

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Naturkontakt, Naturverbundenheit und Burnout-Risiko bei
Lehrkräften: Eine quantitative Querschnittsstudie

verfasst von | submitted by
Kerstin Ruthe BEd

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 199 502 505 02

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB) Unterrichtsfach
Biologie und Umweltbildung Unterrichtsfach
Darstellende Geometrie

Betreut von | Supervisor:

ao. Univ.-Prof. i.R. Dr. Michael Kiehn

Mitbetreut von | Co-Supervisor:

Mag. Dr. Erich Eder

Abstract Deutsch

Burnout stellt im Lehrberuf ein relevantes Belastungssyndrom dar, das mit erheblichen individuellen und institutionellen Folgen verbunden ist. Vor diesem Hintergrund untersucht die vorliegende Masterarbeit den Zusammenhang zwischen Naturkontakt, Naturverbundenheit und dem Burnout-Risiko von Lehrkräften.

In einer querschnittlichen Online-Erhebung wurden Daten von 113 Lehrkräften der Sekundarstufe I und II erhoben. Zur Erfassung des Burnout-Risikos wurde das Burnout Assessment Tool (BAT-12) eingesetzt. Die Naturverbundenheit wurde mithilfe der Nature Relatedness Scale, Kurzform (NR-6), sowohl retrospektiv für die Kindheit als auch aktuell für das Erwachsenenalter erfasst. Ergänzend wurden selbst entwickelte Items zum tatsächlichen Naturkontakt verwendet. Die Auswertung erfolgte mittels deskriptiver und inferenzstatistischer Verfahren.

Die Ergebnisse zeigten einen signifikanten Zusammenhang zwischen regelmäßigem Naturkontakt und der Zugehörigkeit zu niedrigeren Burnout-Risikogruppen. Auf Ebene der kontinuierlichen Burnout-Ausprägung ergab sich kein signifikanter Unterschied, jedoch ein Effekt in hypothesenkonformer Richtung. Für berufliche Merkmale wie Berufserfahrung, Schultyp oder unterrichtete Fächer konnten keine signifikanten Unterschiede im Burnout-Risiko festgestellt werden. Ebenso zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Naturverbundenheit und dem Burnout-Risiko, weder in der Kindheit noch im Erwachsenenalter. Allerdings bestand ein moderater positiver Zusammenhang zwischen der Naturverbundenheit in der Kindheit und im Erwachsenenalter.

Insgesamt legen die Ergebnisse nahe, dass Naturkontakt als unterstützende Ressource zur Prävention erhöhter Burnout-Belastungen beitragen kann, während Naturverbundenheit als stabiles persönliches Merkmal nicht unmittelbar mit Burnout-Symptomen assoziiert ist. Die Studie verdeutlicht die Bedeutung einer differenzierten Betrachtung naturbezogener Faktoren im Kontext psychischer Gesundheit.

Abstract Englisch

Burnout is a relevant stress syndrome in the teaching profession, associated with significant individual and institutional consequences. Against this background, this master's thesis examines the relationship between contact with nature, closeness to nature and the risk of burnout among teachers.

Data from 113 secondary school teachers was collected in a cross-sectional online survey. The Burnout Assessment Tool (BAT-12) was used to assess the risk of burnout. Nature relatedness was assessed retrospectively for childhood and currently for adulthood using the Nature Relatedness Scale, short form (NR-6). In addition, self-developed items on actual contact with nature were used. The evaluation was carried out using descriptive and inferential statistical methods.

The results showed a significant correlation between regular contact with nature and belonging to lower burnout risk groups. At the level of continuous burnout severity, there was no significant difference, but there was an effect in line with the hypothesis. No significant differences in burnout risk were found for professional characteristics such as work experience, type of school or subjects taught. Similarly, there was no significant correlation between closeness to nature and burnout risk, either in childhood or adulthood. However, there was a moderate positive correlation between closeness to nature in childhood and adulthood.

Overall, the results suggest that contact with nature can contribute to the prevention of increased burnout stress as a supportive resource, while closeness to nature as a stable personal characteristic is not directly associated with burnout symptoms. The study highlights the importance of a differentiated view of nature-related factors in the context of mental health.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Theoretischer Hintergrund	8
Burnout	8
Definition und Geschichte	8
Ursachen, Risikofaktoren und Entwicklung von Burnout	9
Auswirkungen von Burnout	11
Diagnostik und Behandlung	13
Burnout Assessment Tool (BAT)	14
Intervention	15
Burnout bei Lehrkräften	16
Belastungsfaktoren im Schulalltag	17
Burnout-Risiko im Lehrberuf - Empirische Befunde	18
Psychische und physische Auswirkungen	20
Relevanz von Prävention	21
Natur	23
Definition	23
Naturverbundenheit und Naturkontakt	23
Gesundheitsfördernde Aspekte von Naturkontakt	25
Theorien zum Zusammenhang von Naturkontakt und Gesellschaft	26
Naturkontakt und Burnout	28
Zielsetzung	30
Forschungsstand und Forschungslücke	30
Forschungsfragen und Hypothesen	31
Methodik	32
Stichprobe	32
Erhebungsmethoden	32

Demografische Angaben	33
Burnout-Risiko	33
Naturverbundenheit	34
Subjektive Wahrnehmung zu Naturkontakt	34
Weitere methodische Hinweise	35
Datenaufbereitung.....	35
Skalenbildung und Kategorisierung	36
Prüfung statistischer Voraussetzungen.....	37
Auswertungsmethoden.....	38
Ergebnisse	39
Deskriptive Statistik.....	39
Geschlecht, Alter und aktueller Wohnsitz.....	39
Arbeitsbezogene Daten.....	39
Auswertung der Erhebungsinstrumente	40
Burnout Assessment Tool.....	40
Nature Relatedness Scale (NR-6)	41
Subjektive Wahrnehmung zu Naturkontakt	42
Analyse der Hypothesen	43
Diskussion und Limitationen	46
Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse	46
Diskussion der Hypothesen.....	46
Hypothese H1: Naturkontakt und Burnout.....	46
Hypothese H2: Berufliche Merkmale und Burnout.....	48
Hypothese H3: Naturverbundenheit und Burnout	49
Übergreifende Einordnung der Ergebnisse	50
Limitationen der Studie.....	50
Implikationen und Ausblick.....	51

Fazit.....	52
Literaturverzeichnis.....	54
Anhang	63
Eigenständigkeitserklärung	70

Einleitung

Der Lehrberuf ist mit hohen psychosozialen Anforderungen verbunden und gilt als eine Tätigkeit mit einem erhöhten Risiko für arbeitsbezogene Belastungssyndrome. Lehrkräfte sind im Berufsalltag mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert, darunter pädagogische Verantwortung, emotionale Interaktion mit SchülerInnen, heterogene Lernvoraussetzungen sowie organisatorische und administrative Aufgaben. In diesem Kontext wird Burnout als arbeitsbezogenes Syndrom beschrieben, das sich durch emotionale Erschöpfung, psychische Distanz zur Arbeit sowie kognitive und emotionale Beeinträchtigungen äußert (Schaufeli et al., 2020; World Health Organization, 2019). Empirische Studien zeigen, dass Lehrkräfte im Vergleich zu anderen Berufsgruppen besonders häufig Symptome emotionaler Erschöpfung und arbeitsbezogenen Stresses berichten (Bauer et al., 2006; Montgomery & Rupp, 2005).

Aktuelle groß angelegte Erhebungen bestätigen diese Befunde und verdeutlichen die anhaltend hohe Belastung im Lehrberuf. Die Ergebnisse der Teaching and Learning International Survey (TALIS) 2024 zeigen, dass Lehrkräfte der Sekundarstufe I in Österreich häufig über hohen Zeitdruck, umfangreiche administrative Tätigkeiten sowie emotionale Belastungen berichten. Rund ein Fünftel der Lehrkräfte gibt an, im beruflichen Alltag „sehr viel“ Stress zu erleben, wobei der Anteil seit 2018 weiter angestiegen ist. Als zentrale Stressoren werden insbesondere administrative Aufgaben, Klassendisziplin sowie zusätzliche Vertretungstätigkeiten genannt. Diese Ergebnisse unterstreichen die Relevanz präventiver Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften und verdeutlichen den Bedarf an wirksamen, alltagsnahen Ressourcen zur Stressreduktion und Erholung (OECD, 2025).

Parallel zur Untersuchung arbeitsbezogener Belastungsfaktoren rücken in der gesundheitspsychologischen und umweltpsychologischen Forschung zunehmend Ressourcen in den Fokus, die zur Erholung und Stressregulation beitragen können. Der Kontakt mit natürlichen Umgebungen wird in diesem Zusammenhang als potenziell gesundheitsfördernde Ressource diskutiert. Theoretische Modelle wie die Stress Reduction Theory (Ulrich et al., 1991) und die Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan, 1989) gehen davon aus, dass Naturerfahrungen sowohl physiologische Stressreaktionen reduzieren als auch kognitive Ressourcen wie Aufmerksamkeit und Konzentration wiederherstellen können. Metaanalytische und reviewbasierte Arbeiten zeigen, dass Naturkontakt mit positiven Effekten auf Wohlbefinden, Stressniveau und psychische Gesundheit assoziiert ist, auch wenn die Stärke der Effekte je nach Art, Dauer und Kontext des Naturkontakts variiert.

Neben dem tatsächlichen Aufenthalt in der Natur wird zunehmend auch das Konstrukt der Naturverbundenheit berücksichtigt. Naturverbundenheit beschreibt eine emotionale und kognitive Verbundenheit mit der natürlichen Umwelt und gilt als relativ stabiles Merkmal über die Lebensspanne hinweg (Nisbet & Zelenski, 2013). Frühere Studien legen nahe, dass eine höhere Naturverbundenheit mit gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen und allgemeinem Wohlbefinden assoziiert ist. Ob und in welchem Ausmaß diese dispositionelle Orientierung jedoch mit arbeitsbezogenen Belastungszuständen wie Burnout zusammenhängt, ist bislang nicht eindeutig geklärt (Nisbet & Zelenski, 2013).

Die vorliegende Masterarbeit greift diese Forschungslücke auf und untersucht den Zusammenhang zwischen Naturkontakt, Naturverbundenheit und dem Burnout-Risiko von Lehrkräften. Dabei wird zwischen tatsächlichem Naturkontakt im Alltag sowie subjektiver Naturverbundenheit unterschieden, die sowohl retrospektiv für die Kindheit als auch aktuell für das Erwachsenenalter erfasst wird. Ergänzend werden berufliche Merkmale wie Berufserfahrung, Schultyp und unterrichtete Fächer berücksichtigt, um mögliche Unterschiede im Burnout-Risiko differenziert zu analysieren.

Ziel der Arbeit ist es, einen Beitrag zum besseren Verständnis naturbezogener Ressourcen im Lehrberuf zu leisten und deren potenzielle Rolle im Kontext von Burnout kritisch zu reflektieren. Auf dieser Grundlage werden konkrete Hypothesen formuliert, die im empirischen Teil der Arbeit überprüft werden.

Theoretischer Hintergrund

Burnout

Definition und Geschichte

Im Verlauf des 20. Jahrhunderts nahm die Verbreitung von Burnout-Symptomen deutlich zu. Besonders in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg, zwischen den 1950er- und 1960er-Jahren, führten tiefgreifende Veränderungen in sozialen Berufen zu einer zunehmenden Belastung der Beschäftigten. Das gesellschaftliche Ansehen dieser Berufe sank, während gleichzeitig die Arbeitsanforderungen stiegen. In diesem Zusammenhang traten vermehrt Symptome auf, die heute dem Burnout-Syndrom zugeordnet werden. Dabei wurde Burnout zunehmend nicht mehr als individuelle Ausnahmeerscheinung, sondern als arbeitsbezogenes Phänomen mit breiterer gesellschaftlicher Relevanz verstanden (Schaufeli, 2017).

Die ersten wissenschaftlichen Veröffentlichungen zum Thema Burnout erschienen jedoch erst Mitte der 1970er-Jahre. Maßgeblich geprägt wurde diese frühe Forschungsphase durch Herbert Freudenberger und Christina Maslach, deren Arbeiten eine zentrale Grundlage für die systematische wissenschaftliche Untersuchung von Burnout bildeten. (Hay, 1995)

Herbert Freudenberger beschrieb Burnout erstmals im Jahr 1974 als einen Zustand geistiger und körperlicher Erschöpfung, der in engem Zusammenhang mit beruflicher Überforderung steht (Freudenberger, 1974).

Er beobachtete dieses Phänomen zunächst bei sich selbst sowie bei KollegInnen in einer psychiatrischen Klinik. Besonders betroffen schienen ihm Menschen in sogenannten helfenden Berufen zu sein, etwa in der Pflege, der Sozialarbeit oder im Lehrberuf (Schaufeli et al., 2009). Später wurde das Burnout-Konzept von Christina Maslach systematisch erforscht, weiterentwickelt und wissenschaftlich fundiert. Maslach (1982) definiert Burnout als ein dreidimensionales Syndrom, das sich aus den folgenden Komponenten zusammensetzt:

- *Emotionale Erschöpfung:*

Diese entsteht durch eine hohe emotionale Involviertheit im Kontakt mit KlientInnen. Die ständige Anforderung, emotional präsent zu sein, führt zum Verbrauch eigener emotionaler Ressourcen, was langfristig zu Erschöpfung führt. Als Selbstschutz wird die emotionale Beteiligung zunehmend reduziert und zwischenmenschliche Kontakte auf ein Minimum beschränkt.

- *Depersonalisierung:*

Betroffene berichten davon, sich selbst nicht mehr wiederzuerkennen. Es fällt ihnen zunehmend schwer, empathisch auf ihre Mitmenschen einzugehen. Stattdessen zeigen sie verstärkt negative Reaktionen gegenüber KlientInnen und deren Bedürfnisse werden ignoriert oder gar zurückgewiesen. Dieses Verhalten wird häufig von Schuldgefühlen begleitet.

- *Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit:*

Dieser Aspekt beschreibt eine Abnahme des Selbstwertgefühls sowie das Gefühl des beruflichen Misserfolgs. Die betroffenen Personen empfinden sich als weniger wirksam und kompetent im Umgang mit anderen, was zu negativen Bewertungen der eigenen Person führt.

Sowohl Freudenberger als auch Maslach beziehen sich in ihren Ausführungen insbesondere auf Berufsgruppen mit intensivem menschlichem Kontakt, darunter ÄrztInnen, Pflegepersonal, Lehrkräfte sowie SozialarbeiterInnen. Zunächst stießen ihre Ansätze auf Zurückhaltung und kritische Stimmen in der Fachwelt. Ab den 1980er-Jahren gewann das Thema jedoch zunehmend an Relevanz und Interesse. (Hay, 1995; Maslach, 1982)

Maslach gilt als eine der zentralen Forscherinnen auf diesem Gebiet und entwickelte unter anderem das bis heute weit verbreitete Maslach Burnout Inventory (MBI), ein Selbstreportfragebogen zur Erfassung von Burnout-Symptomen. (Maslach & Jackson, 1981)

Im Jahr 1996 wurde das Maslach Burnout Inventory um die Version General Survey (MBI-GS) ergänzt, wodurch die Erhebung von Burnout-Symptomen auch berufsfeldübergreifend möglich wurde. Bis zur Jahrtausendwende waren bereits über 6000 wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Burnout veröffentlicht worden, was das erhebliche Forschungsinteresse an der systematischen Erfassung dieses Phänomens deutlich macht. (Schaufeli & Buunk, 2002)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt 2019 Burnout als ein Syndrom, das infolge von chronischem Stress am Arbeitsplatz entsteht, der nicht erfolgreich bewältigt wurde (World Health Organization, 2019).

Ursachen, Risikofaktoren und Entwicklung von Burnout

Burnout entsteht infolge eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Ursachen und Risikofaktoren. Zu diesen zählen unter anderem soziodemographische Merkmale, arbeitsbezogene Belastungen, persönliche Einstellungen zur Arbeit, individuelle Gesundheitsfaktoren sowie strukturelle Bedingungen innerhalb von Organisationen

(McManus, 2001). Als zentraler Auslöser gilt ein Missverhältnis zwischen den Anforderungen am Arbeitsplatz und den vorhandenen Ressourcen. Wird dieses Ungleichgewicht durch zunehmende Belastung und gleichzeitig mangelnde Erholungsmöglichkeiten verschärft, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Burnout-Entwicklung. Ein zusätzlicher Risikofaktor besteht in sogenannten Wertekonflikten, bei denen die individuellen Wertvorstellungen nicht mit jenen der Institution übereinstimmen (Maslach & Leiter, 2001; Schaufeli et al., 2009). Darüber hinaus werden Überforderung, Kontrollverlust, fehlende Anerkennung, mangelndes Gemeinschaftsgefühl sowie empfundene Ungerechtigkeit als weitere relevante Belastungsfaktoren beschrieben (Maslach & Leiter, 2001).

Auf individueller Ebene sind insbesondere Personen mit hohem Engagement und starkem beruflichem Idealismus gefährdet, wie bereits Freudenberger (1974) feststellte. Doch auch Unterforderung, etwa durch monotone Tätigkeiten, kann zur Entstehung von Burnout beitragen. Persönlichkeitsmerkmale wie ein geringes Selbstwertgefühl, eine external orientierte Kontrollüberzeugung oder eine ausgeprägte Neigung zu Neurotizismus gelten ebenfalls als begünstigende Faktoren (McManus, 2001).

In der Forschung herrscht keine einheitliche Definition des Burnout-Begriffs. Während manche WissenschaftlerInnen Burnout als Endzustand chronischer Erschöpfung verstehen, wird es von anderen als kontinuierlicher Prozess mit unterschiedlichen Stadien aufgefasst. In der Psychologie wird Burnout häufig als graduelles Phänomen interpretiert, wohingegen es im medizinischen Bereich eher kategorial betrachtet wird - mit klarer Unterscheidung zwischen Vorliegen und Nichtvorliegen anhand definierter Grenzwerte. (Schaufeli et al., 2009)

Auch die Beziehung zwischen Burnout und Engagement wird unterschiedlich diskutiert. Einige Autoren positionieren beides als Gegensätze, andere zeigen, dass sie auch unabhängig voneinander auftreten können. (Hakanen & Schaufeli, 2012; Schaufeli et al., 2009)

Zur zeitlichen Entwicklung von Burnout wurden verschiedene Phasenmodelle vorgeschlagen, deren empirische Fundierung jedoch häufig unzureichend ist. Ein Grund hierfür liegt in der schwierigen Abgrenzung und Messbarkeit einzelner Phasen. (Koch et al., 2023)

Freudenberger und North (1992) entwickelten ein Modell mit zwölf sich überlappenden Phasen, in denen betroffene Personen nicht zwangsläufig linear voranschreiten, sondern auch rückwärts oder sprunghaft zwischen den Phasen wechseln können. Die Ausprägung und Dauer der jeweiligen Phasen können individuell stark variieren.

Ein weiteres verbreitetes Verlaufsmodell beschreibt sieben aufeinanderfolgende Phasen, auf die sich unter anderem die EntwicklerInnen der Burnout-Screening-Skalen stützen. Beginnend mit

einer Einstiegsphase folgen Stadien wie reduziertes Engagement, emotionale Reaktionen, Schuldzuweisungen, schrittweiser Abbau, emotionale Verflachung bis hin zur letzten Phase der Verzweiflung. Jede Phase ist durch spezifische Symptome charakterisiert. (Geuenich & Hagemann, 2014)

Auch andere Modelle beschreiben ähnliche Verläufe. Schaufeli und Buunk (2003) sowie von Känel (2008) heben hervor, dass der Prozess in der Regel mit einer Diskrepanz zwischen persönlichen Erwartungen und beruflicher Realität beginnt. Frühe Warnzeichen sind gesteigerter Einsatz, verlängerte Arbeitszeiten und zunehmende Erschöpfung. In der nächsten Phase treten emotionale Belastung, Gereiztheit und eine allgemeine Erschöpfung auf, gefolgt von Rückzug, negativen Einstellungen und zunehmender Distanz zu anderen Menschen im Arbeitsumfeld (Känel, 2008). Diese Entwicklung setzt sich fort über kognitive Leistungseinbußen, sinkende Motivation, psychosomatische Beschwerden wie Schmerzen oder Schlafprobleme bis hin zu depressiven Symptomen und einem tiefen Gefühl von Sinnlosigkeit (Känel, 2008; Schaufeli & Buunk, 2002). Zusammenfassend verdeutlichen die dargestellten Modelle, dass Burnout als prozesshaftes Geschehen zu verstehen ist, dessen Ausprägung durch ein Zusammenspiel individueller und arbeitsbezogener Faktoren beeinflusst wird.

Die Unterscheidung von Burnout zu anderen psychischen Belastungsformen ist nicht immer eindeutig. Dennoch gibt es Merkmale, die eine Abgrenzung ermöglichen. Burnout unterscheidet sich etwa vom allgemeinen Stress durch seine Dauerhaftigkeit und vom klinischen Bild einer Depression durch seinen klaren Bezug zur Arbeitssituation. Während Depressionen meist eine komplexere Genese haben, ist Burnout stark kontextabhängig und an arbeitsbezogene Faktoren gebunden. (Hay, 1995)

Bislang konnte die Forschung weder genetische Dispositionen noch biologische Marker identifizieren, die verlässlich mit Burnout in Verbindung stehen (Koch et al., 2023).

Auswirkungen von Burnout

Burnout ist mit einer Reihe negativer Folgen verbunden, zu denen unter anderem ein Rückgang des beruflichen Engagements sowie ein Verlust an Motivation zählen. Darüber hinaus kann Burnout mit einer erhöhten Anzahl an Fehltagen, einer Abnahme der Arbeitsqualität, Schlafproblemen und einem gesteigerten Risiko für Substanzmissbrauch einhergehen. (Maslach & Jackson, 1981)

Auch die Fähigkeit, positive Emotionen zu erleben, scheint bei Betroffenen eingeschränkt zu sein. Zusätzlich beeinflusst Burnout das soziale Umfeld sowie zwischenmenschliche Beziehungen in negativer Weise. (Maslach & Leiter, 2001)

Maslach und Leiter (2001) beschreiben Burnout zudem als ein Phänomen mit „ansteckendem“ Charakter. Die dabei auftretenden negativen Gefühle können einen Teufelskreis in Gang setzen. Diese verstärkten negativen Emotionen führen häufig zu dysfunktionalen Verhaltensweisen, die wiederum zwischenmenschliche Beziehungen beeinträchtigen – etwa durch Rückzug oder feindseliges Verhalten. Diese sozialen Spannungen erzeugen ihrerseits erneut belastende Emotionen, was die Negativspirale weiter verstärkt. (Maslach & Leiter, 2001)

Zahlreiche Studien belegen zusätzlich die gesundheitlichen Auswirkungen von Burnout. Dabei wurden sowohl psychische als auch physische Konsequenzen sowie ein erhöhtes Sterberisiko identifiziert. Eine finnische Langzeitstudie mit ZahnärztInnen konnte zeigen, dass Burnout sowohl die allgemeine Lebenszufriedenheit als auch die Entwicklung von Depressionen nach drei bis vier Jahren vorhersagt. Interessanterweise trat dieser Zusammenhang nur in eine Richtung auf. Während Burnout künftige depressive Symptome prognostizierte, war der umgekehrte Effekt – also Depression als Prädiktor für Burnout – nicht nachweisbar. In der betreffenden Untersuchung wurden lediglich die Dimensionen „Erschöpfung“ und „Depersonalisation“ des Maslach Burnout Inventory berücksichtigt. Der Aspekt der „reduzierten persönlichen Leistungsfähigkeit“ wurde zwar erfasst, blieb in der Analyse jedoch unberücksichtigt. (Hakanen & Schaufeli, 2012)

Ein weiterer Zusammenhang besteht zwischen Burnout und körperlichen Erkrankungen. So zeigen Studien, dass bei Frauen mit Burnout signifikant häufiger muskuloskelettale Beschwerden auftreten als bei Frauen ohne Burnout-Symptomen. Männer mit hohen Burnout Werten hingegen weisen vermehrt kardiovaskuläre Erkrankungen auf. Diese Erkenntnisse stammen jedoch aus einer Querschnittstudie, weshalb die Aussagekraft hinsichtlich kausaler Zusammenhänge begrenzt ist. (Honkonen et al., 2006)

Zusätzlich konnte eine groß angelegte finnische Langzeitstudie mit über 7.000 berufstätigen Personen ein erhöhtes Mortalitätsrisiko in Verbindung mit Burnout feststellen. In dieser Untersuchung wurden gesundheitliche Risikofaktoren zu Beginn der Erhebung erfasst und statistisch kontrolliert. Es zeigte sich, dass die Komponente „Erschöpfung“ nach einem Zeitraum von zehn Jahren mit einem um 26 % erhöhten Sterberisiko assoziiert war – ein Effekt, der auch nach Adjustierung des Modells signifikant blieb. Auch für Depersonalisation wurde ein Zusammenhang mit Mortalität nachgewiesen, wobei dieser durch soziodemographische Einflussfaktoren moderiert wurde. (Ahola et al., 2008)

Diagnostik und Behandlung

Bei vielen Personen, die von Burnout betroffen sind, lassen sich begleitende psychische Erkrankungen feststellen. Zu den am häufigsten auftretenden komorbiden Störungen zählen Depressionen, Schlafprobleme, posttraumatische Belastungsstörungen, Anpassungsstörungen, Substanzmissbrauch sowie generalisierte Angststörungen (Koch et al., 2023).

Die Differenzierung zwischen Burnout und Depression stellt sich aufgrund der hohen Überschneidungsraten oftmals als schwierig dar (Geuenich & Hagemann, 2014). Ein zentrales Abgrenzungskriterium ist der Bezug der Symptomatik zum beruflichen Kontext. Während dieser bei Burnout zwingend vorliegen muss, ist er für die Diagnose einer Depression nicht erforderlich (Maslach & Leiter, 2001).

Darüber hinaus zeigen Menschen mit Burnout häufig Reaktionen wie Enttäuschung und Reizbarkeit, wohingegen depressive Personen eher durch Antriebslosigkeit, Lethargie und Schuldgefühle gekennzeichnet sind (McManus, 2001).

Weitere mit Burnout in Verbindung gebrachte Zustände, die ebenfalls schwer abgrenzbar sind, sind beispielsweise Neuroasthenie oder das chronische Erschöpfungssyndrom („Chronic Fatigue Syndrome“) (Koch et al., 2023).

Zur Erhebung und Diagnostik von Burnout stehen verschiedene standardisierte Instrumente zur Verfügung. Dazu zählen unter anderem die Burnout-Screening-Skalen, das Copenhagen Burnout Inventory und das Oldenburg Burnout Inventory. Auch anamnestiche Verfahren wie die Erfassung berufsbezogener Stressoren, beispielsweise mithilfe des AVEM-Testverfahrens, können unterstützend herangezogen werden. (Koch et al., 2023)

In der wissenschaftlichen Praxis findet jedoch vor allem das „Maslach Burnout Inventory“ (MBI) breite Anwendung. Es wurde auf Basis des dreidimensionalen Modells von Maslach und Jackson (1981) entwickelt und versteht Burnout primär als arbeitsbezogene Belastung und nicht als psychische Erkrankung im engeren Sinne (Maslach & Leiter, 2001). Seit seiner Einführung im Jahr 1981 wurde das MBI in zahlreiche Sprachen übersetzt und liegt in mehreren Versionen vor. Obwohl es weder einheitliche Normwerte noch vollständig konsistente Angaben zu den Gütekriterien gibt, wird das MBI bis heute als Referenzinstrument in der Burnout-Forschung betrachtet (Koch et al., 2023; Neubach & Schmidt, 2006).

Im Hinblick auf therapeutische Maßnahmen existieren verschiedene, zum Teil sehr unterschiedliche Ansätze. Ein Großteil der Interventionen umfasst Gruppentherapieformate,

stationäre Behandlungsangebote sowie Rehabilitationsprogramme. Ergänzend dazu befasst sich die medizinische Behandlung häufig mit den körperlichen Begleitsymptomen. Darüber hinaus kommen Maßnahmen zur Stressbewältigung und Konzentrationstrainings zum Einsatz. Interventionsstrategien sollten sowohl auf individueller als auch auf organisationaler Ebene ansetzen. Die psychotherapeutische Behandlung wird dabei häufig nicht als alleinige Maßnahme, sondern als ergänzende Komponente zu anderen Therapieformen verstanden (Koch et al., 2023). Ein weiterer zentraler Ansatz besteht in der Förderung der Identifikation mit der eigenen beruflichen Tätigkeit (Maslach & Leiter, 2001).

Burnout Assessment Tool (BAT)

Das Burnout Assessment Tool (BAT) wurde von Schaufeli et al. (2020) entwickelt, um ein modernes und theoretisch fundiertes Instrument zur Erfassung von Burnout bereitzustellen. Im Gegensatz zu älteren Messinstrumenten wie dem Maslach Burnout Inventory (MBI) basiert das BAT auf einer klaren theoretischen Definition von Burnout. Das BAT versteht Burnout als einen Zustand, der durch vier Hauptsymptome gekennzeichnet ist: Erschöpfung, mentale Distanz, emotionale Beeinträchtigung und kognitive Beeinträchtigung. Diese vier Kernsymptome stellen die zentrale Struktur des BAT dar und definieren Burnout im Sinne eines anhaltenden arbeitsbezogenen Zustands. (Schaufeli et al., 2020)

Erschöpfung beschreibt das Gefühl starker körperlicher und geistiger Müdigkeit, das nicht durch Ruhephasen kompensiert werden kann. Mentale Distanz bezieht sich auf eine zunehmende Gleichgültigkeit gegenüber der Arbeit und das Gefühl, sich innerlich davon zu entfernen. Emotionale Beeinträchtigung beschreibt Schwierigkeiten bei der Regulation emotionaler Reaktionen im beruflichen Kontext, während kognitive Beeinträchtigung sich in Konzentrationsproblemen, Vergesslichkeit oder Schwierigkeiten bei Denkprozessen äußert. Diese vier Dimensionen werden im BAT als gleichwertige Bestandteile eines übergeordneten Burnout-Konstrukts verstanden und mit jeweils sechs Items erfasst. (Schaufeli et al., 2020)

Zusätzlich zu den vier Kernkomponenten wurden zwei begleitende Sekundärsymptome integriert: psychosomatische Beschwerden (psychosomatic complaints) und psychische Belastung (psychological distress). Diese gelten nicht als notwendige Merkmale von Burnout, treten jedoch häufig in Zusammenhang mit den Kernsymptomen auf. Psychosomatische Beschwerden beziehen sich auf körperliche Symptome ohne erkennbare organische Ursache. Psychische Belastung umfasst ein breites Spektrum negativer Emotionen, einschließlich Nervosität, Angst oder innerer Unruhe; Items dieser Skala können auch depressive Verstimmungen erfassen. Die Sekundärsymptome werden im BAT gesondert betrachtet, da sie

zwar Ausdruck der Burnout-Erfahrung sein können, aber auch bei anderen psychischen Belastungen vorkommen (Schaufeli et al., 2020)

Die psychometrische Evaluation des BAT zeigte eine hohe interne Konsistenz in allen Skalen. Die vier Hauptdimensionen bildeten ein solides faktorielles Modell, das durch konfirmatorische Faktorenanalysen bestätigt wurde. Zudem erwies sich das Instrument als reliabel, valide und anwendungsfreundlich. Der Gesamtwert der vier Kernsymptome erlaubt eine Einschätzung des individuellen Burnout-Niveaus. Die AutorInnen betonen, dass das BAT für Forschung wie Praxis geeignet ist und sich durch seine theoretische Fundierung sowie empirische Belastbarkeit vom MBI abgrenzt. (Schaufeli et al., 2020)

Intervention

Maßnahmen zur Prävention von Burnout können auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen: auf individueller beziehungsweise gruppenbezogener Ebene, auf der organisationalen Ebene oder in Form einer kombinierten Herangehensweise. Individuell ausgerichtete Ansätze basieren häufig auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Methoden, die darauf abzielen, persönliche Bewältigungsfähigkeiten zu stärken, soziale Unterstützung zu fördern sowie Entspannungstechniken zu vermitteln. (Awa et al., 2010)

Interventionen, die auf kognitive Veränderungen abzielen, wie etwa kognitive Umstrukturierung, didaktisch vermitteltes Stressmanagement oder Entspannungsmaßnahmen, zeigen jedoch oft nur begrenzte Wirksamkeit hinsichtlich der Reduktion von Erschöpfungssymptomen (Dierendonck et al., 2005).

Organisationsbezogene Programme verfolgen das Ziel, strukturelle Veränderungen innerhalb der Arbeitsbedingungen herbeizuführen. Dies kann etwa durch eine Neugestaltung von Aufgabenbereichen auf Grundlage arbeitsanalytischer Erkenntnisse oder durch Supervisionen geschehen, mit dem Zweck, arbeitsbezogene Belastungen zu senken, die Handlungsspielräume zu erweitern und die Kontrolle über die eigene Arbeit zu erhöhen (Awa et al., 2010). Effektive Präventionsmaßnahmen sollten idealerweise alle drei zentralen Dimensionen von Burnout berücksichtigen (Dierendonck et al., 2005).

Im Rahmen therapeutischer Maßnahmen bei bestehendem Burnout-Syndrom wird häufig die Integration körperlicher Aktivität, insbesondere von Ausdauersport, empfohlen. Auch das Entdecken von sinnstiftenden Freizeitaktivitäten außerhalb des beruflichen Kontexts gilt als bedeutsam. In vielen Fällen kann eine bewusste Unterbrechung der beruflichen Tätigkeit, ein sogenanntes „Time-out“, hilfreich sein, um einen regenerativen Prozess einzuleiten. (Känel, 2008)

Burnout bei Lehrkräften

Lehrkräfte gehören zu jenen Berufsgruppen, die ein erhöhtes Risiko für beruflich bedingte psychische Belastungen aufweisen. Zahlreiche nationale und internationale Studien dokumentieren, dass LehrerInnen besonders anfällig für das Burnout-Syndrom sind. (Montgomery & Rupp, 2005; OECD, 2025)

Burnout beschreibt einen chronischen Erschöpfungszustand, der durch anhaltenden arbeitsbezogenen Stress entsteht und sich typischerweise in emotionaler Erschöpfung, einer distanzierten Haltung gegenüber der Arbeit (Depersonalisierung) sowie einem reduzierten Gefühl der beruflichen Leistungsfähigkeit äußert (Maslach & Jackson, 1981).

Im schulischen Alltag sind Lehrkräfte mit einer Vielzahl anspruchsvoller Aufgaben konfrontiert. Neben der Vermittlung fachlicher Inhalte übernehmen sie erzieherische, beratende und organisatorische Funktionen und stehen dabei unter ständiger Bewertung durch SchülerInnen, Eltern und Vorgesetzte. Emotionale Anforderungen, häufige Rollenkonflikte, Zeitdruck und hohe Verantwortungsübernahme sind feste Bestandteile ihres beruflichen Handelns. Gleichzeitig erschweren äußere Bedingungen wie große Klassen, heterogene Lerngruppen, Personalmangel oder mangelnde Unterstützung durch das Kollegium oder die Schulleitung die tägliche Arbeit. (Bauer et al., 2006)

Diese Belastungsfaktoren spiegeln sich auch in aktuellen Survey-Daten wider: Im Rahmen von TALIS 2024 nennen Lehrkräfte in Österreich insbesondere administrative Aufgaben, Herausforderungen im Bereich der Klassendisziplin sowie zusätzliche Verpflichtungen durch Vertretungen als häufige Stressquellen. Damit werden neben pädagogischen Anforderungen vor allem organisatorische und strukturelle Belastungen als relevante Stressoren sichtbar. (OECD, 2025)

Die Kombination aus hohen Anforderungen und oftmals unzureichenden Ressourcen begünstigt die Entwicklung von Stress und langfristig von Burnout. Die Metaanalyse von Montgomery und Rupp (2005) zeigt, dass insbesondere emotionale Erschöpfung bei Lehrkräften weit verbreitet ist und mit zahlreichen negativen Folgen wie Arbeitsunzufriedenheit, reduzierter Selbstwirksamkeit und gesundheitlichen Beschwerden einhergeht.

Gleichzeitig ist das Burnout-Erleben stark individuell geprägt. Persönliche Bewältigungsstrategien, soziale Unterstützung und das Ausmaß der Identifikation mit der beruflichen Rolle können das Risiko beeinflussen, ebenso wie institutionelle Rahmenbedingungen. Dennoch verdeutlichen die Befunde, dass der LehrerInnenberuf zu den

psychisch besonders belastenden Tätigkeitsfeldern zählt und entsprechende präventive wie auch gesundheitsfördernde Maßnahmen von hoher Relevanz sind. (Montgomery & Rupp, 2005)

Belastungsfaktoren im Schulalltag

Lehrkräfte sehen sich in ihrem Berufsalltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt, die nicht nur ihre psychische, sondern auch ihre physische Gesundheit beeinträchtigen können. Als zentrale Belastungsfaktoren im Schulalltag nannten die Lehrkräfte vor allem zwei Aspekte: zum einen die Größe der Schulklassen, zum anderen das verhaltensauffällige und aggressive Verhalten einzelner SchülerInnen. Diese beiden Faktoren wurden unabhängig vom individuellen Belastungstyp durchweg als besonders belastend bewertet. In der Interaktion verschärfen sich diese Belastungen. Größere Klassen erhöhen das Konfliktpotenzial und verringern die individuelle Aufmerksamkeit für einzelne SchülerInnen, was wiederum das Verhalten einzelner Lernender negativ beeinflussen kann. (Bauer et al., 2006)

Neben akuten Störungen wirken auch längerfristige Belastungsfaktoren wie ein hoher Lärmpegel im Klassenzimmer oder fehlende Erholungsphasen während des Schultags. Lärm stellt dabei eine typische Regulationsüberforderung dar, da er die Konzentrationsfähigkeit der Lehrkraft allmählich mindert und zu einer chronischen Beanspruchung führen kann. Insbesondere störende Geräusche, die nicht dem Unterrichtsgeschehen dienen, werden als stark belastend empfunden. Gleichzeitig fehlen oft Möglichkeiten zum kurzfristigen Abwenden, etwa durch Pausen oder unterrichtsbegleitende Entlastungsphasen, was die Erholungsfähigkeit weiter einschränkt. (Krause et al., 2013)

Ein weiterer kritischer Faktor ist die Heterogenität der Schülerschaft, die sich in unterschiedlichen Lernvoraussetzungen, Sprachkompetenzen oder Verhaltensweisen äußert. SchülerInnen mit geringen Vorkenntnissen oder klinisch relevanten Verhaltensauffälligkeiten erfordern eine individuelle Betreuung, die im regulären Unterricht kaum zu leisten ist. Dies führt zu zeitlich konfligierenden Zielstellungen, bei denen Lehrkräfte zwischen der Förderung einzelner SchülerInnen und der Steuerung des Klassenverbands abwägen müssen. Externe Einflüsse wie organisatorische Unterbrechungen oder bauliche Mängel verstärken diese Herausforderungen zusätzlich. (Krause et al., 2013)

Die subjektive Wahrnehmung dieser Belastungen variiert zwar zwischen Lehrkräften, doch objektive Analysen bestätigen, dass bestimmte Muster wiederkehren. So zeigt sich, dass insbesondere Phasen des Methodenwechsels oder unstrukturierte Übergänge zwischen Arbeitsformen anfällig für Störungen sind. Zudem korreliert die Häufigkeit von

Regulationshindernissen mit einer geringeren Unterrichtsqualität, was auf einen Teufelskreis aus Belastung und verminderter Handlungseffizienz hindeutet. (Krause et al., 2013)

Langfristig können diese Faktoren zu Burnout-Symptomen wie emotionaler Erschöpfung oder reduzierter Selbstwirksamkeit beitragen. Besonders betroffen sind Lehrkräfte, die in Schulen mit ungünstigen Rahmenbedingungen arbeiten, etwa großen Klassen oder fehlender Unterstützung durch Kollegium und Schulleitung. Interventionen zur Belastungsreduktion sollten daher nicht nur auf individueller Ebene ansetzen, sondern auch strukturelle Veränderungen wie eine verbesserte Arbeitsorganisation oder lärmreduzierende Maßnahmen einbeziehen. (Krause et al., 2013)

Burnout-Risiko im Lehrberuf - Empirische Befunde

Die Entstehung von Burnout bei Lehrkräften wird durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener individueller, sozialer und struktureller Faktoren beeinflusst. Neben arbeitsbedingten Belastungen spielen auch soziodemografische Merkmale eine bedeutende Rolle. Die Scoping Review von Agyapong et al. (2022), in der 50 Studien zu psychischen Belastungen im Lehrberuf ausgewertet wurden, verdeutlicht die Multifaktorialität des Burnout-Geschehens. In diesem Kapitel werden zentrale Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht, Schultyp, Berufserfahrung, soziale Unterstützung, Persönlichkeitsmerkmale sowie strukturelle Bedingungen dargestellt und durch Befunde aus der Studie von Bauer et al. (2006) ergänzt.

Ein häufig untersuchter demografischer Faktor ist das Alter. Mehrere Studien berichten, dass jüngere Lehrkräfte ein höheres Risiko für Burnout aufweisen. Dies wird unter anderem mit geringerer beruflicher Erfahrung und dem Mangel an Bewältigungsstrategien erklärt. Jedoch wurden auch Studien identifiziert, die keinen signifikanten Zusammenhang feststellen konnten, sodass keine einheitliche Aussage möglich ist. (Agyapong et al., 2022)

Auch das Geschlecht wurde wiederholt als möglicher Einflussfaktor untersucht, mit jedoch ebenfalls uneinheitlichen Ergebnissen. Während einige Studien berichten, dass weibliche Lehrkräfte häufiger Symptome emotionaler Erschöpfung zeigen, neigen männliche Lehrkräfte eher zu distanzierter Haltung gegenüber ihrer Arbeit. Andere Studien fanden jedoch keinerlei geschlechtsspezifische Unterschiede. (Agyapong et al., 2022) In der Studie von Bauer et al. (2006) zeigte sich hingegen ein klarer Zusammenhang: Weibliche Lehrkräfte wiesen häufiger Burnout-Symptome auf als ihre männlichen Kollegen.

Die familiäre Situation und das Beschäftigungsmaß stellen weitere relevante Aspekte dar. Bauer et al. (2006) fanden erhöhte Burnout-Raten bei Teilzeitbeschäftigten sowie bei geschiedenen Personen. Lehrkräfte in festen Partnerschaften berichteten dagegen über

geringere Belastungswerte. Diese Ergebnisse legen nahe, dass sozialer Rückhalt einen schützenden Einfluss im Umgang mit beruflichem Stress ausüben kann. Die erhöhte Belastung bei Teilzeitbeschäftigten wird zudem mit einer möglichen Doppelbelastung durch Beruf und familiäre Verpflichtungen in Verbindung gebracht, ein Umstand, der besonders häufig Frauen betrifft. (Bauer et al., 2006)

Der Schultyp, in dem Lehrkräfte tätig sind, scheint ebenfalls einen Einfluss auf das Ausmaß der Belastung zu haben. Einige Studien identifizieren ein erhöhtes Risiko bei Grundschullehrkräften, andere hingegen bei Lehrpersonen weiterführender Schulen. Die widersprüchlichen Ergebnisse lassen vermuten, dass strukturelle Unterschiede in den Bildungssystemen sowie kulturelle Rahmenbedingungen maßgeblich sind. (Agyapong et al., 2022)

Bezüglich der Berufserfahrung zeigen viele Studien ein erhöhtes Burnout-Risiko bei BerufseinsteigerInnen. Ursächlich werden mangelnde Routinen und begrenzte pädagogische Erfahrung genannt. Andererseits deuten einige Befunde auch darauf hin, dass sich Burnout-Symptome mit zunehmender Dienstzeit verstärken können, möglicherweise als Folge langfristiger beruflicher Überlastung. Daraus ergibt sich ein potenziell nicht-linearer Zusammenhang zwischen Berufsdauer und Burnout. (Agyapong et al., 2022)

Ein zentraler Aspekt betrifft die soziale Unterstützung im beruflichen Umfeld. Lehrkräfte, die sich von KollegInnen oder Vorgesetzten unterstützt fühlen, berichten seltener von Burnout-Symptomen. Ein Mangel an Rückhalt erhöht dagegen das Risiko emotionaler Erschöpfung. Auch persönlichkeitsbezogene Merkmale werden in einzelnen Studien als Risikofaktoren genannt. Dazu zählen unter anderem Perfektionismus, geringe Resilienz oder inadäquate Bewältigungsstrategien. Die Evidenzlage hierzu ist jedoch uneinheitlich und weniger umfassend. (Agyapong et al., 2022)

Darüber hinaus zeigen viele Studien eine Komorbidität von Burnout mit weiteren psychischen Belastungen wie Angststörungen, Depression und allgemeinem Stresserleben. Dies weist darauf hin, dass sich psychische Beschwerden gegenseitig verstärken und nicht isoliert betrachtet werden sollten. (Agyapong et al., 2022)

Nicht zuletzt wirken sich auch strukturelle und organisatorische Rahmenbedingungen maßgeblich auf das Belastungserleben aus. Besonders belastend werden mangelnde Autonomie, hoher administrativer Druck, unklare Rollenerwartungen sowie emotionale Anforderungen im Umgang mit SchülerInnen und Eltern empfunden. (Agyapong et al., 2022)

Insgesamt zeigen die Ergebnisse beider Studien, dass Burnout im Lehrerberuf auf ein Zusammenspiel individueller, sozialer und struktureller Belastungsfaktoren zurückzuführen ist. Die Befundlage ist zum Teil heterogen, jedoch lassen sich wiederkehrende Muster erkennen, die bei der Entwicklung präventiver Maßnahmen berücksichtigt werden sollten. Diese sollten sowohl auf der individuellen Ebene, etwa durch Supervision oder Resilienzförderung, als auch auf struktureller Ebene, zum Beispiel durch Verbesserung der Arbeitsbedingungen, ansetzen. (Agyapong et al., 2022; Bauer et al., 2006)

Psychische und physische Auswirkungen

Die gesundheitliche Lage von Lehrkräften wird bislang überwiegend anhand von Daten zur Dienstunfähigkeit erfasst. Es mangelt jedoch an Studien, die den Gesundheitszustand medizinisch untersuchen oder klare Diagnosen stellen. Auch Krankenstandstatistiken, die häufig als „harte Daten“ zum Vergleich mit anderen Berufsgruppen herangezogen werden, liefern keine verlässlichen Ergebnisse in Bezug auf Häufigkeit und Dauer von Erkrankungen. Ebenso zeigen sich keine eindeutigen Unterschiede hinsichtlich Geschlechtes, Schultyp, Alter oder Dienstjahren. (Nieskens et al., 2018)

Die Studie „LehrerIn 2000“ weist auf eine Forschungslücke im Zusammenhang zwischen Beruf und berufsbedingten Erkrankungen hin. Bei den medizinisch untersuchten Lehrkräften wurden keine gravierenden gesundheitlichen Störungen festgestellt. (BMUK, BMF & GÖD, 2000)

Dies kann teilweise damit erklärt werden, dass die Wahrnehmung und Bewertung psychischer Belastungen stark subjektiv geprägt ist (Krause & Dorsemagen, 2011; Schaarschmidt & Fischer, 2013; Scheuch et al., 2015). Dennoch zeigen die Ergebnisse, dass Lehrkräfte Belastungen erleben, die als Risikofaktoren für ihre psychische Gesundheit gelten und ernst genommen werden müssen (vgl. ebd.).

Mehrere Studien (Becker, 2006; BMUK, BMF & GÖD, 2000; Hillert & Schmitz, 2018; Spenger et al., 2019) belegen eine hohe Prävalenz psychosomatischer Beschwerden bei Lehrkräften. In „LehrerIn 2000“ etwa zeigte sich, dass die körperliche Leistungsfähigkeit der untersuchten Lehrpersonen unter dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung lag. Besonders häufig wurden Stimm- und Halsprobleme, Kopfschmerzen, Erkrankungen des Stützapparats sowie erhöhte Blutfettwerte genannt (BMUK, BMF & GÖD, 2000). Ähnliche Ergebnisse finden sich in der österreichischen Studie „Under Pressure“, die zusätzlich Beschwerden im Bereich des Kehlkopfs dokumentierte. Neben körperlichen Symptomen berichten viele Lehrkräfte über psychische Belastungen wie Stress oder Müdigkeit: 56% der Befragten gaben relative Müdigkeit an, 25% fühlten sich sehr erschöpft und mehr als die Hälfte erklärte, durch

den Beruf ermüdet zu sein. In derselben Untersuchung litten 12% der Teilnehmenden an Burnout. (Spenger et al., 2019)

Ein Bericht des Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research zeigt für Österreich insgesamt ein positives Bild, da 91,3% der befragten Lehrkräfte ihren allgemeinen Gesundheitszustand als zumindest „gut“ einschätzten und einen insgesamt gesünderen Lebensstil als die Durchschnittsbevölkerung aufwiesen. Allerdings unterscheiden sich die Ergebnisse je nach individuellen Merkmalen: Ältere Lehrkräfte berichteten häufiger von gesundheitlichen Problemen als jüngere. Mehr als die Hälfte der Befragten litt regelmäßig an Beschwerden, und knapp zwei Drittel hatten zum Zeitpunkt der Befragung mindestens eine ärztlich diagnostizierte Krankheit. Häufig wurden Erschöpfung, Müdigkeit (33,1%), Rücken- und Kreuzschmerzen (22,5%) sowie Nacken- und Schulterschmerzen (20,5%) genannt. Etwa ein Viertel der Lehrkräfte wies erhöhte Werte emotionaler Erschöpfung auf, was als Indikator für Burnout gilt. Zudem gaben 41% an, über eine mögliche Frühpensionierung nachzudenken. Auffällige Unterschiede zwischen Geschlecht oder Schultyp wurden in dieser Untersuchung nicht festgestellt, jedoch zeigten sich leichte Tendenzen: Männer litten häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Frauen stärker an psychischen Beschwerden. (Hofmann et al., 2012)

Auch Hillert und Schmitz (2018) verweisen auf alarmierende Zahlen aus dem Versorgungsbericht der Deutschen Bundesregierung (2001): 48% der Lehrkräfte beendeten ihren Beruf vorzeitig, davon 55% der Männer und 72% der Frauen. Bei etwa der Hälfte der weiblichen Lehrkräfte waren psychische oder neuronale Erkrankungen der Grund für das frühzeitige Ausscheiden.

Becker (2006) untersuchte bei 235 Lehrkräften, ob die im Beruf erlebte Stressbelastung höher sei als in anderen Berufsgruppen und ob diese zu psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen führe. Die Ergebnisse bestätigen eine deutlich stärkere Belastung von Lehrkräften, insbesondere durch Arbeitsüberlastung, sozialen Druck, fehlende Anerkennung, Erfolgsdruck und Überforderung. Zudem zeigen die Daten, dass Lehrerinnen häufiger als Lehrer unter Überlastung, körperlichen Beschwerden, Konzentrations- und Entscheidungsproblemen sowie unter Ängstlichkeit und Depression leiden. (Becker, 2006)

Diese Befunde decken sich mit den Ergebnissen von Hillert und Schmitz (2018).

Relevanz von Prävention

Programme zur Burnout-Prävention können auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen: bei einzelnen Personen (individuell oder in Gruppen), innerhalb der Organisation oder in einer Kombination beider Ansätze. Personenzentrierte Maßnahmen basieren häufig auf kognitiv-

verhaltenstherapeutischen Methoden, die darauf abzielen, berufliche Kompetenzen zu stärken, individuelle Bewältigungsstrategien auszubauen, soziale Unterstützung zu fördern und Entspannungstechniken einzusetzen (Awa et al., 2010). Dennoch zeigen kognitiv orientierte Verfahren wie kognitive Umstrukturierung, didaktisches Stressmanagement oder Entspannungstraining oftmals nur begrenzte Effekte in Bezug auf die Reduktion von Erschöpfung (Dierendonck et al., 2005).

Ein anderer Ansatz liegt in organisationsgerichteten Programmen. Diese setzen an den Arbeitsprozessen an und streben Veränderungen durch Umgestaltung von Aufgabenbereichen oder durch Supervisionen an. Ziel ist es, Arbeitsbelastungen zu reduzieren, gleichzeitig die Autonomie der Mitarbeitenden zu vergrößern und ihnen mehr Entscheidungsspielraum zu eröffnen (Awa et al., 2010). Effektive Prävention sollte dabei alle drei Kernbereiche des Burnouts berücksichtigen (Dierendonck et al., 2005).

Wenn ein Burnout bereits vorliegt, wird körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauersport, als Teil der Therapie empfohlen. Ebenso hilfreich ist es, außerhalb des Berufsalltags sinnstiftende Freizeitaktivitäten zu entwickeln. In vielen Fällen stellt zudem ein tatsächliches „Time-out“ vom Arbeitsumfeld eine wichtige Voraussetzung dar, um Erholungsprozesse einzuleiten (Känel, 2008).

Über die klassischen individuellen und organisatorischen Interventionsstrategien hinaus gewinnt der Kontakt mit der Natur als eigenständiger gesundheitsfördernder Faktor an Bedeutung. Ein wachsender Forschungszweig verdeutlicht, dass Naturerfahrungen maßgeblich zur Förderung der psychischen Gesundheit beitragen können. Bratman et al. (2019) zeigen, dass Naturkontakt nicht nur mit einer Steigerung von Wohlbefinden, positiver Affektivität und kognitiver Leistungsfähigkeit verbunden ist, sondern auch das Risiko für psychische Erkrankungen mindern kann. Damit wird Naturerfahrung zunehmend als „psychological ecosystem service“ diskutiert, der in Analysen von Gesundheit und Umwelt systematisch berücksichtigt werden sollte. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, inwiefern regelmäßiger Aufenthalt in der Natur einen wirksamen Schutzfaktor gegen Burnout darstellen kann. (Bratman et al., 2019)

Natur

Definition

Unter „Natur“ verstehen Bratman et al. (2019) physische Umgebungen, die nicht vollständig durch Menschen gestaltet sind. Diese Definition umfasst sowohl urbane Grünflächen wie Parks als auch weitgehend unbeeinflusste Landschaften. Damit wird deutlich, dass Naturkontakt in unterschiedlichen Kontexten möglich ist und sich nicht allein auf unberührte Wildnis beschränkt. (Bratman et al., 2019)

Frumkin et al. (2017) ergänzen, dass auch abiotische Elemente wie Himmelsansichten oder Bergpanoramen in diesen Begriff einbezogen werden können. Daraus lässt sich schließen, dass Naturkontakt in unterschiedlich stark anthropogen geprägten Kontexten möglich ist.

Auf dieser Grundlage lässt sich Naturkontakt als ein vielschichtiges Phänomen verstehen, welches verschiedene Formen annehmen kann. Er umfasst zunächst den Aufenthalt in realen Umgebungen, die biotische Elemente wie Bäume, Pflanzen oder Tiere beinhalten. Dazu zählen sowohl kleinere städtische Parks als auch ausgedehnte Wälder oder Landschaften, die weniger stark durch menschliche Eingriffe geprägt sind. Ebenso können abiotische Merkmale, etwa Wasserflächen, Berge oder der Anblick des Himmels, Teil dieses Kontakts sein.

Naturkontakt ist jedoch nicht ausschließlich an physische Präsenz gebunden. Auch indirekte Formen, wie das Betrachten von Naturbildern oder -videos, können positive Effekte hervorrufen. Darüber hinaus existieren symbolische Dimensionen, etwa in kulturellen oder spirituellen Kontexten, in denen Naturbilder oder -erfahrungen eine Rolle spielen.

Diese Breite verdeutlicht, dass Naturkontakt nicht auf bestimmte Orte oder Erlebnisse beschränkt ist, sondern in vielfältigen Alltagskontexten entstehen kann. Entscheidend ist, dass er eine Verbindung zwischen Individuen und natürlichen Elementen herstellt, die wiederum mit positiven gesundheitlichen Wirkungen verknüpft ist. (Frumkin et al., 2017)

Naturverbundenheit und Naturkontakt

Der Begriff *Naturverbundenheit* ist nicht eindeutig definiert, bezeichnet jedoch im Allgemeinen die individuelle Beziehung eines Menschen zur natürlichen Umwelt (Cervinka & Schwab, 2020). In den vergangenen Jahren hat das wissenschaftliche Interesse an dieser Thematik deutlich zugenommen. Vor allem innerhalb der Umweltpsychologie sind zahlreiche theoretische und empirische Ansätze entstanden, die darauf abzielen, das Verhältnis zwischen Mensch und Natur systematisch zu erfassen (Cervinka & Schwab, 2020; Nisbet et al., 2009).

Naturverbundenheit wird dabei als personales Dispositionsmerkmal verstanden, das widerspiegelt, in welchem Ausmaß sich Individuen als Teil der Natur begreifen. Diese Wahrnehmung ist nicht biologisch festgelegt, sondern variiert zwischen Menschen in ihrer Intensität. (Cervinka & Schwab, 2020)

Nisbet, et al. (2009) betonen, dass Naturverbundenheit über Zeit und Situationen hinweg relativ stabil bleibt, sich jedoch durch unmittelbare Naturerfahrungen verändern kann.

Das Konzept der Naturverbundenheit geht über eine rein emotionale „Liebe zur Natur“ hinaus. Es bezieht sich nicht ausschließlich auf positive Empfindungen gegenüber ästhetisch ansprechenden Naturphänomenen wie Sonnenuntergängen, sondern umfasst ein umfassendes Verständnis der Bedeutung sämtlicher Aspekte der Natur, einschließlich solcher, die häufig mit Angst oder Ekel assoziiert werden, wie beispielsweise bestimmte Tierarten. (Nisbet et al., 2009)

Naturverbundenheit wird dementsprechend als emotionales Konstrukt verstanden (Karlegger, 2010), in dem zugleich kognitive Komponenten, etwa Wissen über ökologische Zusammenhänge, eine wesentliche Rolle spielen (Cervinka & Schwab, 2020; Schultz, 2002).

Zur empirischen Erfassung dieses Konstrukts wurden mehrere Messinstrumente entwickelt. Nach Cervinka und Schwab (2020) zählen hierzu insbesondere die „Inclusion of Nature in the Self“-Skala von Schultz (2002), die „Connectedness to Nature Scale“ von Mayer und Frantz (2004) sowie die „Nature Relatedness Scale“ von Nisbet, Zelenski und Murphy (2009). Schultz (2002) misst die Verbundenheit mit der Natur mithilfe einer graphischen Darstellung überlappender Kreise, die das Verhältnis von „Selbst“ und „Natur“ symbolisieren. Mayer und Frantz (2004) entwickelten hingegen eine 14-Item-Skala mit fünfstufiger Antwortskala, die affektive und kognitive Dimensionen der Naturverbundenheit erfasst (Mayer & Frantz, 2004). Nisbet, et al. (2009) kritisieren den fehlenden Einbezug körperlicher Aspekte und erweiterten das Konzept um physische Dimensionen. Ihre „Nature Relatedness Scale“ besteht aus 21 Items und integriert emotionale, kognitive sowie körperliche Komponenten der Mensch-Natur-Beziehung.

Studien zeigen, dass Naturverbundenheit eng mit tatsächlichem Naturkontakt zusammenhängt. Personen mit hoher Naturverbundenheit verbringen häufiger Zeit im Freien, sowohl an Arbeits- als auch an freien Tagen, und nutzen die Natur verstärkt zu Erholungszwecken, insbesondere in den Wintermonaten, wenn der Aufenthalt im Freien weniger selbstverständlich ist (Cervinka et al., 2009; Nisbet et al., 2009; White et al., 2019). Naturbezogene Aktivitäten wie Spaziergänge oder das Beobachten der Natur korrelieren positiv mit emotionaler Naturverbundenheit (Raudsepp, 2005). Hinds und Sparks (2008) konnten zudem zeigen, dass

eine stärkere emotionale Naturverbundenheit die Intention erhöht, sich in der Natur aufzuhalten, und somit teilweise das Verhalten hinsichtlich Naturkontakt vorhersagen kann.

Gleichzeitig scheint Naturkontakt auch eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung von Naturverbundenheit zu sein. Im Sinne der Biophilia-Hypothese wird angenommen, dass der Mensch eine angeborene, aber unterschiedlich ausgeprägte Tendenz zur Bindung an die Natur besitzt. Empirische Befunde deuten darauf hin, dass Naturerfahrungen – insbesondere in der Kindheit – entscheidend zur Ausbildung einer stabilen emotionalen Bindung an die Natur beitragen (Kals et al., 1998; Kellert, 1983). Somit besteht eine wechselseitige Beziehung: Naturverbundene Menschen suchen häufiger den Aufenthalt in der Natur, während regelmäßiger Naturkontakt die emotionale Verbundenheit mit der Umwelt stärkt.

Die Bedeutung von Naturerfahrungen, insbesondere in der Kindheit, wird in zahlreichen Studien hervorgehoben (Cervinka & Schwab, 2020; Gebhard, 2020; Hinds & Sparks, 2008). Kinder und Erwachsene, die regelmäßig Zeit in der Natur verbringen und dort positive Erlebnisse machen, entwickeln häufiger eine stärkere emotionale Bindung, die wiederum zukünftigen Naturkontakt begünstigen kann. Empirische Befunde weisen auf einen Zusammenhang zwischen Naturkontakt und Naturverbundenheit hin, doch fehlen bislang eindeutige Belege für einen kausalen Wirkmechanismus.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der Mensch gemäß der Biophilia-Hypothese eine angeborene Tendenz besitzt, sich von natürlichen und lebendigen Elementen angezogen zu fühlen. Die Ausprägung dieser Naturverbundenheit variiert jedoch zwischen Individuen und Gesellschaften und wird maßgeblich durch kulturelle Naturbilder sowie persönliche Erfahrungen mit der Umwelt geprägt.

Gesundheitsfördernde Aspekte von Naturkontakt

Die Bedeutung von Natur für die menschliche Gesundheit ist in den letzten Jahren verstärkt in den Fokus geraten. Bratman et al. (2019) beschreiben Naturerfahrungen als „psychological ecosystem service“, also als eine Form von Umweltleistung, die unmittelbar zum psychischen und körperlichen Wohlbefinden beiträgt. Ihr konzeptionelles Modell verdeutlicht, dass Natur auf mehreren Ebenen wirkt: Sie fördert positive Affekte, unterstützt kognitive Funktionen, reduziert Stressreaktionen und kann so zur Prävention wie auch zur Behandlung psychischer Belastungen beitragen. Epidemiologische Befunde zeigen darüber hinaus, dass regelmäßiger Aufenthalt in natürlichen Umgebungen mit einem geringeren Risiko für die Entwicklung psychischer Erkrankungen verbunden ist.

Frumkin et al. (2017) legen in einer umfassenden Übersicht dar, dass sich die positiven Effekte von Naturkontakt nicht nur auf die Psyche beschränken, sondern auch körperliche und soziale Dimensionen umfassen. Dazu zählen unter anderem eine Reduktion von Depressions- und Angstsymptomen, eine verbesserte Schlafqualität, niedrigere Blutdruckwerte, positive Einflüsse auf Krankheitsverläufe sowie präventive Wirkungen im Hinblick auf chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Adipositas. Gleichzeitig heben die AutorInnen hervor, dass Naturerfahrungen soziale Verbundenheit und Lebenszufriedenheit stärken können.

Beide Quellen unterstreichen die Relevanz, Natur nicht allein als ästhetisches oder kulturelles Gut zu betrachten, sondern als zentrale Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden. Damit wird die Notwendigkeit deutlich, Naturkontakte systematisch in Forschung, Politik und Praxis einzubeziehen und sie auch im Kontext der Burnout-Prävention und -Bewältigung stärker zu berücksichtigen.

Theorien zum Zusammenhang von Naturkontakt und Gesellschaft

Es existieren verschiedene theoretische Erklärungsansätze, weshalb Naturerfahrungen positive Effekte auf den Menschen haben. Die meisten gehen davon aus, dass der Mensch nicht vollständig an ein städtisches Umfeld angepasst ist und dass ein Leben in naturfernen Kontexten mit einem Mangel an bestimmten Reizen oder Erfahrungen einhergeht. Aufgrund der evolutionären Entwicklungsgeschichte des Menschen besteht eine grundlegende Prädisposition, auf natürliche Umgebungen positiv zu reagieren. Diese Verbindung mit der Natur kann affektive Zustände verbessern und Stress reduzieren (Bratman et al., 2012).

Zu den am häufigsten rezipierten Theorien zählen die Attention Restoration Theory (ART) von Kaplan und Kaplan (1989) und die Stress Reduction Theory (SRT) von Ulrich et al. (1991). Beide Modelle erklären die regenerativen Wirkungen von Natur, unterscheiden sich jedoch hinsichtlich des zugrunde liegenden Mechanismus.

Die *Attention Restoration Theory* (ART) geht davon aus, dass natürliche Umgebungen durch unbewusste kognitive Prozesse zur Wiederherstellung mentaler Ressourcen beitragen. Sie postuliert, dass Natur es ermöglicht, erschöpfte Kapazitäten gerichteter Aufmerksamkeit – also jener Fähigkeit, sich gezielt zu konzentrieren und Ablenkungen zu unterdrücken – wieder aufzufüllen (Bratman et al., 2012). Nach Kaplan (1995) erfordert gerichtete Aufmerksamkeit eine bewusste Anstrengung, da Störreize aktiv ausgeblendet werden müssen. Dies führt auf Dauer zu mentaler Ermüdung und Erschöpfung. Natürliche Umgebungen unterstützen die Erholung dieser Ressourcen durch sogenannte *soft fascination*: Reize, die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, ohne sie vollständig zu beanspruchen. Beispiele hierfür sind etwa das Rascheln von

Blättern im Wind oder das Plätschern eines Bachs. Solche Reize lassen Raum für freies Denken und Selbstreflexion.

Im Gegensatz dazu steht die *hard fascination*, die durch intensive, aufdringliche Stimuli ausgelöst wird, wie sie in urbanen Umgebungen häufig vorkommen. Diese erfordern eine ständige, bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit, was zu kognitiver Überforderung und Ermüdung führen kann (Basu et al., 2019; Pearson & Craig, 2014). Natur fördert demnach die Regeneration der Aufmerksamkeit durch das Erleben von *soft fascination* und durch das „Wegsein“ von überstimulierenden Umgebungen (Kaplan, 1995).

Die *Stress Reduction Theory* (SRT) von Ulrich und KollegInnen (1991) ergänzt diesen Ansatz um eine physiologische Perspektive. Sie nimmt an, dass bestimmte Elemente der Natur automatisch positive, evolutionär verankerte Reaktionen im menschlichen Organismus auslösen. Natürliche Umgebungen werden als sicher und erholsam erlebt, was zu einer Reduktion von Stress und zur Wiederherstellung des körperlichen und psychischen Gleichgewichts führt (Bratman et al., 2012). Empirische Befunde zeigen, dass das Aufwachsen und Leben in städtischen Umgebungen mit einer veränderten Stressverarbeitung und einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen verbunden sein kann. Neurobiologische Untersuchungen identifizieren hierbei Mechanismen, die diesen Zusammenhang zwischen Urbanität und erhöhter Stressanfälligkeit untermauern (Lederbogen et al., 2011).

Ulrich et al. (1991) stützten ihre Theorie auf Studien, die belegen, dass Personen, die Bilder von Natur, Wasser oder Vegetation betrachten, stärkere positive Veränderungen physiologischer und emotionaler Zustände erfahren als Personen, die städtische Szenen betrachten. Natur führt somit zu einer schnelleren und umfassenderen Erholung von Stressreaktionen und unterstützt die Wiederherstellung eines positiven affektiven Zustands.

Beide Theorien betonen die Rolle der Natur als optimale Umgebung für Regeneration und psychische Erholung, unterscheiden sich jedoch hinsichtlich des zentralen Auslösers: Während die SRT den physiologischen Stress und die Wiederherstellung der körperlichen Homöostase als entscheidend ansieht, beschreibt die ART die mentale Ermüdung und kognitive Erschöpfung als Ausgangspunkt für das Bedürfnis nach Naturerfahrung (Payne et al., 2020).

Eine Vielzahl empirischer Untersuchungen stützt die Grundannahmen beider Modelle. Bratman et al. (2019) fassen in einem Review drei zentrale Erkenntnisse zusammen, in denen sich die wissenschaftliche Gemeinschaft weitgehend einig ist:

1. Zahlreiche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Naturerfahrungen und psychischer Gesundheit.

2. Naturerfahrungen stehen mit einem reduzierten Risiko für psychische Erkrankungen in Verbindung.
3. Gleichzeitig nehmen weltweit sowohl die Qualität als auch die Quantität von Möglichkeiten zu Naturerfahrungen ab.

Diese Befunde verdeutlichen, dass Natur nicht nur eine ästhetische oder emotionale Bedeutung besitzt, sondern einen wesentlichen Beitrag zur psychischen Stabilität und zur Reduktion von Stress leisten kann. Vor dem Hintergrund dieser gesundheitsfördernden Wirkmechanismen stellt sich die Frage, inwiefern Naturkontakt auch arbeitsbezogene Erschöpfungsprozesse beeinflussen kann.

Naturkontakt und Burnout

Aufbauend auf den zuvor beschriebenen theoretischen Grundlagen wurden in den vergangenen Jahren zahlreiche empirische Studien durchgeführt, die sich mit den Möglichkeiten der Natur im Kontext physischer und psychischer Rehabilitation beschäftigen. Payne, Loi und Thorsteinsson (2020) konnten in einer Untersuchung mit Studierenden zeigen, dass Naturerfahrungen signifikant positiv mit Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit korrelieren, während sie gleichzeitig in einem negativen Zusammenhang zu Stress und Burnout stehen.

Auch im Rahmen des japanischen Konzepts des *Shinrin-yoku*, des bewussten Aufenthalts im Wald, im Deutschen meist als „Waldbaden“ bezeichnet, wurden deutliche Effekte auf das psychophysiologische System beobachtet. Park et al. (2010) berichten, dass Waldbaden zu einer Verringerung des Cortisolspiegels, einer niedrigeren Herzfrequenz sowie einem reduzierten Blutdruck führt und gleichzeitig eine erhöhte parasympathische Aktivität begünstigt.

Ein weiterer Forschungszweig widmet sich sogenannten *Green Programs*, die gezielt auf naturbasierte Rehabilitationsansätze ausgerichtet sind. Diese Programme dienen unter anderem der Wiederherstellung psychischer Gesundheit und werden auch im Zusammenhang mit Burnoutprävention und -behandlung untersucht (Pijpker et al., 2019). Pijpker und KollegInnen beschreiben vier Wirkpfade, über die Natur zur Rehabilitation beiträgt:

1. Physiologisch: Der Aufenthalt im Freien fördert körperliche Aktivität und wirkt sich positiv auf die physische Gesundheit aus.
2. Mental: Durch die in der *Attention Restoration Theory* beschriebenen Mechanismen der *soft fascination* trägt Natur zur Wiederherstellung kognitiver Ressourcen bei und reduziert mentale Erschöpfung.

3. Sozial: Gemeinsame Aktivitäten im Freien können soziale Kontakte und Zugehörigkeitsgefühle stärken.
4. Psychologisch: Natur fungiert als Reflexionsraum, der Selbstwahrnehmung und emotionale Verarbeitung fördert.

Zur Erklärung dieser vier Wirkmechanismen greifen Pijpker et al. (2019) auf die Theorie der *generellen Resistenzressourcen* zurück. Diese Ressourcen, zu denen etwa physisches und psychisches Wohlbefinden sowie soziale Beziehungen zählen, unterstützen die Entwicklung des *Kohärenzgefühls* nach Antonovsky. Dieses Gefühl entsteht durch Erfahrungen von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit (Vogt et al., 2016). So kann der psychologische Wirkpfad der Natur dazu beitragen, Stressoren am Arbeitsplatz bewusster wahrzunehmen und zu verstehen, wodurch die Dimension der Verstehbarkeit gestärkt wird. Das daraus resultierende Erkennen eigener Bewältigungsmöglichkeiten fördert wiederum die Handhabbarkeit. Schließlich kann die Einsicht, dass die Auseinandersetzung mit Stressoren wertvoll und sinnvoll war, das Gefühl von Bedeutsamkeit vertiefen (Pijpker et al., 2019).

Eine spezifische Form solcher naturorientierten Programme stellt die naturbasierte Rehabilitation dar. Diese kombiniert klassische medizinische Rehabilitationsmethoden – etwa Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, physiotherapeutische Elemente, Stressmanagement oder Gesprächstherapien, mit gezielten Aktivitäten in der Natur (Sahlin et al., 2015). Sahlin et al. (2015) konnten zeigen, dass dieses Konzept insbesondere bei ArbeitnehmerInnen mit stressbedingten psychischen Beeinträchtigungen und längeren Krankenständen, bei denen konventionelle Behandlungen nicht ausreichend wirkten, zu deutlichen Verbesserungen führt. Beobachtet wurden Reduktionen von Burnout-, Depressions- und Anspannungswerten sowie eine Zunahme des allgemeinen Wohlbefindens.

Auch Pálsdóttir, Grahn und Persson (2014) berichteten über signifikante Veränderungen bei TeilnehmerInnen naturbasierter Rehabilitationsprogramme. Die Betroffenen beschrieben eine positivere Wahrnehmung ihres Alltags, eine verbesserte Balance zwischen Arbeit und Erholung sowie eine Reduktion von Stresssymptomen. Zudem wurde eine erhöhte Rückkehrquote in das Berufsleben festgestellt. In einer Folgestudie zu den Langzeiteffekten naturbasierter Therapieformen fanden Sahlin et al. (2014), dass die positiven Veränderungen über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten nach Therapieende bestehen blieben. Dabei zeigten sich weiterhin signifikante Reduktionen der Burnout-Symptome und eine anhaltende Verbesserung der Arbeitsfähigkeit.

Diese Ergebnisse unterstreichen, dass naturbasierte Interventionen, insbesondere im Rahmen von Green Programs, einen vielschichtigen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Regeneration leisten können und somit ein relevantes Potenzial für die Rehabilitation und Prävention von stressbedingten Erkrankungen wie Burnout darstellen.

Zielsetzung

Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist es, zu untersuchen, inwiefern regelmäßiger Kontakt mit der Natur mit dem psychischen Wohlbefinden von Lehrkräften sowie mit dem Auftreten von Burnout-Symptomen in Zusammenhang steht. Dabei wird der mögliche Beitrag von Naturkontakt als potenzielle Ressource im Umgang mit beruflichen Belastungen im Lehrberuf analysiert.

Besonderes Augenmerk liegt auf dem Ausmaß des aktuellen Naturkontakts der Lehrkräfte sowie auf der Bedeutung früherer Naturerfahrungen in der Kindheit. Darüber hinaus werden ausgewählte demografische und berufsbezogene Einflussfaktoren, wie Schulform, unterrichtete Fächer und Berufserfahrung, in die Analyse einbezogen, um mögliche Unterschiede im Burnout-Risiko differenziert betrachten zu können.

Mit dieser Zielsetzung soll ein Beitrag zur empirischen Untersuchung des bislang nur begrenzt erforschten Zusammenhangs zwischen Naturkontakt und Burnout im Lehrberuf geleistet werden.

Forschungsstand und Forschungslücke

Der Zusammenhang zwischen beruflicher Belastung und psychischer Gesundheit bei Lehrkräften ist in der Forschung gut dokumentiert. Ebenso liegen zahlreiche Studien vor, die positive Effekte von Naturkontakt auf das psychische Wohlbefinden belegen. Deutlich weniger untersucht ist jedoch der Zusammenhang zwischen Naturkontakt und Burnout in spezifischen Berufsgruppen, insbesondere im Lehrberuf.

Zwar deuten einzelne Untersuchungen auf ein mögliches präventives Potenzial naturbasierter Ansätze hin, jedoch bestehen bislang nur wenige empirische Befunde zur Rolle von Naturkontakt im Zusammenhang mit Burnout in der Arbeitswelt (Schwiersch, 2024). Insbesondere für Lehrkräfte fehlen differenzierte quantitative Analysen, die sowohl Naturkontakt als auch Burnout systematisch erfassen.

Damit bleibt bislang offen, in welchem Ausmaß Naturerfahrungen zur Prävention oder Reduktion von Burnout-Symptomen im Lehrberuf beitragen können. Vor diesem Hintergrund

ergibt sich ein Forschungsdesiderat, das sowohl aus wissenschaftlicher Perspektive als auch im Hinblick auf mögliche praxisrelevante Implikationen von Bedeutung ist.

Forschungsfragen und Hypothesen

Ausgehend vom theoretischen Hintergrund zielt dieses Kapitel darauf ab, den Zusammenhang zwischen Naturverbundenheit und dem Erleben von Burnout bei Lehrkräften systematisch zu untersuchen. Im Mittelpunkt steht die Frage, ob und in welchem Ausmaß regelmäßige Aufenthalte in natürlichen Umgebungen mit dem Burnout-Risiko in diesem Berufsstand in Zusammenhang stehen.

Daraus ergeben sich die folgenden Forschungsfragen:

RQ1: Wie korrelieren regelmäßige Naturkontakte mit dem beruflichen Burnout-Risiko von Lehrkräften?

RQ2: Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Unterrichtsfach, Berufserfahrung, Schulform und der Wahrscheinlichkeit von Burnout betroffen zu sein?

RQ3: Beeinflusst die Naturverbundenheit, aktuell als auch in der Kindheit, das Burnout-Risiko von Lehrkräften?

Basierend auf dem bisherigen Forschungsstand werden folgende Hypothesen formuliert:

H1: Lehrkräfte mit regelmäßigem Naturkontakt weisen ein geringeres Burnout-Risiko auf als Lehrkräfte ohne regelmäßigen Naturkontakt.

H2: Es zeigen sich Unterschiede zwischen erfahrenen Lehrkräften und EinsteigerInnen, zwischen Lehrkräften unterschiedlicher Schultypen und Lehrkräften mit Schularbeits- und Nichtschularbeitsfächern.

H3: Lehrkräfte, die in der Kindheit, als auch aktuell, eine hohe Naturverbundenheit erlebten, weisen ein geringeres Burnout-Risiko auf.

Zur Überprüfung der aufgestellten Hypothesen wurde eine quantitative Online-Befragung unter Lehrkräften durchgeführt. Dabei sollten sowohl die aktuellen als auch retrospektiven Naturerfahrungen in der Kindheit, subjektive Wahrnehmung zu Naturkontakt, das individuelle Burnout-Risiko und relevante demografische Merkmale erfasst werden.

Methodik

Stichprobe

Die Stichprobe der vorliegenden Untersuchung besteht aus Lehrkräften aus Österreich, die an Schulen der Sekundarstufe I (Sek I) und Sekundarstufe II (Sek II) tätig sind. Die Teilnahme erfolgte freiwillig über eine Online-Befragung, die an Lehrpersonen unterschiedlicher Schulformen und Fächergruppen gerichtet war. In der Stichprobe sind Lehrkräfte vertreten, die sowohl sogenannte Schularbeitsfächer (z.B.: Deutsch, Mathematik) als auch Nichtschularbeitsfächer (z.B.: Bewegung und Sport, Biologie und Umweltbildung) unterrichten. Auch wenn die Arbeitsbelastungen und Anforderungen je nach Schultyp variieren können, zeigen sich grundlegende Belastungsfaktoren und Tätigkeiten in allen Schulformen (Vorwerk et al., 2016). Dadurch bietet das Berufsfeld von Lehrkräften eine geeignete Grundlage, um vergleichbare Daten zu generieren. Darüber hinaus weisen die Teilnehmenden ähnliche zeitliche Strukturen im Berufsalltag auf. Der Unterricht findet in der Regel überwiegend am Vormittag statt, wobei sich je nach Schulform und individueller Unterrichtsverteilung Unterschiede ergeben können. Am Nachmittag und Wochenende stehen Lehrkräften jedoch häufig nicht im Rahmen von Schichtdiensten zur Verfügung. Trotz individueller Unterschiede weisen Lehrkräfte überwiegend vergleichbare zeitliche Strukturen im Berufsalltag auf, was eine gemeinsame Betrachtung der Stichprobe ermöglicht.

Die homogene zeitliche Struktur des Berufsalltags sowie die inhaltlich ähnlichen Belastungen im Lehrberuf schaffen somit günstige Voraussetzungen, um Zusammenhänge zwischen Naturkontakt, beruflicher Beanspruchung und Burnout-Risiko zuverlässig zu untersuchen. Gleichzeitig erlaubt die Einbeziehung von Lehrkräften beider Sekundarstufen eine differenzierte Betrachtung möglicher Unterschiede in Bezug auf Berufserfahrung, Schulform und Fächerkombination.

Erhebungsmethoden

Die Untersuchung wurde im Rahmen einer quantitativen Querschnittsstudie mittels eines anonymen Online-Fragebogens durchgeführt. Der Fragebogen wurde über die Plattform *SoSci Survey* erstellt und diente der standardisierten Erhebung psychologischer, demografischer und naturbezogener Variablen. Die Wahl eines Online-Formats erfolgte aus methodischen und praktischen Gründen. Diese Form der Datenerhebung ermöglicht die Erfassung einer größeren und geografisch breit gestreuten Stichprobe von Lehrkräften aus ganz Österreich bei

gleichzeitig geringem organisatorischem Aufwand. Zudem bietet sie den Teilnehmenden zeitliche und örtliche Flexibilität, was insbesondere im Berufsalltag von Lehrpersonen mit festen Unterrichtszeiten und hoher Arbeitsbelastung die Teilnahmebereitschaft erhöht. Darüber hinaus gewährleistet die Online-Erhebung ein hohes Maß an Anonymität und Datensicherheit. Dies ist insbesondere bei sensiblen Themen wie psychischer Gesundheit und Burnout von Bedeutung, da auf diese Weise potenzielle Verzerrungen durch soziale Erwünschtheit reduziert werden können. Die digitale Erfassung der Antworten erleichtert zudem eine fehlerfreie Datenaufbereitung und ermöglicht eine direkte Weiterverarbeitung für statistische Analysen.

Der Fragebogen orientierte sich an bestehenden validierten Skalen und wurde durch selbstentwickelte Items ergänzt, um den spezifischen Forschungsfokus dieser Arbeit abzubilden. Insgesamt gliederte sich das Untersuchungsinstrument in vier thematische Abschnitte:

Demografische Angaben

Erfasst wurden Alter, Geschlecht, Schulform, unterrichtete Fächer, fachfremder Unterricht, Beschäftigungsverhältnis, Anzahl der Dienstjahre, Wohnort, Arbeitsort sowie die durchschnittliche Anzahl an Unterrichtsstunden pro Woche. Diese Angaben dienen der Beschreibung der Stichprobe und ermöglichen gruppenspezifische Analysen, beispielsweise in Bezug auf Berufserfahrung, Fächerkombination oder Schulform.

Burnout-Risiko

Zur Erfassung von Burnout-Symptomen wurde die arbeitsbezogene Version des Burnout Assessment Tools (BAT) eingesetzt. Das BAT misst in seiner Basisversion (BAT-C) die vier Kernsymptome Erschöpfung, Psychische Distanz, Beeinträchtigte kognitive und emotionale Kontrolle anhand von insgesamt 23 Items. Darüber hinaus können mit Hilfe des BAT-S Sekundärsymptome wie psychischer Stress und psychosomatische Beschwerden anhand von zehn zusätzlichen Items erhoben werden. (Schaufeli et al., 2020)

Die Teilnehmenden bewerteten die Aussagen auf einer fünfstufigen Likert-Skala von 1 = *nie* bis 5 = *immer*. Diese Skala ermöglicht eine differenzierte Einschätzung der individuellen Belastungssituation und bildet die zentrale abhängige Variable der Untersuchung.

In der vorliegenden Untersuchung wurde eine gekürzte Version des BAT eingesetzt. Diese Entscheidung erfolgte einerseits aus praktischen Gründen, um die Bearbeitungsdauer des Online-Fragebogens zu reduzieren und damit die Teilnahmebereitschaft zu erhöhen.

Andererseits zeigen Schaufeli et al. (2020), dass die psychometrischen Eigenschaften der 12-Item-Kurzversion mit denen der vollständigen 23-Item-Version weitgehend übereinstimmen. Die AutorInnen betonen, dass die Kurzversion insbesondere für Gruppenvergleiche und Forschungszwecke geeignet ist, da sie vergleichbare Reliabilitäts- und Validitätswerte aufweist. Die verkürzte Fassung ermöglicht somit eine ökonomische und dennoch valide Erfassung der zentralen und sekundären Burnout-Dimensionen, ohne die Belastung der Teilnehmenden durch eine zu lange Befragung zu erhöhen.

Naturverbundenheit

Als standardisiertes Maß für die subjektive Bindung an die Natur wurde die verkürzte Nature Relatedness Scale (NR-6) verwendet. Die NR-6 umfasst sechs Items, die das individuelle Gefühl emotionaler, kognitiver und spiritueller Verbundenheit mit der Natur misst (z.B.: „Mein idealer Urlaubsort wäre eine abgelegene Wildnis.“ oder „Ich denke immer daran, wie mein Handeln die Umwelt beeinflusst.“). Die Beantwortung erfolgte auf einer fünfstufigen Likert-Skala von *1 = stimme gar nicht zu* bis *5 = stimme voll zu*. Die NR-6 wurde in deutscher Fassung eingesetzt, um eine ökonomische, valide Erfassung von Naturverbundenheit zu gewährleisten. (Nisbet et al., 2009)

Die Teilnehmenden beantworteten die Items der NR-6-Skala in zwei Durchgängen. Zunächst erfolgte die Beantwortung aus der aktuellen, erwachsenen Perspektive, um den gegenwärtigen Grad an Naturverbundenheit zu erfassen. Anschließend wurden dieselben Fragen retrospektiv beantwortet, bezogen auf die eigene Kindheit im Alter zwischen acht und 14 Jahren. Dadurch sollte ein Vergleich zwischen der wahrgenommenen Naturverbundenheit in der Kindheit und im Erwachsenenalter ermöglicht und mögliche langfristige Zusammenhänge mit dem aktuellen Burnout-Risiko untersucht werden.

Subjektive Wahrnehmung zu Naturkontakt

Um den tatsächlichen und subjektiv erlebten Naturkontakt differenziert abzubilden, wurden mehrere selbsterstellte Items aufgenommen. Diese Entscheidung erfolgte vor dem Hintergrund, dass bislang kein etabliertes und standardisiertes Instrument zur umfassenden Erfassung von Häufigkeit, Dauer und subjektiver Bedeutung von Naturaufenthalten im Alltag existiert. Die Items orientierten sich an einschlägiger Literatur und wurden gezielt auf die Fragestellungen der vorliegenden Arbeit abgestimmt.

- **Zeit in der Natur zu Erholungszwecken (saisonal):** Die Häufigkeit von Naturaufenthalten zu Erholungszwecken wurde getrennt für die warme Jahreszeit (April

bis Oktober) und die kalte Jahreszeit (November bis März) erfasst. Die Antwortkategorien reichten auf einer fünfstufigen Skala von „nie“ bis „fast täglich“ (Cervinka et al., 2009).

- **Zeit in der Natur (letzte sieben Tage):** Retrospektiv wurde erfragt, an wie vielen Tagen der letzten sieben Tage sich die Teilnehmenden in der Natur aufgehalten haben und wie lange sie sich an diesen Tagen durchschnittlich in der Natur (d.h. Park, Wald, Berge, etc.) aufgehalten haben (gemessen in Tagen, Stunden und Minuten). Diese Vorgehensweise orientiert sich an etablierten Erhebungsformen zur quantitativen Bestimmung von Aufenthaltszeiten in der Natur (Zeidler, 2009).
- **Ausübung eines naturbezogenen Hobbys:** Ein Item erfragt, ob regelmäßig ein Hobby ausgeübt wird, das mit ausgedehnten Aufenthalten in der Natur verbunden ist („Üben Sie regelmäßig ein Hobby/ eine Aktivität aus, wobei Sie viel in der Natur sind? Wenn ja, welches?“). Dieses Item dient der Erfassung habitualisierter Naturkontakte, die über gelegentliche Aufenthalte hinausgehen.

Weitere methodische Hinweise

Alle Fragen wurden in deutscher Sprache vorgelegt und die durchschnittliche Bearbeitungszeit betrug durchschnittlich fünf bis sieben Minuten. Die Befragung erfolgte vollständig anonym und es wurden keine personenbezogenen Daten erhoben, die Rückschlüsse auf einzelne Personen ermöglichen.

Die Kombination aus standardisierten Skalen (BAT und NR-6) und ergänzenden, zielgruppenspezifischen Items zur tatsächlichen Aufenthaltsdauer und Erholungsnutzung ermöglicht eine differenzierte Analyse der subjektiven Naturverbundenheit. Zusätzlich können damit konkrete Verhaltensweisen im Umgang mit Natur als potenzieller Ressource für Erholung und Stressregulation erfasst werden.

Der Fragebogen umfasst insgesamt zehn Seiten und ist im Anhang abgebildet.

Datenaufbereitung

Die Datenauswertung erfolgte mithilfe der Statistiksoftware JASP (Version 0.95.4) sowie ergänzend in Microsoft Excel zur Datenaufbereitung. Nach dem Export der erhobenen Daten aus *SoSci Survey* wurden unvollständige oder fehlerhafte Datensätze geprüft und gegebenenfalls ausgeschlossen. Anschließend erfolgte die statistische Analyse der bereinigten Daten in mehreren Schritten.

Skalenbildung und Kategorisierung

- *NR-6 Skala:*

Zur Erfassung der Naturverbundenheit wurde die Nature Relatedness Scale - Kurzform (NR-6) von Nisbet und Zelenski (2013) verwendet. Die Skala umfasst sechs Items, die auf einer fünfstufigen Likert-Skala beantwortet werden. Auf Basis der in der Originalpublikation beschriebenen Schwellenwerte wurden die Teilnehmenden in drei Gruppen eingeteilt: hohe, mittlerer und niedrige Naturverbundenheit (Nisbet & Zelenski, 2013). Diese Kategorisierung dient der übersichtlichen Darstellung sowie der explorativen Analyse von Gruppenunterschieden.

- *BAT:*

Zur Erfassung des Burnout-Risikos wurde das Burnout Assessment Tool in der Kurzversion (BAT-12) verwendet. Für jede Person wurde der Mittelwert der zwölf Items berechnet (Wertebereich 1–5), wobei höhere Werte auf stärkere Burnout-Symptomatik hinweisen. Anschließend wurden die Teilnehmenden gemäß den im Manual angegebenen Schwellenwerten ($< 2.54 = \text{kein Risiko}$, $2.54 - 2.95 = \text{mittleres Risiko}$, $\geq 2.96 = \text{hohes Risiko}$) drei Kategorien zugeordnet. (Schaufeli et al., 2020)

- *Naturkontakt:*

Zur Verbesserung der Vergleichbarkeit zwischen den Gruppen wurde die Variable „Zeit in der Natur“ dichotomisiert.

In Anlehnung an empirisch etablierte Schwellenwerte aus der Gesundheits- und Umweltpsychologie wurde ein Aufenthalt von mindestens 120 Minuten pro Woche als Indikator für regelmäßigen Naturkontakt definiert (Coventry et al., 2021; White et al., 2019). Dementsprechend wurden alle Personen, die eine Gesamtdauer von mindestens 120 Minuten Naturaufenthalt pro Woche berichteten, der Gruppe mit *regelmäßigem Naturkontakt* zugeordnet, während Teilnehmende mit kürzeren Aufenthaltszeiten als Personen mit *seltenem Naturkontakt* klassifiziert wurden. Diese Vorgehensweise dient der analytischen Vergleichbarkeit, geht jedoch mit einem Informationsverlust einher.

- *Berufserfahrung:*

Für die Analyse von Gruppenunterschieden wurde die Variable "Berufserfahrung" dichotomisiert. Als *BerufseinsteigerInnen* wurden Lehrkräfte mit weniger als fünf Jahren Berufserfahrung (< 5 Jahre) klassifiziert, als *erfahrene Lehrkräfte* solche mit fünf oder mehr Jahren Berufserfahrung (≥ 5 Jahre). Diese Einteilung orientiert sich an etablierten Modellen der LehrerInnenprofessionalisierung, welche die ersten fünf Berufsjahre als distinkte Phase des

Berufseinstiegs und der Konsolidierung kennzeichnen, in der besondere Belastungen und Bewältigungsanforderungen auftreten können (Agyapong et al., 2022).

- *Schultypen:*

Der Schultyp der teilnehmenden Lehrkräfte wurde mittels einer Selbstauskunft erfasst. Die Antwortmöglichkeiten umfassten folgende sieben Kategorien: Allgemeinbildende Höhere Schule (AHS), Mittelschule (MS), Berufsbildende Höhere Schule (BHS), Berufsbildende Mittlere Schule (BMS), Polytechnische Schule (PTS), Sonderpädagogische Schule bzw. inklusives Setting und Sonstige.

Für die statistische Analyse ist vorgesehen, Kategorien mit sehr geringen Fallzahlen entweder theoretisch begründet zusammenzufassen oder, wenn dies nicht sachgerecht ist, von der inferenzstatistischen Analyse auszuschließen. Dies dient der Vermeidung verzerrter Schätzungen und nicht interpretierbarer Ergebnisse.

- *Schularbeitsfach:*

Die Variable „Schularbeitsfach“ wurde ebenfalls mittels Selbstauskunft der Lehrkräfte erfasst. Die Befragten konnten angeben, ob sie ausschließlich Schularbeitsfächer, ausschließlich Nicht-Schularbeitsfächer oder beide Kategorien unterrichten. Für die statistische Analyse ist vorgesehen, diese drei Gruppen zu vergleichen. Bei sehr ungleich verteilten Fallzahlen könnten Gruppen mit nur wenigen Fällen zusammengefasst oder von der inferenzstatistischen Analyse ausgeschlossen werden, um aussagekräftige und zuverlässig interpretierbare Ergebnisse zu gewährleisten.

Prüfung statistischer Voraussetzungen

Zur Überprüfung der statistischen Voraussetzungen wurden die Verteilungen der metrischen Variablen (NR-6- und BAT-Gesamtscores) auf Normalverteilung geprüft. Hierfür wurde der Shapiro-Wilk-Test herangezogen, da er bei Stichprobengrößen unter 2000 als besonders zuverlässig gilt.

Für kategorisierte Variablen (z.B.: Einteilung in hohe, mittlere und niedrige Naturverbundenheit bzw. Burnout-Gefährdung) wurde auf eine Normalverteilungsprüfung verzichtet und stattdessen eine deskriptive Auswertung (Mittelwerte, Standardabweichungen, Median, Wertebereiche) vorgenommen.

Auswertungsmethoden

Die statistische Analyse der aufbereiteten Daten erfolgte in mehreren Schritten:

Zu Beginn wurden deskriptive Statistiken berechnet, um einen Überblick über die Zusammensetzung der Stichprobe und die Verteilung der erhobenen Variablen zu erhalten. Dabei wurden Mittelwerte, Standardabweichungen, Häufigkeiten und gültige Prozentwerte der verschiedenen Ausprägungen demografischer Merkmale sowie der zentralen Skalenvariablen (BAT, NR-6 und subjektive Naturkontakt-Items) ermittelt. Diese deskriptive Auswertung diente der ersten Orientierung über die Datengrundlage und der Prüfung auf mögliche Auffälligkeiten oder Ausreißer.

Im Anschluss wurden inferenzstatistische Analysen durchgeführt, um die formulierten Hypothesen zu überprüfen. In Abhängigkeit vom Skalenniveau und den Ergebnissen der Normalverteilungsprüfung kamen folgende Verfahren zum Einsatz:

- Pearson-Korrelationen für Zusammenhänge zwischen metrischen Variablen
- Chi-Quadrat-Tests für Zusammenhänge zwischen kategorialen Variablen
- t-Tests für unabhängige Stichproben für Gruppenvergleiche bei zwei Gruppen
- Varianzanalysen (ANOVA) für Gruppenvergleiche bei drei oder mehr Gruppen

Ziel war es, Zusammenhänge zwischen Naturkontakt, Naturverbundenheit und Burnout-Risiko zu identifizieren sowie Unterschiede zwischen Lehrkräften verschiedener Gruppen (z.B.: nach Schulform, Berufserfahrung oder Fachrichtung) zu prüfen.

Alle statistischen Berechnungen wurden auf einem Signifikanzniveau von $p < 0.05$ durchgeführt.

Ergebnisse

Deskriptive Statistik

Nach Abschluss der Datenerhebung lag eine Rohstichprobe von insgesamt 122 ausgefüllte Fragebögen vor. Vor der statistischen Auswertung wurde der Datensatz einer Plausibilitäts- und Vollständigkeitsprüfung unterzogen. Dabei wurden sieben Datensätze ausgeschlossen, da sie unvollständig waren und wesentliche Items nicht beantwortet wurden. Eine weitere Person wurde aus der Analyse entfernt, da sie nicht an einer Schule der Sekundarstufe I oder II tätig war und somit nicht der definierten Zielgruppe der Untersuchung entsprach. Die finale Stichprobe umfasste somit 113 Lehrkräfte, deren Angaben vollständig und auswertbar waren.

Geschlecht, Alter und aktueller Wohnsitz

Von den insgesamt 113 Lehrkräften waren 73 weiblich (64.60 %) und 40 männlich (35.40 %). Das Alter der Teilnehmerinnen lag zwischen 24 und 65 Jahren. Der Median betrug 29 Jahre, während das durchschnittliche Alter bei 33,49 Jahren lag ($SD = 10.82$).

Bei den männlichen Befragten zeigte sich ein vergleichbarer Altersbereich zwischen 24 und 64 Jahren, mit einem Median von 33 Jahren und einem durchschnittlichen Alter von 36,15 Jahren ($SD = 11.40$). Insgesamt weist die Stichprobe somit eine breite Altersstreuung auf, die sowohl BerufseinsteigerInnen als auch erfahrene Lehrkräfte umfasst.

Bezüglich des aktuellen Wohnsitzes gaben 78 der befragten Lehrkräfte an, in Wien zu wohnen. Weitere 29 Teilnehmende stammten aus Niederösterreich, jeweils eine Person aus Oberösterreich und der Steiermark sowie drei Personen aus dem Burgenland. Ein Datensatz konnte aufgrund einer fehlerhaften Postleitzahl keiner Region eindeutig zugeordnet werden.

Arbeitsbezogene Daten

Die Mehrheit der befragten Lehrkräfte ($n = 86$; 76.11 %) arbeitet an Schulen in Wien. Weitere 24 Personen (21.24 %) sind an Schulen in Niederösterreich tätig. Jeweils eine Person (0.88 %) arbeitet im Burgenland beziehungsweise in Oberösterreich, und eine weitere Person in Tirol. Aus den übrigen Bundesländern liegen keine Angaben vor.

Bezüglich des Schultyps gaben 81 Lehrkräfte (71.68 %) an, an einer Allgemeinbildenden Höheren Schule (AHS) tätig zu sein. 29 Personen (25.66 %) arbeiten an einer Mittelschule (MS), zwei Personen (1.77 %) an einer Berufsbildenden Höheren Schule (BHS) und eine Person an einer AHS mit angeschlossener Mittelschule in der Unterstufe. Keine der befragten

Personen arbeitet an einer Berufsbildenden Mittleren Schule (BMS), Polytechnischen Schule (PTS) oder in einem sonderpädagogischen beziehungsweise inklusiven Setting.

Bezüglich der Berufserfahrung gaben acht Lehrkräfte (7.08 %) an, weniger als ein Jahr im Schuldienst tätig zu sein. Die größte Gruppe bilden Lehrkräfte mit einer Berufserfahrung von ein bis fünf Jahren ($n = 66$; 58.41 %). Weitere 15 Personen (13.27 %) verfügen über sechs bis zehn Jahre Berufserfahrung, 13 Personen (11.50 %) über elf bis zwanzig Jahre, und elf Personen (9.73 %) arbeiten bereits seit über zwanzig Jahren im Schuldienst.

Von den Befragten unterrichten 31 Personen (27.43 %) ausschließlich Schularbeitsfächer, 37 Personen (32.74 %) ausschließlich Nicht-Schularbeitsfächer, und 45 Personen (39.82 %) unterrichten beide Kategorien. Diese Verteilung zeigt, dass in der Stichprobe sowohl Schularbeitsfächer als auch Nicht-Schularbeitsfächer vertreten sind.

Mehr als die Hälfte der Lehrkräfte ($n = 60$; 53.10 %) sind unbefristet angestellt. 51 Lehrkräfte (45.13 %) gaben an, sich in einem befristeten Dienstverhältnis zu befinden. Nur zwei Personen (1.77 %) sind pragmatisiert.

Auswertung der Erhebungsinstrumente

Burnout Assessment Tool

Zur Erfassung des Burnout-Risikos wurde das Burnout Assessment Tool – Kurzversion (BAT-12) verwendet (Schaufeli et al., 2020). Die interne Konsistenz der Skala erwies sich in der vorliegenden Stichprobe als gut (*Cronbach's α* = 0.82, 95 % – KI [.74, .87]; *McDonald's ω* = 0.82). Damit weist das Instrument eine zufriedenstellende Reliabilität zur Erfassung von Burnout-Symptomen auf. Anschließend wurde der Mittelwert der 12 Items berechnet (Range = 1–5), wobei höhere Werte auf stärkere Burnout-Symptomatik hinweisen. Anschließend wurden die Teilnehmenden gemäß den im Manual angegebenen Schwellenwerten ($< 2.54 = \text{kein Risiko}$, $2.54 - 2.95 = \text{Risiko}$, $\geq 2.96 = \text{hohes Risiko}$) drei Kategorien zugeordnet.

Die deskriptive Analyse zeigt, dass der Großteil der Stichprobe kein Burnout-Risiko aufwies ($n = 101$). Sechs Personen (5.3 %) wurden der Kategorie „Risiko“ und weitere sechs Personen (5.3 %) der Kategorie „Hohes Risiko“ zugeordnet.

Teilnehmende ohne Burnout-Risiko ($M = 1.88, SD = 0.33$) wiesen deutlich niedrigere Mittelwerte auf als Personen im Risikobereich ($M = 2.65, SD = 0.08$) und jene mit hohem Risiko ($M = 3.21, SD = 0.15$). Der Median zeigte ein vergleichbares Muster (kein Risiko:

1.92; Risiko: 2.63; hohes Risiko: 3.17). Diese Ergebnisse zeigen insgesamt eine deutliche Differenz der Mittelwerte zwischen den Risikogruppen, wobei nur ein kleiner Anteil ($n = 12$) der Befragten ein erhöhtes oder hohes Burnout-Risiko aufweist.

Der Shapiro–Wilk-Test ergab für die BAT-Gesamtscores eine signifikante Abweichung von der Normalverteilung ($W = 0.96, p < 0.01$). Aufgrund der ausreichend großen Stichprobe ($n = 113$) und der geringen Abweichung der Teststatistik von 1 wurde dennoch von einer annähernden Normalverteilung ausgegangen.

Nature Relatedness Scale (NR-6)

Aktuelle Naturverbundenheit:

Die interne Konsistenz der NR-6 (Fragen zur aktuellen Naturverbundenheit) erwies sich in der vorliegenden Stichprobe als zufriedenstellend (*Cronbach's* $\alpha = 0.79$; 95 % – *KI* [.73, .84]; *McDonald's* $\omega = 0.80$). Damit weist die Skala eine gute Reliabilität zur Erfassung der aktuellen Naturverbundenheit auf.

Für die gesamte Stichprobe ($n = 113$) ergab sich ein durchschnittlicher NR-6-Gesamtwert von $M = 3.35$ ($SD = 0.85$), was auf eine insgesamt mittlere bis leicht erhöhte Naturverbundenheit hinweist.

Eine detaillierte Betrachtung der Gruppen zeigt deutliche Unterschiede in den Mittelwerten:

- **Hohe Naturverbundenheit ($n = 53$):** $M = 4.15$ ($SD = 0.37$), *Median* = 4.17, *Wertebereich* = 3.67 – 5.00
- **Mittlere Naturverbundenheit ($n = 47$):** $M = 3.06$ ($SD = 0.38$), *Median* = 3.17, *Wertebereich* = 2.50 – 3.50
- **Niedrige Naturverbundenheit ($n = 13$):** $M = 1.99$ ($SD = 0.31$), *Median* = 2.00, *Wertebereich* = 1.33 – 2.33

Zusammenfassend zeigt sich, dass mit zunehmender Naturverbundenheit auch die Werte auf der NR-6-Skala deutlich ansteigen. Dies bestätigt die erwartete Differenzierung zwischen den drei Gruppen und verdeutlicht, dass der Grad an Naturverbundenheit in der Stichprobe klar abgestuft erfasst, werden konnte.

Naturverbundenheit in der Kindheit:

In einem zweiten Durchgang beantworteten die Teilnehmenden die Items der NR-6-Skala retrospektiv, bezogen auf ihre Kindheit. Dadurch sollte erfasst werden, wie stark die Naturverbundenheit in diesem Lebensabschnitt subjektiv erlebt wurde.

Die interne Konsistenz der NR-6 (Fragen zur Naturverbundenheit in der Kindheit) erwies sich in der vorliegenden Stichprobe als gut (*Cronbach's* $\alpha = 0.86$; 95 % – *KI* [.81, .89]; *McDonald's* $\omega = 0.87$). Damit weist die Skala eine gute Reliabilität zur Erfassung der Naturverbundenheit in der Kindheit auf.

Auf Basis der festgelegten Schwellenwerte wurden erneut drei Gruppen gebildet: niedrige, mittlere und hohe Naturverbundenheit in der Kindheit.

Die deskriptiven Ergebnisse zeigen deutliche Unterschiede zwischen den Gruppen:

- **Hohe Naturverbundenheit ($n = 26$):** $M = 4.01$ ($SD = 0.36$), *Median* = 3.92, *Wertebereich* = 3.67 – 4.83
- **Mittlere Naturverbundenheit ($n = 48$):** $M = 2.94$ ($SD = 0.35$), *Median* = 3.00, *Wertebereich* = 2.50 – 3.50
- **Niedrige Naturverbundenheit ($n = 39$):** $M = 1.72$ ($SD = 0.41$), *Median* = 1.67, *Wertebereich* = 1.00 – 2.33

Die Mittelwerte verdeutlichen, dass die Teilnehmenden mit hoher Naturverbundenheit in der Kindheit deutlich höhere NR-6-Werte berichteten als jene mit mittlerem oder niedrigem Kontakt. Zusammenfassend zeigt sich, dass bereits in der retrospektiven Einschätzung der Kindheit deutliche Unterschiede in der empfundenen Naturverbundenheit bestehen, die sich konsistent mit den Ergebnissen aus der Erwachsenenperspektive zeigen.

Der Shapiro–Wilk-Test ergab für die NR-6-Skala in der Erwachsenenbewertung eine leichte Abweichung von der Normalverteilung ($W = 0.97, p = 0.02$) und für die retrospektive Kindheitsbewertung eine annähernde Normalverteilung ($W = 0.98, p = 0.05$). Aufgrund der ausreichend großen Stichprobe ($n = 113$) und der geringen Abweichungen von der Normalverteilung wurden die Variablen als annähernd normalverteilt betrachtet.

Subjektive Wahrnehmung zu Naturkontakt

Zur Erfassung des tatsächlichen Naturkontakts wurden ergänzende Items zur Häufigkeit und Dauer von Aufenthalten im Freien erhoben.

Die Teilnehmenden hielten sich in der kalten Jahreszeit (November bis März) im Median ein- bis zweimal pro Woche in der Natur auf ($Md = 4$) und in der warmen Jahreszeit (April bis Oktober) zeigte sich derselbe Medianwert ($Md = 4$). Bei der Betrachtung der Häufigkeitsverteilung zeigte sich, dass sich in der warmen Jahreszeit keine der befragten Personen an keinem einzigen Tag im Freien aufhielt. In der kalten Jahreszeit gaben hingegen zwei Teilnehmende an, überhaupt nicht draußen gewesen zu sein.

Rund 40.71 % der Befragten hielten sich im Sommer fast täglich in der Natur auf, wohingegen dies in der kalten Jahreszeit lediglich 11.50 % angaben.

In der Woche vor der Befragung verbrachten die Teilnehmenden im Mittel an drei Tagen Zeit im Freien ($SD = 2.00$). Die mittlere Aufenthaltsdauer betrug dabei 2 Stunden und 40 Minuten pro Tag ($M = 2.66, SD = 1.63$).

Darüber hinaus gaben 66.37 % der Befragten ($n = 75$) an, regelmäßig ein Hobby oder eine Aktivität in der Natur auszuüben, beispielsweise Spaziergehen, Laufen, Wandern oder Radfahren. Die Angabe erfolgte in Form einer offenen Frage, wobei Mehrfachnennungen möglich waren.

Insgesamt verdeutlichen die Ergebnisse, dass die Mehrheit der Teilnehmenden regelmäßig Zeit im Freien verbringt, insbesondere während der warmen Jahreszeit, und dass Naturaufenthalte für viele einen festen Bestandteil des Alltags darstellen.

Analyse der Hypothesen

Zur Überprüfung von Hypothese H1, ob Lehrkräfte mit regelmäßigem Naturkontakt ein geringeres Burnout-Risiko aufweisen, wurden zwei komplementäre Analysen durchgeführt. Ein Chi-Quadrat-Test zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Kategorie des Naturkontakts und der Burnout-Risikogruppe, $\chi^2(2) = 6.80, p = 0.03, \text{Cramér's } V = 0.25$. Um die Unterschiede in der kontinuierlichen Burnout-Ausprägung genauer zu untersuchen, wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben gerechnet. Dieser ergab zwar keine statistische Signifikanz, $t(111) = -1.54, p = 0.13$, jedoch zeigte sich ein Effekt in der hypothesenkonformen Richtung ($\text{Cohen's } d = -0.42$). Lehrkräfte mit regelmäßigem Naturkontakt ($M = 1.97, SD = 0.43$) wiesen niedrigere Burnout-Werte auf als Lehrkräfte mit seltenem Naturkontakt ($M = 2.16, SD = 0.63$).

Zur Überprüfung des in Hypothese H2 postulierten Unterschieds zwischen BerufseinsteigerInnen und erfahrenen Lehrkräften hinsichtlich des Burnout-Risikos wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben gerechnet. Dieser ergab weder statistische Signifikanz, $t(111) = 0.34, p = 0.73$, noch eine relevante Effektstärke ($\text{Cohen's } d = 0.07$). Die Burnout-Werte der BerufseinsteigerInnen ($M = 2.00, SD = 0.50$) und der erfahrenen Lehrkräfte ($M = 1.97, SD = 0.38$) waren somit praktisch identisch. Dieser Teil der Hypothese H2 kann demnach nicht bestätigt werden.

Für die weitere Analyse der Hypothese H2 hinsichtlich möglicher Unterschiede im Burnout Risiko zwischen Lehrkräften verschiedener Schultypen wurden aufgrund sehr kleiner Fallzahlen einzelne Schultypen von der inferenzstatistischen Analyse ausgeschlossen. Schultypen mit sehr geringer Besetzung, wie Berufsbildende Höhere Schulen oder AHS mit angeschlossener Mittelschule, konnten nicht gesondert berücksichtigt werden. Die Analyse beschränkt sich daher auf die Gruppen Allgemeinbildende Höhere Schule (AHS) und Mittelschule (MS). Der Vergleich des Burnout Risikos zwischen Lehrkräften an Allgemeinbildenden Höheren Schulen ($n = 81, M = 1.99, SD = 0.43$) und Mittelschulen ($n = 29, M = 1.96, SD = 0.50$) mittels t-Test für unabhängige Stichproben zeigte keinen signifikanten Unterschied, $t(108) = 0.34, p = 0.73, \text{Cohen's } d = 0.07$. Die Shapiro-Wilk-Tests deuteten auf eine leichte Verletzung der Normalitätsannahme in beiden Gruppen hin (AHS: $W = 0.97, p = 0.04$; MS: $W = 0.92, p = 0.03$), jedoch gilt der t-Test bei den vorliegenden Gruppengrößen als robust gegenüber diesen Abweichungen.

Im Rahmen der Hypothese H2 wurde untersucht, ob sich das Burnout Risiko zwischen Lehrkräften, die ausschließlich Schularbeitsfächer, ausschließlich Nicht-Schularbeitsfächer oder beide Kategorien unterrichten, unterscheidet. Die Mittelwerte lagen bei Lehrkräften, die ausschließlich Schularbeitsfächer unterrichten ($n = 31, M = 1.90, SD = 0.37$), bei Lehrkräften mit ausschließlich Nicht-Schularbeitsfächern ($n = 37, M = 2.02, SD = 0.48$) und bei Lehrkräften, die beide Kategorien unterrichten ($n = 45, M = 2.03, SD = 0.50$). Die Shapiro-Wilk-Tests zeigten, dass die Normalitätsannahme in den Gruppen „Schularbeitsfach“ ($W = 0.98, p = 0.93$) und „Nicht-Schularbeitsfach“ ($W = 0.95, p = 0.12$) erfüllt war, während sie in der Gruppe „Beide“ leicht verletzt war ($W = 0.93, p < 0.01$). Der Levene-Test zeigte, dass die Varianzen der Gruppen homogen waren ($F(2, 110) = 1.25, p = 0.29$). Die Einweg-ANOVA ergab keine signifikanten Unterschiede im Burnout Risiko zwischen den drei Gruppen, $F(2, 110) = 0.80, p = 0.45, \eta^2 = 0.01, \omega^2 = 0.00$, sodass keine Post-hoc-Vergleiche notwendig waren.

Abschließend wurde die Hypothese H3 untersucht, wonach Lehrkräfte, die in der Kindheit eine hohe Naturverbundenheit erlebten, ein geringeres Burnout-Risiko aufweisen. Zur Überprüfung der Zusammenhänge zwischen Naturverbundenheit (NR-6) und Burnout (BAT) wurde eine Pearson-Korrelationsanalyse durchgeführt. Es zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen der retrospektiven Naturverbundenheit in der Kindheit und dem Burnout-Score ($r =$

0.10, $p = 0.28$), ebenso wenig wie zwischen der aktuellen Naturverbundenheit im Erwachsenenalter und dem Burnout-Score ($r \approx 0.00$, $p = 1.00$).

Zwischen der retrospektiven Naturverbundenheit in der Kindheit und der aktuellen Naturverbundenheit im Erwachsenenalter zeigte sich hingegen ein signifikanter, moderater positiver Zusammenhang ($r = 0.53$, $p < 0.01$), was auf eine gewisse Stabilität der Naturverbundenheit über die Lebensspanne hinweist.

Insgesamt konnte die Hypothese H3 somit nicht bestätigt werden, da eine höhere Naturverbundenheit in der Kindheit nicht mit einem geringeren Burnout-Risiko einherging.

Diskussion und Limitationen

Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, den Zusammenhang zwischen Naturkontakt, Naturverbundenheit und dem Burnout-Risiko von Lehrkräften zu untersuchen. Dabei wurden drei Hypothesen geprüft: Erstens, ob regelmäßiger Naturkontakt mit einem geringeren Burnout-Risiko einhergeht (H1), zweitens, ob sich das Burnout-Risiko in Abhängigkeit beruflicher Merkmale unterscheidet (H2), und drittens, ob Naturverbundenheit, sowohl retrospektiv in der Kindheit als auch aktuell im Erwachsenenalter, mit Burnout in Zusammenhang steht (H3).

Die Ergebnisse zeigten für Hypothese H1 einen signifikanten Zusammenhang zwischen regelmäßigem Naturkontakt und der Zugehörigkeit zu niedrigeren Burnout-Risikogruppen, während sich auf Ebene der kontinuierlichen Burnout-Ausprägung kein signifikanter, jedoch ein hypothesenkonformer Effekt mittlerer Größe zeigte. Hypothese H2 konnte für keinen der untersuchten beruflichen Vergleichsaspekte bestätigt werden. Für Hypothese H3 ergaben sich keine signifikanten Zusammenhänge zwischen Naturverbundenheit und Burnout-Risiko, jedoch zeigte sich ein moderater positiver Zusammenhang zwischen Naturverbundenheit in der Kindheit und im Erwachsenenalter.

Diskussion der Hypothesen

Hypothese H1: Naturkontakt und Burnout

Die Ergebnisse zur Hypothese H1 deuten darauf hin, dass regelmäßiger Naturkontakt insbesondere im Hinblick auf klinisch relevante Burnout-Risikogruppen eine protektive Rolle spielen könnte. Lehrkräfte mit regelmäßigem Naturkontakt waren signifikant seltener in erhöhten Burnout-Risikokategorien vertreten als Lehrkräfte mit seltenem Naturkontakt. Dieses Ergebnis spricht dafür, dass Naturkontakt weniger als kontinuierlicher Reduktionsfaktor der allgemeinen Burnout-Ausprägung wirkt, sondern vielmehr dazu beitragen könnte, das Überschreiten kritischer Belastungsschwellen zu verhindern. Der gefundene Zusammenhang zwischen regelmäßigem Naturkontakt und einem geringeren Anteil an Lehrkräften in den klinisch relevanten Burnout-Risikogruppen lässt sich theoretisch insbesondere durch die Attention Restoration Theory (ART) sowie die Stress Reduction Theory (SRT) erklären. Beide Modelle postulieren, dass natürliche Umgebungen zur Wiederherstellung erschöpfter

kognitiver und physiologischer Ressourcen beitragen und somit chronischer Belastung entgegenwirken können (Bratman et al., 2012; Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich et al., 1991).

Demgegenüber fiel der Unterschied in den durchschnittlichen Burnout-Werten geringer aus und erreichte keine statistische Signifikanz. Der beobachtete Effekt in hypothesenkonformer Richtung weist jedoch auf eine praktisch relevante Tendenz hin. Diese Diskrepanz zwischen kategorialer und metrischer Betrachtung legt nahe, der Zusammenhang zwischen Naturkontakt und Burnout nicht linear verläuft, sondern seine Wirkung insbesondere in stark belasteten Gruppen entfalten könnte. Naturkontakt wäre demnach weniger als alleiniger Schutzfaktor zu verstehen, sondern vielmehr als ergänzende Ressource im Rahmen der Stressregulation und Erholung.

Diese differenzierte Befundlage passt zu aktuellen theoretischen Ansätzen, die Naturkontakt nicht als universelle Lösung, sondern als kontextabhängige Ressource betrachten, deren Wirksamkeit von individuellen und situativen Faktoren abhängt.

Die teilweise abweichenden Ergebnisse im Vergleich zur Masterarbeit von Schwiersch (2024), in welcher signifikante Zusammenhänge zwischen Naturkontakt und Erschöpfung berichtet wurden, lassen sich durch mehrere methodische Unterschiede erklären. Ein zentraler Aspekt betrifft das Studiendesign. Während die vorliegende Arbeit querschnittlich angelegt ist und Burnout als eher überdauerndes arbeitsbezogenes Belastungssyndrom erfasst, verwendete Schwiersch ein Tagebuchdesign, das kurzfristige Schwankungen von Erschöpfung und Naturkontakt im Alltag abbildet.

Tagebuchstudien sind besonders sensitiv für akute Effekte, etwa kurzfristige Erholung nach Naturaufenthalten. Demgegenüber erfassen querschnittliche Designs eher stabile Zusammenhänge. Es ist daher plausibel, dass kurzfristige positive Effekte von Naturkontakt in der Arbeit von Schwiersch deutlicher sichtbar wurden, während sich in der vorliegenden Studie vor allem Zusammenhänge auf Ebene der Risikokategorien zeigten.

Darüber hinaus unterscheidet sich die Operationalisierung von Naturkontakt. In der Arbeit von Schwiersch wurde Naturkontakt als situative Variable im Tagesverlauf erfasst, während in der vorliegenden Arbeit zwischen tatsächlichem Naturkontakt und der dispositionellen Naturverbundenheit differenziert wurde. Diese konzeptuelle Trennung adressiert unterschiedliche Wirkmechanismen und könnte ebenfalls zur Divergenz der Ergebnisse beigetragen haben.

Ergänzend ist die in der vorliegenden Untersuchung beobachtete Prävalenz von Lehrkräften mit erhöhtem oder hohem Burnout-Risiko (10.6 %) im Kontext bestehender österreichischer

Befunde einzuordnen. In der WieNGS-LehrerInnen-Befragung 2017 berichten Felder-Puig et al. (2017), dass ein substanzieller Anteil der befragten Lehrkräfte erhöhte Werte emotionaler Erschöpfung aufweist, die als zentrale Dimension von Burnout gelten. Auch wenn diese Studie Lehrkräfte aller Schulstufen einschließt und kein klinisches Burnout-Instrument verwendet, verdeutlichen die Ergebnisse ein insgesamt hohes Belastungsniveau im Lehrberuf. (Felder-Puig et al., 2017)

Vergleichbare Tendenzen zeigen sich auch in groß angelegten internationalen Erhebungen wie TALIS, die Lehrkräfte der Sekundarstufe I untersuchen. Zwar erhebt TALIS kein klinisches Burnout-Syndrom, jedoch berichten viele Lehrkräfte über hohe arbeitsbezogene Belastungen, Zeitdruck und emotionale Erschöpfung (Lillich et al., 2023). Die im Vergleich dazu niedrigere Prävalenz erhöhter Burnout-Risikowerte in der vorliegenden Studie könnte daher weniger auf eine grundsätzlich geringere Belastung zurückzuführen sein, sondern vielmehr auf Unterschiede in der Zielgruppe, den verwendeten Messinstrumenten sowie auf den Erhebungszeitraum.

Hypothese H2: Berufliche Merkmale und Burnout

Für Hypothese H2 konnten weder Unterschiede im Burnout-Risiko zwischen BerufseinsteigerInnen und erfahrenen Lehrkräften noch zwischen verschiedenen Schultypen oder Fachkategorien festgestellt werden.

Die fehlenden signifikanten Unterschiede im Burnout-Risiko in Abhängigkeit von beruflichen und demographischen Merkmalen lassen sich im Kontext der im Kapitel *Burnout-Risiko im Lehrberuf - Empirische Befunde* dargestellten Forschung differenziert einordnen. Dort zeigen zahlreiche nationale und internationale Studien, dass die Befundlage zu Unterschieden zwischen Geschlechtern, Schultypen und Berufserfahrung uneinheitlich ausfällt (Agyapong et al., 2022; Bauer et al., 2006; Felder-Puig et al., 2017; Montgomery & Rupp, 2005). Während einzelne Studien höhere Belastungswerte bei weiblichen Lehrkräften berichten, finden andere Arbeiten keine oder nur geringe geschlechtsspezifische Unterschiede, was auf eine komplexe Interaktion arbeitsbezogener und individueller Faktoren hinweist.

Auch hinsichtlich der Berufserfahrung zeigen empirische Befunde kein einheitliches Muster. Zwar wird insbesondere für BerufseinsteigerInnen teilweise ein erhöhtes Belastungsniveau beschrieben, gleichzeitig weisen mehrere Studien darauf hin, dass arbeitsbezogene Erschöpfung auch bei erfahrenen Lehrkräften auftreten kann und nicht linear mit der Dauer der Berufstätigkeit zusammenhängt (Bauer et al., 2006; Montgomery & Rupp, 2005). Vor diesem

Hintergrund erscheinen die in der vorliegenden Untersuchung beobachteten geringen Unterschiede zwischen Berufsgruppen plausibel.

Vergleichbare Inkonsistenzen finden sich auch in Bezug auf den Schultyp. Während einzelne Studien erhöhte Belastungen in bestimmten Schulformen nahelegen, berichten andere Untersuchungen ähnliche Burnout-Ausprägungen über verschiedene Schultypen hinweg (Felder-Puig et al., 2017). Auch internationale Erhebungen wie TALIS zeigen zwar ein insgesamt hohes Belastungsniveau im Lehrberuf, jedoch keine eindeutigen Hinweise auf systematische Unterschiede im Burnout-Risiko zwischen einzelnen Schulformen der Sekundarstufe (OECD, 2025). Die fehlenden signifikanten Unterschiede zwischen Lehrkräften an Allgemeinbildenden Höheren Schulen und Mittelschulen in der vorliegenden Studie fügen sich somit in die bestehende empirische Befundlage ein.

Insgesamt ergänzen die vorliegenden Ergebnisse die im empirischen Überblick dargestellten Befunde, indem sie darauf hinweisen, dass demographische und berufliche Merkmale allein nur eine begrenzte Erklärungskraft für das Burnout-Risiko besitzen. Dies unterstreicht die Bedeutung ressourcenorientierter Perspektiven, wie sie in der vorliegenden Arbeit durch die Betrachtung von Naturkontakt und Erholungsmöglichkeiten eingenommen werden.

Hypothese H3: Naturverbundenheit und Burnout

Entgegen Hypothese H3 zeigte sich weder für die retrospektiv eingeschätzte Naturverbundenheit in der Kindheit noch für die aktuelle Naturverbundenheit im Erwachsenenalter ein signifikanter Zusammenhang mit dem Burnout-Risiko. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Naturverbundenheit nicht unmittelbar mit arbeitsbezogenen Erschöpfungssymptomen verknüpft ist. Diese Interpretation entspricht der im theoretischen Teil dargestellten Konzeption von Naturverbundenheit als relativ stabiles emotional-kognitives Persönlichkeitsmerkmal, das primär die Beziehung eines Menschen zur natürlichen Umwelt beschreibt, jedoch nicht zwingend kurzfristige oder situationsabhängige Belastungszustände widerspiegelt (Cervinka & Schwab, 2020; Nisbet et al., 2009).

Ein möglicher Erklärungsansatz liegt in der unterschiedlichen Natur der erfassten Konstrukte. Während die NR-6 eine relativ stabile dispositionelle Eigenschaft abbildet, fokussiert das Burnout Assessment Tool auf aktuelle arbeitsbezogene Belastungszustände. Es erscheint daher plausibel, dass Naturverbundenheit nicht direkt, sondern eher indirekt auf Burnout wirkt, etwa über tatsächliche Naturaufenthalte, Erholungsverhalten oder Stressbewältigung. Damit fügt sich das Ergebnis in theoretische Modelle ein, die Naturverbundenheit weniger als unmittelbaren Schutzfaktor, sondern vielmehr als Hintergrundvariable verstehen, welche

gesundheitsrelevantes Verhalten wie Häufigkeit und Qualität von Naturkontakt begünstigen kann.

Der signifikante Zusammenhang zwischen Naturverbundenheit in der Kindheit und im Erwachsenenalter deutet hingegen auf eine relative Stabilität naturbezogener Einstellungen über die Lebensspanne hin. Wie im theoretischen Teil zur Entwicklung von Naturverbundenheit ausgeführt, kommt insbesondere frühen Naturerfahrungen eine zentrale Rolle bei der Ausbildung einer langfristig stabilen emotionalen Bindung an die Natur zu. Dieses Ergebnis steht im Einklang mit früheren Befunden, die die Bedeutung früher Naturerfahrungen für spätere Einstellungen und Verhaltensweisen betonen.

Übergreifende Einordnung der Ergebnisse

Insgesamt legen die Ergebnisse nahe, dass Naturkontakt und Naturverbundenheit keine isolierten Schutzfaktoren darstellen, sondern in ein komplexes Gefüge individueller, beruflicher und situativer Bedingungen eingebettet sind. Natur scheint weniger eine universelle Lösung gegen Burnout zu bieten, sondern vielmehr eine unterstützende Ressource, deren Wirkung insbesondere in belastungsintensiven Phasen relevant wird.

Ein weiterer möglicher Einflussfaktor betrifft den Zeitpunkt der Datenerhebung. Die Befragung fand in den Sommermonaten statt, teilweise kurz vor oder während der Ferienzeit. In dieser Phase könnten Burnout-Symptome geringer ausgeprägt gewesen sein, während Naturaufenthalte häufiger berichtet wurden. Dies könnte zu einer eingeschränkten Varianz der Daten und damit zu abgeschwächten Zusammenhängen beigetragen haben.

Vor diesem Hintergrund ist die in der vorliegenden Studie beobachtete Verteilung der Burnout-Risikogruppen nicht als Hinweis auf eine geringe Belastung im Lehrberuf zu interpretieren. Vielmehr zeigt sich, dass auch in einer Stichprobe mit überwiegend niedrigen bis moderaten Burnout-Werten relevante Unterschiede in Abhängigkeit vom Naturkontakt bestehen. Dies unterstreicht die Bedeutung einer differenzierten Betrachtung von Risikogruppen, anstatt ausschließlich Mittelwertvergleiche heranzuziehen.

Limitationen der Studie

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit sind unter Berücksichtigung mehrerer Limitationen zu interpretieren. Erstens handelt es sich um eine querschnittliche Untersuchung, wodurch keine kausalen Schlussfolgerungen gezogen werden können. Zweitens basieren alle Daten auf Selbstberichten, wodurch Verzerrungen durch soziale Erwünschtheit oder retrospektive

Erinnerung insbesondere bei der Einschätzung der Naturverbundenheit in der Kindheit nicht ausgeschlossen werden können. Zudem ist zu berücksichtigen, dass vergleichende Studien wie TALIS oder WieNGS unterschiedliche Erhebungsinstrumente und Belastungsindikatoren verwenden, wodurch direkte Vergleiche der Prävalenzwerte nur eingeschränkt möglich sind. Drittens war die Stichprobe in mehreren Merkmalen relativ homogen, was die Varianz der Daten und damit die statistische Power zur Entdeckung kleiner Effekte eingeschränkt haben könnte. Viertens wurde Naturkontakt über Selbstauskünfte zur Aufenthaltsdauer erfasst. Diese Limitation ist auch vor dem Hintergrund des im theoretischen Teil dargestellten Verständnisses von Naturkontakt als vielschichtiges Konstrukt zu sehen, das unterschiedliche Formen, Kontexte und Qualitäten von Naturerfahrungen umfasst. Die alleinige Erfassung der Aufenthaltsdauer kann diese Komplexität nur eingeschränkt abbilden und bildet somit lediglich einen Teilaspekt von Naturkontakt ab (Bratman et al., 2012; Frumkin et al., 2017). Zukünftige Studien könnten hier durch den Einsatz objektiver Messmethoden, etwa GPS-Tracking oder Smart Watches, eine höhere Präzision erreichen.

Implikationen und Ausblick

Trotz der genannten Limitationen liefern die Ergebnisse wichtige Hinweise für Forschung und Praxis. Naturkontakt könnte als niedrighschwellige, alltagsnahe Ressource zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften dienen, insbesondere im Hinblick auf die Prävention schwererer Burnout-Belastungen. Für zukünftige Forschung erscheint es vielversprechend, Naturkontakt, Naturverbundenheit und psychische Gesundheit in längsschnittlichen und experimentellen Designs gemeinsam zu untersuchen und mögliche Mediationsmechanismen zu analysieren.

Auf Basis der diskutierten Ergebnisse und unter Berücksichtigung der methodischen Limitationen lässt sich abschließend festhalten, dass die vorliegende Arbeit differenzierte Einblicke in den Zusammenhang zwischen Naturkontakt, Naturverbundenheit und Burnout im Lehrberuf liefert. Während sich einzelne Annahmen bestätigen ließen, zeigten andere Hypothesen keine oder nur eingeschränkte Unterstützung. Vor diesem Hintergrund fasst das folgende Fazit die zentralen Erkenntnisse zusammen und ordnet deren Bedeutung für Forschung und Praxis ein.

Fazit

Ziel der vorliegenden Masterarbeit war es, den Zusammenhang zwischen Naturkontakt, Naturverbundenheit und dem Burnout-Risiko von Lehrkräften zu untersuchen. Dabei wurden sowohl tatsächlicher Naturkontakt als auch die subjektive Naturverbundenheit in Beziehung zu arbeitsbezogenen Belastungssymptomen gesetzt.

Die Ergebnisse zeigen, dass regelmäßiger Naturkontakt mit einer geringeren Zugehörigkeit zu erhöhten Burnout-Risikogruppen einhergeht, auch wenn sich dieser Zusammenhang nicht durchgängig in signifikanten Mittelwertunterschieden widerspiegelte. Dies deutet darauf hin, dass Naturkontakt weniger als kontinuierlicher Schutzfaktor wirkt, sondern insbesondere eine präventive Funktion im Hinblick auf klinisch relevante Belastungsniveaus erfüllen könnte. Naturkontakt scheint demnach vor allem dort relevant zu sein, wo Belastungen ein kritisches Ausmaß erreichen.

Demgegenüber konnten für berufliche Merkmale wie Berufserfahrung, Schultyp oder unterrichtete Fächer keine signifikanten Unterschiede im Burnout-Risiko festgestellt werden. Diese Befunde stützen die Annahme, dass Burnout im Lehrberuf weniger durch formale Rahmenbedingungen als vielmehr durch individuelle Wahrnehmungen, Ressourcen und Bewältigungsstrategien geprägt ist.

Entgegen der formulierten Hypothese zeigte sich zudem kein direkter Zusammenhang zwischen Naturverbundenheit und Burnout-Risiko, weder für die retrospektiv eingeschätzte Naturverbundenheit in der Kindheit noch für die aktuelle Naturverbundenheit im Erwachsenenalter. Gleichzeitig bestätigte sich jedoch ein moderater Zusammenhang zwischen Naturverbundenheit in der Kindheit und im Erwachsenenalter, was auf eine relative Stabilität naturbezogener Einstellungen über die Lebensspanne hinweist. Naturverbundenheit scheint somit eher ein stabiles persönliches Merkmal darzustellen, dessen Einfluss auf Burnout vermutlich indirekt vermittelt wird.

Insgesamt legen die Ergebnisse nahe, dass Natur weder als isolierter Schutzfaktor noch als universelle Lösung gegen Burnout verstanden werden sollte. Vielmehr kann Naturkontakt als ergänzende Ressource betrachtet werden, die im Zusammenspiel mit weiteren individuellen und strukturellen Faktoren zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften beitragen kann.

Für zukünftige Forschung ergibt sich die Notwendigkeit, die Wirkmechanismen von Naturkontakt differenzierter zu untersuchen, etwa durch längsschnittliche Designs, experimentelle Interventionen oder objektivere Erhebungsmethoden. Für die schulische Praxis könnten naturbasierte Angebote dennoch einen niedrigschwelligen Ansatz darstellen, um Erholungsprozesse zu fördern und präventiv zur Gesundheit von Lehrkräften beizutragen.

Literaturverzeichnis

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Ahola, K., Honkonen, T., Virtanen, M., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2008). Burnout in Relation to Age in the Adult Working Population. *Journal of Occupational Health*, 50(4), 362–365. <https://doi.org/10.1539/joh.M8002>
- Awa, W. L., Plaumann, M., & Walter, U. (2010). Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient Education and Counseling*, 78(2), 184–190. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2009.04.008>
- Basu, A., Duvall, J., & Kaplan, R. (2019). Attention Restoration Theory: Exploring the Role of Soft Fascination and Mental Bandwidth. *Environment and Behavior*, 51(9–10), 1055–1081. <https://doi.org/10.1177/0013916518774400>
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., & Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 79(3), 199–204. <https://doi.org/10.1007/s00420-005-0050-y>
- Becker, P. (2006). Die Bedeutung von Persönlichkeitseigenschaften und chronischem Stress aufgrund eines Mangels an Bedürfnisbefriedigung für gesundheitliche Beeinträchtigungen von Lehrern. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 53(2), 81–96.
- BMUK, BMF & GÖD. (2000). *LehrerIn 2000. Arbeitszeit, Zufriedenheit, Beanspruchungen und Gesundheit von LehrerInnen in Österreich im Auftrag von Bundesministerium für*

Bildung, Wissenschaft und Kultur, Bundesministerium für öffentliche Leistung und Sport, Gewerkschaft Öffentlicher Dienst. AKH.

- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249, 118–136. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Cervinka, R., & Schwab, M. (2020). *Naturverbundenheit – Ergebnisse der umweltpsychologischen Forschung für Agrar- und Umweltpädagogik und Green Care. Wissenschaftliche Beiträge in der Agrar-und Umweltpädagogik.*
- Cervinka, R., Zeidler, D., Karlegger, A., & Hefler, E. (2009). Connectedness with nature, well-being and time spent in nature. *Program and Abstract of 8th Biennial Conference, Environmental Psychology, September, 6th–9th (S. 130). Lengrich: Pabst Science Publishers.*
- Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., & White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM - Population Health*, 16, 100934. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
- Dierendonck, D., Garssen, B., & Visser, A. (2005). Burnout prevention through personal growth. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 62–77. (2005-01974-004). <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.62>

- Felder-Puig, R., Ramelow, D., Maier, G., & Teutsch, F. (2017). *Ergebnisse der WieNGS LehrerInnen-Befragung 2017*. Wien: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. (16394831). <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn, P. H., Lawler, J. J., Levin, P. S., Tandon, P. S., Varanasi, U., Wolf, K. L., & Wood, S. A. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>
- Gebhard, U. (2020). *Kind und Natur: Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung*. Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-21276-6>
- Geuenich, K., & Hagemann, W. (2014). *BOSS - Burnout-Screening-Skalen* | Hogrefe. <https://www.hogrefe.com/at/shop/burnout-screening-skalen.html>
- Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2), 415–424. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.043>
- Hay, A. G. (1995). Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research Book Reviews. *International Social Work*, 38(1), 111–114.
- Hillert, A., & Schmitz, E. (2018). *Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern*. Schattauer Verlag (Klett), Stuttgart. <https://content.select.com/de/portal/media/view/6287b808-2680-4068-b864-37078677ec64>
- Hinds, J., & Sparks, P. (2008). Engaging with the natural environment: The role of affective connection and identity. *Journal of Environmental Psychology*, 28(2), 109–120. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.11.001>

- Hofmann, F., Griebler, R., Ramelow, D., Unterweger, K., Griebler, U., Felder-Puig, R., & Dür, W. (2012). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Österreichs Lehrer/innen. Ergebnisse einer Lehrer/innenbefragung 2010*. Wien: LBIHPR Forschungsbericht.
- Honkonen, T., Ahola, K., Pertovaara, M., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2006). The association between burnout and physical illness in the general population—Results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 59–66.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.10.002>
- Kals, E., Schumacher, D., & Montada, L. (1998). Naturerfahrungen, Verbundenheit mit der Natur und ökologische Verantwortung als Determinanten naturschützenden Verhaltens. In *Zeitschrift für Sozialpsychologie* (Bd. 29, Nummer 1, S. 5–19).
- Känel, R. (2008). Das Burnout-Syndrom: Eine medizinische Perspektive. *Praxis (16618157)*, 97(9), 477–487. (34215149). <https://doi.org/10.1024/1661-8157.97.9.477>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective* (S. xii, 340). Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, Green Psychology*, 15(3), 169–182.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karlegger, A. (2010). *Naturverbundenheit und Umweltidentität im Jugendalter: Der Einfluss von Naturkontakt und sozialem Kontext*. Universität Wien.
https://usearch.uaccess.univie.ac.at/primo-explore/fulldisplay/UWI_alma21292584790003332/UWI
- Kellert, S. (1983). Affective, Cognitive, and Evaluative Perceptions of Animals. *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research*, 241–267.
https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_8

- Koch, S., Lehr, D., & Hillert, A. (2023). Chronischer beruflicher Stress: Behandlungsansätze mit Psychotherapie. *Zeitschrift für Palliativmedizin*, 24, 145–160.
<https://doi.org/10.1055/a-2062-3359>
- Krause, A., & Dorsemagen, C. (2011). Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer. In *Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement in der Arbeitswelt* (S. S. 561-580). Göttingen: Hogrefe Verlag.
https://www.researchgate.net/publication/273796738_Gesundheitsforderung_fur_Lehrerinnen_und_Lehrer
- Krause, A., Dorsemagen, C., & Meder, L. (2013). Messung psychischer Belastungen im Unterricht mit RHIA-Unterricht. In *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf* (S. 99–116). Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18990-1_6
- Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., Wüst, S., Pruessner, J. C., Rietschel, M., Deuschle, M., & Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, 474(7352), 498–501. <https://doi.org/10.1038/nature10190>
- Lillich, M., Breil, C., & Teufl, L. (2023). *Gesundheitsbefragung von österreichischen Schulleitungen und Pädagog:innen*. Wien: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention. <https://www.give.or.at/wie-gesund-sind-oesterreichische-lehrerinnen-und-schulleitungen-ergebnisse-der-atphs/>
- Maslach, C. (1982). *Burnout, the Cost of Caring*. Prentice-Hall.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2001). *Die Wahrheit über Burnout*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-7091-6748-9>

- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- McManus, C. (2001). Stress in health professionals. In *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine* (S. 500–505).
- Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A Meta-Analysis for Exploring the Diverse Causes and Effects of Stress in Teachers. *Canadian Journal of Education / Revue canadienne de l'éducation*, 28(3), 458–486. <https://doi.org/10.2307/4126479>
- Neubach, B., & Schmidt, K.-H. (2006). Gütekriterien einer deutschen Fassung des Maslach Burnout Inventory (MBI-D)—Eine Replikationsstudie bei Altenpflegekräften. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie A&O*. (world). <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1026//0932-4089.44.3.140>
- Nieskens, B., Rupprecht, S., & Erbring, S. (2018). *Was hält Lehrkräfte gesund? Ergebnisse der Gesundheitsforschung für Lehrkräfte und Schulen*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/323457287_Was_halt_Lehrkrafte_gesund_Ergebnisse_der_Gesundheitsforschung_fur_Lehrkrafte_und_Schulen
- Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. (2013). The NR-6: A new brief measure of nature relatedness. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00813>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale: Linking Individuals' Connection With Nature to Environmental Concern and Behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715–740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>
- OECD. (2025). Results from TALIS 2024: The State of Teaching. *TALIS*. <https://doi.org/10.1787/90df6235-en>

- Payne, E. A., Loi, N. M., & Thorsteinsson, E. B. (2020). The Restorative Effect of the Natural Environment on University Students' Psychological Health. *Journal of Environmental and Public Health*, 2020, 4210285. <https://doi.org/10.1155/2020/4210285>
- Pearson, D. G., & Craig, T. (2014). The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01178>
- Pijpker, R., Vaandrager, L., Veen, E. J., & Koelen, M. A. (2019). A Salutogenic Approach to Understanding the Potential of Green Programs for the Rehabilitation of Young Employees With Burnout: Protocol for a Mixed Method Study on Effectiveness and Effective Elements. *JMIR Research Protocols*, 8(10), e15303. <https://doi.org/10.2196/15303>
- Raudsepp, M. (2005). Emotional Connection to Nature: Its Socio-Psychological Correlates and Associations with Pro-Environmental Attitudes and Behavior. In *Designing social innovation: Planning, building, evaluating* (S. 83–91). Hogrefe & Huber Publishers.
- Sahlin, E., Ahlborg, G., Tenenbaum, A., & Grahn, P. (2015). Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(2), 1928–1951. <https://doi.org/10.3390/ijerph120201928>
- Schaarschmidt, U., & Fischer, A. W. (2013). *Lehrergesundheit fördern—Schulen stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung*. Weinheim: Beltz. <https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/details/6018-lehrergesundheit-foerdern-schulen-staerken.html>
- Schaufeli, W. B. (2017). Burnout: A Short Socio-Cultural History. In *Burnout, Fatigue, Exhaustion* (S. 105–127).

- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2002). Burnout: An Overview of 25 Years of Research and Theorizing. In *The Handbook of Work and Health Psychology* (S. 383–425). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch19>
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)—Development, Validity, and Reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Scheuch, K., Haufe, E., & Seibt, R. (2015). Deutsches Ärzteblatt 20. *Deutsches Ärzteblatt International*, 347–356. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2015.0347>
- Schultz, P. W. (2002). Inclusion with Nature: The Psychology Of Human-Nature Relations. In P. Schmuck & W. P. Schultz (Hrsg.), *Psychology of Sustainable Development* (S. 61–78). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0995-0_4
- Schwiersch, L. (2024). *Aktivität in der Natur gegen Erschöpfung: Eine Analyse der Zusammenhänge zwischen Naturkontakt, physischer Aktivität und der Arbeiterschöpfung bei Lehrkräften* / Autor: Laura Schwiersch. <http://ulb-dok.uibk.ac.at/ulbtirolhs/9473389>
- Spenger, J., Katschnig, T., Schrittmesser, I., & Wistermayer, L. (2019). *Under pressure. Berufsvollzugsprobleme und Belastungen von Lehrpersonen. Eine empirische Studie (Forschungsprojekt)*. Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Universität Wien. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=7850614608522756523&hl=en&oi=scholar>

- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Vogt, K., Hakanen, J. J., Jenny, G. J., & Bauer, G. F. (2016). Sense of coherence and the motivational process of the job-demands-resources model. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(2), 194–207. <https://doi.org/10.1037/a0039899>
- Vorwerk, H., Darius, S., Seibt, R., & Böckelmann, I. (2016). Belastungsfaktoren, Arbeitsfähigkeit und psychische Gesundheit bei Lehrkräften verschiedener Schularten. *Arbeit in komplexen Systemen*.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an „occupational phenomenon“: International Classification of Diseases. 11th Revision (ICD-11). WHO.* <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Zeidler, D. H. (2009). Intrapersonale Ressourcen in der Gesundheitsförderung: Die Bedeutung von Selbstwirksamkeitserwartung, Natur und Spiritualität für die Rehabilitation bei Alkoholabhängigkeit. *Universität Wien*. <https://doi.org/10.25365/thesis.7841>

Anhang

Bitte geben Sie an, welchem Geschlecht Sie sich zuordnen.

weiblich

männlich

divers

keine Angaben

Sonstige:

Wie alt sind Sie?

Ich bin Jahre alt.

Wie lautet die Postleitzahl Ihres aktuellen Wohnorts?

An welchem Schultyp unterrichten Sie hauptsächlich?

Mittelschule (MS)

Allgemeinbildende Höhere Schule (AHS)

Berufsbildende Mittlere Schule (BMS z.B. HAS)

Berufsbildende Höhere Schule (BHS z.B. HAK, HTL, HLW)

Polytechnische Schule (PTS)

Sonderpädagogische Schule / inklusives Setting

Sonstige:

In welchem Bundesland unterrichten Sie hauptsächlich?

Wien

Niederösterreich

Oberösterreich

Burgenland

Steiermark

Kärnten

Salzburg

Tirol

Vorarlberg

Wie viele Jahre sind Sie bereits als Lehrperson in der Sekundarstufe I und/oder Sekundarstufe II tätig?

Weniger als 1 Jahr

1 – 5 Jahre

6 – 10 Jahre

11 – 20 Jahre

Über 20 Jahre

Welche Unterrichtsfächer unterrichten Sie hauptsächlich?

Schularbeitsfächer

Nicht-Schularbeitsfächer

Beides

Andere/ Sonstige:

Unterrichten Sie derzeit Unterrichtsfächer, die Sie nicht studiert haben (fachfremd)?

Ja

Teilweise

Nein

In welchem Beschäftigungsverhältnis sind Sie derzeit tätig?

Unbefristete Vertragslehrkraft

Befristete Vertragslehrkraft

Pragmatisierte Lehrkraft

Sonstige:

Wie viele Wochenstunden unterrichten Sie derzeit im Durchschnitt?

Wochenstunden

Die nachfolgenden Aussagen beziehen sich auf Ihre Arbeitssituation und wie Sie diese erleben.

Bitte kreuzen Sie an, wie häufig dies für Sie zutrifft.

	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
	0	1	2	3	4
Bei der Arbeit fühle ich mich psychisch erschöpft.					
Nach einem Arbeitstag fällt es mir schwer mich zu erholen.					
Bei der Arbeit fühle ich mich körperlich erschöpft.					
Ich kann keine Begeisterung für meine Arbeit aufbringen.					
Ich fühle eine starke Abneigung gegen meine Arbeit.					
Ich bezweifle, dass meine Arbeit anderen überhaupt etwas bedeutet.					
Bei der Arbeit habe ich Mühe, aufmerksam zu bleiben.					
Bei der Arbeit habe ich Mühe, mich zu konzentrieren.					
Ich mache Fehler in meiner Arbeit, weil ich in Gedanken bei anderen Dingen bin.					
Bei meiner Arbeit habe ich das Gefühl, keine Kontrolle über meine Emotionen zu haben.					
Ich erkenne mich selbst nicht wieder in der Art, wie ich bei der Arbeit emotional reagiere.					
Bei meiner Arbeit kommt es vor, dass ich emotional überreagiere, ohne es zu wollen.					

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Ihren Alltag.
Bitte kreuzen Sie an, wie häufig dies für Sie zutrifft.

	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
	0	1	2	3	4
Ich habe Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen.					
Ich neige dazu mir Sorgen zu machen.					
Ich fühle mich angespannt und gestresst.					
Ich fühle mich ängstlich und leide an Panikattacken.					
Lärm und Menschenmengen stören mich.					
Ich leide an Herzrasen und Brustschmerzen.					
Ich leide an Magen- oder Darmbeschwerden.					
Ich leide an Kopfschmerzen.					
Ich leide an Muskelschmerzen, zum Beispiel in Nacken, Schulter oder Rücken.					
Ich werde oft krank.					

Bitte bewerten Sie für jede der folgenden Aussagen, inwieweit Sie der jeweiligen Aussage zustimmen. Bitte antworten Sie so, wie Sie sich wirklich fühlen und nicht, wie Sie denken, dass Sie sich fühlen sollten oder wie „die meisten Menschen“ sich fühlen.

	stimme gar nicht zu	stimme eher nicht zu	unentschie- den	stimme eher zu	stimme voll zu
Mein idealer Urlaubsort wäre eine abgelegene Wildnis.					
Ich denke immer daran, wie mein Handeln die Umwelt beeinflusst.					
Meine Verbindung zur Natur und der natürlichen Umwelt ist Teil meiner Spiritualität.					
Ich bemerke wilde Tiere, wo immer ich bin.					
Meine Beziehung zur Natur ist ein wichtiger Teil meines Selbst.					
Ich fühle mich sehr verbunden mit allen Lebewesen und der Erde.					

Bitte bewerten Sie dieselben Aussagen nochmals rückblickend im Hinblick auf Ihre Kindheit (zwischen dem 8. und 14. Lebensjahr).

	stimme gar nicht zu	stimme eher nicht zu	unentschie- den	stimme eher zu	stimme voll zu
Mein idealer Urlaubsort wäre eine abgelegene Wildnis.					
Ich denke immer daran, wie mein Handeln die Umwelt beeinflusst.					
Meine Verbindung zur Natur und der natürlichen Umwelt ist Teil meiner Spiritualität.					
Ich bemerke wilde Tiere, wo immer ich bin.					
Meine Beziehung zur Natur ist ein wichtiger Teil meines Selbst.					
Ich fühle mich sehr verbunden mit allen Lebewesen und der Erde.					

Wie oft haben Sie sich im letzten Jahr durchschnittlich zu Erholungszwecken in der Natur aufgehalten? (Bitte gesondert für kalte und warme Jahreszeiten ankreuzen)

In der kalten Jahreszeit (Nov.- März)

- nie
- selten
- 1-2 mal pro Monat
- 1-2 mal pro Woche
- fast täglich

In der warmen Jahreszeit (April bis Okt.)

- nie
- selten
- 1-2 mal pro Monat
- 1-2 mal pro Woche
- fast täglich

An wie vielen Tagen der letzten 7 Tage haben Sie sich in der Natur (Park, Wald, Berge, ...) aufgehalten?

- 0 Tage
- 1 Tage
- 2 Tage
- 3 Tage
- 4 Tage
- 5 Tage
- 6 Tage
- 7 Tage

Wie lange haben Sie sich an den angegebenen Tagen durchschnittlich in der Natur aufgehalten?

Stunden

Minuten

Üben Sie regelmäßig ein Hobby/ eine Aktivität aus, wobei Sie viel in der Natur sind?

- Ja
- Nein
- Wenn ja, welches?

Eigenständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbstständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe verfasst habe. Sämtliche in der Arbeit verwendeten Inhalte, Argumentationen und Schlussfolgerungen beruhen auf meiner eigenen wissenschaftlichen Arbeit sowie auf der im Literaturverzeichnis angegebenen und korrekt zitierten Fachliteratur.

Zur sprachlichen Überarbeitung einzelner Textstellen (z.B.: Stil, Grammatik und Verständlichkeit) wurde das KI-basierte Sprachmodell ChatGPT (OpenAI) unterstützend verwendet.

Die inhaltliche Konzeption der Arbeit, die Entwicklung der Fragestellungen, die Datenerhebung, die statistische Auswertung sowie die Interpretation der Ergebnisse erfolgten ausschließlich durch mich.

Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig und korrekt angegeben. Die Arbeit wurde in dieser oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Ort, Datum

Unterschrift der/des Studierenden