleben* im Beruf ist bei den befragten Richter/innen stark ausgeprägt, zudem zeigt das Profil, dass sie mit ihrem Leben zufrieden sind (hohe *Lebenszufriedenheit*) und sich sozial unterstützt fühlen (hohe *soziale Unterstützung*). Damit sind auch die emotionalen Faktoren bei den befragten Richter/innen im Vergleich zu anderen Berufsgruppen stark ausgeprägt. Diese Emotionen helfen als Ressourcen, schwierige Situationen zu bewältigen.

Die Ausprägungen in *Bedeutsamkeit der Arbeit*, *beruflichem Ehrgeiz*, *Verausgabungsbereitschaft* und *Perfektionsstreben* liegen auf dem bzw. leicht unter dem Durchschnitt der anderen Berufsgruppen. Das deutet darauf hin, dass die befragten Richter/innen im Vergleich zu den anderen Berufsgruppen ein durchschnittliches bis leicht herabgesetztes berufliches Engagement aufweisen.

<sup>14</sup> Die Normierung beruht auf einer Gesamtstichprobe von N = 14725 (erfasst in den Jahren 1994–2002), vgl. SCHAAR-SCHMIDT/FISCHER (FN 10).

#### 4.2. Gesunde Verhaltensmuster bei Richter/innen im Kanton Zürich

Vergleicht man die Ergebnisse des Fragebogens mit den vorne dargestellten Beispielmustern, so zeigt das durchschnittliche Profil der befragten Richter/innen, dass sie sich Stresssituationen auf sehr gesundheitsförderliche Weise stellen. Diese Stärke geht mit einer niedrigen Resignations-tendenz und positiven emotionalen Werten einher. Der Profilverlauf entspricht damit am ehesten dem gesunden Profil (Muster G). Das im Verhältnis zu den anderen Berufsgruppen leicht reduzierte berufliche Engagement weist zudem auf eine leichte Tendenz zum Schonungstyp (Muster S) hin. Das Mittelwertsprofil der befragten Richter/innen bewegt sich damit klar zwischen den beiden gesundheitsförderlichen Mustern (Gesundheit und Schonung) und ist weit von den beiden «ungesunden» Mustern (Burnout [B] und Workaholic [A]) entfernt.

Betrachtet man die Muster der einzelnen befragten Richter/innen, so sind auch diese zum Grossteil (81 %) einem der beiden gesundheitsförderlichen Muster zuzuordnen. 46 Prozent der Richterprofile entsprechen am ehesten dem gesunden Muster (Muster G), 35 Prozent dem Schonungsmuster (Muster S). Risikomuster A (Workaholic) entsprechen tendenziell mit 13 Prozent deutlich weniger Profile. Nur 6 Prozent entsprechen dem Burnoutrisikomuster (Muster B).

Die Ergebnisse zeigen also, dass die befragten Richter/innen auf gesunde Weise auf Stress bei der Arbeit reagieren. Sie tendieren nicht zu einem Verhalten, das Burnout fördert. Bezüglich der Tendenz zum Schonungsmuster weisen SCHAARSCHMIDT und FISCHER<sup>15</sup> darauf hin, dass eine Schonungshaltung nicht allein der jeweiligen Person zugeschrieben werden sollte. Zum Beispiel kann eine Schonungshaltung bei drohender Überforderung und bei hohen Belastungen als Schutzfunktion dienen. Diese Erklärung entspricht auch den Erkenntnissen aus persönlichen Interviews mit Richter/innen. Um mit den fast täglich auftretenden Stresssituationen umzugehen, distanzieren sich einige Richter/innen emotional von ihren Fällen. Das offenbart sich hier im Fragebogen möglicherweise als herabgesetztes berufliches Engagement. Abgesehen von dieser leichten Einschränkung entspricht das Mittelwertsprofil sowohl in Bezug auf die Widerstandsfähigkeit als auch bezüglich der positiven Emotionen klar dem gesunden Verhaltensmuster (Muster G).

#### 5. Fazit: trotz Stress keine Burnout-gefahr

Persönliche Gespräche mit Richter/innen im Kanton Zürich führten 2008 zu dem Ergebnis, dass viele Richter/innen in ihrem Beruf häufig mit belastenden und schwierigen

Situationen konfrontiert sind. Stresssituationen verschiedener Art scheinen fester Bestandteil der richterlichen Tätigkeit zu sein. Die Vermutung jedoch, Richter/innen seien deshalb in besonderer Weise einer Gefahr von Burnout ausgesetzt, wurde durch die angeschlossene Fragebogenstudie entkräftet. Die Gefahr von Burnout ist bei den befragten Richter/innen im Kanton Zürich sogar ausserordentlich gering. Sie zeigen grösstenteils gesundheitsförderliche Verhaltensweisen bei der Arbeit. Offensive Problembewältigung und innere Ruhe sind bei ihnen stark ausgeprägt. Die Ergebnisse zeigen, dass die befragten Richter/innen sehr gute Bewältigungsstrategien, eine hohe Widerstandskraft und ausgeprägte emotionale Ressourcen haben. Diese werden auch genutzt, sodass die befragten Richter/innen bei Misserfolgen nicht resignieren.

Die Ergebnisse der Studie und die hier getroffenen Aussagen sind jedoch nur teilweise auf die gesamte Richterschaft übertragbar. Sie gelten für den Anteil der Richter/innen, die den Fragebogen ausgefüllt haben. Die Stichprobe von 33 Prozent der Richter/innen kann dabei nicht ohne weiteres als repräsentativ für die gesamte Population aller Richter/innen angesehen werden. Es ist beispielsweise möglich, dass diejenigen Richter/innen, die den Fragebogen nicht ausgefüllt haben, mehr Stress bei der Arbeit empfinden als diejenigen, die teilgenommen haben.

Die Ergebnisse der Richter/innen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, lassen trotzdem optimistische Rückschlüsse zu, denn sie zeigen, dass viele Richter/innen für die Konfrontation mit Stress gut gewappnet sind. Ausgestattet mit verschiedenen Ressourcen gehen viele der befragten Richter/innen konstruktiv und gesund mit schwierigen Situationen um.

Cet article traite du stress et de ses conséquences dans la profession du juge. En 2008, le canton de Zurich a mené une étude qui examine l'activité des juges sous l'angle de la psychologie du travail. 63 juges ont pris part à l'étude sur la base d'entretiens et de questionnaires. Cette étude portait sur leur comportement et leur vécu. Elle a révélé que les juges sont souvent confrontés à des situations difficiles dans l'exercice de leur profession. Mais elle montre également que les juges questionnés ont essentiellement recours à des modes de conduite favorables à la santé: grâce à une capacité de résistance élevée et une conception positive de la vie, le risque de burnout est faible chez eux.

(trad. LT LAWTANK, Fribourg)

<sup>15</sup> SCHAARSCHMIDT/FISCHER (FN 10).