

Michael Schrader/Gabriele Dahle (Hrsg.)

Kindergarten & Hort erfolgreich leiten

Know-how für eine bessere Kita

Ausgabe: 13

Thema: Kita-Leitung persönlich

Titel: Stress - Das Phänomen und seine internen Bedingungen
in der Kita (9 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](#).

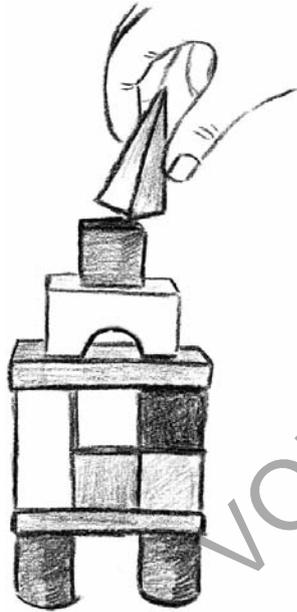
Nutzungsbedingungen

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
✉ 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 | www.edidact.de



An dieser Stelle finden Sie in jeder Ausgabe einen Baustein für Ihren Leitungs-Kompetenz-Baukasten. Dabei handelt es sich um einen um bewährte Methoden für die Selbstorganisation und das Selbstmanagement von Kita-Leiter/innen oder um zentrale Themen für Ihren Alltag, zum anderen wagen wir einen Blick in die Zukunft auf Trends und Entwicklungen, die in der einen oder anderen Form auch Ihr Arbeitsfeld bereits jetzt oder zukünftig betreffen.

In der heutigen Ausgabe von „Leiter/in persönlich“ führen wir das Thema „**Gesundheit**“ fort, genauer gesagt beschäftigen wir uns mit dem Phänomen „**Stress**“. Wir stellen Ihnen u.a. das Ergebnis der Studie „Arbeitsbedingungen und Stress bei Erzieher/innen“ der Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege und der Deutschen Angestellten Krankenkasse vor. Außerdem bringen wir das Thema v.a. in **Zusammenhang mit internen Bedingungen**, die die Arbeit in Kindertagesstätten beeinflussen.

1

Was ist eigentlich Stress?

Stress zu haben gehört heutzutage bei den meisten Zeitgenossen/innen zum guten Ton. Wer nicht darüber klagt, keine Zeit zu haben und nur den Dingen hinterherzujagen, wird schnell von seinen Mitmenschen argwöhnisch betrachtet. Dabei hat das Phänomen „Stress“ längst die Grenzen zwischen **Arbeit, Familie und Freizeit** eingeebnet. Übergangslos hetzen wir durch unseren Alltag, stehen im Beruf unter Druck, wollen Kindern und Partner/in gerecht werden und obendrein noch ein umfangreiches Kultur- und Sportprogramm absolvieren. Dies ist alles nur – wenn überhaupt – im „Schweinsgalopp“ zu schaffen. Die Zeit rast, obwohl nach wie vor jede Minute 60 Sekunden hat. Wenn wir manchmal in Schlangen an der Ampel, an der Supermarktkasse oder sonst wo stehen, führt das dann auch nicht zur Beruhigung. Vielmehr kommt es zu weiteren Adrenalinausschüttungen, weil die Zeit noch schneller läuft. Glücklicherweise können wir (endlich) meist bis 20 Uhr oder sogar 22 Uhr – im Wunderland USA täglich 24 Stunden – shoppen, und das auch samstags. Für viele Sonntage gibt es mittlerweile Ausnahmetatbestände, auch wenn das von den beiden christlichen Kirchen in Deutschland kritisiert wird. Das Fitnessstudio hat bis 24 Uhr, z.T. auch durchgehend 24 Stunden, geöffnet. Dank PC und Netz kann das, was in der Bürozeit nicht erledigt worden ist oder auf den letzten Drücker „hereingeflattert“ kommt, noch schnell von zu Hause oder unterwegs erledigt werden, während man zwischendurch die Kinder unterhält, Schularbeiten beaufsichtigt oder zur Musikschule fährt. Auch Kochen geht heutzutage dank Fertigfood und Mikrowelle viel schneller. Mit Multitasking – da sind die Frauen den Männern voraus – kriegt man noch mehr unter ...

Da stellt sich folgende Frage: Wieso schließen die meisten Kindertagesstätten eigentlich zwischen 16 und 17 Uhr und machen an Samstagen und Sonntagen erst gar nicht auf? Arbeitszeiten im Einzelhandel, Schichtdienste in Krankenhäusern oder bei Bus und Bahn passen nicht dazu. Und was ist das Ergebnis? Spiegel online vom 01.09.2009 schreibt:

„Jeder zehnte Beschäftigte in Deutschland empfindet seine **Arbeit als körperlich oder psychisch belastend**, teilte das Statistische Bundesamt am Dienstag mit. Es beruft sich dabei auf eine Zusatzerhebung zur EU-harmonisierten Arbeitskräftestichprobe von 2007. Insgesamt sollen rund 2,4 Millionen Erwerbstätige an arbeitsbedingten Gesundheitsschäden leiden. Der überwiegende Teil klagt über körperliche Beschwerden, knapp eine Million Arbeitnehmer leiden der Erhebung zufolge unter Rückenproblemen. Von psychischen Erkrankungen, darunter Stress oder Beklemmungen, waren den Angaben zufolge rund 215.000 Beschäftigte betroffen.“ Und das sind noch niedrige Zahlen. Beschleunigung hat ihren Preis: Von Stress und Burnout als Spitze des Eisbergs zeigen sich jede Menge Kollateralschäden im Land des Exportweltmeisters.

Aber was ist nun eigentlich Stress? „Stress (engl. für Druck, Anspannung; lat. *stringere* = anspannen) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (**Stressoren**) hervorgerufene **psychische und physische Reaktionen** bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende **körperliche und geistige Belastung**“ (Quelle: Wikipedia). In der oben angesprochenen Studie „Arbeitsbedingungen und Stress bei Erzieher/innen“ der Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege und der Deutschen Angestellten Krankenkasse (siehe Quellenangabe unter Punkt 6) wird das Phänomen „Stress“ folgendermaßen beschrieben und definiert: „Stress ist gekennzeichnet durch die Empfindung eines **unangenehmen Spannungszustandes**. [...] Er tritt] häufig im Zusammenhang mit Leistungs- oder Verhaltenserwartungen auf [...], die an uns gestellt werden und die wir als eine von außen oder auch innerlich auf uns einwirkende Drucksituation empfinden. Das Gefühl des „Unter-Druck-Stehens“ kommt dadurch zustande, dass wir ein Ungleichgewicht zwischen den an uns gestellten Anforderungen und unseren momentanen Möglichkeiten zur Bewältigung dieser Anforderungen erleben“ (ebd., S. 6).

Ob nun eine Person auf Anforderungen mit Stress reagiert, ist individuell sehr unterschiedlich. Stress entsteht v.a. dann, wenn **externe Anforderungen als nicht mehr kontrollierbar und nicht zu bewältigen erscheinen**. Dies wiederum hängt in einem hohen Maße von den **Ressourcen** ab, die dem Einzelnen zur Verfügung stehen. Je nach körperlicher Verfassung oder intellektuellen Kompetenzen erlebt eine Person bestimmte Anforderungen (z.B. Zementsäcke zu schleppen oder sich in einer anderen Sprache zu verständigen) als stressig oder nicht. Es gibt also – blickt man auf den Einzelnen – keine eindeutige Relation, ob eine bestimmte Anforderung Stress erzeugt oder nicht. Allerdings kennen wir die Art und Weise, wie Menschen **auf Stress reagieren**: Die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen geht einher mit einer Beschleunigung der Herzfrequenz und einer Erhöhung des Blutdrucks, meist gekoppelt an eine negative emotionale Befindlichkeit. Beides führt dann – laut der Studie – zu einer „Verschlechterung der Handlungsregulation mit der Folge abnehmender Leistung und zunehmender Fehlerzahl.“ (ebd., S. 7) Wenn Menschen über lange Zeiträume (mehrere Jahre) unter Überforderung leiden, kommt es über die gerade beschriebenen kurzfristigen Stressreaktionen hinaus zu **langfristigen Stressreaktionen**. In der Studie werden folgende mögliche mittel- und langfristige Reaktionen angeführt:

- „dauerhafte Beeinträchtigungen des Wohlbefindens, die sich beispielsweise als Gefühl der Gereiztheit und Belastetheit ausdrücken können;
- psychosomatische Beschwerden und Krankheiten;