

# **Wandern für Burnout-Erkrankte**

**Hausarbeit**

**Von  
Fianna Zampolin**

**Deutsche Sporthochschule Köln  
Köln 2023**

Matrikelnummer: 575019

Kontakt: [fiannazampolin@web.de](mailto:fiannazampolin@web.de)

Dozent: Dr. Helge Knigge

Modul: 20231 SGP10.8

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	3
2	Wissenschaftlicher Hintergrund.....	4
3	Fazit und Ergebnisse.....	5
4	Ausblick.....	6
5	Literaturnachweise .....	7

# Wandern für Burnout-Erkrankte

Fianna Zampolin

## 1 Einleitung

In der modernen Gesellschaft stellt Burnout ein zunehmendes Krankheitsbild dar, das nicht nur individuelle Auswirkungen hat, wie erheblich negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden (Gupta und Higgins, 2022), sondern auch problematisch und kostenintensiv für die gesamte Gesellschaft ist (Riedrich et al., 2017).

Vor diesem Hintergrund entsteht die dringende Notwendigkeit, Lösungen zu finden, um diesem Phänomen entgegenzuwirken. Eine vielversprechende Möglichkeit zur Behandlung von Burnout ist die Integration von Bewegung und körperlicher Aktivität in den Alltag.

Es ist bereits bekannt, dass Bewegung sowohl bei psychischen als auch bei physischen Erkrankungen eine wirkungsvolle Rolle spielen kann (Rebar et al., 2015). Besonders die Bewegung in der Natur hat sich als eine effektive Maßnahme zur Behandlung von durch Stress ausgelösten Erkrankungen gezeigt, da die natürliche Umgebung positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und den Stressabbau hat (Morita et al., 2007). Somit wäre es von großem Interesse, eine Bewegungsform wie das Wandern, bei der Menschen in ihrer Freizeit längere Strecken zu Fuß zurücklegen, um die natürliche Umgebung zu erkunden, frische Luft zu genießen und körperlich aktiv zu sein (Hall & Page, 2014), als Mittel zur Bekämpfung der Burnout-Erkrankung zu untersuchen.

Burnout kann als ein Zustand emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung definiert werden, der als Reaktion auf langanhaltenden Stress und Überlastung am Arbeitsplatz entsteht und oft mit einem Gefühl der Sinnlosigkeit, der Entfremdung von der Arbeit und einer verminderten Leistungsfähigkeit einhergeht (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Die Forschungslage zu den konkreten Auswirkungen von Wandern auf die Burnout-Erkrankung ist bislang mangelhaft. Betrachtet man jedoch die Symptome körperlicher,

geistiger und emotionaler Erschöpfung als Indikatoren für die Burnout-Erkrankung, die eine Folge von langanhaltendem Stress und Überlastung sind, und bringt sie in Verbindung mit dem bisherigen Forschungsstand zu den direkten Auswirkungen des Wanderns auf den Menschen, wird auf den ersten Blick deutlich, dass Wandern ein wirksames Mittel zur Bewältigung von Burnout darstellen könnte.

## **2 Wissenschaftlicher Hintergrund**

Maslach, Schaufeli und Leiter (2001) argumentieren, dass die Symptome körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung Indikatoren für die Burnout-Erkrankung sind.

Im Bereich der emotionalen Erschöpfung stellten Degenhardt und Buchecker (2012) in ihrer Studie fest, dass die Nähe zur und Interaktion mit der Natur, etwa durch das Betrachten der Landschaft oder Bewegung im Wald, erheblich zur Erholung von Erschöpfungszuständen beitragen können. Dieser heilsame Einfluss der Natur kann dazu beitragen, Energie wieder aufzuladen, sondern auch Stress abzubauen und positive Emotionen zu fördern, was die Symptome der emotionalen Erschöpfung verringert.

In Bezug auf die körperliche Erschöpfung zeigt Brämers (2001) Studie "Wandern neu entdeckt" die vielfältigen Vorteile des Wanderns für die körperliche Gesundheit auf. Besondere Schwerpunkte sind hierbei die Verbesserung der Ausdauer, die Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion und die Stärkung der Muskulatur. Zudem hebt Brämer hervor, dass Wandern dazu beiträgt, allgemeines Wohlbefinden zu fördern, Entspannung zu ermöglichen und Stress abzubauen. Darüber hinaus kann Wandern auch eine bedeutende Rolle bei der Reduktion psychischer Erschöpfung spielen.

Die Arbeit von Morita et al. (2007) zeigte auf, dass Shinrin-yoku, auch bekannt als "Waldbaden" oder "Spaziergehen im Wald", als eine wirksame Methode zur Stressreduktion und zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens dienen kann. Diese Ergebnisse werden durch die Studien von Bowler et al. (2010) und Rogerson et al. (2016) bestätigt, die nachweisen konnten, dass der Kontakt mit der Natur einen positiven Einfluss auf die geistige Gesundheit hat, indem er geistige Erschöpfung verringert und das Wohlbefinden verbessert.

Zusätzliche Aspekte, die das Wandern zu einer wirksamen Maßnahme gegen Burnout machen, sind die Reduzierung von Stress und Angst sowie die Förderung körperlicher Aktivität. Die Studie von Pretty et al. (2005) zeigt auf, dass Outdoor-Aktivitäten wie Wandern eine signifikante Reduzierung von Stress und Angstzuständen bewirken können. Schuch et al. (2018) konnten in ihrer Meta-Analyse den positiven Zusammenhang zwischen regelmäßiger körperlicher Aktivität und der Reduktion depressiver Symptome nachweisen.

Schließlich zeigt eine Studie von Tyrväinen et al. (2014) die positive Auswirkung des intensiven Naturerlebnisses beim Wandern auf das psychische Wohlbefinden. Die Teilnehmer berichteten über eine verbesserte Stimmung, erhöhte Lebenszufriedenheit und insgesamt gesteigertes Wohlbefinden, nachdem sie Zeit in einem grünen, naturnahen Umfeld verbracht hatten. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Kombination dieser Aspekte – die Interaktion mit der Natur, die physische Aktivität und die psychologischen Vorteile – dazu beiträgt, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und Burnout vorzubeugen.

### **3 Fazit und Ergebnisse**

Bei der Gegenüberstellung der Symptome der Burnout-Erkrankung und der bereits erforschten Wirkungsmuster des Wanderns wird deutlich, dass das Wandern auf den ersten Blick ein wirkungsvolles Mittel gegen die multifaktoriellen Symptome der Erkrankung darstellt.

Die vorangegangenen Studien zeigen positive Auswirkungen des Wanderns auf körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, die als Symptome der Burnout-Erkrankung betrachtet werden können. Darüber hinaus hat es sich als wirkungsvolles Mittel zur Stressreduktion, Steigerung des Wohlbefindens und der allgemeinen psychischen Gesundheit erwiesen.

### **4 Ausblick**

Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass weitere Forschung notwendig ist, um die genauen Mechanismen und langfristigen Effekte des Wanderns auf Burnout zu verstehen. Dieses Wissen könnte nicht nur dazu beitragen, die steigende Burnout-Rate einzudämmen, sondern auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Menschen insgesamt verbessern.

Die im vorherigen Text hergestellten Zusammenhänge basieren nur auf einer Gegenüberstellung der beiden Konstrukte und ihrer Merkmale. Dadurch kann nicht dargestellt werden, wie sich das Wandern auf Burnout-Erkrankte auswirkt.

Um diesen Zusammenhang fundiert zu erforschen, wäre es angebracht, eine Studie durchzuführen, die empirische Belege für das Wirkungsgefüge liefert. Eine solche Studie könnte dazu beitragen, das Verständnis für die Auswirkungen des Wanderns auf Burnout zu vertiefen und auch mögliche Präventionsmaßnahmen abzuleiten. Es müssten weitergehende Fragen geklärt werden, um das volle Potenzial des Wanderns für Burnout-Erkrankte zu verstehen. Zum Beispiel ist unklar, wie oft und wie lange man wandern muss, um signifikante Effekte auf Burnout-Erkrankte zu erzielen. Gibt es eine optimale Dauer oder Intensität des Wanderns? Welche Faktoren spielen eine Rolle, um die besten Ergebnisse zu erzielen, wie zum Beispiel die Umgebung, das Gelände oder die Frage, ob man besser allein oder in der Gruppe wandert?

Es wäre auch interessant zu erfahren, welche der erkrankten Bevölkerungsgruppen mehr profitieren als andere. Kann das Wandern zum Beispiel bei Menschen mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen oder Berufen besonders wirksam sein? Die Beantwortung dieser Fragen kann dazu beitragen, personalisierte und zielgerichtete Maßnahmen gegen Burnout-Erkrankungen vorzugehen und Programme zu entwickeln, die den individuellen Bedürfnissen und Präferenzen der Menschen gerecht werden.

## **5 Literaturnachweise**

- Brämer, R. (2001). Wandern neu entdeckt. Warum es sich lohnt, wieder mehr zu Fuß zu reisen (elektronische Version). *Burg & Steigen*, 3, 22-28.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10(1), 1-10.
- Degenhardt, B., & Buchecker, M. (2012). Different behavioural strategies to recover from fatigue and emotional exhaustion in nearby nature.
- Gupta, S., Higgins, S., & Torre, D. (2022). Wohlbefinden und Burnout in der Assistenzzeit. *J Gen Intern Med*, 37(9), 2137-2138.
- Hall, C. M., & Page, S. J. (2014). *Die Geographie von Tourismus und Erholung: Umwelt, Ort und Raum*. Routledge.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., ... & Shirakawa, T. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health*, 121(1), 54-63.
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Grüne Bewegung auf dem Land im Vereinigten Königreich: Auswirkungen auf die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden sowie Implikationen für Politik und Planung. *Zeitschrift für Umweltplanung und -management*, 50(2), 211-231.
- Riedrich, K., Weiss, E. M., Dalkner, N., Reininghaus, E., Papousek, I., Schwerdtfeger, A., ... & Reininghaus, B. (2017). Kognitive Defizite beim Burnout-Syndrom – Ein Überblick. *Neuropsychiatrie*, 31(1), 24-31.
- Javelle, F., Laborde, S., Hosang, T. J., Metcalfe, A. J., & Zimmer, P. (2021). Die Bedeutung von Naturkontakt und körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit und die Stresswahrnehmung: Erkenntnisse aus der ersten Lockdown-Periode während der Coronavirus-Pandemie 2020 in Frankreich und Deutschland. *Frontiers in Psychology*, 12, 623946.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... & Stubbs, B. (2018). Körperliche Aktivität und Depressionen: eine Metaanalyse prospektiver Kohortenstudien. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014). Der Einfluss städtischer Grünflächen auf Stressabbaumaßnahmen: Ein Feldexperiment. *Zeitschrift für Umweltpsychologie*, 38, 1-9.