

Michael Schrader/Gabriele Dahle (Hrsg.)

## Kindergarten & Hort erfolgreich leiten

Know-how für eine bessere Kita

Ausgabe: 11

Thema: Kita-Leitung persönlich

Titel: Wandel und Gesundheit - gesunde Mitarbeiterinnen! (18 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe des Standardwerkes „**Kindergarten & Hort erfolgreich leiten**“. Das Handbuch berät in allen Fragen der Kindergarten- und Qualitätsentwicklung und bietet mit erprobten Konzepten, Maßnahmen und Problemlösungen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Erfahrungsberichten eine konkrete Hilfestellung für die Kita-Praxis.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

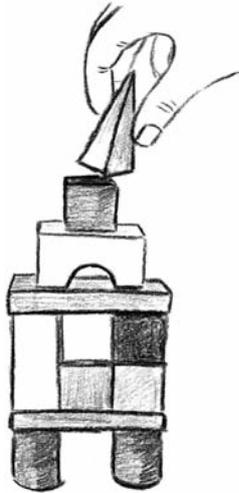
### Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise – ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@olzog.de](mailto:service@olzog.de)  
✉ Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG  
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg  
☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 198  
[www.olzog.de](http://www.olzog.de) | [www.edidact.de](http://www.edidact.de)



An dieser Stelle finden Sie in jeder Ausgabe einen Baustein für Ihren Leitungs-Kompetenz-Baukasten. Neben bewährten Methoden für die Selbstorganisation und das Selbstmanagement von Kita-Leiter/innen geht es hier auch um den Blick in die Zukunft auf Trends und Entwicklungen, die in der einen oder anderen Form auch Ihre Kita, Ihr Umfeld betreffen werden.

Im heutigen Beitrag von „Leiter/in persönlich“ steht das Thema **Wandel und Gesundheit** im Mittelpunkt. Gesundheit ist das zentrale gesellschaftliche Thema der Zukunft. Dabei spielt die Gesundheitsförderung als pädagogische Aufgabe eine große Rolle, aber auch die fördernden oder schädigenden Bedingungen am Arbeitsplatz Kita. Mit gesundheitsgefährdenden Faktoren Ihres Arbeitsfeldes haben wir uns in Ausgabe 9 schon einmal auseinandergesetzt. Diesmal greifen wir als einen wichtigen Baustein auf dem Weg der Gesundheitsförderung den Umgang mit Wandel

und den sich daraus ergebenden Anforderungen heraus. Viele Organisationen tun sich schwer damit, neue Anforderungen, die von außen an sie herangetragen werden, wahrzunehmen und in angemessener Form in die Arbeit zu integrieren. Dies hat natürlich auch mit den Menschen, die in den Organisationen arbeiten, zu tun.

Diese sind oft nicht bereit oder in der Lage, sich auf Veränderungen einzulassen; blenden aus, dass es neue Anforderungen gibt, unterlaufen diese, investieren viel Energie in das Festhalten am Alten (= Widerstand gegen das Neue), „entziehen“ sich durch Krankheit oder Ähnliches. Dies hat natürlich auch ganz zentral damit zu tun, wie Organisationen geführt werden, welche Kultur sie haben. Deswegen stellen wir Ihnen in diesem Beitrag eine Methode, ein Instrument vor, das die Veränderungsbereitschaft in Organisationen stärkt.

## 1

### Megatrend Gesundheit

Gesundheit ist die Nummer eins unter den Zukunftstrends. Nie zuvor hatte Gesundheit einen so hohen Stellenwert wie heute. Das hat verschiedene Gründe. Hier einige ausgewählt:

- Wir als „Wohlstandskinder“ werden zusätzliche Lebensqualität nicht mehr durch weiteren materiellen Wohlstand bekommen, sondern durch Gesundheit und alles, was dazu gehört. Gesundheit bedeutet schon lange nicht mehr die Abwesenheit von Krankheit, sondern **Gesundheit entwickelt sich mehr und mehr zu einem Lebensstil**. Dieses wachsende Gesundheitsbewusstsein und die zunehmende Selbstverantwortung der Menschen für ihre Gesundheit zeigen sich in der Zunahme der „Wellness-Bewegung“, der wachsenden Bedeutung von Fitness, einem verstärkten Ernährungsbewusstsein und der gestiegenen Bedeutung der ganzheitlichen Medizin.
- Der gestiegene Wohlstand unserer Gesamtbevölkerung führt zu einer drastischen Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten. Schätzungen zufolge sind **30–40 % der Krankheiten ernährungsbedingt und darauf zurückzuführen, dass wir uns nicht genug bewegen**. Allergien, Übergewicht, Konzentrationseinschränkungen, Stresskrankheiten und Hyperaktivität sind bereits heute keine Einzelercheinungen mehr und weiter auf

dem Vormarsch.

- Der **medizinische Fortschritt** bedingt u.a. eine verbesserte vorgeburtliche Diagnostik. Das hat zum einen den Rückgang der Kinder mit (vorhersehbaren) Behinderungen zur Folge, zum anderen erhöht es aber den Druck auf die Eltern, ein „perfektes Kind“ zu bekommen.
- Unsere alternde Bevölkerung erhöht den Stellenwert des Themas „Gesundheit“: In welcher Verfassung wir das Alter erleben, mit welchen Krankheiten wir rechnen müssen, ist genetisch mitbestimmt, aber immer auch ein Ergebnis der Art und Weise, wie wir leben. Ganz besonders entscheidend ist die Lebensführung zwischen dem 25. und 45. Lebensjahr. Dies erfordert eine Umgestaltung des Gesundheitssystems: Weg von der Behandlung von Krankheiten hin zu einem vorbeugenden, gesunden Lebensstil weit vor dem eigentlichen Alter, in dem Krankheiten dann in gehäufter Maß aufreten. Wenn es um die **Gesundheitsförderung** geht, spielt die Vermittlung von grundlegendem Wissen über den menschlichen Körper, Ernährung und Sport eine große Rolle. Und das kann gar nicht früh genug anfangen.
- Die wachsende Hochaltrigkeit erhöht bei gleichzeitiger Zunahme der Anforderungen im Berufsleben den Kostendruck auf die Gesamtgesellschaft und die Unternehmen. Damit setzt sich in vielen Unternehmen die Erkenntnis durch, dass **der Unternehmenserfolg entscheidend von der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter abhängt**. Gesundheitsförderung verlagert sich also von der alleinigen Verantwortung des einzelnen Mitarbeiters hin zu einer Verantwortlichkeit des Unternehmens.

Wie wir an diesen Entwicklungslinien sehen, ist Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die WHO (World Health Organisation) definierte 1988 in der Ottawa Charta **„Gesundheit als Fähigkeit des Individuums, die eigenen Gesundheitspotenziale auszuschöpfen und auf die Herausforderungen der Umwelt zu reagieren.“** Und weiter heißt es in der Charta: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern beziehungsweise verändern können“.

Nach diesem Verständnis von Gesundheit spielen fünf Aspekte eine entscheidende Rolle:

- körperliches Wohlbefinden
- psychisches Wohlbefinden
- soziales Wohlbefinden
- Selbstbestimmung
- Eigenverantwortung

Damit ist Gesundheit nicht ein fernes Ziel für die Zukunft oder ein eng umrissener Bereich in der ausschließlichen Zuständigkeit von Medizinern, sondern wird zu einem wesentlichen Bestandteil des täglichen Lebens, zu einem Zustand, der täglich und immer wieder neu herzustellen ist. Wir wissen ja heute, dass es komplexe Zusammenhänge zwischen Körper und Seele gibt, dass die emotionale Befindlichkeit, die Zuversicht eines Menschen großen Einfluss auf den Verlauf von Erkrankungen, den Erfolg von Behandlungen und Therapien hat. Wir wissen, dass das Umfeld, in dem Menschen arbeiten und leben, großen Einfluss auf deren Wohlbefinden hat, dass Erfolg bei der Bewältigung von Aufgaben zufrieden macht und das Immunsystem stärken kann. Das hat damit zu tun, dass die Men-

schen sich als Personen erleben, die Einfluss auf ihre Lebenssituation nehmen und diese gestalten können, dass sie Verantwortung für sich selbst (und für andere) übernehmen und vieles mehr. Insofern stellt eine solche Erweiterung des Gesundheitsbegriffs diese Verantwortung in einen engen und unauflösbaren Zusammenhang zu sozialen Kompetenzen und zu Bildung. Jeder Mensch – so die Ottawa Charta – hat ein Recht auf soziales oder psychisches Wohlbefinden. Dies fängt aber nicht erst bei der Ablehnung von Mobbing an, sondern schon viel früher: in der Befähigung der Menschen zu Selbstbestimmung und Eigenverantwortung und zur Auseinandersetzung mit ihrem Umfeld. Somit steht das Thema „Gesundheit“ natürlich auch in unmittelbarem Zusammenhang zum Leben und zur Arbeit in einer Kindertageseinrichtung.

## 2

## Kita und Gesundheit

Der Megatrend Gesundheit wirkt sich in hohem Maße auf den Alltag in der Kita aus. Betrachten wir das Thema „Gesundheit in der Kita“, so sind drei Aspekte heute und in Zukunft von entscheidender Bedeutung:

- **Gesundheit und Familie – Auswirkungen auf die pädagogischen Schwerpunkte**  
Die Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten lässt sich schon bei kleinen Kindern beobachten: Allergien, Diabetes, Übergewicht – um nur einige zu nennen – sind bereits in der Kita an der Tagesordnung. Viele Eltern wissen beispielsweise, dass ihr Kind zu dick ist, aber sie wissen nicht, was sie dagegen tun sollen. Und sie können vor lauter in der Werbung angepriesener gesunder Kinderlebensmittel nicht mehr einschätzen, was ihr Kind tatsächlich braucht und was nicht. Hier herrscht bei vielen Eltern zum einen ein wachsender Bedarf an Beratung, zum anderen brauchen Eltern bereits betroffener Kinder eine Reihe von Therapien. Der Weg in die Therapie wird ihnen eher geebnet, wenn die Therapien in der Kita angeboten werden. Die Familienzentren verfolgen diesen Ansatz bereits. Die Kita ist als wichtiger Erfahrungsraum für Kinder gefordert, die gesundheitliche Chancengleichheit von sozial benachteiligten Kindern zu ermöglichen (siehe dazu den Beitrag „Täglich ein gesundes Frühstück – Gesundheitsmanagement“ in Ausgabe 9). Je früher Gesundheitsförderung beginnt, desto größer sind die Chancen auf Erfolg.
- **Gesundheit der Erzieherinnen am Arbeitsplatz Kita**  
Die bundesweiten Streiks vieler Kitas im Frühjahr und Sommer 2009 hatten unter anderem das Ziel, die Gesundheitsförderung für Erzieherinnen zu verbessern. Die Arbeit und der Arbeitsalltag im Elementarbereich sind zum einen von unmittelbaren körperlichen Belastungen und damit von gesundheitlichen Risiken geprägt (beispielsweise die zu kleinen Stühle für Erzieherinnen und der Lärmpegel, vgl. hierzu den Beitrag „Arbeitsplatz Kita – Gesundheitsförderung“ in Ausgabe 9 sowie den Kasten auf Seite 14 f., in dem die belastenden Faktoren nach Ursachen aufgeführt sind). Hinzu kommt, dass sich in den letzten Jahren die fachlichen und gesellschaftlichen Anforderungen deutlich erhöht haben (Bildungspläne, Sprachförderung, Qualitätsmanagement, Vereinbarkeit von Familie und Beruf etc.). Damit sind die Anforderungen an die Arbeit der Fachkräfte und die damit verbundenen täglichen Belastungen am Arbeitsplatz Kita unverhältnismäßig umfangreich und schnell gestiegen (Schrader 2009). Dies führt in vielen Kindertagesstätten dazu, dass sich die Teams in einem Dauerausnahmestand befinden, der gekennzeichnet ist durch einen hohen Arbeitsdruck, chronischen Zeitmangel und die