



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung

Studiengang Soziale Arbeit (B.A.)

Gesund helfen – Strategien der Selbstfürsorge für Mitarbeitende in stationären Einrichtungen

Bachelorarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades Bachelor of Arts (B.A.)

vorgelegt von

Lea Weskamp

Erstgutachterin: Frau Dr. Mirjam Reiß

Zweitgutachter: Herr Karsten Gierz (M.A.)

urn:nbn:de:gbv:519-thesis2020-0784-7

Inhaltsverzeichnis

Abstract	
Einleitung	1
1. Klärung des Gesundheitsbegriffes.....	3
1.1. Physische Gesundheit	3
1.2. Psychische Gesundheit	5
2. Stress und Stressentstehung	6
2.1. Definition Stress	6
2.2. Arten von Stressoren	9
2.3. Stressreaktionen und Auswirkungen	11
2.3.1. Physische Ebene.....	11
2.3.2. Psychische Ebene.....	13
3. Nähe und Distanz	15
3.1. Begriffsbestimmung Nähe und Distanz.....	15
3.2. Nähe und Distanz Regulierung.....	18
3.3. Auswirkungen bei scheitender Nähe und Distanz Regulierung	19
4. Selbstfürsorge.....	20
4.1. Begriffsdefinition Selbstfürsorge	20
4.2. Wandel der modernen Arbeitswelt	21
4.3. Bedeutung und Funktionen der Selbstfürsorge	23
4.4. Persönliche Selbstfürsorgestrategien	26
4.4.1. Individuelles Stressmanagement.....	26
4.4.2. Vor der Arbeit.....	27
4.4.3. Während der Arbeit.....	28
4.4.4. Nach der Arbeit.....	30
4.5. Externe Selbstfürsorgestrategien	31
4.5.1. Teamkultur	31
4.5.2. Psychohygienerunden	32
4.5.3. Supervision	33
4.5.4. Intervision/Kollegiale Fallberatung	34
5. Fazit.....	35
Literaturverzeichnis.....	38

Abstract

Stress sowie Zeit- und Termindruck prägen die Arbeitsbedingungen der modernen Arbeitswelt. Besonders im Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit kämpfen pädagogische Fachkräfte täglich mit körperlichen, emotionalen und psychischen Belastungen. Aufgrund dessen besteht das Ziel, der vorliegenden Bachelorarbeit darin, Selbstfürsorgestrategien darzustellen. Um dieses zu ermöglichen, wird folgende Forschungsfrage beantwortet: Wie können Mitarbeitende stationärer Einrichtungen ihre psychische und physische Gesundheit aufrechterhalten?

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde eine wissenschaftlich fundierte Literaturlarbeit durchgeführt. Die verwendete Literatur, welche die Sekundärforschung beinhaltet, stammt aus Fachbüchern, Studien, Zeitschriften und Statistiken.

Die Literaturrecherche brachte Erkenntnisse zum Vorschein, welche bedeutend für die Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte sind. So existieren verschiedene Methoden und Techniken, welche selbständig oder mit Unterstützung einer externen Fachkraft durchgeführt werden können. Die kontinuierliche Durchführung dieser, ermöglicht den pädagogischen Fachkräften eine Abgrenzung zu Belastungen, welche im Arbeitskontext entstehen.

Selbstfürsorgestrategien dienen somit der Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit der Fachkräfte. Eine Weiterentwicklung und Forschung im Bereich der Techniken und Methoden der Selbstfürsorge, kann die Aufrechterhaltung und Verbesserung des Gesundheitsmanagements erzeugen. Dieses sorgt für gesunde Fachkräfte, welche den Klienten/innen eine wirksame Hilfe bieten können.

Einleitung

„Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst. Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt.“

(Tolle, 2003)

Das Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit gewinnt in der heutigen Gesellschaft kontinuierlich an Bedeutung. Pädagogische Fachkräfte leisten Hilfestellungen verschiedenster Art, um betroffenen Menschen sowohl in schwierigen Lebenslagen als auch bei der Bewältigung alltäglicher und schwerer Herausforderungen ihres Lebens, eine Unterstützung und ein Rückhalt zu gewährleisten. Dabei bekommt das pädagogische Personal häufig Einblicke in das private Leben, die Psyche und belastende Traumata ihrer Klienten und Klientinnen. Sie besitzen die Anforderung emotionalen Beistand zu leisten und trotzdem fachlich und mit Bedacht zu handeln. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass emotionale Belastungen vermieden werden. Denn eine erfolgreiche Hilfe kann nur dann gewährleistet werden, wenn der Helfende über eine gute physische und psychische Gesundheit verfügt. Diese kann nur dann hergestellt und aufrechterhalten werden, wenn erlebte Faktoren wie Stress und eine emotionale Betroffenheit vermieden oder minimiert werden. Für die Gewährleistung dieser Aspekte existieren sogenannte Selbstfürsorgestrategien, welche von den Fachkräften selbst oder mithilfe von externer Unterstützung durchgeführt werden können.

Die persönliche und externe Selbstfürsorge pädagogischer Fachkräfte ist grundlegend für die Aufrechterhaltung ihrer eigenen physischen und psychischen Gesundheit. Ich selbst bin in der Kinder- und Jugendhilfe tätig und erlebe meinen Arbeitsalltag in einer stationären Einrichtung der Hilfen zur Erziehung. Der Arbeitstag von meinen Kollegen und Kolleginnen sowie von mir ist durch verschiedenste Faktoren wie rechtliche Bestimmungen oder dem Umfeld, oft durch Stress, innere Betroffenheit oder Belastungen verschiedenster Art geprägt. Eine Hilfestellung für die Klienten und Klientinnen, unserer Seits, kann nur dann gegeben werden, wenn wir uns wohl und gesund fühlen. Um das persönliche Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und die eigene Gesundheit zu fördern, begleiten mich Methoden und Techniken, welche über den ganzen Arbeitsablauf präsent sind und mir eine Erleichterung bieten. Nichtsdestotrotz herrschen unterschiedliche Belastungen vor, die nicht komplett verarbeitet werden können. Auf Grundlage dessen lautet die Forschungsfrage der vorliegenden Bachelorarbeit mit dem Titel „Gesund helfen – Strategien der Selbstfürsorge für Mitarbeitende in stationären Einrichtungen“: Wie können Mitarbeitende stationärer Einrichtungen ihre psychische und physische Gesundheit aufrechterhalten?

Ziel der Arbeit ist es, diese Frage zu beantworten und Methoden und Techniken der Selbstfürsorge darzustellen, welche es ermöglichen sowohl die psychische als auch physische Gesundheit pädagogischer Fachkräfte zu gewährleisten. Die Fakten, welche der Beantwortung der Frage und der erfolgreichen Zielerreichung dienen, wurden mithilfe der Sekundärforschung, auch Literaturarbeit genannt, ermittelt. Bei der verwendeten Literatur handelt es sich vorwiegend um Artikel aus Fachbüchern, Fachartikel aus Zeitschriften, Statistiken und Auswertungen wissenschaftlich erhobener Studien. Die verschiedenen Quellen wurden dazu kritisch gelesen. Die Kernaussagen und -fakten der einzelnen Literatur wurden herausgefiltert und miteinander abgeglichen. Bei diesem Prozess erfolgte die ständige Einhaltung der qualitativen und quantitativen Gütekriterien.

Zur Gewährleistung der Beantwortung der Fragestellung und Darstellung verschiedener Methoden und Techniken, die der Durchführung der Selbstfürsorge von pädagogischen Fachkräften dienen, ist die Bachelorarbeit folgendermaßen strukturiert. Die Klärung der Begriffe physische und psychische Gesundheit erfolgt mithilfe des ersten Kapitels. Dies dient zum einen der Schaffung einer Grundlage und zum anderen zur Darstellung des Zustandes, welcher durch unterschiedliche Selbstfürsorgestrategien angestrebt und erreicht werden soll. Im zweiten Kapitel werden die Thematiken Stress und deren Entstehung behandelt. Dazu konzentriert sich der erste Teilabschnitt dieses Kapitels auf die Begriffsbestimmung des Ausdrucks Stress. Darin werden allgemeine Fakten und Entstehungsmöglichkeiten aufgezeigt. In den folgenden Unterpunkten findet sich die Beschreibung der Faktoren, welche Stress auslösen und eine konkrete Unterscheidung der Reaktionen sowie Auswirkungen auf psychischer und physischer Ebene des Betroffenen. Im dritten Kapitel wird ein weiterer Faktor, welcher negativen Einfluss auf die Gesundheit haben kann, behandelt. Dabei geht es, um die Nähe-Distanz-Beziehung, welche in einem Arbeitskontext zwischen der pädagogischen Fachkraft und ihrem Klienten oder ihrer Klientin entsteht. Zur Verdeutlichung dieses Aspekts erfolgt zunächst eine Begriffsbestimmung der Ausdrücke Nähe und Distanz. Im Anschluss an die Definition werden die Regulierungsmöglichkeiten der Nähe-Distanz-Beziehungen beschrieben. Sollten diese nicht erfolgreich sein, kommt es sowohl bei dem Klienten oder der Klientin als auch der Fachkraft zu massiven Auswirkungen. Welche das sein können, wird in dem folgenden Abschnitt der Arbeit verdeutlicht. Im vierten Kapitel kommt es zur Darstellung des Hauptthemas, der Selbstfürsorge. Zunächst erfolgt hier ebenfalls eine Definition des Begriffes Selbstfürsorge, um eine Grundlage zu schaffen. Es folgt eine Beschreibung der An- und Herausforderungen der modernen Arbeitswelt, welche mit dem Wandel der Gesellschaft einhergehen. Im darauffolgenden Abschnitt werden die Aufgaben und Bedeutung der Selbstfürsorge in den Vordergrund gestellt. Wurden diese

erfolgreich erklärt, werden im weiteren Verlauf Beispiele für persönliche und externe Selbstfürsorgestrategien aufgezeigt und näher beschrieben. Abschließend erfolgt ein Fazit, welches die Beantwortung der Fragestellung und eine kritische Bewertung beinhaltet.

1. Klärung des Gesundheitsbegriffes

1.1. Physische Gesundheit

Die Gesundheit ist ein Aspekt, welcher das Leben eines Menschen beeinflusst und mitbestimmt. Doch was bedeutet Gesundheit? Diese Frage wird mithilfe des folgenden Abschnittes beantwortet. Es existiert eine Vielzahl von Definitions- und Erklärungsansätzen. Die Forschung in diesem Bereich ist jedoch lange nicht abgeschlossen, da sich sowohl durch die Wissenschaft als auch durch die Veränderung des Blickwinkels der Gesellschaft neue Ansätze entwickeln. Der Gesundheitsbegriff ist somit nicht eindeutig definiert und befindet sich in einem ständigen Deutungswechsel.

Im Folgenden werden vier verschiedene Definitions- und Erklärungsansätze dargestellt. Die erste Darlegung stammt von David Seedhouse, welche dieser in den 1980er Jahren entwickelte. Seiner Ansicht nach wird Gesundheit mithilfe von vier Kernaussagen definiert. Gesundheit ist demnach ein Idealzustand, die persönliche Stärke, die Leistungsfähigkeit und ein Gebrauchsgut. Doch was bedeuten diese vier Aspekte genauer? Der Idealzustand beschreibt das Wohlbefinden eines Menschen. Dieser ist erreicht, wenn das Gleichgewicht des Zustands des Individuums nicht gestört wird. Die Störungen können sowohl auf körperlicher, seelischer und psychischer Ebene entstehen. Die persönliche Stärke eines Menschen basiert auf individuellen körperlichen, seelischen und psychischen Eigenschaften. Die Bewältigungsfähigkeit in Bezug auf die gesellschaftlichen Aufgaben wird durch die Leistungsfähigkeit bestimmt. Diese ist individuell und besitzt die Möglichkeit, sich im Laufe der Zeit zu wandeln. Diese Punkte beschreiben Gesundheit auf Grundlage körperlicher, seelischer und psychischer Aspekte. Die Gesellschaft bestimmt jedoch ebenfalls Teile der Gesundheit. Aus dem Blickwinkel der Allgemeinheit ist Gesundheit ein Gebrauchsgut. Das bedeutet, dass Gesundheit auch eingekauft werden kann. In dem dargestellten Erklärungsansatz werden verschiedene Dimensionen des Gesundheitsbegriffes aufgezeigt, jedoch lassen sich diese nicht zu einem Gesamtkonstrukt zusammenfassen.

Ein weiterer Erklärungsansatz stammt von Göckenjan. Seine Systematik beinhaltet drei grundlegende Deutungsfigurationen. Diese werden in das Abgrenzungskonzept, die Funktionsaussage und die Wertaussagen gegliedert. Ableitbar aus dem Begriff Abgrenzungskonzept beschäftigt sich dieses mit der Abgrenzung von Gesundheit zu Krankheit. Aus diesem Aspekt leiten sich laut Göckenjan drei Kernaussagen heraus. Somit ist Gesundheit die Abwesenheit

von Krankheit, die noch-nicht-Krankheit und eine noch nicht diagnostizierte körperliche und seelische Verfassung. Die Funktionen von Gesundheit werden mithilfe der gleichnamigen Funktionsaussage dargestellt. Gesundheit beschreibt demnach die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit des Individuums sowohl in körperlicher als auch seelischer Hinsicht. Des Weiteren stellt sie die Gesundheitsvorstellungen aus homöostatischer Ansicht dar, welche das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele anstreben. Zusätzlich wird der Grad der Anpassung an veränderte Umweltbedingungen durch die Gesundheit aufgezeigt. Die Wertaussagen beziehen sich nicht auf das Individuum an sich, sondern auf den gesellschaftlichen Wert der Gesundheit. Dabei wird diese als höchster Wert und somit als absoluter Richtwert angesehen.

Die nachfolgende Theorie stammt von Richter und Hurrelmann. Laut dieser Definition beschreibt Gesundheit die Bewältigung von sowohl innerer als auch äußerer Anforderungen. Die inneren Aspekte beziehen sich auf das Individuum. Diese beinhalten somit die genetischen Veranlagungen, die verschiedenen Systeme, wie das Immun-, Nerven- und Hormonsystem, die Persönlichkeitsstruktur, das Temperament und die Belastbarkeit eines Menschen. Die äußeren Faktoren beschreiben im Umkehrschluss das Umfeld des Individuums. Dazu gehören die allgemeinen Bedingungen, wie Wohn- und Arbeitsbedingungen und der Zugang zu Bildung als auch die private Lebensform, die soziale Einbindung und die sozioökonomische Lage. Umso besser die eben genannten Anforderungen, sowohl auf innerer als auch äußerer Ebene bewältigt werden, desto höher ist der gesundheitliche Zustand einer Person. Gesundheit ist nur zu erreichen, wenn eine Verbindung zwischen einer lustvollen und selbstbewussten Lebensführung existiert (Franzkowiak & Hurrelmann, 2018).

Die bekannteste und meistverwendete Begriffsbestimmung ist die, der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 1948. Dort ist zu lesen: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“ (World Health Organization, 2021). Übersetzt bedeutet dies, dass Gesundheit nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen darstellt, sondern das vollständige körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden beschreibt. Gesundheit ist demnach ein dynamisches Konstrukt, welches sich alltäglich neu reguliert und verändert. Um die Sicherstellung der Gesundheit zu gewährleisten, ist es bedeutend, dass eine Balance zwischen Ressourcen und Belastungen hergestellt werden kann. Das Gleichgewicht zwischen diesen beiden Aspekten kann jedoch erst erreicht werden, wenn sowohl die politischen und kulturellen als auch die ökonomischen und sozial-ökonomischen Grundvoraussetzungen gegeben sind. Die WHO betrachtet den Begriff aus multidimensionaler Sichtweise. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Gesundheit nicht nur ein biomedizinischer Aspekt ist, sondern auch körperliche, seelische und psychische Facetten

beinhaltet (Franzkowiak & Hurrelmann, 2018). In der Originaldefinition der WHO wird Gesundheit als Zustand beschrieben, was in weiten Teilen der Wissenschaft auf Empörung stößt. Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein dynamisches Gleichgewicht, welches durch die eigene Person und sich ändernde Umweltbedingungen beeinflusst wird. Außerdem wird in der Begriffserklärung Gesundheit mit Wohlbefinden gleichgesetzt. Dieser Begriff ist ebenfalls nicht eindeutig definiert und dadurch allgemein gehalten. Die Entstehung der vollständigen Gesundheit eines Menschen und die Bedingungen wie diese erreicht werden kann, werden aus der Definition der WHO nicht deutlich (Kaluza, Stressbewältigung, 2018).

Die Aufrechterhaltung der Gesundheit ist eine staatliche und weltgesellschaftliche Aufgabe und stellt zudem ein Menschenrecht dar (Franzkowiak & Hurrelmann, 2018).

1.2. Psychische Gesundheit

Die physische Gesundheit eines Menschen ist in den meisten Fällen von außen zu erkennen. Zu beachten ist jedoch, dass Gesundheit nicht ausschließlich die körperlichen Aspekte beinhaltet, sondern ebenso die Psyche und die Seele eines Menschen betrifft. Laut Becker existieren drei Erklärungsmodelle, welche die seelische und psychische Gesundheit darstellen. Bei diesen handelt es sich um das Regulationskompetenzmodell, das Selbstaktualisierungsmodell und das Sinnfindungsmodell.

Sigmund Freud und Karl Menninger sind bekannte Vertreter des Regulationskompetenzmodells. Dieses beschreibt psychische Gesundheit auf Grundlage des inneren Gleichgewichts, der Anpassungsfähigkeit und der Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Bei einer vorhandenen psychischen Gesundheit ist der Mensch in der Lage sein, inneres Gleichgewicht eigenständig und ohne Unterstützung von außen herzustellen. Durch ein positives Selbstbild, sowohl auf körperlicher als auch seelischer Ebene, entwickelt das Individuum eine Eigenständigkeit, mit der Probleme gelöst und Gefühle reguliert werden.

Das Selbstaktualisierungsmodell findet großen Zuspruch in der humanistischen Psychologie. Bekannte Vertreter sind hierbei Carl Rogers und Abraham Maslow. Laut diesem Ansatz braucht der Mensch den Raum, sich frei entwickeln zu können. Auf diese Art und Weise ist es möglich, dass sich eigene Anlagen und Potenziale entfalten. Durch die gelungene Entfaltung entwickelt das Individuum ein gewissen Widerstand gegen die eigene Kultur. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass sich das Verhalten nicht an die vorherrschenden Normen und Werte anpasst, sondern sich zu Teilen unterscheidet. Dieser Aspekt ermöglicht eine freie Entfaltung, welche die Eigenverantwortlichkeit stärkt und sicherstellt. Dieser Gesundheitsansatz wird somit von Natürlichkeit und Echtheit geprägt.

Der bekannte Neurologe Viktor Frankl war großer Unterstützer des Sinnfindungsmodells. Hierbei wird davon ausgegangen, dass ein Mensch die Aufgabe hat, den Sinn des eigenen Lebens zu finden. Dabei gilt es eigene Werte und Normen zu entwickeln, die eine individuelle Sinnhaftigkeit besitzen. Diese muss nicht für die Gesellschaft, sondern lediglich für das Individuum von Bedeutung sein. Dadurch soll auch die Bewältigung schwerster Aufgaben und Anforderungen gewährleistet werden. Im Vordergrund steht jedoch die besagte Sinnerfüllung. Diese kann auf drei verschiedenen Wegen verwirklicht werden. Diese wird in schöpferische, Erlebnis- und Einstellungswerte gegliedert. Wird eine Tat durch Arbeit verwirklicht und somit umgesetzt, spricht man von Sinneserfüllung durch schöpferische Werte. Die Erlebniswerte beschreiben eine Erfüllung durch Erfahrungen auf emotionaler Ebene. Diese können durch Begegnungen oder das Erleben von schönen Gefühlen entstehen. Jedoch können auch negative Erfahrungen wie Schicksalsschläge zur Sinnerfüllung beitragen. In diesem Fall wird von Einstellungswerten gesprochen. Durch die Annahme von Verlusten wird die Entwicklung einer Leidensfähigkeit gefördert. Die psychische Gesundheit wird sowohl von positiven als auch negativen Erfahrungen beeinflusst und geprägt.

Die drei Erklärungsmodelle unterscheiden sich voneinander, da sie die psychische Gesundheit aus unterschiedlichen Sichtweisen betrachten. Es kommt jedoch zu keinem gegenseitigen Abschluss der drei Ansätze (Kaluza, Stressbewältigung, 2018).

2. Stress und Stressentstehung

2.1. Definition Stress

Flexibilität und Zeitdruck prägen die moderne Arbeitswelt. Die vorhandene Leistungsgesellschaft verlangt ein hohes Maß an Qualität und Quantität der Arbeitsergebnisse. Statistisch gesehen, fühlten sich im Jahr 2013 bereits 37% der Erwachsenenbevölkerung manchmal und 20% der Befragten häufig gestresst. Die insgesamt 57% zeigen, dass über die Hälfte der Umfrageteilnehmer regelmäßig Stress erfahren. Dieser Aspekt ist nicht rückläufig, sondern gewinnt sogar an Bedeutung. Im Jahr 2016 gaben bereits 38% der Probanden an, dass sie manchmal und 23%, dass sie häufig gestresst sind. Somit erleben 61% der Befragten regelmäßig Stress (Statista, 2016). Daraus erschließt sich, dass Stress ein Prozess ist, welcher den Großteil der Bevölkerung im alltäglichen Leben begleitet.

Doch was genau ist Stress und wie entsteht dieser? Diese Fragen werden mithilfe dieses Abschnittes beantwortet:

Stress ist ein Zusammenspiel dreier verschiedener Komponenten, welche sich gegenseitig bedingen. Dabei werden die Stressoren, die Stressreaktionen und die persönlichen

Stressverstärker unterschieden. Stressoren sind Bedingungen oder Anforderungen, welche ein Individuum im Leben zu bewältigen hat. Diese entstehen in der Umwelt und werden folglich als äußere Faktoren bezeichnet (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018). Sie treten meist unvorhersehbar auf und sind unkontrollierbar, da sie neu für den Menschen sind (Neuner, 2016). Die Entstehung der Stressoren kann durch verschiedenste Aspekte beeinflusst werden. Ist das Verhältnis von äußeren Anforderungen und der persönlichen Leistungsfähigkeit unausgeglichen, können diese entstehen. Entscheidend dabei sind jedoch die individuelle Auffassungsgabe und die Bewältigungsstrategien. Sind die zu bewältigenden Anforderungen hoch und die Leistungsfähigkeit gering, kommt es auf das Individuum an, wie es dieses Ungleichgewicht empfindet. So kann es für Person A bereits als belastend empfunden werden, wobei Person B es als weniger störend empfindet. Stress ist demnach ein subjektiv empfundener Prozess. Für das Ausmaß des Stressors ist auch die Bedeutsamkeit maßgebend. Je bedeutsamer die erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe für das Individuum ist, desto höher ist das Stresslevel. Gleiches gilt für die Bedrohung. Sieht der Mensch ein zu erreichendes Ziel als gefährdet, resultiert daraus die Entwicklung eines starken Stressors. Ist die Bewältigung einer Anforderung durch Unklarheit geprägt, hat dies ebenfalls Auswirkungen auf das Stresslevel. Menschen fühlen sich unsicher, wenn sie nicht wissen, was erwartet wird. Daraus resultiert, dass Unklarheit ebenso ein möglicher Stressaspekt ist. Wird der Mensch mit einem Stressor konfrontiert, reagiert dieser mit einer Stressreaktion. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Stressoren Auslöser der Stressreaktionen sind. Diese finden sowohl auf körperlicher als auch psychischer Ebene statt. Die Stärke der Reaktionen ist dabei sehr individuell. Reagiert ein Mensch auf einen oder mehrere Stressoren zeigt er Verhaltensweisen auf, die von außen beobachtbar sind. Auch das Denken und Handeln wird maßgeblich beeinflusst und dadurch bestimmt. Das bedeutet, dass der komplette Mensch, demnach auf körperlicher, seelischer und psychischer Ebene reagiert. Auf körperlicher Ebene findet eine Energiemobilisierung statt. Das Verhalten des Individuums öffnet sich und das Tun und Handeln wird nach außen sichtbar. Auf kognitiv- emotionaler Ebene werden ebenfalls Prozesse gestartet. Diese sind jedoch nicht beobachtbar, da sie verdeckt ablaufen und es sich dabei um innerpsychische Prozesse handelt. Die Reaktionen, welche auf den unterschiedlichen Ebenen ablaufen, besitzen eine Wechselwirkung untereinander. Durch diese Verbindung kommt es zu einer Verstärkung oder sogar Verlängerung der Stresssituation. Der dritte Aspekt sind die persönlichen Stressverstärker. Diese sind sehr individuell und verstärken die Stresssituation enorm. Sie stellen das Bindeglied zwischen den Stressoren und den Stressreaktionen dar (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018).

In den 1930er Jahren entwickelte der Mediziner Hans Selye ein Modell, welches den Ablauf einer Stressreaktion beschreibt. Das sogenannte Adaptionsmodell unterteilt die Stressreaktion in drei Teilreaktionen. Zunächst findet die Alarmreaktion statt. Während diesem Prozess schüttet der Körper Stresshormone, sogenannte Katecholamine aus. Dabei wird die Situation als Notfall wahrgenommen und es erfolgt eine sofortige Reaktion des menschlichen Systems. Darauf folgt die Widerstandsreaktion, in der der Körper Kortisol ausschüttet. Zusätzlich erfolgt dadurch die Aktivierung der Energiemobilisierung. Diese Prozesse ermöglichen dem Körper eine zeitweilige Resistenz gegen den Stressor. Die Aufrechterhaltung wird ebenfalls von körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Individuums unterstützt. Ist der Körper nicht ausreichend widerstandsfähig, bleibt der Stressor bestehen. Durch die dauerhafte Anwesenheit dieses, kommt es zu einer Dauerbelastung. Diese löst wiederum die Erschöpfungsphase aus, welche durch das Versagen des hormonellen Systems geprägt ist. Das Modell von Hans Selye beschreibt lediglich die Vorgänge innerhalb des Körpers, beachtet jedoch nicht die psychische Ebene. Außerdem wird davon ausgegangen, dass der Ablauf einer Stressreaktion jederzeit dem eben beschriebenen Schema folgt.

Das Stressmodell nach Henry und Stephens wurde in den 1970er Jahren entwickelt. Dieses Modell beschreibt die Existenz zweier verschiedener Reaktionen des Körpers auf vorliegende Stressoren. Die erste Reaktion wird als Kampf- und Verteidigungsreaktion beschrieben. Bei dieser wird der Stressor als kontrollierbar eingeschätzt. Das bedeutet, dass die Stärke und Dauer gut vorhersehbar sind. Ist dies der Fall, reagiert der Mandelkern, welcher sich im Gehirn eines Menschen befindet, mit der Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Testosteron. Der zweite Weg des Körpers mit der Konfrontation von Stressoren umzugehen ist die Bewahrungsreaktion. Im Gegensatz zu der ersten Reaktion wird der Stressor diesmal als nicht zu bewältigen eingestuft. Diesmal reagiert der Hippocampus, welcher sich ebenfalls im Gehirn befindet mit der Ausschüttung von Hormonen der Nebenniere. Ob ein Stressor als bewältigbar oder nicht eingeschätzt wird, ist individuell und wird innerhalb kürzester Zeit entschieden. Diese Entscheidung ist für die Wahl des Weges sehr bedeutend und relevant (Neuner, 2016). Zusätzlich ist es bedeutend, dass zwei Arten von Stress existieren. Hierbei werden der sogenannte Eu- und Distress unterschieden. Die Vorsilbe Eu- stammt aus der griechischen Sprache und bedeutet gut oder auch positiv. Das bedeutet, dass es sich bei Eustress, um positiven Stress handelt. Wohingegen der Wortlaut Dis- mit schlecht übersetzt wird. Im Umkehrschluss drückt dies aus, dass Distress, negativer Stress ist. Stress macht aber nicht unbedingt krank, sondern fördert im Gegensatz unsere Fähigkeiten. Es muss sich dabei jedoch, um die Form des Eustresses handeln. Würde dieser nicht existieren, würde dauerhaft das Gefühl einer Unterforderung

vorhanden sein. Der Mensch hätte keine Herausforderungen zu bewältigen und würde somit seine Lebensaufgabe verlieren. Auf dieser Grundlage könnte keine Entwicklung des Menschen stattfinden. Dies zeigt die hohe Relevanz von Eustress. Distress verursacht bei Vorhandensein über einen kurzen Zeitraum ebenfalls keine schwerwiegenden Auswirkungen. Hält dieser jedoch über eine längere Zeit an und wird somit chronisch, kann er Angst und Unzufriedenheit auslösen, welche das Wohlbefinden eines Menschen aus dem Gleichgewicht bringen. Nichtsdestotrotz ist die Existenz beider Arten von Stress wichtig, da sie die Entwicklung eines Menschen sicherstellt (Volkart, 2018).

2.2. Arten von Stressoren

Stress ist ein subjektiv empfundenes Gefühl, welches von Stressoren verschiedenster Art ausgelöst wird. Stressoren können sowohl innerlicher als auch äußerlicher Herkunft sein. Sie entstehen zum einen in der Umwelt und werden zum anderen durch die Individualität und Persönlichkeit des Menschen bestimmt. Diese Faktoren existieren meist im Familien- und Arbeitskontext. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass Stressoren die Menschen im alltäglichen Leben begleiten. Zeitdruck, Versagensängste, Anspannung und Frustration sind Aspekte und Gefühle, die jeder bereits erlebt hat. Sie stellen die typischen Auslöser von Stress dar. Doch was steckt noch alles dahinter, dass wir uns gestresst fühlen?

Der Psychologe Taibi Kahler hat sich mit dem Inhalt dieser Fragestellung auseinandergesetzt und somit die Ursachen der Stressentstehung erforscht. Er entwickelte dazu das sogenannte Antreibermodell. Jeder Mensch verfügt demnach über fünf innere Antreiber. Diese beinhalten Persönlichkeitsmerkmale und Grundeinstellungen eines Individuums, welche das Denken und Handeln dieses beeinflussen und lenken. Die fünf Antreiber werden als Ausrufe formuliert. Es handelt sich dabei, um die Formulierungen: „Sei perfekt!“, „Sei schnell!“, „Streng dich an!“, „Sei beliebt!“ und „Sei stark!“. Sie werden innerlich sowohl bewusst, aber auch unbewusst an uns selbst gestellt. Der Ausruf „Sei perfekt!“ richtet sich an den Perfektionisten des Menschen. Dieser zeichnet sich durch überhohe Ansprüche aus. Diese hat er sowohl an sich selbst, an die zu bewältigenden Aufgaben aber auch an andere Personen. Abweichungen des eigentlichen Plans sind für diesen Antreiber schwer zu verarbeiten. Um das perfekte Ergebnis zu erzielen, benötigt er viel Zeit und Anstrengung, was eine schnelle Erschöpfung nach sich zieht. Der zweite Antreiber „Sei schnell!“ beschreibt die Arbeitsweise ohne Pausen. Es werden häufig Überstunden gemacht und Arbeit mit nach Hause genommen, was bedeutet, dass die Trennung zwischen Privat- und Arbeitsleben enorm gefährdet ist. Diese Einstellung ist von der permanenten Angst geprägt, nicht rechtzeitig fertig zu werden und zu versagen. Es wird dadurch ein Zeitdruck verspürt, welcher stetig wächst. „Streng dich an!“, dies ist eine Aufforderung, welche

das Pflichtbewusstsein an den Menschen stellt. Oftmals wird damit die Unsicherheit verborgen. Diese entsteht beispielsweise bei der Unklarheit der zu bewältigen Aufgaben. Verbunden damit ist ebenfalls der Anspruch, es allen Beteiligten recht machen zu wollen. Diesen Aspekt beschreibt der Antreiber „Sei beliebt!“. Dabei rücken die eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund oder werden überhaupt nicht mehr beachtet und wahrgenommen. Hauptziel ist es, alle zufrieden zu stellen und für Harmonie der anderen zu sorgen. Der letzte Antreiber „Sei stark!“ beschreibt die Stärke des Menschen. Die vorhandene Verletzbarkeit bleibt dabei im Inneren verborgen. Auch Schwächen können nicht äußerlich gezeigt werden und bleiben versteckt und somit für niemanden sichtbar.

Jeder Mensch besitzt alle fünf Antreiber. Wichtig ist jedoch, dass diese individuell schwächer oder stärker ausgeprägt sind. Zwischen ihnen existiert außerdem eine Wechselwirkung, welche die gegenseitige Beeinflussung untereinander begünstigt. Es kommt somit sowohl zu einer Verstärkung aber auch Abschwächung der Antreiber untereinander (Quantz, 2020).

Durch diese Beispiele ist deutlich geworden, dass Stress durch Faktoren, welche von der Persönlichkeit eines Menschen beeinflusst werden, entsteht. Jedoch spielen auch äußere Faktoren, die durch die Umwelt entstehen eine entscheidende Rolle. In der Umwelt existieren viele Arten von Stressoren, welche Stress kurz- oder langfristig erzeugen lassen. Je nach Art des Stressors entsteht eine unterschiedliche Stressform.

Zeitstress wird durch eng gesteckte Termine, häufige Konferenzen und dem Druck des Gefühls pünktlich sein zu müssen, ausgelöst. Oftmals haben Personen nicht die Möglichkeit zwischendurch eine Pause zu machen. Dieser Zeitdruck entsteht sowohl im Arbeits- aber auch Privatleben.

Verkehrsstress, die Infrastruktur wird besser und die Straßen voller. Staus, Unfälle und Verspätungen gehören zum Alltag. Jedoch entsteht auch durch diesen Aspekt ein enormer Zeitdruck, es nicht rechtzeitig zu schaffen und etwas zu verpassen, was von Bedeutung sein kann. Durch eine Informationsüberflutung entsteht der sogenannte Informationsstress. Es existieren viele Fortschritte in allen Bereichen des Lebens. Diese erzeugen einen regelrechten inneren Stress, da es zu viele Informationen gibt, welche vom Gehirn eines Menschen nicht sofort verarbeitet werden können.

Dichte-Stress ist eine Stressform, die im Laufe der Jahre an mehr Relevanz gewinnt. Die Geburtenzahlen steigen und die Sterberate sinkt. Folglich wächst die Anzahl der Weltbevölkerung und die Städte werden voller und überfüllter. Es leben nun mehr Menschen auf einer bestimmten Fläche als zuvor. Daraus resultierend steigt die Anonymität des Einzelnen. Oft sorgt dieser Aspekt für eine fehlende Anerkennung. Die Menschen fühlen sich nicht ausreichend

wertgeschätzt und beginnen mit der Frustration und dem Zweifeln. Diese Zweifel sorgen häufig für Unsicherheit und Irrelevanz.

Die fortschreitende Digitalisierung stellt ebenfalls einen großen Stressauslöser dar. Der technische Fortschritt ist nicht mehr wegzudenken. Akten, Papiere und Order werden zunehmend digital. Diensttelefone verursachen ständige Erreichbarkeit und Anspannung der Angestellten. Oft werden diese nach dem Feierabend nicht ausgeschaltet und bestimmen das anschließende Familienleben. Die Abgrenzung zur Arbeit kann nicht stattfinden, welches oft andere Stressoren wie Beziehungsstressoren begünstigt. Diese beschreiben Konfliktsituationen mit dem Partner oder der Partnerin, aber auch die Trennung von dieser. Verluste geliebter Personen, materieller Sachen oder Dinge mit persönlichem Wert werden ebenfalls als Beziehungsstressor bezeichnet. In diesem Kontext werden alle Situationen auf zwischenmenschlicher, sozialer und emotionaler Ebene zusammengefasst (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018).

Laut dem Diplom-Psychologen Dr. Jörg Schnecke existieren vier verschiedene Arten von Stressoren. Dabei handelt es sich um die Leistungsstressoren, die physikalischen Stressoren, die sozialen Stressoren und die körperlichen Stressoren. Die Leistungsstressoren beinhalten die beschriebenen Faktoren, welche durch den Arbeitsalltag entstehen. Bei den physikalischen Stressoren handelt es sich, um Dinge aus der Umwelt wie Lärm oder Hitze. Die sozialen Stressoren charakterisieren die zwischenmenschlichen Beziehungen und die körperlichen Stressoren legen Krankheiten oder Beeinträchtigungen durch Unfälle dar (Schnecke, 2021). Stress kann bereits durch einen Stressor entstehen, meist existiert jedoch ein Zusammenspiel unterschiedlichster Stressoren aus verschiedenen Bereichen.

2.3. Stressreaktionen und Auswirkungen

2.3.1. Physische Ebene

Wird der Körper mit einem Stressor konfrontiert, reagiert dieser als Antwort mit einer Stressreaktion auf physischer und psychischer Ebene. Einige der körperlichen Reaktionen laufen als innerkörperliche Prozesse ab, die anderen sind von außen beobachtbar.

Welche Auswirkungen hat Stress auf den Körper und kann es zu langfristigen Schädigungen kommen? Mithilfe seiner Forschung untersuchte der Biochemiker Hans Selye die physischen Auswirkungen des Körpers auf Stress. Er fand heraus, dass es sich bei der Stressreaktion des Körpers, um eine unspezifische Reaktion auf verschiedenste Stressoren handelt. Dabei ist es irrelevant, um welche Art von Stressor es sich handelt. Demnach reagiert der Körper auf unterschiedliche Belastungen immer mit denselben Prozessen. Diese beeinflussen das gesamte Organsystem und deren Funktion. Das Modell, welches aus dieser Forschung resultierte, wird deshalb als allgemeines Anpassungssyndrom bezeichnet. Im Folgenden werden nun die

Reaktionen der einzelnen Organe und Systeme sowie mögliche Auswirkungen von Stress auf den Körper aufgezeigt.

Wird der Körper mit einem Stressor konfrontiert, reagiert zum einen das Gehirn. Innerhalb des Organs wird die Durchblutung gesteigert und die Nervenbahnen aktiviert. Diese Aktivierung sorgt für eine hohe Fokussierung und Aufmerksamkeit. Die Sinne werden geschärft, sodass neue Informationen schnellstmöglich aufgenommen und anschließend verarbeitet werden können. Im Gegensatz dazu wird die Erinnerungsfähigkeit und damit der Zugriff auf das Gedächtnis erschwert.

Die Atmung verändert sich ebenfalls, da die Bronchien in einer Stresssituation erweitert werden. Im Allgemeinen wird diese schneller und wandelt sich von einer Zwerchfellatmung zu einer flachen Brustatmung ab. Tiefes Einatmen und ein gehemmtes Ausatmen sorgen für eine erhöhte Sauerstoffversorgung des Körpers.

Das Herz-Kreislauf-System reagiert mit einer besseren Durchblutung und einer erhöhten Leistungsfähigkeit. Das Herz schlägt schneller und erhöht somit das Blutvolumen, welches pro Zeiteinheit durch den Körper gepumpt wird. Dies sorgt dafür, dass der Blutdruck ansteigt. Außerdem werden die Blutgefäße des Herzens, Gehirns und der großen Arbeitsmuskeln geweitet, wobei die Blutgefäße der Haut, Körperperipherie und der Verdauung verengt werden. Diese Verengung sorgt für kalte Hände und Füße. Im gesamten System findet eine Blutumverteilung statt, welche für eine gesteigerte Leistungsfähigkeit sorgt (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018). Handelt es sich um eine dauerhafte Stressbelastung führen diese Prozesse oft zu Bluthochdruck. Wird dieser nicht ausreichend behandelt, kann es zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen (AOK, 2020).

Die Skelettmuskulatur wird ebenfalls mehr durchblutet. Die Muskeln verfügen in dieser Ausnahmesituation über ausreichend Fette, welche sie verbrennen. Dies sorgt für eine erhöhte Muskelspannung, welche besonders die Rücken- und Nackenmuskulatur betrifft. Dies führt häufig zu Rücken- und Kopfschmerzen, welche daher den Regelfall beschreiben. Die Reflexe verbessern sich auf Grund der hohen Energieversorgung der Muskeln.

Während der Belastung läuft der Stoffwechsel des Menschen katabol ab, was bedeutet, dass viel Energie verbrannt wird. Zuckerreserven werden von der Leber an das Blut abgegeben, sodass das Gehirn ausreichend versorgt ist (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018). Das Stresshormon Kortisol hemmt das körpereigene Insulin, welches den erhöhten Zuckerbestand des Blutes abbaut. Folglich produziert die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin. Ist der Überschuss des Insulins längerfristig im Körper vorhanden, kann es zu Diabetes mellitus Typ-2 kommen, welches umgangssprachlich auch als Zuckerkrankheit bezeichnet wird (AOK, 2020).

Zusätzlich werden Fettsäuren abgegeben, welche von den Muskeln zur Verbrennung und somit Energieerzeugung genutzt werden. Die Verdauungsenzyme werden ebenfalls gehemmt (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018). In manchen Fällen kommt es gegensätzlich zu starken Durchfällen, Magenentzündungen und/oder Geschwüren im Magen- und Darmtrakt (AOK, 2020). Dies kann im schlimmsten Fall ein Zeichen dafür sein, dass sich die Magen- und Darmaktivität einstellt. Generell wird im Körper mehr Energie produziert, welche in Form von Wärme an die Umgebung abgegeben werden muss. Der Körper reagiert mit dem vermehrten Schwitzen an Händen, Stirn und Achseln.

Das Sexualverhalten wird ebenfalls durch Stress beeinflusst, gar gehemmt, da die Libido verringert wird. Dies sorgt dafür, dass die Genitalien weniger durchblutet werden und es zur verringerten Ausschüttung der Sexualhormone kommt. Des Weiteren produzieren die männlichen Hoden weniger Spermien und der Zyklus der Frauen kann durchaus vollständig unterbrochen werden.

Das Immunsystem wird kurzfristig gestärkt, indem sich die sogenannten Killerzellen im Blut vermehren. Dieser Prozess dauert jedoch nur dreißig bis sechzig Minuten an, da der Körper nach dieser Zeit die Vermehrung drosselt. Dies ist wichtig, um eine allergische Reaktion des Körpers zu verhindern. Zusätzlich wird durch eine Ausschüttung, des Glückshormon Endorphin, das Schmerzempfinden gehemmt. Diese Reaktion kann so stark sein, dass es zu einer Stressanalgesie kommt, bei der Betroffene eine Unempfindlichkeit gegen Schmerz entwickeln. Dauerstress hat jedoch eine gegenteilige Wirkung. Dabei kann nämlich eine Schmerzüberempfindlichkeit entstehen (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018).

2.3.2. Psychische Ebene

Bei der Konfrontation mit einer Stresssituation reagiert der Körper sowohl auf körperlicher als auch psychischer Ebene. Die körperlichen Auswirkungen, welche durch Stress entstehen, sind häufig von außen beobachtbar, wohingegen die Folgen auf psychischer Ebene im Inneren eines Menschen verborgen bleiben. Oftmals treten diese jedoch ebenfalls mit körperlichen Begleiterscheinungen auf. Wird der Stress im privaten und beruflichen Kontext zu einer Dauerbelastung, hat dies enorme Auswirkungen auf die Psyche eines Individuums. Ist diese Belastung über einen langen Zeitraum existent, kommt es zu einem Abfall der Gedächtnisfunktion und zu einer Einschränkung der kognitiven Leistungsfähigkeit. Am häufigsten leiden Betroffene unter dem sogenannten Burn-out-Syndrom oder einer Stressdepression (Kaluza, Stressbewältigung, 2018).

Das Burn-out-Syndrom beschreibt eine emotionale, psychische, soziale und körperliche Erschöpfung, welche mindestens über einem Zeitraum von sechs Monaten bestehen bleibt. Eine

Wechselwirkung zwischen einer emotionalen Belastung und einem intensiven Einsatz für andere, begünstigt das Gefühl hilflos zu sein. Betroffene vernachlässigen eigene Bedürfnisse und Ziele, um Klienten und Klientinnen zu helfen. Verspricht die erbrachte Hilfe jedoch keinen Erfolg, kommt es zu einer emotionalen Belastung der Helfenden. Die entstandenen Misserfolge werden im Nachhinein verdrängt und versucht zu überdecken. Dies kann durch unbezahlte Mehrarbeit und der Entwicklung des Gefühls, der Unentbehrlichkeit entstehen. Zeitgleich kommt es zum Verlust wichtiger sozialer Kontakte. Diese haben Betroffene ab diesem Zeitpunkt ausschließlich im beruflichen Kontext, da das private Umfeld stark vernachlässigt wird. Die berufliche Ebene gewinnt an Relevanz, was ein Ungleichgewicht zwischen den eigentlich zu erreichenden Zielen und den zur Verfügung stehenden Ressourcen auslöst.

Der Verlauf des Burn-out-Syndroms untergliedert sich in drei Phasen. Das erste Stadium des Verlaufs beschreibt eine sowohl psychische als auch emotionale Erschöpfung. Bereits erfahrene Frustration wandelt sich dabei in reizbare Müdigkeit um, was chronische Schlafstörungen zur Folge hat. Das Immunsystem wird durch den Mangel an Erholung ebenfalls geschwächt. Zusätzlich erhöht sich durch die fehlende Aufmerksamkeitsfähigkeit das Risiko für Unfälle. Betroffene verlieren einen Teil ihrer Regenerationsfähigkeit. Das bedeutet, dass sie nicht mehr die Möglichkeit haben sich zu erholen. Dieses Phänomen ist dafür verantwortlich, dass eine chronische Müdigkeit und Unzufriedenheit entstehen. Die zweite Phase beschreibt den Prozess der Entfremdung. Es kommt zu der Entwicklung einer Gleichgültigkeit sowohl auf privater als auch beruflicher Ebene. Daraus resultierend entstehen bei den Betroffenen Schuldgefühle und ein Vermeidungsverhalten. Dieses beschreibt, dass nur noch die wichtigsten Aufgaben erledigt werden und Mehrarbeit vermieden wird. Dabei ist es irrelevant, ob es sich um Aufgaben aus dem familiären oder beruflichen Umfeld handelt. Zusätzlich kann der Missbrauch von Genussmitteln wie Alkohol, Nikotin oder andere Substanzen in erhöhtem Maße erfolgen. Der dritte Abschnitt des Verlaufs beinhaltet Leistungseinbußen in allen Bereichen des Lebens. Dabei nimmt die Leistungsfähigkeit der Betroffenen stetig ab. Durch diesen Prozess kommt es zu einer Erfolgslosigkeit bei Bewältigung der Aufgaben, welche im Umkehrschluss eine chronische Überforderung auslöst. Die Abnahme der Erfolge bewirkt außerdem, dass das Selbstvertrauen der Leidenden abnimmt. Dies hat wiederum zur Folge, dass sich die Betroffenen weniger oder nichts mehr zutrauen und so die Arbeitseffektivität sinkt.

Die psychischen Symptome sind häufig von körperlichen Begleiterscheinungen geprägt. Dazu gehören zum Beispiel Probleme des Herz-Kreislaufsystems, Auffälligkeiten des Magen-Darmtrakts sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Freudenberger betont explizit, dass Betroffene ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. Zusätzlich erfolgt eine Abgrenzung zur Familie, welche

ein Gefühl von Einsamkeit entstehen lässt. Diese löst eine innere Leere, Angst und Panikattacken aus (Sänger & Udolf, 2012).

Wird das Burn-out-Syndrom nicht richtig behandelt oder zu spät erkannt, kann sich daraus eine Stressdepression entwickeln. Diese kann jedoch auch ohne Vorgeschichte und -erkrankung auftreten. Bei dieser Form von Depression handelt es sich um eine sogenannte Erschöpfungsdepression. Diese hat eine Länge von mindestens zwei Wochen und entsteht unter einer beruflichen Dauerbelastung. Betroffene leiden unter einer bedrückten bis hin zu einer traurigen Stimmung, verlieren die Freude an ihren Interessen, verspüren einen verminderten Antrieb, Angst sowie innere Unruhe, besitzen fehlendes Selbstvertrauen und leiden an Schlafstörungen. Wird die Depression nicht behandelt, kann die Erkrankung unter Umständen lebensbedrohlich sein und bis zum Tod führen. Ein Teil der Betroffenen fühlt anstatt von Traurigkeit, Gereiztheit und Aggressivität. Auffällig ist ebenso, dass unter Stress ein erhöhtes Maß an Alkohol konsumiert wird, was ein Risiko für eine Alkoholabhängigkeit darstellt (Keck).

Stress verursacht Auswirkungen und Erkrankungen auf psychischer Ebene. Diese sind meist nicht von außen sichtbar. Es ist wichtig, dass diese schnellstmöglich erkannt und behandelt werden, sodass Folgeerkrankungen verhindert werden können.

3. Nähe und Distanz

3.1. Begriffsbestimmung Nähe und Distanz

Nähe und Distanz sind zwei Elemente, die einen wichtigen Aspekt im alltäglichen Leben darstellen, da sie sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext eine hohe Relevanz besitzen. Sie drücken dabei zwei unterschiedliche Gefühle aus, welche subjektiv empfunden werden. Nähe wird im Allgemeinen mit Zuverlässigkeit und Vertrauen verbunden, wohingegen Distanz oft mit Sachlichkeit und Diskrepanz interpretiert wird.

Die Balance zwischen Nähe und Distanz ist in Arbeitsbeziehungen genauso relevant wie in Privatbeziehungen. In Arbeitsstrukturen stellt das Gleichgewicht der zwei Aspekte einen wichtigen Faktor dar, der zum Erreichen des Ziels eine entscheidende Relevanz hat. Ist dieses nicht gegeben, kommt es beim Klienten/in und der helfenden Person zu Unwohlsein und die Erreichung des Ziels ist gefährdet.

Bei den Begriffen Nähe und Distanz handelt es sich um eine paradoxe Struktur, da sie gegenläufige Funktionen beschreiben. Sie sind Teil jeder Beziehungserfahrung und -struktur und tragen zum Gelingen dieser bei. Im professionellen Kontext bilden sie ein enormes Spannungsfeld, welches eine asymmetrische Struktur aufweist. Das bedeutet, dass die Beziehungspartner unterschiedlich starke Bindungen zueinander zeigen. Helfende müssen in der Lage sein, die

Aufgaben ihrer Professionalität möglichst kompetent zu erfüllen und zeitgleich eine Beziehung auf persönlicher Ebene eingehen. Nähe bedeutet in diesem Kontext, dass dem Klienten/in sowohl durch wissenschaftliche Aspekte und Ansichten als auch durch persönliche Erfahrungen geholfen werden soll. Diese können bereits selbst erlebte oder erfahrene Erlebnisse sein. Distanz wird in diesem Kontext als distanzierte Akzeptanz beschrieben. Diese bezeichnet eine Abgrenzung des Helfenden zum Klienten/in. Zusammenfassend bedeutet das, dass er/sie zwar persönliche Erfahrungen in Bezug auf das zu behandelnde Problem teilt, die restlichen individuellen Aspekte jedoch verschwiegen und unberührt bleiben.

Um den Zusammenhang und die Bedeutung von Nähe und Distanz genauer zu erklären, werden die zwei Aspekte, in Bezug auf ihre Existenz, differenziert betrachtet. Sie existieren zum einen in der Lebenswelt, dem Alltag eines Menschen und zum anderen in deren professionellen Beziehungen. In der Lebenswelt werden sie als Beziehungsmuster im Alltag eines jeden Menschen beschrieben. Dabei bedarf es einer subjektiven Einschätzung der Gefühle. Diese kann bei Unverständnis zu Konflikten zwischen den Beziehungspartnern führen. Wird die Nähe als zu stark empfunden, löst das ein Gefühl von Überforderung und Bedrängung aus. Tritt der Fall ein, dass Distanz als zu einnehmend empfunden wird, erzeugt dies das Empfinden von Wertlosigkeit und Desinteresse. Das dargestellte Missverhältnis stellt das Grundproblem zwischenmenschlicher Beziehungen dar. Die Nähe, welche für den einen Beziehungspartner angenehm ist, kann bei dem anderen bereits ein bedrückendes Gefühl auslösen und die Distanz, die der eine als wichtig empfindet, kann der andere als nicht interessiert interpretieren. Relevant ist dabei, dass Nähe und Distanz sich gegenseitig bedingen. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass Distanz nicht ohne Nähe und Nähe nicht ohne Distanz existieren kann. Es muss jedoch eine Balance hergestellt werden, mit der beide Beziehungspartner einverstanden sind. Das Vorhandensein dieser ist im professionellen Kontext ebenfalls wichtig.

Um diese besser darzustellen, bezieht sich die Erklärung auf das Beispiel der Kinder- und Jugendhilfe. Heranwachsende Klienten/innen benötigen ein ausbalanciertes Verhältnis zwischen Nähe und Distanz. Sie benötigen den Pädagogen/in, um das Gefühl von Vertrauen und Verlässlichkeit zu erfahren. Zum anderen benötigen sie das Empfinden, Eigenständigkeit zu besitzen. Dieser Aspekt erzeugt ein Paradoxon, welches nicht vermeidbar ist. Der Heranwachsende braucht den Pädagogen/in zum Aufwachsen, wird durch diese/n jedoch zu gewissen Teil gefährdet. Aus diesem Grund ist es für die Professionalität notwendig, sich zu authentifizieren. Dies meint die Glaubwürdigkeit der helfenden Personen herzustellen. Diese kann durch den Ausgleich zwischen sachbezogener Distanz und intimer Nähe geschaffen werden. Da der Pädagoge kein Mitglied der Lebenswelt des Klienten ist, bekommt er eine zum Teil objektive Sichtweise,

welche die Eröffnung unterschiedlicher Perspektiven ermöglicht. Durch diesen Aspekt ist auch die Erschaffung der sogenannten strukturellen Offenheit möglich. Dabei begibt sich der Klient/in gemeinsam mit dem Pädagogen aus der sicheren Zone in eine Unsicherheit. Diese Phase wird zusammen überwunden, sodass sich der Klient bei Abschluss der Umstrukturierung in einer neuen sicheren Struktur befindet. Um diesen Prozess möglichst sicher abzuschließen, ist eine professionelle Beziehungsgestaltung und somit ausgewogene Balance zwischen Nähe und Distanz nötig (Dörr & Müller, 2012).

Für die Herstellung dieser ist es relevant zu wissen, dass jeder Mensch verschiedene Distanzzonen aufweist. Das Modell der Distanzzonen, welches 1963 entwickelt worden ist, stammt von Edward T. Hall. Demnach existieren vier dieser fundamentalen Zonen. Dringt eine andere Person in eine dieser ein, wird dies häufig als Grenzüberschreitung empfunden und hat negative Auswirkungen auf die bestehende oder sich entwickelnde Beziehung. Die im folgenden beschriebenen Unterteilungen beziehen sich auf die westeuropäische Kultur. In anderen Kulturen gelten andere Einstellungen zum Thema Distanz und Nähe. Im westeuropäischen Raum handelt es sich bei der weitgefassten Zone, um die sogenannte öffentliche Zone. Sie umfasst räumlich betrachtet einen Umkreis von ungefähr 3,60m. Bei Eindringen von Personen in diese Zone wird noch kein Gefühl von Bedrängung verspürt, da Signale Anderer noch nicht bewusst wahrgenommen werden können. Die soziale Zone schließt einen Umkreis von 1,20m bis 3,60m ein. Diese Zone wird besonders im Alltag oft genutzt, da sie die Nähe und Distanz zu Fremden beinhaltet. Die Personen, welche sich in dieser aufhalten, lösen ebenfalls kein bedrückendes Gefühl aus. Bei der nächsten Zone handelt es sich um die persönliche Zone, umgangssprachlich auch als Privatsphäre bezeichnet. In dieser finden Begegnungen mit Menschen auf einem Abstand von 1m bis 0,6m statt. Die häufigsten Personen, welche sich in dieser Zone aufhalten dürfen, sind Bekannte und Kollegen. Hier finden zum Beispiel Smalltalk Gespräche oder Begrüßungen statt. In der anschließenden und somit letzten Zone, unserer Intimsphäre, halten sich Personen wie Freunde, Familie oder der Partner/in 0,6m oder weniger Abstand auf. Bei diesen Personen wird die Nähe als angenehm empfunden. Nähert sich eine fremde Person auf dieser Distanz, löst dies starkes Unwohlsein aus. Durch dieses wird der Körper dazu angeregt, mit Aggression und Ablehnung zu reagieren.

Die Distanzzonen beschreiben den körperlichen Abstand zu anderen Menschen, jedoch gibt es auch eine psychologische Distanz. Diese beinhaltet die Entfernung zu einer belastenden Situation oder ein Problem. Die Distanz kann dabei durch Zeit, Raum und Soziales geschaffen werden. Je größer der hergestellte Abstand ist, desto neutraler können wir über das Ereignis nachdenken. Diese Neutralität ermöglicht eine Betrachtungsweise aus verschiedenen Perspektiven.

Diese kann für neue Lösungsansätze und Herangehensweisen sorgen. Die Höhe der psychologischen Distanz gibt somit Auskunft über die mentale Stärke eines Menschen und seine Abgrenzungsfähigkeit.

Sowohl die körperliche als auch psychologische Distanz sorgen für das Wohlbefinden eines Individuums. Eine Balance zwischen Nähe und Distanz und somit gelingende Beziehung kann nur dann existieren, wenn der Mensch im Einklang ist und sich in seiner Privatsphäre und Intimität nicht bedrängt fühlt. Das Empfinden dieser beiden Aspekte ist dabei subjektiv und wird zum Beispiel von Faktoren wie der Kultur und dem Beruf beeinflusst (Mai, Distanzzonen: Bitte Abstand halten!, 2020).

3.2. Nähe und Distanz Regulierung

Nähe und Distanz sind zwei subjektiv empfundene Gefühle, welche einen grundlegenden Aspekt in Arbeitsbeziehungen eingehen. Die Beziehungspartner in den entstehenden Arbeitsbündnissen sind der zu betreuende Klient/in und die pädagogische Fachkraft (Kowalski, 2020). Durch die Subjektivität des Empfindens ist es nicht eindeutig bestimmt, was eine gelingende Nähe-Distanz-Beziehung ausmacht. Es existieren verschiedene Ansätze und Techniken, um solch eine Beziehung herzustellen und anschließend zu regulieren.

Die Art der Nähe-Distanz-Beziehung wird durch habitualisiertes Verhalten beeinflusst. Dieses beschreibt bereits erfahrene Situationen und deren Resultate. Durch die Positiv- oder Negativverfahren bilden sich Ansätze heraus, die die Stärke der emotionalen Bindung festlegen. Beispielsweise wird jemand, der eine starke emotionale Bindung zum Klienten/in aufgebaut hatte und dadurch enttäuscht worden ist, keine erneute Beziehung dieser Stärke aufbauen, um sich selbst zu schützen. Eine daraus resultierende angemessene Distanz stellt ein grundlegendes Merkmal professionellen Handelns dar (Roulin, 2019). Grundvoraussetzung für eine gute und starke Beziehung zwischen dem Klienten/in und der helfenden Fachkraft sind Empathie, Anerkennung und die emotionale Unterstützung. Durch diese Aspekte ist es möglich, dass das Ziel gemeinsam erreicht werden kann. Im Gegensatz dazu ist es wichtig, dass bei dem Pädagogen/in eine Abgrenzung zur eigenen Subjektivität stattfindet. Folgend bedeutet dies, dass die Fachkraft dem Klienten/in in Bezug auf das zu lösende Problem auf einer emotionalen Ebene begegnet, private Dinge jedoch nicht zum Vorschein gelangen und somit für den Klienten/in verborgen bleiben (Kunz, 2014). Durch diese Trennung von Emotionalität und Privatsphäre entsteht ein klassisches Rollenbild beider Beziehungspartner. Dieses entwickelt ein Ungleichgewicht der Machtverhältnisse. Der Klient/in gibt dabei sowohl emotionale als auch private Aspekte von sich frei, wohingegen der Pädagoge/in distanziert arbeitet. Somit repräsentiert der Klient/in den Aspekt der Nähe und die Fachkraft den der Distanz (Roulin, 2019). Dadurch ergibt sich die

Antinomie des pädagogischen Handels, was eine Widersprüchlichkeit dessen aufzeigt (Kowalski, 2020).

3.3. Auswirkungen bei scheitender Nähe und Distanz Regulierung

Die Ausmaße von Nähe und Distanz zwischen beider Beziehungspartner in einer Arbeitsbeziehung sind subjektiv bestimmbar, werden aber auch durch Organisationen und Behörden strukturell beeinflusst. Bei scheiternder Nähe-Distanz-Regulierung entstehen Auswirkungen sowohl für den Klienten/in als auch für die Fachkraft.

Ab wann spricht man von einer gescheiterten Regulierung und welche Folgen resultieren daraus? Wird professionelle Identität mit dem Ausschluss einer emotionalen Bindung zum betreuenden Klienten/in verbunden, entsteht daraus eine distanzierte Bindung zwischen der Fachkraft und dem Klienten/in. Diese distanzierte Haltung ermöglicht dem Pädagogen/in, sich vor möglichen emotionalen Angriffen oder Misserfolgen zu schützen, trägt aber auch dazu bei, dass sich der Klient/in womöglich nicht hundertprozentig verstanden fühlt. Um die Einnahme dieser Haltung zu gewährleisten, bedarf es der Reduzierung von persönlichem Kontakt mit dem Klienten/in. Oftmals stellen zu wenig Zeit und eine hohe Arbeitsbelastung Gründe für die Vermeidung des Kontakts dar. Durch diesen Aspekt folgt eine Abgrenzung zum Klienten/in. Durch diese ergibt sich jedoch eine Effizienzsteigerung, da der Klient/in nicht die Möglichkeit hat, den gesamten Prozess zu verfolgen, sondern nur in Teilaspekte involviert ist. Die somit reduzierte Widerstandsfähigkeit ermöglicht das Wachstum von Loyalität der Fachkraft gegenüber den Behörden und Institutionen. Durch diese erfolgt eine Bewertung des Klienten/in, welche für eine Ausgrenzung sorgt. Der Klient/in hat oftmals nur noch die Möglichkeit zuzustimmen, da ein Widerspruch meist zwecklos ist. Es erfolgt somit eine Unterdrückung des persönlichen Bedarfs des Hilfesuchenden/in (Roulin, 2019).

Dies stellt das klassische Scheitern einer Nähe-Distanz-Regulierung dar, wenn eine zu distanzierte Haltung eingenommen wird.

Der gegensätzliche Fall taucht besonders in emotional geladenen Arbeitsfeldern auf. Hierbei sind die Arbeitsbeziehungen durch zu viel Nähe gekennzeichnet. Es kommt häufig zu Nähe-Distanz-Konflikten, welche von beiderlei Seiten ausgelöst werden. Zu beobachten ist dies häufig im Arbeitsfeld mit Sexualdelikten. Bei der Erarbeitung des Lösungsweges, kann es vorkommen, dass sich die anfangs zielstrebige Arbeitsweise zu eignen guten Absichten wandeln kann. Dabei entwickelt sich durch strukturellen Widerspruch eine einseitige Nähe, welche zu Grenzüberschreitungen führen kann. Dadurch verliert der Klient/in seine Autonomie und wird angreifbar, Verführung und Missbrauch sind die Folge. Es ist ebenfalls möglich, dass es auch hier zu einer Übertonung der Distanz kommt. Hieraus entwickelt sich das Empfinden von

Desinteresse und Unterdrückung, welche ebenfalls sexuellen Missbrauch auslösen kann. Dieser kann jedoch auch von Fachkräften erlebt werden, wenn die Unterdrückung oder einseitige Nähe von der Seite des Klienten/in ausgeht.

Um die Folgen scheitender Nähe-Distanz-Regulierung einzudämmen oder zu verhindern, gibt es verschiedenen Ansätze und Unternehmungen der Institutionen und Gesetzgebung. In den sozialen Arbeitsfeldern kommt es häufig zu einer emotionalen Verstrickung, welche jedoch unbewusst vorhanden ist und abläuft. Diese soll durch zielgerichtete Lehrangebote ersichtlich gemacht werden, sodass eine Klarheit entsteht. Zusätzlich werden Grenzen bewusst gemacht und deutlich aufgezeigt. Die Gesetzgebung verschärft stetig die strafrechtliche Verfolgung für Fälle des sexuellen Übergriffes in sozialen Berufsgruppen. Des Weiteren wird vor der Anstellung in einem sozialen Berufsfeld ein Dokument benötigt, welches aussagt, dass keine sträflichen Handlungen vorliegen. Nichtsdestotrotz ist auch die wiederholte Supervision des Arbeitsalltages nötig (Kunz, 2014).

4. Selbstfürsorge

4.1. Begriffsdefinition Selbstfürsorge

Menschen erfahren in alltäglichen Situationen wie zum Beispiel dem Arbeits- und Familienleben Belastungen verschiedenster Art, welche Auswirken sowohl auf den Körper als auch auf die Seele und Psyche haben. Bleiben diese über einen längerfristigen Zeitraum bestehen, können sie chronisch werden und somit die Lebensqualität eines Menschen verringern. Um diesen Aspekt zu verhindern, ist es wichtig, dass eine rechtzeitige und zielgerichtete Intervention stattfindet. Diese kann einerseits extern, mit der Hilfe von außen und andererseits intern, durch die Auseinandersetzung mit sich selbst ablaufen. Man bezeichnet diese Interventionsformen als externe und interne Selbstfürsorge. Die Thematik Selbstfürsorge stellt in der heutigen wissenschaftlichen Forschung einen neuen Aspekt dar, welcher auf Grund dieser Tatsache noch nicht eindeutig erforscht ist und im Umkehrschluss auch nicht exakt definiert werden kann. Zur Darstellung von Selbstfürsorge erfolgen in diesem Abschnitt Definitionen verschiedener Ärzte, Psychoanalytiker und Psychotherapeuten. Der Begriff Psychohygiene wird dabei als Synonym des Begriffes Selbstfürsorge verwendet.

Geprägt wurde der Ausdruck Psychohygiene von dem Psychiater Robert Sommer. Dieser bezeichnete den Prozess als Gegenwehr zu negativen Einflüssen. Das bedeutet, dass das Durchführen dieser dazu beiträgt, dass Angst und negative Emotionen verarbeitet werden können, sodass die Psyche keine Auswirkungen und Schädigungen erfährt. Die langfristige und dauerhafte Verarbeitung dient zur Entwicklung einer Resilienz gegenüber verschiedensten

Belastungen. Diese Widerstandsfähigkeit dient zur Herstellung oder Erhaltung der psychischen Gesundheit. Im übertragenen Sinn ist Psychohygiene das „Aufräumen der Seele“. Dieses dient als Gegenmaßnahme und Schutz vor negativen Einflüssen aus der Umwelt eines Menschen (Mai, Psychohygiene: Seelische Gesundheit bewahren, 2021).

Die Begriffsbestimmung des Begriffes Selbstfürsorge ist dabei ähnlich. Laut dem Arzt und Psychoanalytiker Joachim Küchenhoff, beschreibt die Selbstfürsorge eine komplexe Haltung gegenüber dem eigenen Ich. Diese ist keine Eigenschaft, sondern eine individuelle Fähigkeit, welche den guten Umgang mit dem Selbst beschreibt. Dabei ist es wichtig, die eigene Bedürfnisbefriedigung sicherzustellen, den Eigenschutz zu gewährleisten und mögliche Überforderungen zu vermeiden. Entstehen diese trotzdem, ist es von Bedeutung, sich sensibel mit diesen auseinanderzusetzen. Im Vordergrund steht hierbei die Selbstpflege und somit nicht die eigene Verurteilung.

Die Ärztin Luise Reddemann vertritt eine vergleichbare Auffassung des Begriffes. Laut ihrer Definition sei Selbstfürsorge der Umgang mit dem eigenen Ich, welcher von Achtsamkeit, Mitgefühl, Liebe und Wertschätzung geprägt ist. Dabei wird ein konkretes Handeln beschrieben, welches die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse sicherstellen soll. Beiderlei Definitionen gehen davon aus, dass Selbstfürsorge der Sicherung der Bedürfnisbefriedigung dient.

Die Psychotherapeutin Frederike Potreck-Rose beschreibt Selbstfürsorge ebenfalls als ein konkretes Handeln. Dieses ist sowohl von Selbstverpflichtung als auch von Eigenverantwortung geprägt. Dabei soll eine Selbstzuwendung entstehen, welche das wohlwollende Handeln und den guten Umgang mit sich selbst beschreibt.

Die drei verschiedenen Definitionen besitzen unterschiedliche Facetten, beschreiben jedoch denselben Grundgedanken. Selbstfürsorge beschreibt demnach eine wertschätzende und liebevolle Haltung gegenüber dem eigenen Selbst. Dabei gilt es die ausgesendeten Signale des Körpers zu verstehen und darauf reagieren zu können. Diese Reaktion dient dazu, das eigene Befinden wahrzunehmen. Die drei Kerngedanken der Selbstfürsorge bilden dabei die eigene Wertschätzung, die individuelle Bedürfnisorientierung und -befriedigung sowie die Herstellung und Erhaltung des eigenen Wohlergehens. Diese Aspekte benötigen Veränderungen des Lebensumfeldes, sind oft jedoch bereits mithilfe kleiner Schritte zu erreichen (Dahl, 2018).

4.2. Wandel der modernen Arbeitswelt

Die Struktur und Organisation der modernen Arbeitswelt befinden sich in einem stetigen Wandel. Dieser wird durch weltliche und gesellschaftliche Prozesse, wie die Globalisierung, die Digitalisierung, dem demographischen Wandel und dem institutionellen Wandel verursacht. Die Veränderungen der modernen Arbeitswelt haben Auswirkungen auf die Erwerbstätigen und

deren Arbeitsstruktur und -bedingungen. Es ändern sich sowohl psychische Aspekte wie Arbeitsansprüche als auch körperliche Arbeitsbedingungen sowie das Entstehen von technischen Hilfen und Unterstützungstechnologien. Was die einzelnen Abläufe bedeuten und was sie zur Entwicklung der modernen Arbeitswelt beitragen, wird im Folgenden dargestellt.

Die Globalisierung beschreibt einen globalen Vorgang, welcher eine weltwirtschaftliche Integration ermöglichen soll. Die Wirtschaft wird weitestgehend vernetzt, sodass eine günstige Produktion von Gütern möglich ist. Dies ist jedoch nur dann realisierbar, wenn die Transportkosten der Rohstoffe gesenkt werden. Dadurch entsteht, besonders für Kleinunternehmen, ein hoher Wettbewerbsdruck, welcher den einzelnen Erwerbstätigen ebenfalls belastet.

Die Digitalisierung beschreibt die Umwandlung analoger Prozesse in digitale Hergänge. Dies geschieht durch die Entwicklung neuer Technologien, welche Aufgabenbereiche der Erwerbstätigen übernehmen und diese somit ersetzen können. Der Prozess ist nicht in allen, aber in einem Großteil der Berufsfelder möglich. Durch die Digitalisierung kommt es zu einer Unterteilung der verschiedenen Berufsgruppen. Berufe, welche die Entwicklung von Technologien fördern oder gar übernehmen, bekommen mehr Ansehen und Zuspruch als Tätigkeiten, die von den neuentwickelten Techniken ersetzt werden können.

Ein weiterer Aspekt, welcher den Wandel der modernen Arbeitswelt vorantreibt, ist der demographische Wandel. Dieser beschreibt das Altern der Weltbevölkerung. Menschen werden älter, was einen Rückgang der Sterberate verursacht. Zeitgleich steigt die Geburtenrate an, was im Umkehrschluss einen Anstieg der Weltbevölkerung nach sich zieht. Dieser sorgt dafür, dass mehr Arbeitsplätze geschaffen werden müssen, um einen Ausgleich der Erwerbstätigen und Personen im Ruhezustand zu schaffen. Hinderlich ist es jedoch, dass nicht ausreichend Arbeitende zur Verfügung stehen. Folglich müssen diejenigen, welche arbeitsfähig sind mehr leisten. Der institutionelle Wandel hat ebenfalls Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt. Dieser beschreibt die Veränderung institutioneller Rahmenbedingungen, wie Arbeitszeiten und -orte. Es finden eine Flexibilitätssteigerung und Erwerbsintegration statt, was bedeutet, dass sowohl Migranten aber auch Frauen vollständig in den Arbeitsmarkt integriert werden (Buhlmann & Eichhorst, 2015).

Durch die vier fundamentalen Prozesse entsteht der Wandel der modernen Arbeitswelt. Die Auswirkungen auf den einzelnen Erwerbstätige/n wurden mithilfe einer gemeinsamen Studie des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) erforscht. Im Jahr 2012 wurden für diese Forschung 20.036 Erwerbstätige im Alter von über 15 Jahren, mit einer Mindeststundenzahl von zehn Wochenstunden befragt. Laut Auswertung ergaben sich folgende Ergebnisse: 52% der Befragten gaben an, dass sie im

Arbeitsalltag häufig Leistungs- und Termindruck erfahren. 64,4% fühlen sich davon belastet und beschreiben es als unangenehmes Gefühl. 42,8% werden in ihrem Arbeitsablauf häufig gestört. Diese Unterbrechungen werden von Kollegen/innen oder fehlenden Arbeitsmitteln verursacht und lösen bei 58,8% der darunter Leidenden eine innerliche Belastung aus. Auch die fehlende Informationsweitergabe ist ein schwerwiegendes Kriterium, welches zu Unsicherheiten führt. Demnach erfahren 14,1% der Erwerbstätigen häufig eine nicht vorhandene Kommunikation wichtiger Informationen. 64,8% der Befragten spüren dadurch eine enorme psychische Belastung. Dies waren drei Faktoren, welche psychische Belastungen in der modernen Arbeitswelt darstellen und verursachen, jedoch existieren unzählige Weitere. Körperliche Auswirkungen sind in der Studie ebenfalls ersichtlich geworden. So litten in den letzten 12 Monaten 46,3% an Rückenschmerzen, 48,5% an Nacken- und Schulterschmerzen, 21% an Schmerzen in den Armen und 19,8 % an Schmerzen in den Beinen. Zusätzlich kam es bei 33,9% der Befragten zu Kopfschmerzen von denen 27,1% ärztlich behandelt werden mussten. Zu den körperlichen Leiden gehören außerdem geschwollene Beine, Halsschmerzen sowie Schmerzen in Händen und Füßen.

Die Studie zeigt, dass über die Hälfte der Erwerbstätigen unter psychischen oder körperlichen Belastungen und deren Auswirkungen leidet (Brenscheidt, Wittig, & Nöllenheidt, 2013). Auffällig ist, dass die psychischen Belastungsfaktoren stetig zunehmen. Diese sind vor allem durch den Zeit- und Termindruck, der hohen Arbeitsbelastung und ständiger Unterbrechungen bedingt. Meist leiden Betroffene nicht nur unter einer Anforderung, sondern sind mehrere unterschiedlichen Arten ausgesetzt (Dahl, 2018).

4.3. Bedeutung und Funktionen der Selbstfürsorge

Die Arbeitsanforderungen an Fachkräfte, welche in der modernen Arbeitswelt beschäftigt sind, steigen stetig an. Der Arbeitsalltag wird häufig von Zeit- und Erfolgsdruck sowie anderen Arbeitsbelastungen dominiert. Diese bringen die innerliche Balance in ein Ungleichgewicht, welches sich durch die Entstehung von Stress äußert. Hält dieser Stress über einen langfristigen Zeitraum an, wird sowohl die körperliche als auch psychische Gesundheit eines Menschen beeinflusst. Die Veränderungen dieser können schwerwiegende Auswirkungen auf den Lebensalltag der Erwerbstätigen haben. In seltenen Fällen können enorme Arbeitsbelastungen der Grund dafür sein, dass ein Menschenleben frühzeitig beendet wird. Aus diesem Anlass ist es wichtig, dass präventive Maßnahmen durchgeführt werden, die chronische Auswirkungen von Arbeitsbelastungen und Stress vermeiden.

Diese Handlungen können durch Methoden der Selbstfürsorge umgesetzt werden. Dabei müssen es nicht immer Veränderungen sein, die erst nach einem langfristigen Zeitraum ihre

Wirkung entfalten. Oft genügt bereits das Verändern kleiner Tätigkeiten, den Wechsel der persönlichen Sichtweise und Einstellung.

Die Selbstfürsorge beschreibt die Herstellung einer bedarfs- und ressourcenorientierten Arbeitsgestaltung, mit welcher eine gelungene Zeit- und Arbeitseinteilung erreicht werden soll. Es handelt sich dabei um eine präventive Maßnahme. Eine ausgewogene Zeit- und Arbeitskoordination verhindert die Entstehung von Stress, weshalb es zu keinerlei körperlicher und psychischer Belastung kommen kann, da dieser nicht existent ist. Die Koordination erfolgt zum Beispiel durch die Aktivierung sozialer Ressourcen, da diese häufig nicht sinnvoll oder unzureichend genutzt werden (Damke & Trunk, 2014). Die Nutzung dieser kann eine Erleichterung für den Erwerbstätige/n darstellen. Dadurch wird die Möglichkeit geboten, Aufgaben abzugeben und um Hilfe zu bitten (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018).

Durch Selbstfürsorge wird ein aktiver Beitrag geleistet, welcher zur Herstellung oder Erhaltung des eigenen Wohlbefindens dient. Dies kann mithilfe von zwei verschiedenen Facetten erreicht werden. Zum einen geht es um die Einschätzung der gestellten Anforderungen und Aufgaben. Dabei ist es wichtig, zu erlernen, dass man sich weder über- noch unterschätzt. Die Fähigkeit, die persönliche Leistung richtig einzuschätzen, bedarf vieler Erfahrungen und meist der Hilfe von außen. Zum anderen ist es von großer Bedeutung, persönliche Ressourcen gewählt einzusetzen, sodass es zu keiner Unter- oder Überforderung kommt (Dahl, 2018). Um diesen Aspekt zu ermöglichen, müssen eigene Grenzen beachtet werden. Diese können sich sowohl körperlich als auch psychisch äußern. Durch die subjektive Einschätzung der Gefühle werden die individuellen Grenzen nicht immer deutlich wahrgenommen und bleiben im Verborgenen (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018).

Ziel ist es deshalb, die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Gedanken zu fördern. Geschieht dies frühzeitig, ist eine rechtzeitige und angemessene Reaktion und Handlung möglich, sodass die Entstehung von Stress vermieden werden kann. Des Weiteren ist es notwendig, Beziehungen bewusst aufzubauen, da diese eine Entlastung bieten und so das Stressrisiko minimieren. Eine weitere Funktion der Selbstfürsorge ist die Entspannungsfähigkeit des Einzelne/n zu fördern (Damke & Trunk, 2014). Diese sorgt für den nötigen äußeren Abstand zu Klienten/innen. Ist dieser nicht vorhanden, entsteht bei der Fachkraft ein Mitgefühl der negativen Gefühle, welche die zu betreuenden Klienten/innen fühlen. Hält dieses über einen längeren Zeitraum an, kann dies eine Sekundärtraumatisierung zur Folge haben. Symptome und Gefühle der zu Betreuenden werden dabei ebenfalls von der Fachkraft miterlebt. Das Miterleben führt zu einer emotionalen Erschöpfung, welche durch eine Veränderung der Verhaltensweise geprägt ist. Resultierend entsteht daraus häufig ein Zynismus und eine Abgeschlagenheit der eigenen Gefühle

sowohl nach außen als auch nach innen. Relevant ist daher, dass Fachkräfte mithilfe der Selbstfürsorge die Dynamik der persönlichen Emotionen und die Wechselwirkungen zwischen Körper und Gedanken zu erkennen und bewusst wahrzunehmen (Martin & Zito, 2021). Dadurch wird eine Entschärfung der persönlichen Stressverstärker und somit eine positive Grundentwicklung der individuellen Einstellung verursacht (Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2018).

Selbstfürsorge zielt auf eine hilfreiche Grundhaltung ab, welche bereits durch kleine Schritte erreicht werden kann. Dabei geht es sowohl um die Veränderung der eigenen Einstellung als auch dem Umgang mit sich selbst (Martin & Zito, 2021). Selbstfürsorge stellt damit ein Grundaspekt, welcher zur Herstellung und Erhaltung körperlicher und psychischer Gesundheit dient, dar. Diese Funktion lässt sich mit einer Studie, welche mit 84 Fachkräften durchgeführt wurde, belegen. Dabei geht es, um die Auswertung des Seminars „Besser leben“, welches im Zeitraum vom Ende des Jahres 2013 bis 2014 durchgeführt worden ist. Die Teilnehmer erfuhren dabei in vier Informationsteilen, was Selbstfürsorge bedeutet und wie sie durchgeführt wird. Es erfolgte zunächst die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Diese soll die Wertschätzung der eigenen Person erzeugen und fördern. Im zweiten Teil wurde den Teilnehmern/innen der Aspekt der Achtsamkeit nähergebracht. Bestandteil der Selbstfürsorge ist es eigene Zeichen des Körpers zu verstehen und wahrzunehmen, sodass eine rechtzeitige Handlung stattfinden kann. Im Folgenden wurden Veranstaltungen zu den Hintergründen der Stress- und Arbeitsbelastungen durchgeführt, da es wichtig ist, dass Hintergründe der Anforderungen eindeutig sind. In dem letzten Seminarteil ging es um die Umsetzung in die Praxis. Die erlernten Strategien und Methoden der Selbstfürsorge wurden an einem vollständigen Arbeitstag erprobt. Die Auswertung des Seminars ergab, dass die Teilnehmer/innen bereits nach kurzer Zeit Veränderungen ihrer persönlichen Einstellung und somit die Verbesserung der psychischen Gesundheit wahrgenommen haben. So erfolgten ein bewusster Umgang und die konkrete Wahrnehmung eigener Gefühle und Bedürfnisse. Durch die frühzeitige Wahrnehmung konnte eine Bedürfnisbefriedigung gewährleistet werden. Die Nutzung persönlicher Ressourcen wurde ebenfalls angeregt, was einen funktionalen Umgang mit Stress ermöglichte. Außerdem gaben die Studienteilnehmer/innen an, sich Pausen anzufordern und diese im Anschluss durchzuführen.

Die Auswertung und Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Kompetenz, Selbstfürsorge durchzuführen, jeder Mensch besitzt. Diese muss in einigen Fällen jedoch erst erlernt und aktiviert werden, da sie nicht immer offensichtlich ist. Wurde die Fähigkeit, Selbstfürsorge zu betreiben, aktiviert, sorgt sie zu gewissen Teilen für die Herstellung der psychischen und körperlichen

Gesundheit, da sie das Stressrisiko enorm senkt. Sie ist dabei kontextunabhängig, was bedeutet, dass Selbstfürsorge einzeln und ohne Bezug zu Arbeitsbedingungen und -anforderungen durchgeführt werden kann. Nichtsdestotrotz wird das Gelingen dieser von verschiedenen Faktoren wie persönliche Eigenschaften oder das soziale Umfeld beeinflusst (Dahl, 2018).

4.4. Persönliche Selbstfürsorgestrategien

4.4.1. Individuelles Stressmanagement

Stress ist ein subjektiv empfundenes Gefühl, welches in alltäglichen Situationen erzeugt wird. Die Dauer und Intensität des Stressempfindens hängen von der Fähigkeit der individuellen Stressbewältigung und der Persönlichkeit des betroffenen Menschen ab. Der Stress wird mithilfe des individuellen Stressmanagements abgebaut und beseitigt.

Es existieren drei verschiedene Unterformen des Stressmanagements, welche sich in ihren Herangehensweisen unterscheiden, dennoch das Ziel, Belastungen zu bewältigen, gemeinsam haben.

Bei der ersten Form handelt es sich um das instrumentelle Stressmanagement. Dieses setzt am Anfang der Stressentstehung an, indem es die Auslöser des Stresses eliminiert. Diese Ursachenbekämpfung findet sowohl mit möglichen als auch mit bereits bestehenden Stressoren statt. Sie kann durch eine Umstrukturierung der Gegebenheiten durchgeführt werden. Diese bedarf der Veränderung von alltäglichen Aspekten, wie die Erstellung eines nicht zu straffen Zeitplans oder eine Verhaltensänderung. Hierbei ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und nicht zu überschreiten. Grundvoraussetzung für die Durchführung dieser Stressbewältigung ist ein zielgerichtetes Handeln, welches auf einer Sach- und kommunikativen Kompetenz beruht, da Dinge offen angesprochen werden müssen.

Das mentale Stressmanagement setzt an einer anderen Stelle der Stressentstehung und -verarbeitung an. Hierbei geht es, um die Beeinflussung durch die persönlichen Stressverstärker. Die Entstehung dieser wird durch individuelle Denkweisen und Einstellungen der betroffenen Person verursacht. Ziel dieses Stressmanagements ist es diese Denkmuster langfristig zu ändern. Dabei sollen zum Beispiel schwer händelbare Situationen nicht als Bedrohung, sondern eher als Herausforderung angesehen werden. Dadurch ist es möglich, eigene Grenzen akzeptieren zu können und die Entstehung eines innerlichen Drucks zu verhindern. In dem mentalen Stressmanagement geht es zusammengefasst, um die Umstrukturierung der persönlichen Verhaltens- und Denkmuster.

Die Veränderungen der Stressreaktionen werden mithilfe des regenerativen Stressmanagements beschrieben. Die Reaktionen auf Stressoren sollen kontrollierter und strukturierter ablaufen.

Negative Gefühle werden dabei verringert und positive Empfindungen gleichzeitig in den Vordergrund gerückt. Zusätzlich gliedert sich das regenerative Stressmanagement in zwei verschiedene Unterformen auf. Die kurzzeitige Stressregulation, welche auch als Palliation bezeichnet wird, kann durch Ablenken oder Abreagieren erreicht werden. Auch eine medikamentöse Einstellung mit Psychopharmaka sorgt für eine kurzzeitige Milderung des Stressempfindens. Soll diese längerfristig wirksam sein, ist es ratsam, einen Ausgleich zur Arbeit zu erschaffen. Dieser kann durch den Aufbau und Erhalt von Freundschaften oder die Durchführung eines Hobbys oder Sports gewährleistet werden.

Im Endeffekt beherrscht jedes Individuum das individuelle Stressmanagement mit seinen drei Unterformen. Diese sind bei dem einen mehr und bei dem anderen weniger ausgeprägt. Sie können jedoch durch kleinste Übungen oder Weiterbildungen entwickelt und erlernt werden, sodass man eigenständig in der Lage ist Stress, zu regulieren und zu bewältigen (Kaluza, Stressbewältigung, 2018).

4.4.2. Vor der Arbeit

Die erholsame Nacht wird bei dem Großteil der Bevölkerung durch das schrille Klingeln des Weckers am Morgen unterbrochen. Dieses sorgt häufig für eine bedrückte und genervte Stimmung in den Morgenstunden des neu begonnen Tages. Um diesem Aspekt entgegenzuwirken und trotz des gezwungenen Aufstehens positiv in den Tag zu starten, existieren verschiedene Selbstfürsorgestrategien, die schnell und bequem durchgeführt werden können. Diese erfordern etwas mehr Zeit in der Früh, entfalten ihre Wirksamkeit jedoch über den ganzen Tag hinweg. Direkt nach dem Aufstehen ist es ratsam, zu einem Blatt Papier oder Tagebuch zu greifen und alle Aspekte, welche zu diesem Zeitpunkt greifbar sind, zu notieren. Die Niederschrift ermöglicht die Wahrnehmung aller unbewerteten Gedanken und Gefühle. Diese verändern sich nämlich, durch Ablenkungen des alltäglichen Lebens, im Laufe des Tages oder bleiben im Inneren verborgen. Das unbewertete und freie Rausschreiben dieser sorgt für das Lösen kreativer Schreibblockaden und schafft gleichzeitig eine innerliche Ordnung, Struktur und Sicherheit. Die Aufzeichnungen müssen nicht sonderlich strukturiert und ordentlich sein, vielmehr geht es um die Erfassung der Gesamtheit, welche eine Erleichterung für das Individuum darstellt. Negative Aspekte können so schnell erkannt und beseitigt werden, sodass sie nicht während des gesamten Tages präsent sind.

Meditation beschreibt eine Technik, die einen entspannten Start in den Tag ermöglicht. Die bekannteste Form dieser ist die Sitzmeditation. Dabei setzt sich die durchführende Person bequem, dennoch aufrecht mit geradem Rücken auf den Boden, ein Kissen oder eine andere Sitzgelegenheit. Anschließend werden die Augen geschlossen und eine ruhige Atmung mit tiefen

Atemzügen angestrebt. Ziel ist es die bewusste Wahrnehmung der Umwelt, des eigenen Körpers und der individuellen Gefühle, zu erzeugen. Die Gedanken werden dabei bewusst gespürt, aber nicht bewertet. Das bedeutet, dass es nicht, um die Art der Empfindung geht, sondern um das Gespür der Gesamtheit. Diese Technik dient ebenfalls der Erschaffung einer innerlichen Ordnung und Struktur eines Menschen. Weitere Formen der klassischen Meditation sind die Bewegungsmeditation und die Affirmation.

Der Körper benötigt morgens eine Aktivierung, sodass er von seinem nächtlichen Ruhemodus in den Leistungs- und Arbeitszustand gelangen kann. Wohltuende Bewegungen, wie das Dehnen von einzelnen Muskelgruppen, sind Übungen, die den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System anregen und dafür sorgen, dass genug Energieressourcen zur Verfügung gestellt werden. Nichtsdestotrotz sollte der Morgen von Ruhe geprägt sein, da die Mehrheit der Menschen diese auf Arbeit nicht erfährt. Der kurze Gang in die Natur erzeugt ebenfalls auf der einen Seite das Gefühl von Ruhe und Entspannung, stellt auf der anderen Seite jedoch das Empfinden von Lebendigkeit dar.

Bevor es zur Erreichung der Arbeitsstelle kommt, ist es wichtig, wie der Arbeitsweg getätigt wird. Er trennt die zwei grundlegenden Lebenswelten des Menschen. Er beschreibt den Übergang von der privaten in die berufliche Lebenswelt. Dabei ist es nötig, dass dieser bewusst wahrgenommen wird, da er zur Vorbereitung des Arbeitsalltages dient. Es sollten vorbereitende Gedankengänge durchgeführt werden, sodass der Übergang flüssig gestaltet werden kann (Martin & Zito, 2021).

4.4.3. Während der Arbeit

Der Arbeitsweg wurde für die mentale Vorbereitung des Arbeitsalltages genutzt. Die zu bearbeitenden Aufgaben und Anforderungen sind strukturiert und werden nach Ankunft auf der Arbeit bearbeitet und erfolgreich abgeschlossen. Das planmäßige Vorgehen kann jedoch nicht konstant durchgeführt werden, da Kollegen und Kolleginnen das eigene Konzept durcheinanderbringen. Sei es eine neue relevante Aufgabe, die schnellstmöglich zu erledigen ist oder ein kurzes Gespräch noch vor dem eigentlichen Ankommen. Diese Unterbrechungen sind Bestandteil des gesamten Arbeitsalltages und lösen ein innerliches Gefühl von gehetzt sein aus.

Um dieses bestmöglich zu minimieren oder eliminieren, existieren verschiedene Selbstfürsorgestrategien, welche bewusst in den Arbeitsalltag integriert und durchgeführt werden können. Zunächst ist es wichtig, bewusst auf der Arbeit anzukommen. Um dieses bewusste Ankommen zu ermöglichen, müssen Prioritäten gesetzt werden. Diese können beispielsweise das Aufsuchen des eigenen Arbeitsplatzes oder das morgendliche Kaffeekochen sein. Dabei ist es relevant, dass diese Sachen bewusst und ohne Unterbrechungen durchgeführt werden können.

Sollte es doch zu einer solchen kommen, muss kommuniziert werden, dass diese gerade als störend empfunden wird, sich nach Beendigung der Durchführung jedoch rückgemeldet wird. Auf Grundlage dessen ist es ebenfalls notwendig, Rituale zu schaffen. Diese erzeugen das Bewusstsein, dass man sich nun auf der Arbeit befindet und angekommen ist. Sie dienen zur Trennung der privaten und beruflichen Lebenswelt. Es kann sich dabei zum Beispiel um ein Gespräch mit Kollegen und Kolleginnen handeln, um Neues zu erfahren oder das Anmachen des Computers sein, um sich einen Überblick zu verschaffen. Dabei spielt die Symbolisierung und die daraus folgende Aktivierung der eigenen Ressourcen ebenfalls eine grundlegende Rolle. Dies meint, dass bestimmte Gegenstände wie zum Beispiel ein Bild der Familie oder ein kleiner Glücksbringer auf dem Schreibtisch die Motivation anregt, auch wenn die Bearbeitung der Aufgaben nicht planmäßig verläuft oder ein Ziel nicht erreicht werden kann.

Die Herstellung einer eigenen Struktur verhindert weitestgehend die Entstehung von Druck und Stress an der Arbeitsstelle. Diese kann mit der Erstellung sogenannter realistischer To-Do-Listen erreicht werden. Dabei handelt es sich um zwei einzeln voneinander getrennte Listen, welche einen gesamten Überblick über die noch zu bearbeitenden Aufgaben und Anforderungen bieten. Auf der ersten Liste befinden sich dabei Dinge, welche am heutigen Tag erledigt werden müssen und die zweite Liste zeigt Ziele auf, welche über einen längerfristigen Zeitraum zu erledigen sind. Es ist sinnvoll diese Bereiche zu trennen, da eine Zusammenfassung der Listen einen negativen Einfluss auf das Selbstwertgefühl auslösen kann, da nicht alle Dinge zeitgleich abgeschlossen werden können und so eine Überflutung an Aufgabenstellungen entsteht. Um diese zu verhindern, ist es wichtig, sich Pausen zu gestatten und einzufordern, sodass der Körper und die Psyche die Möglichkeit haben sich zu regulieren und die volle Leistungsfähigkeit erneut herzustellen. Dies kann zum Beispiel durch eine Gefühlsregulierung erfolgen. Diese kann durch Gespräche mit Kollegen und Kolleginnen, welche dazu dienen Frustration abzubauen und Themen mit Humor zu begegnen, erfolgen.

Ein weiterer Aspekt, der beachtet werden muss, ist Aufgaben in Ruhe und mit einer gewissen Struktur zu begegnen. Dabei ist es bedeutsam, dass Aufgaben nacheinander und nicht parallel zueinander bearbeitet werden. Dies sorgt für eine effiziente Arbeitsweise, da die gesamte Konzentration auf der Bearbeitung einer Aufgabe liegt. Das sorgt für eine schnellere und gründlichere Bearbeitung, welche die Zielerreichung vereinfacht. Nach Abschluss einer Aufgabe muss ein fließender Übergang zur nächsten Anforderung geschaffen werden. Es empfiehlt sich hierbei eine Pause zwischen der Zielerreichung und dem Beginn der neuen Aufgabe einzulegen, sodass der Vorgang abgeschlossen werden und eine Vorbereitung auf die neue zu bearbeitende Anforderung erfolgen kann.

Durch die Selbstfürsorgestrategien, welche meist nur kleine Veränderungen des Arbeitsalltages beinhalten, kann eine Struktur geschaffen werden, welche einen Arbeitsablauf mit einem minimierten Stresslevel zur Folge hat. Diese können individuell bestimmt und so eingebracht werden, dass sie den Arbeitsalltag nicht stören (Martin & Zito, 2021).

4.4.4. Nach der Arbeit

Sind alle zu bewältigenden Aufgaben und Anforderungen auf der Arbeit bewältigt, das Tagesziel erreicht und der Feierabend gekommen, verlassen viele Angestellte plötzlich den Arbeitsplatz und begeben sich auf den Weg nach Hause. Dabei sind häufig einige Gedankengänge noch nicht vollständig abgeschlossen und werden auf dem Rückweg krampfhaft versucht, abgeschlossen zu werden. Gelingt dies nicht, beschäftigen sich die Betroffenen weiterhin mit diesen. Das kann auf bewusster, aber auch unbewusster Art verlaufen und den Familienalltag somit stark beeinflussen, da nicht die vollständige Konzentration vorhanden ist, sondern Teile der Gedanken am Arbeitsplatz verweilen.

Dieser Aspekt kann jedoch bereits durch kleine Handlungen verändert und vermieden werden. Dazu gehört es, das Beenden der Arbeit genauso bewusst zu gestalten wie die Ankunft. Es ist ratsam, den Arbeitsplatz nicht ruckartig, sondern entspannt und mit Ruhe zu verlassen. Bevor die physische Entfernung startet, sollte man nach Feierabend für ungefähr zehn Minuten an der Arbeitsstelle verweilen und eine kurze Reflexion durchführen. Dafür werden Dinge offenbart, welche nicht planmäßig verlaufen sind und ein negatives Gefühl auslösen. Im Gegenzug werden Aufgaben und Anforderungen aufgezeigt, welche erfolgreich abgeschlossen worden sind und ein positives innerliches Gefühl erzeugen. Diese Darstellung ermöglicht die Erkennung des Positiven und stärkt das Selbstwertgefühl.

Rituale dienen ebenfalls der bewussten Beendigung des Arbeitstages. Sie können individuell durchgeführt werden. So können zum Beispiel das bewusste Ausschalten des Computers oder das Abschließen des Büros Zeichen sein, dass die Arbeit jetzt beendet ist. Herrscht im Unternehmen eine Pflicht, Arbeitskleidung zu tragen, kann das Ausziehen dieser ein Gefühl von Abschluss erzeugen. Reichen diese Schritte nicht aus, um das Gefühl von Feierabenden zu erzeugen, empfiehlt sich, beim Verlassen der Arbeitsstelle eine Visualisierungsübung durchzuführen. Diese sorgt dafür, dass entstandene Belastungen minimiert oder eliminiert werden können. Die Übung besteht darin, eine metaphorische Bedeutung der Natur zu erzeugen. So können aus grau, braunen Humus, welcher die Belastungen symbolisiert, prächtige grüne Pflanzen entstehen. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass jede Belastung auch etwas Positives erzeugt, wie zum Beispiel die Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls bei Überwindung dieser.

Zusätzlich ist es wichtig, auch den Rückweg der Arbeit sinnvoll zu nutzen. Dabei sollen keine digitalen Geräte zur Ablenkung genutzt werden, da diese die Verarbeitung der Arbeitseindrücke stören. Sollte es auf dem Weg nach Hause dennoch nicht gelingen, bewusst mit der Arbeit abzuschließen, empfehlen sich auch hier Visualisierungsübungen. So kann zum Beispiel die Dusche als reinigendes Medium angesehen werden. Alle über den Tag entstandenen Belastungen werden durch das Wasser regelrecht abgewaschen.

Am wichtigsten ist jedoch, die Herstellung neuer Kraftressourcen, welche bei einem stressigen Arbeitsalltag unabdingbar sind. Diese können durch einen Ausgleich zur Arbeit entstehen, welcher durch das Betreiben von Freizeitaktivitäten oder das regelmäßige Betreiben von Sport entstehen kann. Körperübungen erzeugen ebenfalls eine kurzzeitige Möglichkeit des Abschaltens. Besonders bedeutend ist es jedoch, sich auf den eigenen Rhythmus des Körpers zu verlassen und diesem auch eine Auszeit durch beispielsweise einen Urlaub zu gewähren.

Selbstfürsorgestrategien sind also Methoden, welche ohne große Anstrengung im Arbeitsalltag angewendet werden können und den Arbeitsablauf nicht stören. Dabei können sie durch die eigene Initiative, ohne den Bedarf an Hilfsmitteln, durchgeführt werden. Sie tragen dazu bei, dass der Arbeitsalltag positiv verändert wird und sich der Stresslevel der Beschäftigten deutlich reduziert. Durch diesen Prozess kann die körperliche und psychische Gesundheit sowie das Wohlbefinden eines Menschen positiv beeinflusst werden (Martin & Zito, 2021).

4.5. Externe Selbstfürsorgestrategien

4.5.1. Teamkultur

Bei den vorgestellten persönlichen Selbstfürsorgestrategien handelt es sich um Methoden und Techniken, welche von einer einzelnen Person durchgeführt werden können. In den meisten Fällen reichen diese Maßnahmen jedoch nicht aus, um Belastungen des Arbeitsalltages zu verarbeiten. Aufgrund dessen trägt der Arbeitgeber/in ebenfalls einen Teil der Verantwortung, die körperliche und psychische Gesundheit des Arbeitnehmers/in zu gewährleisten. Um die Sicherstellung dieser zu leisten, existieren die externen Selbstfürsorgestrategien, welche von dem Arbeitgeber/in ermöglicht werden müssen. Diese sind zum Beispiel Gruppenrunden oder Reflexionen, welche mithilfe einer externen Fachkraft durchgeführt werden. Aufgaben der Leitung sind ebenfalls die Herstellung guter Arbeitsbedingungen und das Schaffen einer angenehmen Teamstruktur. Diese erzeugt nachweislich eine höhere Arbeitsleistung der Fachkräfte.

Die Teamstruktur ist von einigen Faktoren wie der Größe oder des Umfeldes, in dem das Team beschäftigt ist, abhängig. Um eine gutes Teamverhältnis zu erzeugen, ist es grundlegend, dass Regeln und Vorschriften festgelegt werden, welche den Umgang miteinander bestimmen. Diese sorgen für Verständnis und reduzieren die Entstehung von negativen Gefühlen sowie

Unsicherheit und Angst der einzelnen Teammitglieder. Durch eine offene Kommunikation und Entscheidungstransparenz von Seiten der Leitung muss ebenfalls eine Klarheit geschaffen werden, welche die Entstehung negativer Gefühle vermeidet.

Eine gute Teamstruktur setzt auch voraus, dass explizite Vereinbarungen innerhalb des Teams getroffen werden, welche in regelmäßigen Abständen reflektiert und im Arbeitsalltag erprobt werden. Werden dabei Fehler begangen oder gemacht, greift das interne Fehlermanagement ein, welches den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen eine Form von Sicherheit geben soll. Dabei ist es erlaubt, Fehler zu machen, wenn sie offen, vertraut und ehrlich kommuniziert werden. Durch die Kommunikation von Fehlern oder ähnlichem darf keine ungleiche Behandlung entstehen, da Gerechtigkeit ebenfalls ein grundlegender Bestandteil einer guten Teamarbeit darstellt. Demnach haben alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen Anspruch auf die gleichen Arbeitsbedingungen, einen wertschätzenden Umgang und einer guten Kooperation.

Des Weiteren bestimmt der Umgang mit Konflikten die Qualität eines Teams. Diese entstehen meist durch Missverständnisse und fehlende Verbalisierung, welche sich in Frustration wandeln. Es erfolgt eine Beobachtung des störenden Verhaltens der anderen Person, welche das Ansammeln unterschiedlicher Aspekte zur Folge hat. Diese Handlungen werden im Anschluss gedeutet und erzeugen ein Anhäufen der Geschehnisse, welches den eigentlichen Konflikt auslöst. Um diesen Aspekt zu vermeiden, gibt es verschiedene Arten Teams zu reflektieren. Hierzu dient zum Beispiel die Supervision. Teamrunden und -gespräche können jedoch auch zu der Selbstfürsorge beitragen (Martin & Zito, 2021).

4.5.2. Psychohygienerunden

Bei Psychohygienerunden handelt es sich um eine Vorgehensweise, welche eine Entlastung der Fachkräfte bewirkt. An einer Runde sind maximal zehn Fachkräfte beteiligt. Die Sitzordnung ist dabei kreisförmig angeordnet, sodass sich die teilnehmenden Personen gut untereinander wahrnehmen können. Es ist von einer hohen Relevanz, dass eine ruhige und angenehme Atmosphäre geschaffen wird, da es sich bei dieser Art von Reflexionsrunde, um die Verbalisierung von Emotionen und Gefühlen handelt.

Dabei werden zu Anfang alle Teilnehmer/innen gebeten, einen Moment innezuhalten und die innerlichen Emotionen wahrzunehmen. Die präsenten Gefühle werden anschließend von einer freiwilligen Person verbalisiert. Die verbleibenden teilnehmenden Fachkräfte hören den Aussagen der redenden Person zu, kommentieren diese jedoch nicht. Nach dem ersten Verbalisierungsvorgang erfolgt eine kurze Pause, in der die sprechende Fachkraft erneut in sich geht, um eventuell weitere Emotionen zu spüren. Ist dies der Fall, werden diese erneut offen erläutert. Das Team kommentiert diesen Prozess im Regelfall nicht. Wird jedoch um ein Feedback

gebeten, sind alle Teilnehmer/innen dazu aufgefordert, sich zu äußern. Abschließend erfolgt ein metaphorisches „Abschütteln“, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam aufstehen und die Gefühle, Emotionen und Belastungen regelrecht aus ihren Körpern rausschütteln. Meist erfolgt danach ein Blitzlicht, welches ausschließlich positive Themen behandelt. Diese können beispielsweise aus dem Alltag, letzten Urlaub oder einer Freizeitaktivität stammen und sorgen abschließend für ein positives Gefühl sowie angenehme Stimmung (Martin & Zito, 2021).

4.5.3. Supervision

Supervision beschreibt eine Methode, welche der Reflexion von verschiedenen Aspekten dient. Sie wird von einem sogenannten Supervisor/in moderiert und durchgeführt (Martin & Zito, 2021). Sie ermöglicht das Reflektieren und Verstehen von Erfahrungen, Prozessen und Kontexten des Arbeitsalltages. Des Weiteren behandelt sie die Feststellung und Lösung von Konflikten sowie die Strukturierung von Zusammenhängen. Bildungs- und Qualifizierungsprozesse können ebenfalls durch den Supervisor/in angeregt und durchgeführt werden (Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching, 2021).

Grundvoraussetzung einer gelingenden Supervision sind Offenheit und Vertrauen. Während der Reflexion ist die offene Kommunikation zwischen den Teilnehmern/innen unabdingbar. Außerdem gilt die Schweigepflicht, welche das Vertrauen und den Mut zur vollständigen Äußerung erzeugen soll. Gesprächsinhalte und -themen werden von den teilnehmenden Personen vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Es existieren drei unterschiedliche Supervisionsformen.

Die Teamsupervision beschreibt eine Reflexion innerhalb des zusammenarbeitenden Teams. Im Regelfall nehmen außer der Teamleitung, alle Teammitglieder teil. Ist die Teamleitung im Arbeitsalltag vollständig integriert oder wird zur Beantwortung konkreter und spezieller Fragen benötigt, kann sie im Ausnahmefall an der Sitzung teilnehmen. Die Runden finden in einem Zeitabstand von vier bis sechs Wochen statt. In ihnen werden offene Fragen beantwortet, mögliche Spannungen analysiert und Konflikte gelöst. Sind Unklarheiten in der vorhandenen Teamkultur zu finden, kann diese auch mithilfe des Supervisors/in neu strukturiert und somit angepasst werden. Handelt es sich bei dem zu reflektierenden Team, um ein neu zusammengesetztes Arbeitskollektiv, können zusätzlich Teambuildingmaßnahmen durchgeführt werden. Dies gilt auch bei Umbruchsituationen, wie zum Beispiel das Hinzukommen einer neuen Fachkraft. Die Reflexionen finden dabei auf der Metaebene statt. Das bedeutet, dass Thematiken offen angesprochen werden können und diese anschließend besprochen, jedoch nicht direkt in der Sitzung umgesetzt werden.

Bei der zweiten Form der Supervision handelt es sich um die Fallsupervision. Bei dieser Art werden schwierige und komplexe Fälle nachbesprochen. Dabei können unterschiedliche Fragestellungen behandelt werden, um die Dynamik des Falls zu verstehen und nachvollziehen zu können. Dazu wird das eigene Handeln reflektiert. Dadurch eröffnen sich im Nachhinein verschiedene Blickweisen und Perspektiven, welche die Entwicklung neuer Lösungsansätze bewirken. Diese Form der Supervision dient besonders der eigenen psychischen Entlastung.

Die Einzelsupervision ist die Letzte der drei Arten. Wie der Begriff verrät, wird sie von dem Supervisor/in und einer weiteren Fachkraft durchgeführt. Sie dient der Reflexion der eigenen professionellen Identität und erzeugt für die teilnehmende Fachkraft einen gewissen Schutz gegen die eigenen Belastungen. Einzelsupervision wird häufig bei Personen durchgeführt, welche eine fachlich hohe Kompetenz und Verantwortung oder ein hohes Maß an Selbstständigkeit besitzen, angewendet. Die Durchführung dieser Supervisionsart kann in einem regelmäßigen Zeitabstand stattfinden, wird oft jedoch erst bei Bedarf angefragt und durchgeführt (Martin & Zito, 2021).

4.5.4. Intervision/Kollegiale Fallberatung

Bei der Intervision, auch kollegiale Fallberatung genannt handelt es sich um eine Technik, der Reflexion, welche dem Schutz vor eigenen Belastungen sowie der Qualitätssicherung der Arbeit dient. Dabei findet eine Nachbesprechung schwerer Fälle des Arbeitsalltages statt. An den Besprechungsrunden nehmen Fachkräfte teil, welche mit derselben Zielgruppe arbeiten und ähnliche Fragen im Arbeitskontext behandeln. Die Moderation und Zeitüberwachung werden von einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin übernommen, da zu diesen Runden keine externe Kraft hinzukommt. Die kollegiale Fallberatung erzeugt durch die Nachbesprechung einzelner Fälle einen Lernprozess. Zusätzlich dient sie der Reflexion professionellen Handelns und eröffnet dadurch neue Sichtweisen und mögliche Lösungsansätze. Grundlegend hierbei ist der wertschätzende und nicht urteilende Umgang der Teilnehmende untereinander.

Die Intervision findet in fünf aufeinander folgenden Phasen statt.

Zunächst erfolgt die Auswahl der zu besprechenden Thematik. Dafür tragen alle Teilnehmer/innen ihre persönlichen Situationen der Runde vor. Gemeinsam wird anschließend entschieden, welches Thema in der heutigen Sitzung besprochen wird. Die Auswahl erfolgt durch eigenes Interesse oder bestimmten Kriterien wie die Dringlichkeit oder Relevanz der Situation. Bei einer Beratung mit einem Zeitrahmen von 45 Minuten, sollte diese Phase ungefähr 10 Minuten andauern.

Wurde sich für ein Thema entschieden, beginnt die zweite Phase, welche ebenfalls einen Zeitrahmen von 10 Minuten benötigt. In dieser wird zu Beginn ein Interviewer/in bestimmt, welcher

dem Fallvorsprechende/n im Anschluss seiner Schilderung Fragen stellt. Nach der Wahl beginnt die vom Anfang ausgewählte Person, ihre Thematik oder Situation frei zu erzählen. Ist dieser Prozess beendet, hat der Interviewer/in die Aufgabe weitere Fakten zu erfragen.

Hat dieser alle Faktenfragen gestellt, beginnt die 5-minütige Informationsphase, in der auch die anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben Informationen und Einzelheiten zu erfragen. Wurden alle Fragen durch den Fallvorstellende/n beantwortet, hat dieser die Aufgabe sich zurückzuziehen und den Gesprächen der anderen Teammitgliedern zu lauschen. Es folgen die Reflexionsschleifen, welche auf unterschiedliche Weise durchgeführt und verschiedene Ziele haben können. Bei der ersten Art geht es um das Herausfinden einer Schlüsselfrage. Dabei führt das Team ein Brainstorming durch und sammelt so verschiedenste Ideen. Diese können wiederum neue Perspektiven und Sichtweisen eröffnen. Bei der zweiten Reflexionsschleife geht es um die spontane Äußerung von Assoziationen und Empfindungen, welche bei der Schilderung des Falls entstanden sind. Dazu gehören auch Gefühle und innere Bilder, welche jedoch nicht konkret mit diesem Fall in Verbindung gebracht werden dürfen. Die dritte Herangehensweise beschreibt die positive Umdeutung. Dabei gilt es aus möglichen Lösungsansätzen positive Ressourcen zu gewinnen, sodass der negative Aspekt in den Hintergrund rückt. Der nächste Handlungsansatz verspricht eine Erhöhung der persönlichen Stärke und Leistung, da der Fallvorstellende ausschließlich positive Rückmeldungen erhält und so eine Stärkung der eigenen Ressourcen stattfindet. Beim sogenannten Sharing werden Erfahrungen und der Umgang mit ähnlichen Situationen ausgetauscht. Dabei werden ähnliche Fälle und Handlungsweisen beschrieben. Diese können den Fallvorstellende/n in seiner eigenen Handlungsentscheidung stärken. Für die verschiedenen Reflexionsschleifen werden bei einer 45-minütigen Intervention 15 Minuten eingeplant. Wichtig ist jedoch, dass immer nur eine Art der Reflexionsschleifen pro Thema durchgeführt wird.

Im Anschluss erfolgt die fünfte und somit letzte Phase der kollegialen Fallberatung. Es handelt sich dabei, um eine Auswertung im Zeitrahmen von 5 Minuten. In dieser berichtet der Fallsprechende kurz über seine Gefühle und seinen jetzigen Standpunkt. Die für gut empfundenen Ansätze und Ideen werden besonders hervorgehoben und explizit genannt (Martin & Zito, 2021).

5. Fazit

Durch die Durchführung einer Sekundärforschung wurden in der vorliegenden Bachelorarbeit, die Möglichkeiten zur Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit von pädagogischen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen in stationären Einrichtungen untersucht.

Um diese aufzuzeigen, wurden zunächst Grundlagen wie die Definition des Gesundheitsbegriffes bestimmt. Darauf folgte die Darstellung der Faktoren Stress sowie Nähe und Distanz,

welche eine störende Wirkung auf die zuvor definierte Gesundheit besitzen können. Im Anschluss daran erfolgte eine ausführliche Betrachtung des Hauptaspektes Selbstfürsorge. Dazu wurde diese definiert, die Bedeutung und Funktionen sowie Möglichkeiten der Durchführung dieser aufgezeigt. Durch die vorliegende Struktur wird die Forschungsfrage, welche „Wie können Mitarbeitende stationärer Einrichtungen ihre psychische und physische Gesundheit aufrechterhalten?“ lautet, beantwortet.

Gesundheit muss sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebenen betrachtet werden. Sie entsteht, wenn sich äußere Anforderungen und innere Ressourcen in einem Gleichgewicht befinden. Gesundheit stellt somit das vollständige Wohlbefinden eines Menschen dar. Das Gleichgewicht kann jedoch durch soziale, politische oder gesellschaftliche Aspekte gestört werden. Ein Faktor, welcher zu nennen ist, ist Stress. Dieser wird sowohl durch den Wandel der Gesellschaft, Umweltbedingungen als auch durch eigene Motive erzeugt. Dabei wird zwischen gesundem Stress (Eustress) und negativem Stress (Disstress) unterschieden. Eustress hat einen positiven Aspekt auf die Entwicklung der Persönlichkeit, da er Motivation erzeugt und Herausforderungen bietet. Wohingegen langanhaltender Disstress enorme Auswirkungen sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche der Fachkräfte hat. Bei Anhalten dieser Art von Stress, kommt es zu schwerwiegenden Erkrankungen, welche den Arbeits- und Lebensalltag Betroffener beeinflussen und die Qualität dessen mindern. Eine weitere Komponente, die im Arbeitskontext der Sozialen Arbeit entsteht und Auswirkungen auf die Gesundheit pädagogischer Fachkräfte haben kann, ist die Nähe-Distanz-Beziehung. Diese ist grundlegend für den Erfolg des Arbeitsprozesses und das Wohlbefinden der Fachkraft sowie dem des/der Klienten. Sie stellt jedoch ebenfalls ein Risiko der Gefährdung der Gesundheit dar, da das Scheitern dieser möglich ist. Entsteht eine scheiternde Regulierung des Verhältnisses zwischen Nähe und Distanz, hat dies Auswirkungen auf das Wohlbefinden beider Beziehungspartner sowie auf die Gesundheit der helfenden Fachkraft. Um diesen Prozessen entgegenzuwirken, existieren die untersuchten Selbstfürsorgestrategien.

In Bezugnahme auf die Forschungsfrage der Bachelorarbeit ist es ersichtlich, dass Selbstfürsorge die Grundsicherung der physischen und psychischen Gesundheit der Fachkräfte darstellt. Dabei kann diese sowohl eigenständig als auch mithilfe einer extern begleiteten Person, durchgeführt werden. Die Selbstfürsorgestrategien sorgen für die Erzeugung individueller Kraftressourcen, welche während des Arbeitsalltages genutzt und in schwierigen Situationen, eingesetzt werden können. Des Weiteren sorgen sie dafür, dass Belastungen, die im Arbeitskontext entstehen, verarbeitet werden können, sodass keine innere Verstrickung entsteht. Selbstfürsorge kann bereits durch kleine Veränderungen des Arbeitsablaufes oder der persönlichen Einstellung

durchgeführt werden. Wichtig ist, dass persönliche Selbstfürsorgestrategien in den Alltag integriert werden, um eine kontinuierliche Durchführung zu gewährleisten. Die externen Selbstfürsorgestrategien sollen ebenfalls eine Kontinuität besitzen. Das Vollziehen dieser muss jedoch nicht täglich passieren, dennoch ist es von großer Bedeutung, dass sie in regelmäßigen Zeitabständen stattfinden. Durch die Veränderungen des Arbeitsalltages, durch die verschiedenen Selbstfürsorgestrategien, entsteht der Abbau von Risikofaktoren, welche die Gefährdung der physischen und psychischen Gesundheit begünstigen. Aufgrund dessen ist es von großer Bedeutung, sich selbst wahrzunehmen und einen achtsamen Umgang, mit sich selbst zu erproben. Sollte dies nicht gelingen, ist es wichtig, dass Hilfe angenommen und umgesetzt werden kann. Die Hilfe kann durch Kollegen und Kolleginnen sowie einer externen Fachkraft gewährleistet werden.

Die Haupte Erkenntnis aus der vorliegenden Bachelorarbeit ist, dass Selbstfürsorge die Sicherstellung der physischen und psychischen Gesundheit gewährleistet. Die Ausarbeitung dient dazu, sich selbst im Arbeitskontext zu reflektieren und die aufgezeigten Methoden und Techniken möglicherweise in den eigenen Arbeitsalltag zu integrieren, sodass das persönliche Wohlbefinden erhalten werden kann. Außerdem erzeugt die Ausarbeitungen einen Überblick über die bereits vorhandenen Strategien, welche entstehende Arbeitsbelastungen minimieren und den Arbeitsalltag dadurch erleichtern. Im Arbeitskontext sollte die eigene Gesundheit im Vordergrund stehen, denn nur wer über diese verfügt, besitzt den Mut und die Stärke anderen zu helfen

Literaturverzeichnis

- AOK. (1. Juli 2020). *Stress: So krank kann er machen*. Abgerufen am 19. Mai 2021 von <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>
- Brenscheidt, S., Wittig, P., & Nöllenheidt, C. (2013). *Grundauswertung der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2012*. Dortmund/Berlin/Dresden. Von https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd73.pdf?__blob=publicationFile abgerufen
- Buhlmann, F., & Eichhorst, W. (2015). *Die Zukunft der Arbeit und der Wandel der Arbeitswelt*. Bonn. Von <http://ftp.iza.org/sp77.pdf> abgerufen
- Dahl, C. (2018). Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge. *Prävention und Gesundheitsförderung* 2, 131-137. Von <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0626-x> abgerufen
- Damke, C., & Trunk, J. (2014). Arbeitszeitgestaltung in sozialen Handlungsfeldern. *SOZIALE ARBEIT*, 16-21.
- Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching. (2021). *Basiswissen*. Abgerufen am 17. Mai 2021 von DGsv: <https://www.dgsv.de/services/praktische-hinweise/basiswissen/>
- Dörr, M., & Müller, B. (2012). *Nähe und Distanz*. Beltz Juventa. Von https://content-select.com/media/moz_viewer/5aa7b7b0-0ecc-4693-9ec3-6955b0dd2d03/language:de abgerufen
- Franzkowiak, P., & Hurrelmann, K. (2018). *Gesundheit*. (B. f. Aufklärung, Herausgeber) Abgerufen am 5. Mai 2021 von <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit/>
- Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress*. Marburg: Springer-Verlag GmbH Deutschland. Von <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55986-4> abgerufen
- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung*. Marburg: Springer-Verlag GmbH Deutschland. Von <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55638-2> abgerufen
- Keck, M. E. (kein Datum). *Burnout*. Von https://www.psych.mpg.de/2319598/Burnout_BroschureA5_171024LOW.pdf abgerufen
- Kowalski, M. (2020). *Nähe, Distanz und Anerkennung in pädagogischen Beziehungen*. Hildesheim: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. Von <https://doi.org/10.1007/978-3-658-29742-8> abgerufen
- Kunz, D. (2014). Wie weit ist zu weit? *SozialAktuell*, 15-16.
- Mai, J. (17. Dezember 2020). *Distanzzonen: Bitte Abstand halten!* Abgerufen am 26. Mai 2021 von <https://karrierebibel.de/distanzzonen-intimsphaere/>
- Mai, J. (17. Januar 2021). *Psychohygiene: Seelische Gesundheit bewahren*. Abgerufen am 2021. Mai 25 von <https://karrierebibel.de/psychohygiene/>
- Martin, E., & Zito, D. (2021). *Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe*. Weinheim: Beltz Juventa.

- Neuner, R. (2016). *Psychische Gesundheit bei der Arbeit*. Illerkirchberg: Springer-Verlag GmbH Deutschland. Von <https://doi.org/10.1007/978-3-658-10617-1> abgerufen
- Quantz, S. (2020). *Arbeit darf nicht krank machen*. Hamburg: Springer-Verlag GmbH Deutschland. Von <https://doi.org/10.1007/978-3-662-62161-5> abgerufen
- Roulin, C. (2019). Regulation von Nähe und Distanz in professionellen Einrichtungen. *SOZIALE ARBEIT*, 131-136.
- Sänger, R., & Udolf, M. (April 2012). Berufsrisiken in der Traumapädagogik. *SOZIALE ARBEIT*, S. 142-145.
- Schnecke, J. (2021). *Stressoren und Stressreaktionen*. Abgerufen am 20. Mai 2021 von [https://www.wicker.de/kliniken/klinik-am-osterbach/behandlungsschwerpunkte/erkrankungen-a-z/stressoren-und-stressreaktionen-4/#:~:text=Verschiedene%20Arten%20von%20Stressoren%20werden,\(z.B.%20Krankheiten%2C%20Verletzungen\)](https://www.wicker.de/kliniken/klinik-am-osterbach/behandlungsschwerpunkte/erkrankungen-a-z/stressoren-und-stressreaktionen-4/#:~:text=Verschiedene%20Arten%20von%20Stressoren%20werden,(z.B.%20Krankheiten%2C%20Verletzungen).).
- Statista. (12. Oktober 2016). *Verbreitung von Stress in Deutschland 2013 und 2016*. Abgerufen am 19. Mai 2021 von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/282555/umfrage/umfrage-zur-verbreitung-von-stress-in-deutschland/>
- Tolle, E. (2003). *Stille spricht*. Wilhelm Goldmann Verlag. Von https://bilder.buecher.de/zusatz/37/37668/37668799_lese_1.pdf abgerufen
- Volkart, L. (18. April 2018). *Stress ist nicht gleich Stress – Eustress vs. Distress*. Abgerufen am 14. Mai 2021 von <https://www.klaus-grawe-institut.ch/blog/stress-ist-nicht-gleich-stress-eustress-vs-distress/>
- World Health Organization (Hrsg.). (2021). *Constitution*. Abgerufen am 5. Mai 2021 von <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>