



# Zur Gesundheit von Erziehenden

Über die Stärkung von  
Kohärenzgefühl und  
Ressourcen

Der Gesundheitszustand von pädagogischen Fach- und Führungskräften ist von Herausforderungen vielfältiger Art geprägt. Neben Programmen zu ergonomischen Veränderungen am Arbeitsplatz werden deswegen auch Maßnahmen zunehmend bedeutsamer, welche die Gesundheit der Erziehenden fördern bzw. ihre Gesundheitsressourcen aktivieren. Dieser Artikel gibt Aufschluss über gesundheitsfördernde Haltungen und Handlungen im Sinne der Salutogenese.

---

Claude-Hélène Mayer

Der Arbeitsalltag von pädagogischen Fach- und Führungskräften ist geprägt von Konfliktsituationen und Stress z. B. wegen Termin- und Leistungsdruck, wegen der elterlichen Ansprüche an die erzieherische Arbeit, wegen Disharmonien mit Kolleginnen sowie anderer Verpflichtungen und komplexer Anforderungen. Daher ist die Gesundheit pädagogischer Fach- und Führungskräfte maximaler Beanspruchung ausgesetzt, befinden sich Erziehende doch besonders im Trilemma zwischen pädagogischem Anspruch, Förderung der Kinder und Erfüllung der Elternwünsche. Zudem gehört es weiterhin zu den Aufgaben von Erzieherinnen und Erziehern, die Kinder auf den Schuleintritt vorzubereiten, partnerschaftliche Beziehungen zu Eltern und anderen Kooperationsstellen zu knüpfen, sich selbst wiederholt zu reflektieren, regelmäßig an Fort- und Weiterbildungen teilzunehmen und die Entwicklung der Kinder in vielen Bereichen zu stärken. Zu Recht wird immer wieder darauf verwiesen, dass die Anforderungen an das Erziehungspersonal in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen sind (DJI 2005, 183).

### Studie zur psychischen Gesundheit von pädagogischen Fachkräften

In einer Studie aus dem Jahre 2006 wurde ermittelt (Stück&Trapp 2006), dass sich 70 Prozent der Erzieherinnen und Erzieher nicht abgrenzen können (sie können z. B. nicht „nein“ sagen), dass 41 Prozent sich und andere „schonen“, indem sie Konfrontationen aus dem Weg gehen, andererseits aber 23 Prozent ein „krankmachendes Überengagement“ zeigen; 36 Prozent richten ihren Ärger nach innen. Dabei werden als Stressoren vor allem Informationsüberflutung (41 Prozent), fehlende Arbeitsmittel und Finanzen (41 Prozent), Termin- und Zeitdruck (41 Prozent) sowie mangelnde Unterstützung (32 Prozent) genannt. Lediglich 13 Prozent der Erzieherinnen und Erzieher empfinden während bzw. unmittelbar nach der Arbeit keine gesundheitlichen Beschwerden. Von den anderen 87 Prozent werden vorwiegend Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen, Erschöpfungszustände, Atembeschwerden und Hörverschlechterungen als Beschwerden angegeben. Nur 26 Prozent der Erzieherinnen meinen, dass sie das Rentenalter in ihrem Beruf erreichen werden, jedoch leiden auch sie unter dem unausgewogenen Verhältnis von Stress und Entspannung.

### Was erhält Menschen gesund?

Die Salutogenese ist ein Konzept, das von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entwickelt wurde. Im salutogenetischen Paradigma führt die Tatsache, dass bestimmte Menschen trotz multipler Belastungen, traumatischer Erfahrungen und vielfältiger Stressoren sowohl körperlich als auch psychisch relativ gesund bleiben, zur Frage: Was erhält diese Menschen gesund? Bezogen auf die Gesundheit von Erziehenden wäre also die Frage zu beantworten: Was erhält Erzieherinnen und Erzieher gesund bzw. was kann helfen, sie gesund zu erhalten? (Krause/Mayer 2010)

Dieser Fragestellung soll im Folgenden nachgegangen werden. Dazu werden zwei ausgewählte Faktoren näher betrachtet, das Kohärenzgefühl und die Gesundheitsressourcen. Denn sie tragen grundsätzlich dazu bei, Stress zu bewältigen und Gesundheit zu fördern.

*„Das Kohärenzgefühl trägt dazu bei, Stress zu bewältigen und Gesundheit zu fördern.“*

### Das Kohärenzgefühl

Nach Antonovsky trägt das Kohärenzgefühl („sense of coherence“ oder „SOC“), das auch als eine Art Lebensorientierung beschrieben wird, zur Gesundheit maßgeblich bei. Es besteht aus drei Komponenten: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit.

**Verstehbarkeit** trägt dazu bei, dass Anforderungen als strukturiert, durchsichtig, vorhersagbar und erklärbar wahrgenommen werden. Deshalb hat ein Mensch mit einem hohen Wert an Verstehbarkeit das Gefühl, dass die Umwelt und das Erlebte geordnet und kontrollierbar sind. **Handhabbarkeit** bestärkt eine Person darin, anzunehmen, dass die Anforderung aus eigener Kraft und/oder mit der Unterstützung anderer Personen bzw. Ressourcen zu bewältigen ist. Eine Person mit einem hohen Wert an Handhabbarkeit ist davon überzeugt, Situationen und Aufgaben gezielt meistern zu können.

**Bedeutsamkeit** schließlich ist dafür verantwortlich, eine Anforderung als lohnenswert und sinnvoll anzusehen und sie eher nicht als stressig und belastend zu erleben. Die Ausprägung dieser Komponenten wirkt direkt auf die Gesundheit einer Person sowie auf ihre Stress- und Konfliktlösungskompetenz (Mayer 2011), wie das Beispiel zeigt:

Stellen Sie sich vor, eine Erzieherin erlebt einen Konflikt mit ihren beiden Teamkolleginnen. Eine Erzieherin mit einem hohen SOC würde sich wahrscheinlich bemühen, den Konflikt und die Dynamiken des Konfliktes zu verstehen und die Geschehnisse sowie die Auswirkungen auf sich und ihre Kolleginnen zu reflektieren. Infolge ihrer Erkenntnisse würde sie dann womöglich versuchen, den Konflikt zu thematisieren und neue Wege im Umgang miteinander zu finden und aufzuzeigen. Sie würde außerdem über den Sinn des Konfliktes nachdenken und versuchen, den Konflikt als konstruktive Kraft der Veränderung zu sehen.

Eine Erzieherin mit einem niedrig ausgeprägten SOC hingegen würde wahrscheinlich weniger versuchen, den Konflikt zu verstehen und zu begreifen. Auch würde sie wohl kaum neue Handlungsstrategien entwickeln und den Konflikt als handhabbar einschätzen. Wahrscheinlich würde sich ihr der Sinn des Konfliktes auch kaum erschließen und sie würde den Konflikt eher als Belastung denn als Herausforderung ansehen.



### Die Gesundheitsressourcen

Nicht nur das Kohärenzgefühl, sondern auch andere Faktoren tragen dazu bei, Stress zu bewältigen und Gesundheit zu fördern. Diese anderen Faktoren werden „generalisierte Widerstandsressourcen“ genannt. Sie können in belastenden Situationen aktiviert werden, um Anforderungen zu bewältigen und dabei die Gesundheit zu erhalten. Zu ihnen zählen (Antonovsky 1979):

- **G**esellschaftlich-kulturelle Faktoren, z. B. kulturelle Stabilität, Religion, Kunst
- **M**aterielle Faktoren wie Besitz und Geld
- **S**oziale Faktoren wie Familie, Freunde, Kolleginnen, bedeutsame Bezugspersonen und soziale Netzwerke
- **P**ersonale Faktoren wie Immunsystem, Genetik, Wissen (Intelligenz), emotionale Stabilität, Ich-Identität, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Handlungskompetenzen und soziale Kompetenzen

Personen, denen diese Ressourcen zur Verfügung stehen oder die sie im Laufe ihres Lebens erwerben, haben die besten Voraussetzungen, die vielfältigen Anforderungen des Lebens zu meistern. Je häufiger diese Ressourcen erfolgreich aktiviert werden, desto überzeugter wird die Person davon sein, dass das Leben verstehbar, handhabbar und sinnvoll ist.

### Der Ausbau des Kohärenzgefühls und der Gesundheitsressourcen

Das Kohärenzgefühl entsteht vor allem in den ersten Lebensjahren durch ein stabiles, emotional gestärktes und von Selbstwert geprägtes Umfeld. Es kann jedoch auch im Erwachsenenalter gestärkt werden. Für pädagogische Fachkräfte erscheinen die Gesundheitsressourcen „Konfliktlösungskompetenz“ und „Stressmanagement“ von besonderer Wichtigkeit zu sein, um gesund zu bleiben (Krause/Mayer 2012).

### Die Gesundheitsressource „Konfliktlösungskompetenz“

Die Konfliktlösungskompetenz kann besonders gestärkt werden, wenn jeder für sich Antworten auf die Fragen findet: „Was ist ein Konflikt?“, „Wie verhalte ich mich in Konflikten?“, „Wie gehe ich meistens mit Konflikten um?“ und: „Wie reagiert mein Umfeld darauf?“

In dem Buch „Gesundheitsressourcen erkennen und fördern“ von Krause und Mayer (2012) gibt es gezielte Aufgabenstellungen für Erziehende, die ihnen helfen sollen, Konflikte zu analysieren, Konflikttypen zu definieren und konstruktive Konfliktlösungskompetenzen durch gezielte Aufgabenstellungen und Rollenspiele zu erwerben. Hier wird auch gezeigt, dass es für Erzieherinnen wichtig ist zu trainieren, den Blick vom Konflikt abzuwenden und sich der Konfliktlösung zuzuwenden. Über unterschiedliche methodische Herangehensweisen werden kognitive, affektive und verhaltensorientierte Aspekte der Konfliktlösung reflektiert und trainiert sowie das Kohärenzgefühl gestärkt.

Diese Inhalte können in Seminaren und Weiterbildungsmodulen vermittelt und in der Kita beispielsweise in Teamsitzungen, aber auch durch gezielte Weiterbildungsmaßnahmen erlernt werden. Auch Konfliktlösungsprozesse und geeignete Verhaltensweisen sowie Gesprächstechniken, die in Konflikten deeskalierend wirken, können in Rollenspielen bei Weiterbildungsveranstaltungen erprobt und geübt werden. Diese Übungen geben Sicherheit, sie helfen dazu, Konflikte besser zu verstehen und sie professionell zu handhaben. Auf diese Weise kann gelernt werden, Konflikte im komplexen erzieherischen Alltag souverän und konstruktiv zu lösen – und diese Kompetenz ist eine wichtige Gesundheitsressource, die sich auf das Wohlbefinden der Erziehenden und ihres Umfeldes positiv auswirkt.

*„Hier müssen Bewältigungsstrategien entwickelt und ihre Anwendung auf den Alltag der Erziehenden bezogen werden.“*

### Die Gesundheitsressource „Stressmanagement“

Dem Umgang mit Stress kommt bei der Gesundheitsförderung eine besondere Bedeutung zu. Damit Erzieherinnen und Erzieher gesund bleiben, ist es wichtig, dass sie Stressoren erkennen, belastende Gedanken und Haltungen, die zu Stress führen können, feststellen und Stresssymptome bei sich und anderen bewusst wahrzunehmen lernen. Eine Übung, die gegen das Stresserleben in Kitas durchgeführt werden kann, ist folgende (Krause/Mayer 2012,127):

Beobachten Sie einmal Ihre Kolleginnen und Kollegen, wie sie sich in anstrengenden Teamsitzungen, in Kontrollsituationen, in Gesprächen mit Leitungspersonen, in Lehrproben, an stressigen Arbeitstagen oder in Konfliktsituationen verhalten. Können Sie Symptome von Stress bei ihnen erkennen? Typische körperliche Symptome können sein: schwitzen, zittern, weinen, lachen, Röte oder Blässe im Gesicht bzw. an den Ohren, kratzen, sich unruhig bewegen, mit den Fingern trommeln oder dem Fuß wippen. Notieren Sie, wann die beobachteten Personen diese oder ähnliche Symptome zeigen (z. B.: „in der Teamberatung und im Gespräch mit Kollegen“). Auf diese Weise werden Sie nicht nur erkennen, welche Symptome am häufigsten auftreten, sondern v. a. in welchen Situationen in Ihrer Kita viel Stress erlebt wird.

Reflektieren Sie anschließend, wie Sie selbst reagieren, wenn Menschen in Ihrem Umfeld die oben erwähnten Stresssymptome zeigen. Wann und bei wem tolerieren Sie dieses Verhalten, wann und bei wem aber nicht? Beziehen Sie alle Personen, die Sie in Ihrem pädagogischen Alltag treffen, mit in Ihre Beobachtungen ein: Kinder, Eltern, Hausmeister, Erziehende, Leitungspersonen in der Organisation etc.

In gezielten Wahrnehmungsübungen und Trainingssituationen können, im Anschluss an Reflexions- und Beobachtungsaufgaben, Stressmanagement-Fähigkeiten ausgebaut, Bewältigungsstrategien entwickelt und ihre Anwendung auf den Alltag der Erziehenden bezogen werden. Kurz- und langfristige Strategien können mit den Erziehenden erarbeitet werden, um Stress vorzubeugen bzw. zu bewältigen.

### Schlussbemerkung

Erzieherinnen und Erzieher gehören, wie gesagt, zu einer stark gesundheitlich beanspruchten Berufsgruppe. Daher ist es besonders wichtig, Gesundheitsförderung in der Kita auszubauen und pädagogische Fachkräfte darin zu schulen, die eigenen Gesundheitsressourcen wie Konflikt- und Stressmanagementkompetenzen auszubauen. Der gezielte Ausbau von Gesundheitsressourcen im erzieherischen Alltag oder durch konkrete Weiterbildungsangebote kann das Kohärenzgefühl wesentlich stärken und zur Förderung von Gesundheit im pädagogischen Feld beitragen.

**Prof. Dr. Dr. Claude-Hélène Mayer**, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Hamburg

#### Kontakt

Email: info@pctm.de

#### Literatur

Antonovsky, Aaron: **Health, Stress and Coping**. Jossey-Bass, San Francisco 1979

Deutsches Jugendinstitut e. V. (DJI): **Zahlenspiegel 2005**. Kindertagesbetreuung im Spiegel der Statistik. München 2005 ([www.bmfsfj.de/Publikationen/zahlenspiegel2005/root.html](http://www.bmfsfj.de/Publikationen/zahlenspiegel2005/root.html))

Krause, Christina/Mayer, Claude-Hélène: **Gesundheitsförderung im interkulturellen Schulsetting**. Zeitschrift für internationale Bildungsforschung und Entwicklungspädagogik. 33.1. 12-17, 2010

Krause, Christina/Mayer, Claude-Hélène: **Gesundheitsressourcen erkennen und fördern**. Training für pädagogische Fachkräfte. Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen 2012

Mayer, Claude-Hélène: **The Meaning of Sense of Coherence in Trans-cultural Management**. Münster. Waxmann 2011

Stück, Marcus/Trapp, S.: **Belastungserleben und Problembewältigung bei Sozialpädagogischen PraktikerInnen**. Ergomed. 30. 4. 116-126, 2006