



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

Christoph Paulus¹, Andrea Pieter² & Michael Fröhlich³

¹Fak. für Empirische Humanwissenschaften
FR Erziehungswissenschaft

²Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
Fachbereich Gesundheitspädagogik

³Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes
Arbeitsbereich Sportsoziologie und Sportökonomie



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

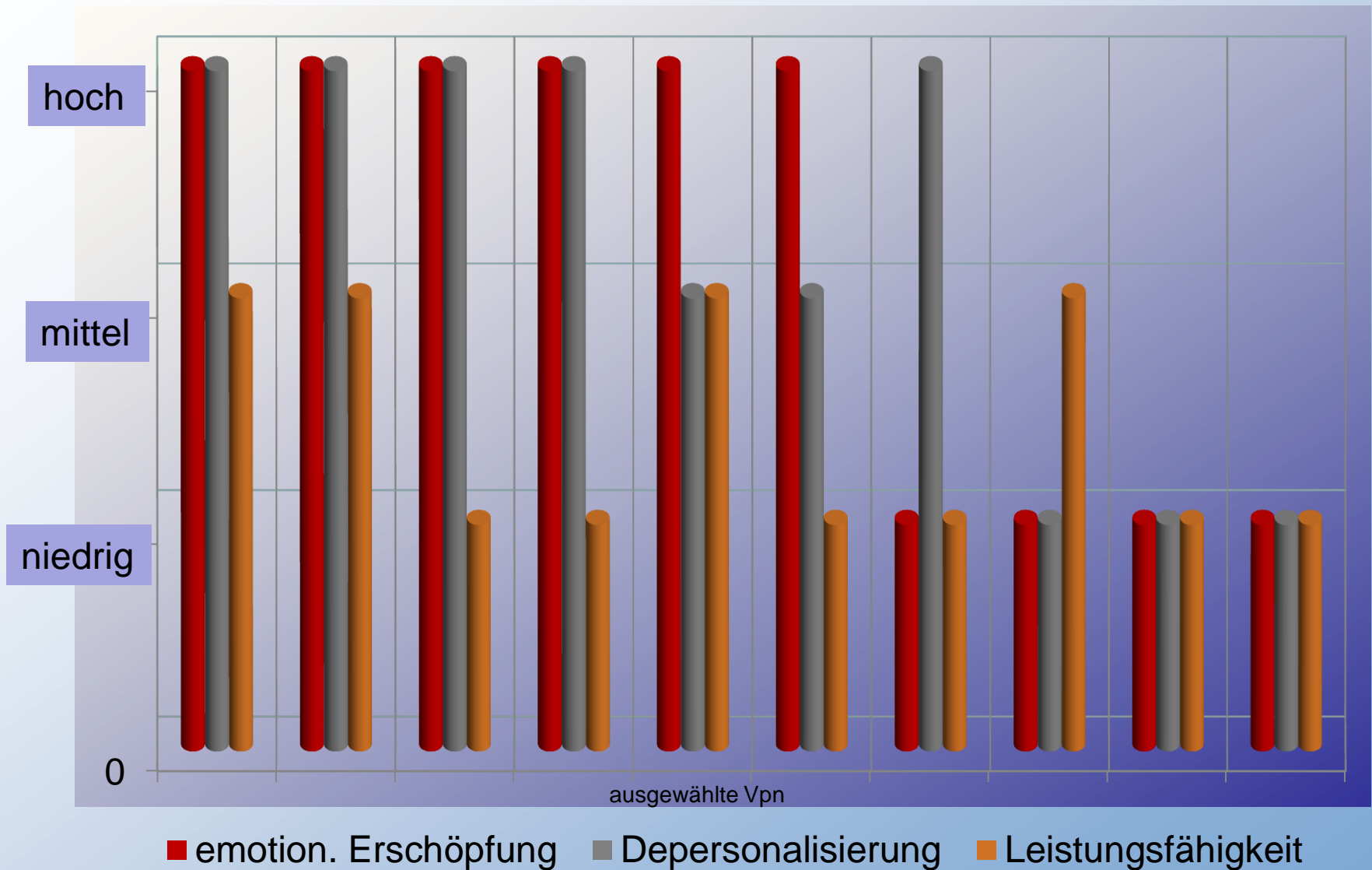
Burnout Trias

- 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)

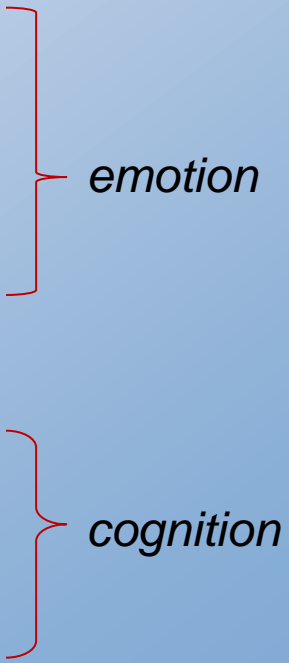
Burnout-Symptomatik bei Risiko B > 90%

(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*

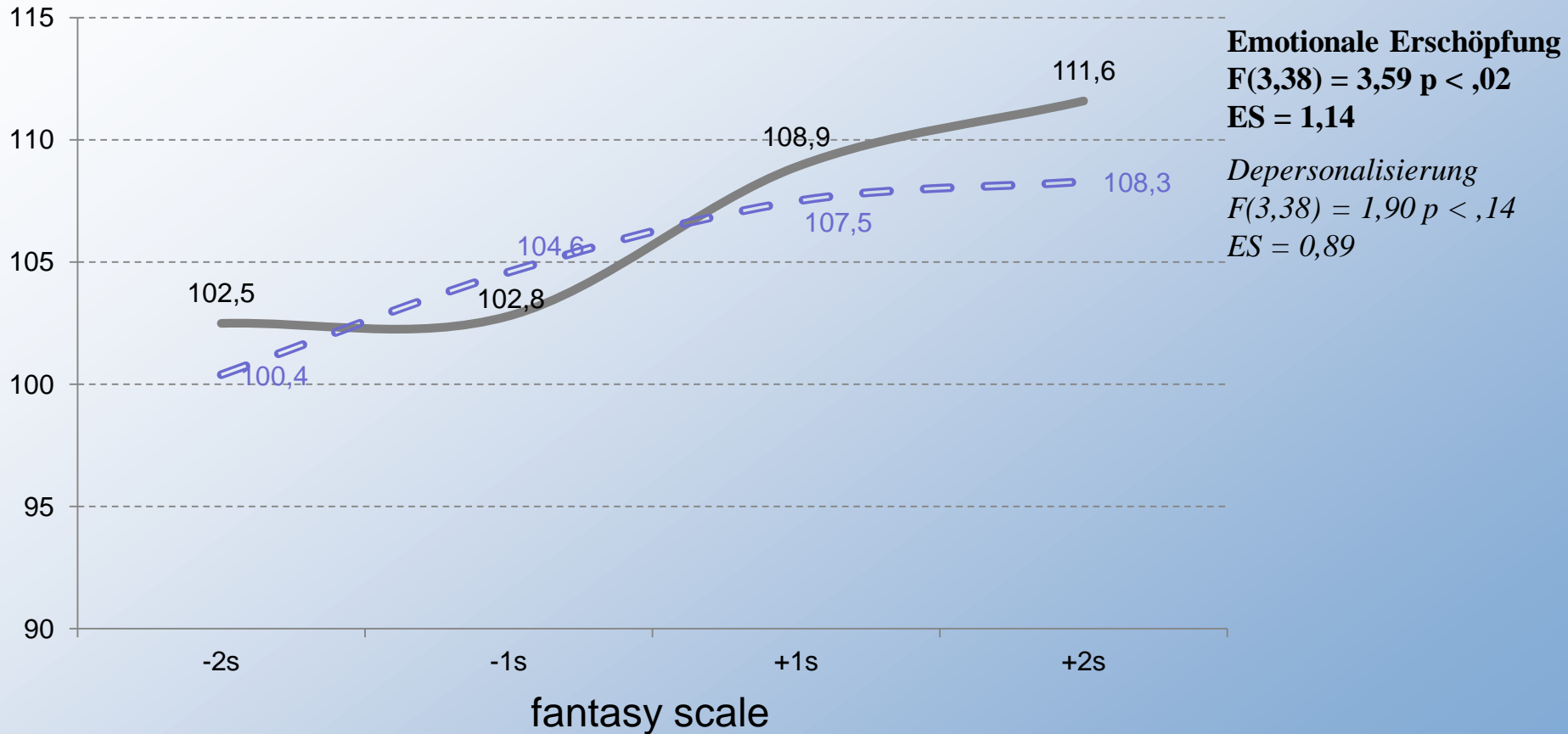
Hypothesen

- 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

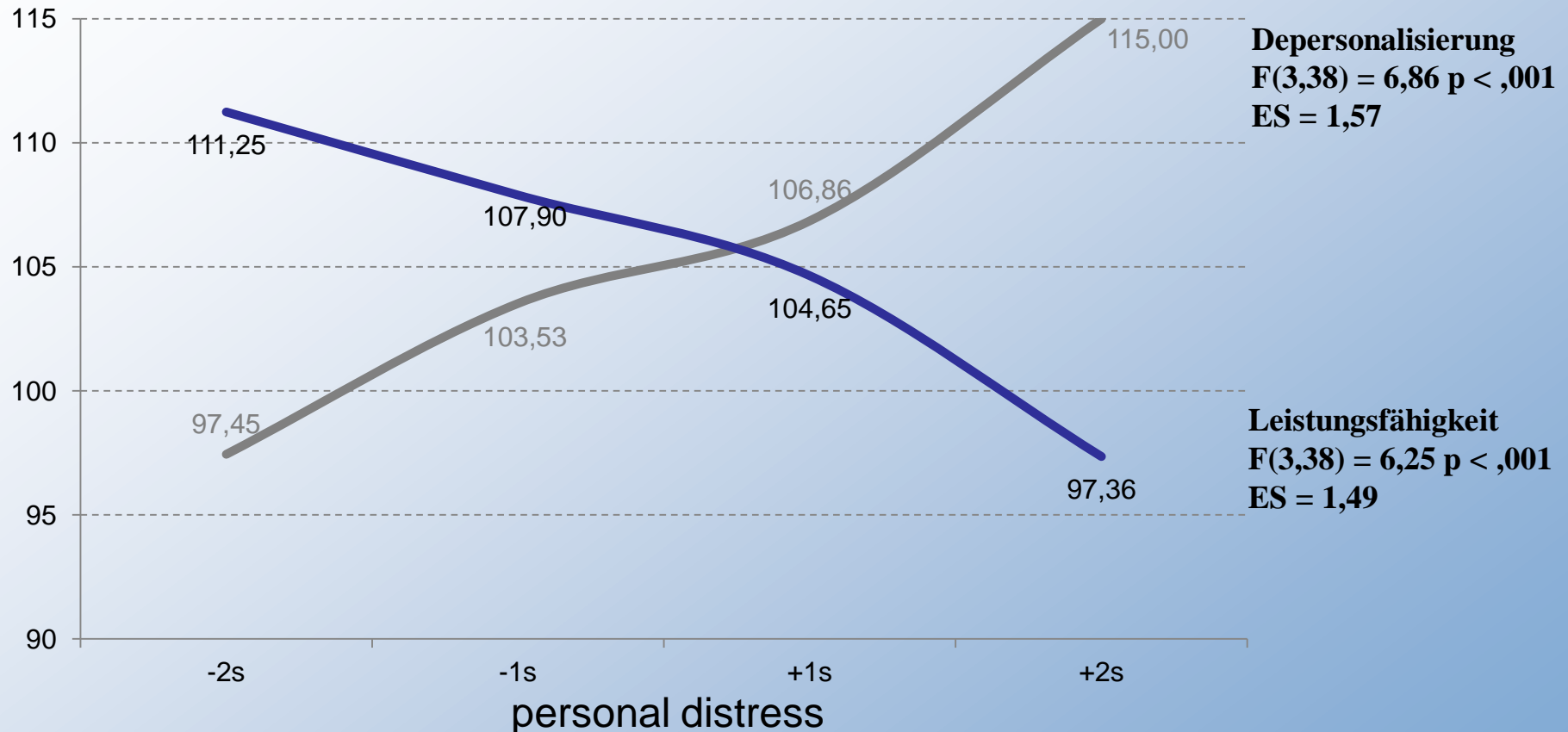
Stichprobe

- $n = 45$
- 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 [*]			
Depersonalisierung	,31 [*]			,61 ^{**}
Leistungsfähigkeit				-,51 ^{**}

*: 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

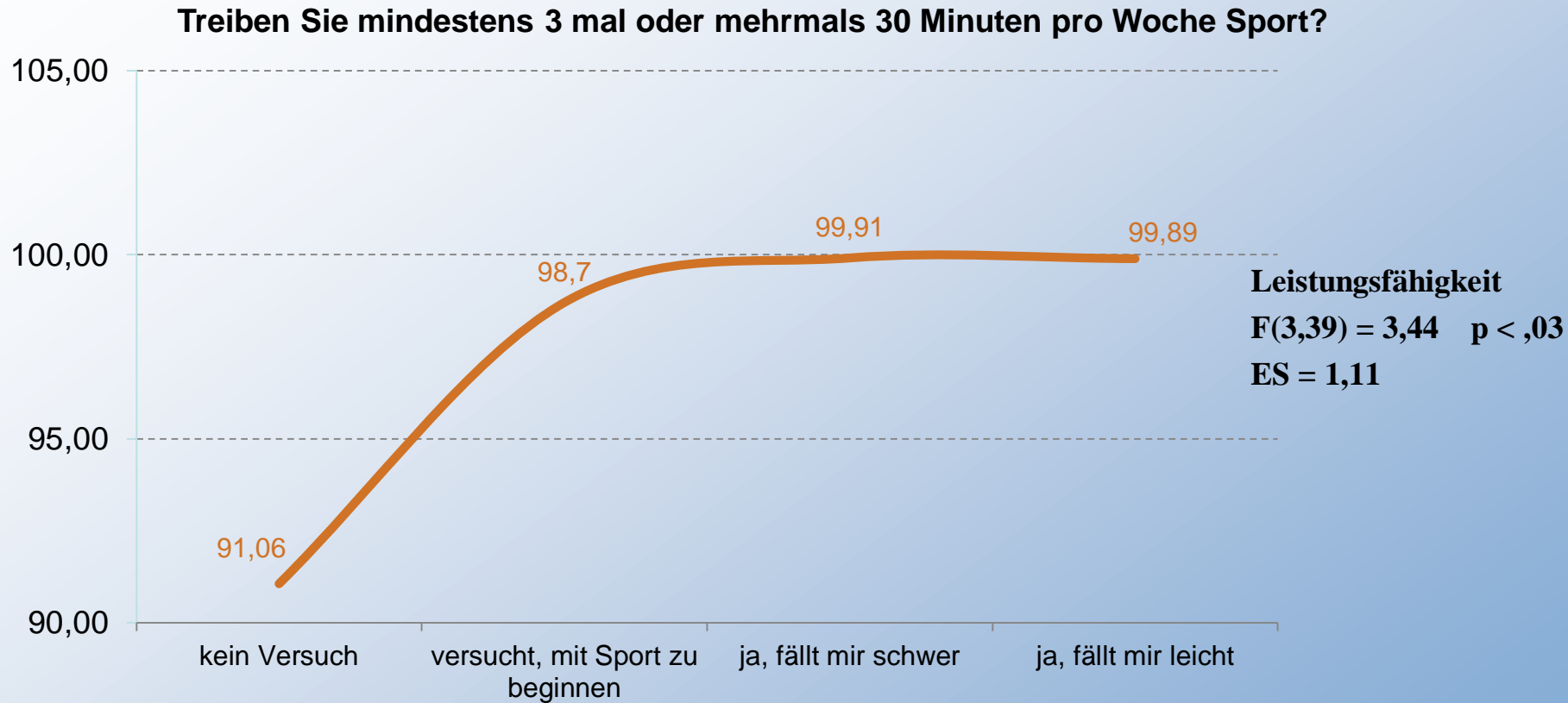
Teil II

Burnout und körperliche Aktivität

Burnout und körperliche Aktivität

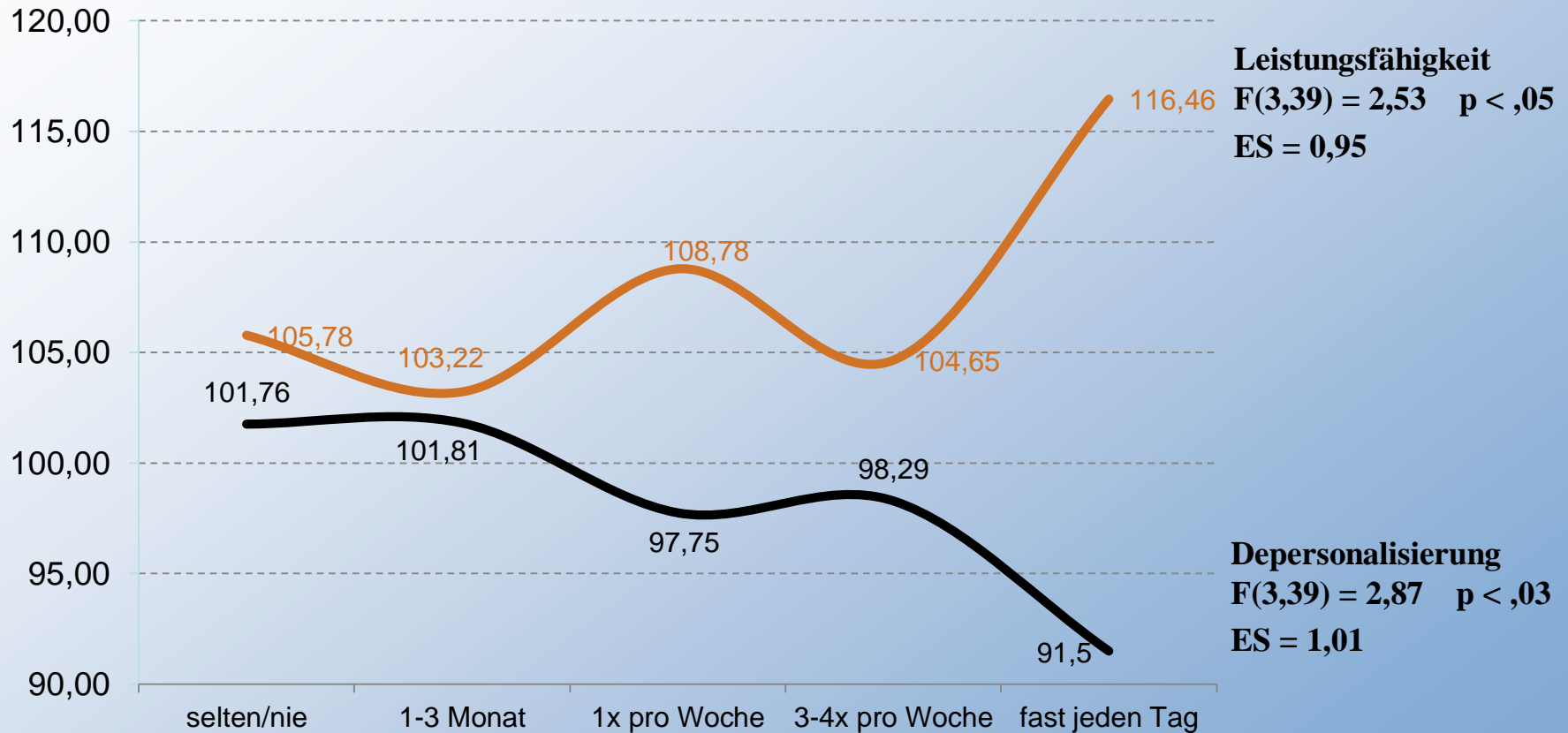
- Annahme
 - körperliche Aktivität besitzt protektive Wirkung

Welchen Einfluss hat körperliche Aktivität auf die Burnoutfaktoren?



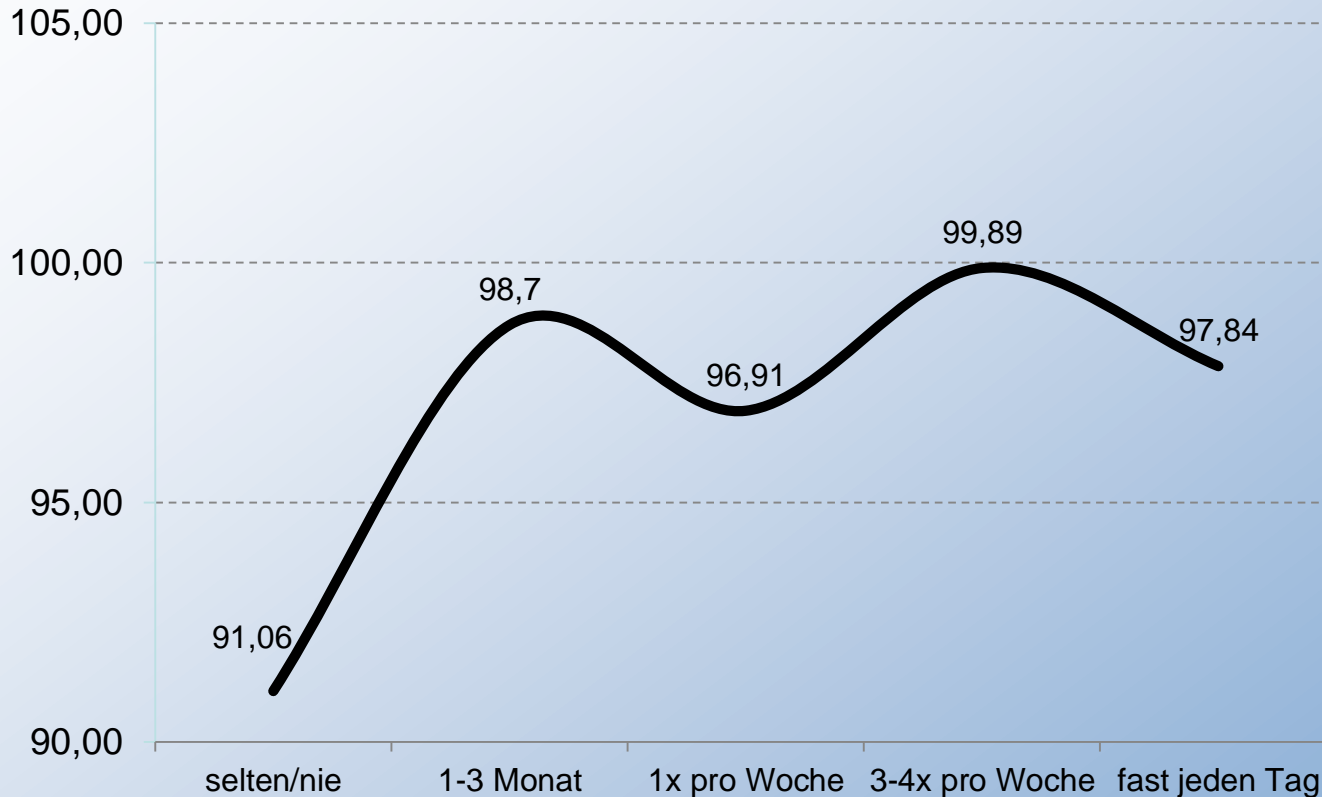
Einfluss konkreter Sportarten?

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 Paulus¹, Andrea Pieter² & Michael Fröhlich³

¹Fak. für Empirische Humanwissenschaften
FR Erziehungswissenschaft

²Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
Fachbereich Gesundheitspädagogik

³Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes
Arbeitsbereich Sportsoziologie und Sportökonomie



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences