

# Analyse und Förderung der psychischen Lehrergesundheit

**Prof. Dr. Andrea Pieter (DHfPG, Fachbereich Psychologie und Pädagogik), Prof. Dr. Robin Stark (Universität des Saarlandes, Fachbereich Persönlichkeitsentwicklung und Erziehung) und Dr. Christoph Paulus (Universität des Saarlandes, Fachbereich Persönlichkeitsentwicklung und Erziehung)**

## Problemstellung

Untersuchungen in den USA und in Europa zeigen, dass die psychische Gesundheit von im Bildungsbereich tätigen Personen überdurchschnittlich häufig sowohl durch externale als auch durch internale Faktoren beeinträchtigt wird. Oftmals fühlen sich Betroffene in ihrer Zusammenarbeit mit anderen Menschen überfordert und ausgelaugt und entwickeln ein Burnout-Syndrom. Ziel des Projektes war es, zum einen eine detaillierte Analyse des persönlichen Stresserlebens von Lehramtsstudierenden, Referendaren sowie Lehrkräften, die bereits seit einigen Jahren im Beruf stehen. Ein weiteres Ziel bestand darin, aufbauend auf diesen Befunden die Frage zu beantworten, ob sich bestimmte Verhaltens- und Persönlichkeitsmuster bei Risikopersonen identifizieren lassen und ob diese Muster zur Erklärung bereits bestehender bzw. Vorhersage späterer psychischer Gesundheitsprobleme geeignet sind.

## Methoden

Untersuchungseinheiten waren Lehrerinnen und Lehrer sowie Referendarinnen und Referendare an allgemeinbildenden Schulen im Saarland sowie Lehramtsstudierende der Universität des Saarlandes. Zur Erfassung der Variablen wurden Fragebögen im Rahmen einer schriftlichen Befragung eingesetzt. Die Probanden wurden zu den Aspekten Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM), Persönlichkeitsmerkmal (Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen), Burnout (MBI-D) sowie sportlicher Aktivität befragt.

## Ergebnisse

Es zeigte sich, dass sowohl die Empathiefähigkeit als auch körperliche Aktivität mit dem Burnout-Risiko korrespondiert. Hinsichtlich der der Empathie gilt dies zum einen für die fantasy scale und der Emotionalen Erschöpfung ( $F=3.59$ ;  $df=38$ ;  $p<0.02$ ;  $ES=1.14$ ) sowie der Depersonalisierung ( $F=1.90$ ;  $df=38$ ;  $p<0.14$ ;  $ES=0.89$ ). Weiterhin korrespondiert die Skala personal distress mit der Depersonalisierung ( $F=6.86$ ;  $df=38$ ;  $p<0.001$ ;  $ES=1.57$ ) und der Leistungsfähigkeit ( $F=6.25$ ;  $df=38$ ;  $p<0.001$ ;  $ES=1.49$ ). Hinsichtlich der körperlichen Aktivität zeigt sich eine Verbindung zur Leistungsfähigkeit ( $F=2.87$ ;  $df=39$ ;  $p<0.03$ ;  $ES=1.01$ ). Insbesondere moderates Radfahren ( $F=2.53$ ;  $df=39$ ;  $p<0.05$ ;  $ES=0.95$ ) sowie Spazieren gehen und Wandern ( $F=3.44$ ;  $df=39$ ;  $p<0.03$ ;  $ES=1.11$ ) scheinen protektive Wirkungen zu besitzen.

## Diskussion

Im Bildungsbereich tätige Personen mit ausgeprägter Empathie setzen sich stark für ihre Schutzbefohlenen ein und fühlen bei Problemen mit ihnen, aus diesem Grund sind sie jedoch auch eher Burnout gefährdet. Dies bedeutet, dass ein zu hohes emotionales Engagement die Burnout-Symptomatik fördert. Das regelmäßige Ausführen von ausdauerorientierter körperlicher Aktivität

scheint eine protektive Wirkung zu haben. Aufbauend auf diesen Erkenntnissen sollten Empfehlungen für zielgruppenorientierte, qualitätsgesicherte Präventionsmaßnahmen entwickelt und erprobt werden.

### **Im Rahmen des Projektes entstandene Publikationen**

Paulus, C., Pieter, A. & Fröhlich, M. (2010). Psychische Gesundheit und Burnout in Bildungsinstitutionen – Welche Rolle spielen Empathie und körperliche Aktivität? In I. Pahmeier, G. Blumhoff, H. Maatmann & T. Schröer (Hrsg.). *Qualität im Handlungsfeld Sport und Gesundheit* (S. 24). Vechta: Universität Vechta.