

Nur Spiel und Spaß?

Medien, die eine Erzieherin oder einen Erzieher bei der Arbeit zeigen, nehmen fast ausschließlich junge Menschen als Beispiel, die mit einem Lächeln Kinder beim Spielen begleiten. Jedoch wissen alle, die schon einmal Kinder betreut haben, dass mit dieser Arbeit auch physische und psychische Belastungen einhergehen. Diese müssen nicht immer krank machen: Der richtige eigene Umgang mit diesen Belastungen ist elementarer Bestandteil einer gesunden pädagogischen Arbeit.



Foto: © Adobe Stock/Gettyimages

Die ständige Arbeit unter hoher Lärmbelastung, das Arbeiten in der Hocke, das Sitzen auf dem Boden oder das Anheben des Kindes beim Wickeln oder Trösten fordern mit den Jahren ihren körperlichen Tribut. Doch die Arbeit mit Kindern beschränkt sich nicht allein auf körperliche Belastungen. Auch psychische Belastungen sind Teil der Betreuung: Die bestmögliche Förderung jedes einzelnen Kindes, die Auseinandersetzung mit individuellen Schicksalen oder Konflikte mit Eltern zehren an den körpereigenen seelischen Ressourcen der pädagogischen Fachkräfte. Die unerfahrene Sichtweise auf das eigene Berufsbild bringt es dabei oft mit sich, dass eigene Belastungen von jungen Berufseinsteigerinnen und -einsteigern bewusst zurückgestellt werden. Hinzu kommen äußere Stressfaktoren wie Personalmangel, Dokumentationspflichten ohne Ermäßigungszeit und ungünstige Arbeitszeiten in der Nacht und am Wochenende. Das Bewusstmachen dieser Faktoren mit dem Ergebnis, auf sich zu achten und selbst aktiv zu werden, ist Ziel dieser Unterrichtseinheit. Für die präventiven Maßnahmen vor Ort in den Betreuungseinrichtungen ist der Arbeitgeber beziehungsweise die Arbeitgeberin zuständig: Diese sind verpflichtet, die psychischen und physischen Belastungen, denen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ausgesetzt sind, in einer Gefährdungsbeurteilung zu erfassen sowie entsprechende technische und organisatorische Maßnahmen abzuleiten, um die Belastungen ihrer Beschäftigten so gering wie möglich zu halten. Trotzdem ist es wichtig, dass jede Arbeitnehmerin und jeder Arbeitnehmer die eigene Gesundheit selbst im Blick behält, die festgelegten Regelungen beachtet und entsprechende Entlastungsangebote auch wahrnimmt. Letztlich ist es gerade bei Betreuungspersonal in zweifacher Hinsicht entscheidend, dass es sowohl die Sicherheit und Gesundheit der zu betreuenden Kinder als auch die eigene Gesundheit sicherstellt.

Burnout-Prophylaxe durch Achtsamkeit und Stressreduktion

In sozialen Berufen arbeiten häufig Menschen, die für ihren Beruf „brennen“ und für die der Beruf zugleich Berufung ist. Oft verschwimmen die Grenzen zwischen beruflichem Engagement und Privatleben. In der Arbeit mit und für andere Menschen steht Selbstfürsorge daher oft hintenan. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema „Stress“ (Ressourcen, Stressoren, innere Antreiber und Stressreaktionen) und mit der Selbstreflexion zur Burnout-Prophylaxe kann erlernt werden, frühzeitig auf Stressreaktionen zu achten, um so die Ge-

fahr eines Burnouts zu reduzieren. Natürlich können manche Stressoren im Job nicht vermieden werden, doch ein gesunder Umgang mit diesen Stressoren fördert die eigene Gesundheit.

Der Begriff „Stress“ ist häufig negativ konnotiert. Man unterscheidet jedoch zwischen Eustress und Distress. Bei Eustress wird eine Anforderung als anregend und positiv erlebt. Er erhöht unsere Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit.

Distress dagegen wird als unangenehm und bedrohlich wahrgenommen und somit negativ bewertet. Die Anforderung wird als zu hoch und als überfordernd eingeschätzt, was ein Gefühl der Ohnmacht oder den Wunsch nach Flucht hervorbringen kann.

Neurophysiologisch passiert bei Stress im Körper Folgendes: Ein Reiz (z. B. eine Aufgabe) wird an uns gestellt und in unserem Gehirn vom limbischen System (Gefühlssystem) wahrgenommen. In der Amygdala wird diese Wahrnehmung nun bewertet und als harmlos oder bedrohlich klassifiziert. Ein uraltes Muster beginnt in uns zu wirken, das seit der Steinzeit existiert, und der gesamte Organismus reagiert:

- Hirnbereich Limbisches System (vor allem Amygdala) gibt Signale an die Nebenniere.
- Diese setzen daraufhin Stresshormone frei (Adrenalin, Noradrenalin).
- Daraufhin wird schließlich Kortisol gebildet.

Die spürbare Reaktion auf negativen Stress: Das Herz rast, der Blutdruck steigt, unsere Muskeln nutzen gespeicherte Energie, um den Körper für Kampf oder Flucht vorzubereiten. Ist die vermeintliche Gefahr vorüber, ebbt der körperlich spürbare Alarm ab und es wird kein weiteres Kortisol ausgeschüttet.

Ein Beispiel: Wenn die junge Erzieherin Paula auf der Arbeit eine neue Aufgabe zugewiesen bekommt, wird dies von ihr als Stressor wahrgenommen. Paulas Bedürfnis nach Kontrolle, Anerkennung und Sicherheit gerät dadurch aus den Fugen. Sie ist mental, emotional, auf der Handlungsebene (in ihrem Verhalten) und körperlich beansprucht: Sie reagiert mental, indem sie sich sagt: „Das schaffe ich nie!“ Emotional leidet sie an Versagensangst. Das Verhalten, das sie zeigt, ist, dass sie sich verkrampft, unsicher wirkt, gereizt ist und keine Pausen mehr macht. Ihr Körper reagiert, indem er in den Modus von Fight (Kampf), Flight (Flucht) oder Freeze (Ohnmacht, Erstarrung) gerät. All das geschieht innerhalb weniger Minuten.

Zunächst ist das noch nicht zwingend negativ zu bewerten, da wir an neuen Aufgaben auch selbst wachsen können. Werden Überforderung und Stress jedoch zum Dauerzustand, also erlebt der Körper oft Situationen als bedrohlich, so schadet das dem Körper langfristig und er schützt sich selbst, indem er Stressreaktionen (vor-)produziert. Dies kann bis zum Burnout führen.

Was Menschen als Stressoren wahrnehmen, kann jedoch sehr unterschiedlich sein (siehe auch den Infotext für Schülerinnen und Schüler). Beispiele hierfür sind Verluste, Krankheiten, zu viele Aufgaben, Leistungsanforderungen, Konflikte, mangelnde Kompetenzen oder eine fehlende innere Balance. Um sich die eigenen Stressfaktoren zu erschließen, hilft ein Blick auf die inneren Antreiber. Denn unser inneres Bewertungssystem (innere Antreiber) verstärkt die persönlichen Stressoren. Wenn mein innerer Antreiber zum Beispiel „Mach es allen recht!“ lautet, so wird mich eine Konfliktsituation mit den Eltern der zu betreuenden Kinder oder mit Kolleginnen und Kollegen stärker stressen als andere Menschen, die anderen inneren Antreibern folgen.

Innere Antreiber

Das Modell der „inneren Antreiber“ nach der Transaktionsanalyse kann helfen, sich darüber bewusst zu werden, welche Gefahren und positiven Einflüsse auf unser Denken, Fühlen und Verhalten wirken. Im Sinne der Gesundheitsvorsorge, im Besonderen auch der Burnout-Prophylaxe, ist die Auseinandersetzung mit inneren Antreibern deshalb sehr wertvoll. Unter inneren Antreibern versteht man vor allem soziale, kulturelle, aber auch konventionelle Vorstellungen, die häufig von den Eltern geprägt werden. Für Kinder haben diese Eltern-Botschaften einen absoluten Charakter, der nicht hinterfragt wird, denn das Nichteinhalten könnte dazu führen, nicht oder weniger geliebt zu werden. Diese Botschaften sind stark in unserem Unterbewusstsein verankert, sodass wir uns auch als Erwachsene, vor allem in Stress- und Belastungssituationen, davon leiten lassen. Und so versuchen wir auch als Erwachsene, sowohl im Privat- als auch im Berufsleben intuitiv diese Gebote zu erfüllen. Da stark ausgeprägte Antreiber eine Eigendynamik entwickeln können, prägen sie zuweilen nicht nur die innere Einstellung, sondern kontrollieren auch das eigene Verhalten: Um Anerkennung zu erfahren, treibt man sich immer stärker an, was Stress verursachen und langfristig gesundheitsgefährdend wirken kann. Deshalb ist es wichtig, die eigenen inneren Antreiber zu kennen. Insbesondere in pädagogischen Berufen kommt es ansonsten schnell zu einer Überbelastung durch hohe eigene Ansprüche an die Arbeit, die aufgrund äußerer Umstände wie beispielsweise Personalmangel nicht erfüllt werden können.

Die Transaktionsanalyse kennt fünf innere Antreiber:

1. **Sei perfekt!** Menschen mit diesem Antreiber setzen sich unter Druck, Aufgaben über den Standard hinaus zu erfüllen und bemühen sich um Perfektion. Sie sorgen sich darum, nicht akzeptiert zu sein, wenn sie nicht „perfekt“ sind. Über eine fehlerfreie Leistung erhoffen sie sich die Anerkennung ihrer Umwelt. Nicht nur von sich, sondern auch von anderen erwarten sie Perfektion, Präzision und die Übererfüllung von Aufgaben oder Zielen.
2. **Mach es allen recht!** Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich im Besonderen dafür verantwortlich, dass andere sich wohlfühlen. Sie stellen ihre Bedürfnisse hinten an und richten ihr Handeln nach den Erwartungen anderer aus. Sie möchten beliebt sein, können sich oft schlecht abgrenzen und „Nein“ sagen. Kennzeichnend ist, dass Menschen mit diesem Antreiber sich für andere tendenziell aufopfern, sehr loyal und sehr selbstlos sind.
3. **Streng dich an!** Die Betroffenen zeichnen sich durch Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatz aus. Erfolge, die nicht auf Anstrengung basieren, taugen in ihren Augen nichts. Was leicht von der Hand geht, scheint suspekt. Ein entspanntes Genießen, auch nach Erfolgen, gelingt selten. Die Betroffenen leben in ständiger Angst, dass andere besser sein könnten. Durch noch mehr Anstrengung versuchen sie, dem entgegenzuwirken.
4. **Sei stark!** Menschen mit diesem Antreiber haben gelernt, keine Zeichen der Schwäche oder Gefühle zu zeigen. Sie haben eine hohe Selbstbeherrschung und vermitteln nach außen Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen, aber auch Härte. Aufgeben ist keine Option für sie. Sie können sehr schlecht fremde Hilfe in Anspruch nehmen.
5. **Mach schnell!** Personen mit diesem Antreiber sind nie richtig dort anwesend, wo sie sich gerade befinden. Alles muss besonders schnell und sofort getan werden, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig. Kennzeichnend sind Dynamik, Tempo, Arbeiten unter Zeitdruck und eine relativ hohe Stressresistenz.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Gesund arbeiten in der Kinder- und Hortbetreuung, März 2024

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Matthias Deutsch, Sandra Steffens, Brigitte Reinert



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht