



# Psychische Gesundheit und Burnout in Bildungsinstitutionen – Welche Rolle spielen Empathie und körperliche Aktivität?

Christoph Paulus<sup>1</sup>, Andrea Pieter<sup>2</sup> & Michael Fröhlich<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fak. für Empirische Humanwissenschaften  
FR Erziehungswissenschaft

<sup>2</sup>Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement  
Fachbereich Gesundheitspädagogik

<sup>3</sup>Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes  
Arbeitsbereich Sportsoziologie und Sportökonomie



UNIVERSITÄT  
DES  
SAARLANDES



Deutsche Hochschule  
für Prävention und Gesundheitsmanagement  
University of Applied Sciences

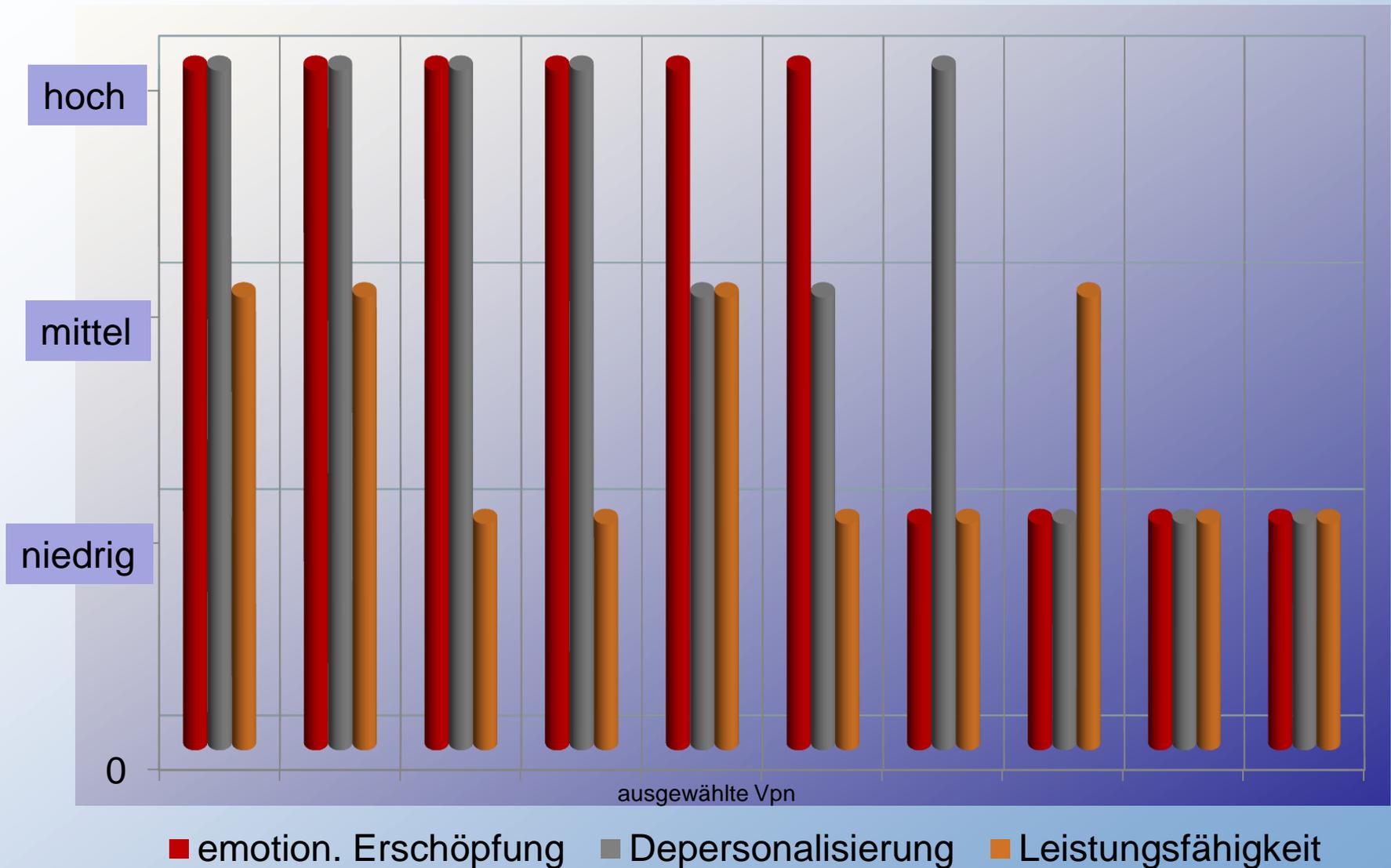
# Burnout Trias

- Emotionale Erschöpfung
  - „fühle mich von meiner Arbeit total ausgelaugt“
- Depersonalisierung
  - „habe den Eindruck, dass ich „Klienten“ wie unpersönliche Dinge behandle“
- Reduzierte Leistungsfähigkeit
  - „Ich schaffe meine Arbeit nicht...“

(Maslach & Jackson, 1984; Jüptner, 1993; Nerdinger, 1994)

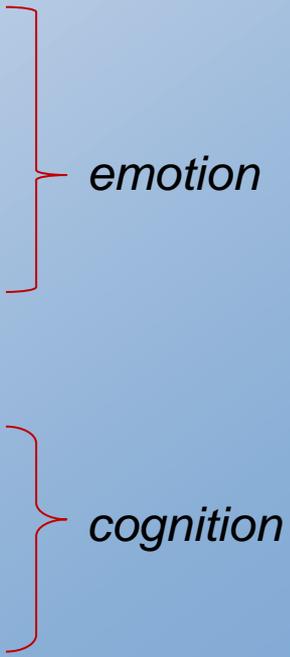
# Burnout-Symptomatik bei Risiko B > 90%

(nach AVEM)



# Teil I

## Burnout und Empathie

- Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen (SPF) zur Messung von Empathie (Paulus 2006, 2009)
  - basiert auf dem Interpersonal Reactivity Index (IRI) (Davis 1980, 1983)
    - *empathic concern* (EC)  
„Mich berühren Dinge sehr, die ich nur beobachte.“
    - *fantasy-scale* (FS)  
„Die Gefühle einer Person in einem Roman kann ich mir sehr gut vorstellen.“
      - stellt ein Maß zur Stärke von Emotionalität dar (Davis & Franzoi, 1991)
      - höhere Fantasy-Werte gehen mit höheren Emotionsstärken („greater physical arousal“) einher (Stotland et al., 1978)
    - *perspective taking* (PT)  
„Ich versuche, bei einem Streit zuerst beide Seiten zu verstehen, bevor ich eine Entscheidung treffe.“
    - *personal distress* (PD)  
„Ich fühle mich hilflos, wenn ich inmitten einer sehr emotionsgeladenen Situation bin.“
- 
- emotion*
- cognition*

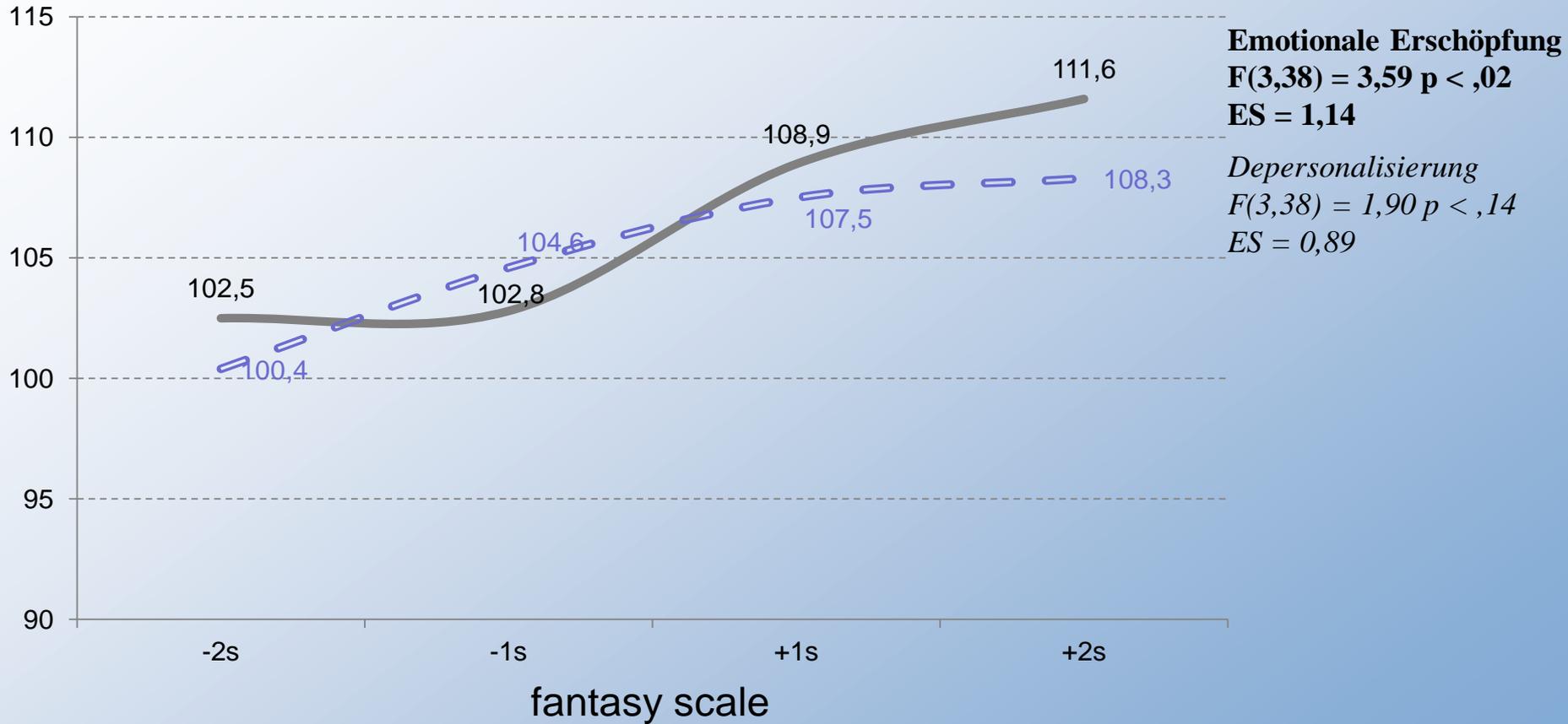
# Hypothesen

- Es gibt einen Einfluss der Empathie auf das Burnout-Risiko:
  1. hohe fantasy-scale-Werte gehen mit hoher emotionaler Erschöpfung einher
  2. Depersonalisierung steigt mit der Höhe des personal distress an
  3. die persönliche Leistungsfähigkeit sinkt mit erhöhtem distress

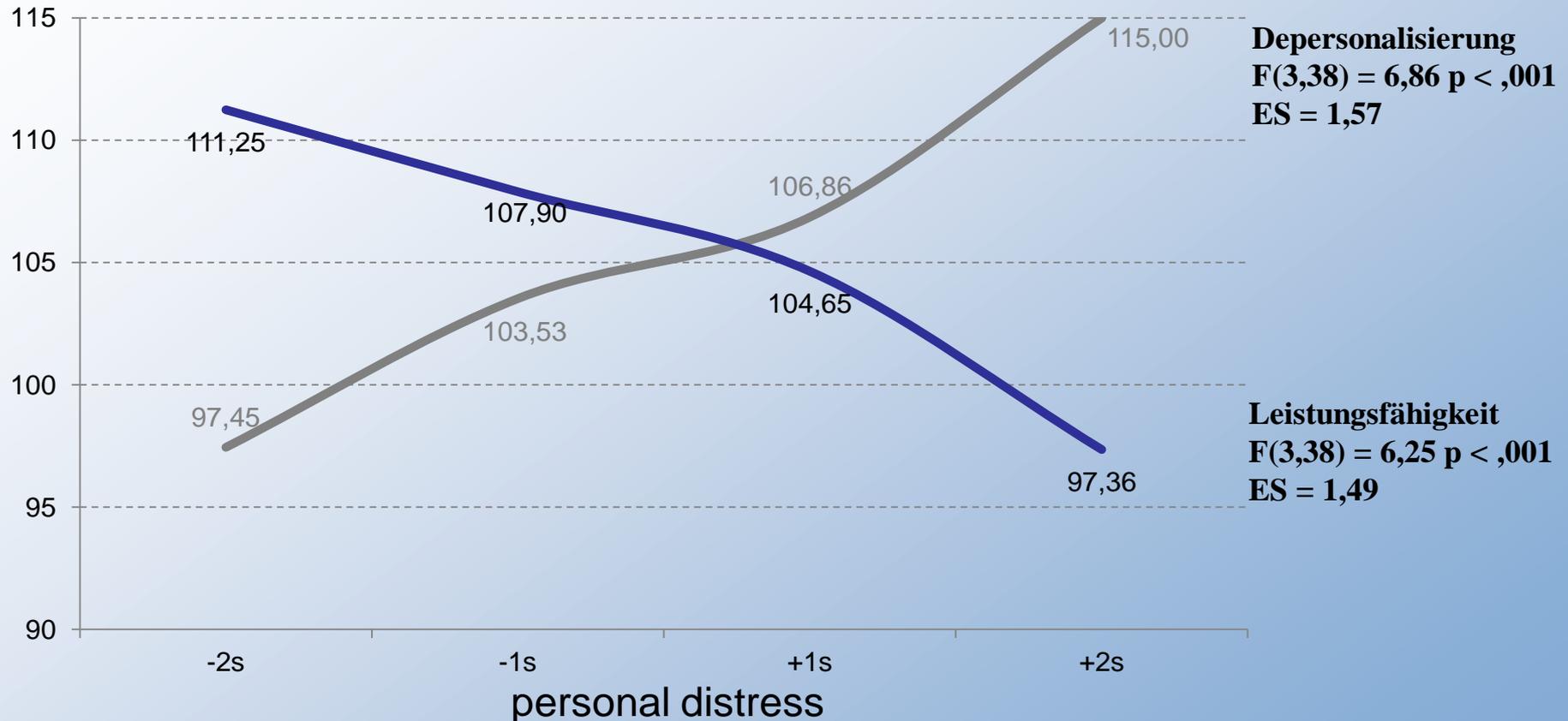
# Stichprobe

- $n = 45$
- Lehrer in Ausbildung („Seiteneinsteiger“)
- Leiterinnen und Leiter von Kindertagesstätten
- Erzieherinnen und Erzieher in verschiedenen Einrichtungen (Kita, Hort, Kindergarten, Nachmittagsbetreuung in Grundschulen)

# H1: fantasy scale



# H2: personal distress



# Normierte MBI-Werte

|                        | fantasy          | emotional concern | perspective taking | distress           |
|------------------------|------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Emotionale Erschöpfung | ,35 <sup>*</sup> |                   |                    |                    |
| Depersonalisierung     | ,31 <sup>*</sup> |                   |                    | ,61 <sup>**</sup>  |
| Leistungsfähigkeit     |                  |                   |                    | -,51 <sup>**</sup> |

\*: p<,05

\*\* : p<,01

n = 42

# Zusammenfassung Empathie

- Burnout besitzt einen hohen emotionalen Charakter
- Es gibt deutliche Anzeichen für einen Einfluss der Empathie auf das Burnout-Risiko
  - hohe fantasy-scale-Werte gehen mit hoher emotionaler Erschöpfung und erhöhter Depersonalisierung einher
  - Depersonalisierung steigt mit dem Gefühl des personal distress an
  - persönliche Leistungsfähigkeit wird durch erhöhte distress-Anfälligkeit reduziert
  - interessant: Keine Einflüsse von emotional concern
- Fazit: Ein zu hohes *emotionales Engagement* fördert Burnout-Symptomatik

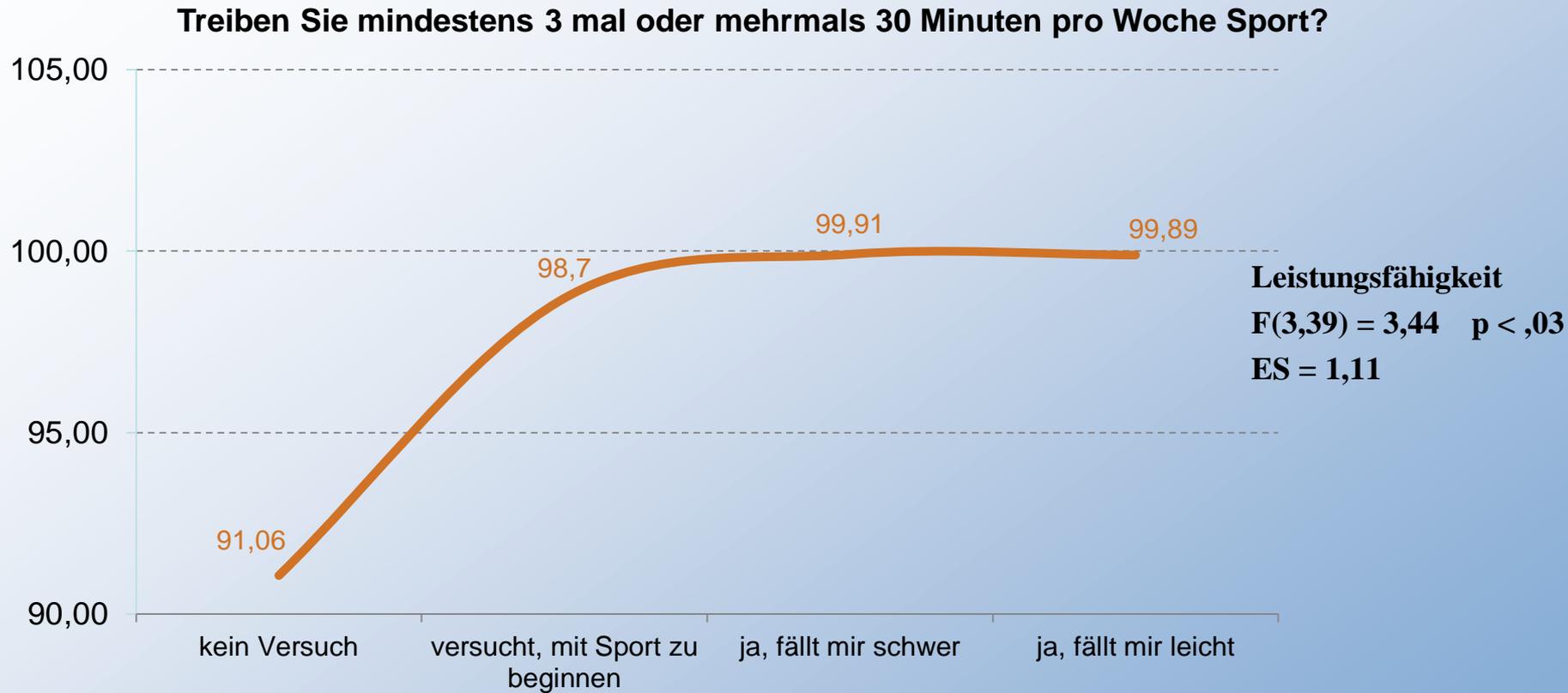
## **Teil II**

Burnout und körperliche Aktivität

# Burnout und körperliche Aktivität

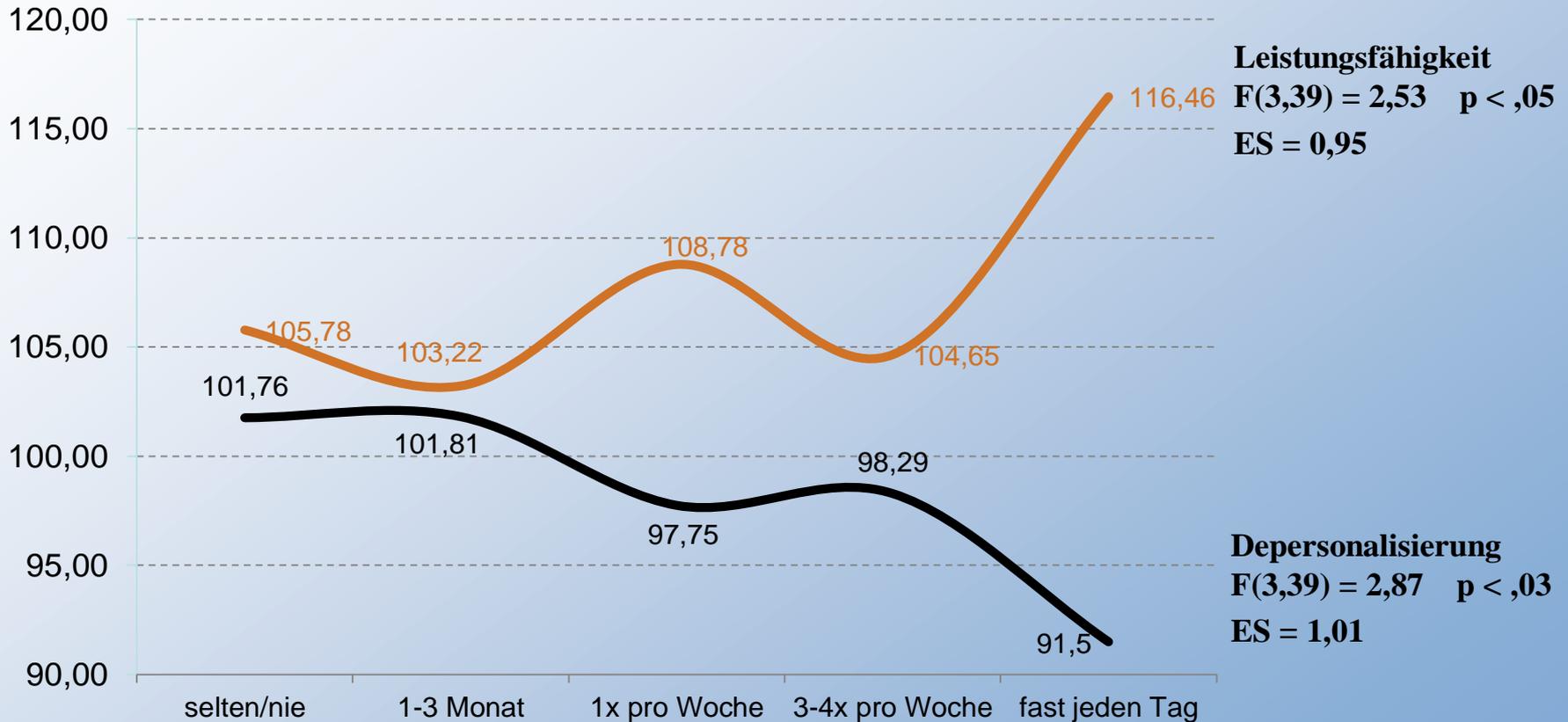
- Annahme
  - körperliche Aktivität besitzt protektive Wirkung

# Welchen Einfluss hat körperliche Aktivität auf die Burnoutfaktoren?



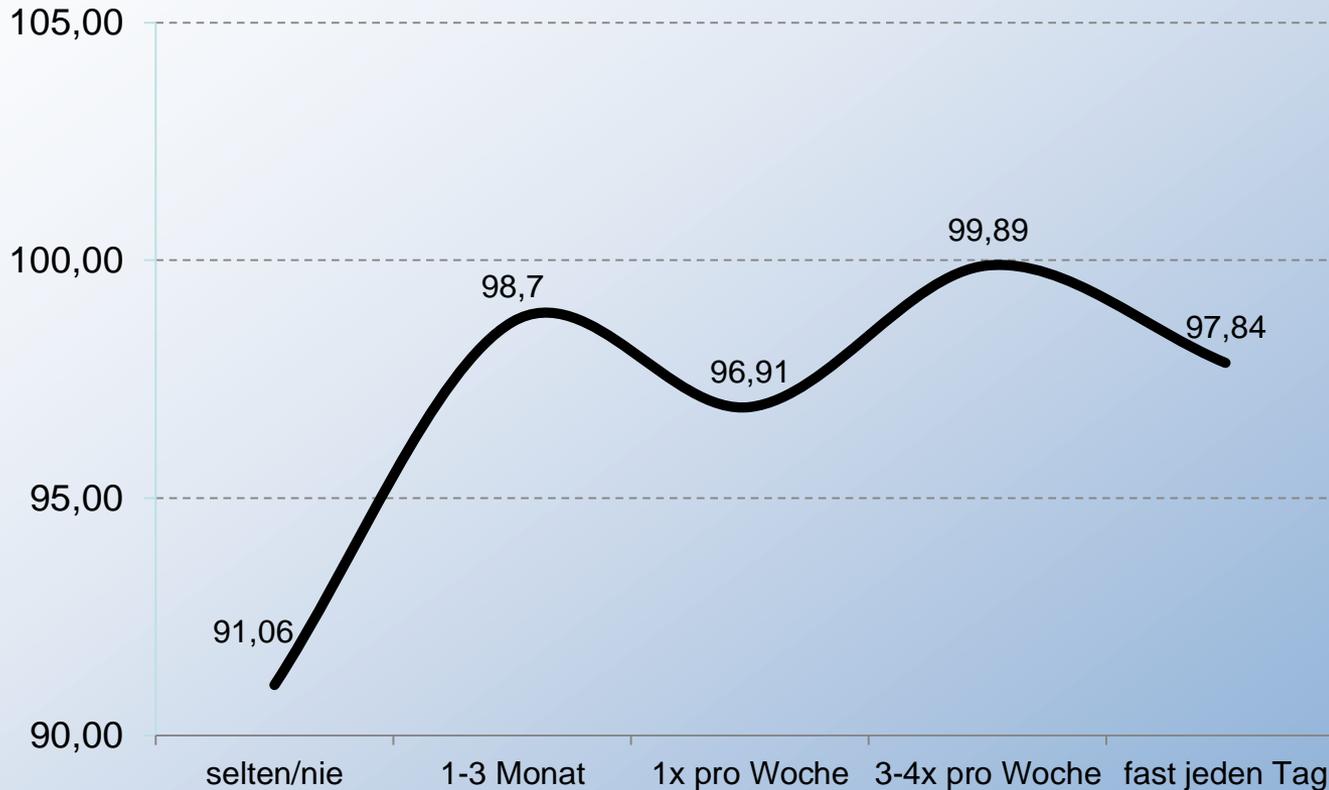
# Einfluss konkreter Sportarten?

## Radfahren



# Einfluss konkreter Sportarten?

## Spazieren gehen, Wandern



**Leistungsfähigkeit**  
 **$F(3,39) = 3,44$   $p < ,03$**   
**ES = 1,11**

# Zusammenfassung körperliche Aktivität

- Das regelmäßige Ausführen von ausdauerorientierter körperlicher Aktivität scheint eine protektive Wirkung zu haben
  - intensives Radfahren erhöht das Gefühl persönlicher Leistungsfähigkeit und senkt das Risiko der Depersonalisierung
  - schon 1x pro Woche Spaziergehen oder Wandern hilft ebenfalls, das Gefühl der Leistungsfähigkeit zu verbessern
- Erklärungsmöglichkeit
  - Körpereigene Botenstoffe und Stresshormone werden beeinflusst
  - Serotonin und Dopamin steigen an; Adrenalin und Cortisol sinken
  - Frische Luft und Tageslicht haben eine positive Wirkung
  - Spaß an der Sache sollte im Vordergrund stehen, nicht die Leistung
- Fazit: *Moderate ausdauerorientierte körperliche Aktivität kann Burnout-Symptomatiken lindern*



# Psychische Gesundheit und Burnout in Bildungsinstitutionen – Welche Rolle spielen Empathie und körperliche Aktivität?

Christoph Paulus<sup>1</sup>, Andrea Pieter<sup>2</sup> & Michael Fröhlich<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fak. für Empirische Humanwissenschaften  
FR Erziehungswissenschaft

<sup>2</sup>Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement  
Fachbereich Gesundheitspädagogik

<sup>3</sup>Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes  
Arbeitsbereich Sportsoziologie und Sportökonomie



UNIVERSITÄT  
DES  
SAARLANDES



Deutsche Hochschule  
für Prävention und Gesundheitsmanagement  
University of Applied Sciences