

Krüger, Melanie

Stress und seine Auswirkungen im Berufsfeld der  
Sozialen Arbeit

BACHELORARBEIT

HOCHSCHULE MITTWEIDA

---

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2024

Krüger, Melanie

Stress und seine Auswirkungen im Berufsfeld der  
Sozialen Arbeit

eingereicht als

**BACHELORARBEIT**

an der

**HOCHSCHULE MITTWEIDA**

---

**UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2023

Erstprüfer: Prof. Dr. phil. Barbara Wedler

Zweitprüfer: Prof. Dr. phil. Nadine Kuklau

## **Bibliografische Beschreibung:**

Krüger, Melanie:

Stress und seine Auswirkungen im Berufsfeld der Sozialen Arbeit.

35 Seiten,

Hochschule Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit,

Bachelorarbeit, 2024

## **Referat:**

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit negativen Auswirkungen von Stress auf Sozial Arbeitende. Es wird erläutert, wie sich Stress auswirkt und wie Bewältigungsstrategien aussehen könnten. Die Arbeit stützt sich auf zwei Studien und Literaturrecherche. Die in der vorliegenden Arbeit genannten Personenbezeichnungen beziehen sich, soweit nicht anders kenntlich gemacht, auf alle Geschlechter.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2. Stress Begriffsklärung</b>	<b>2</b>
2.1. Stressmodelle	4
2.2. Positive und negative Auswirkungen von Stress	8
2.3. Toxischer Stress	9
<b>3. Stressoren in der Sozialen Arbeit</b>	<b>10</b>
3.1. Arbeitsbedingungen in der Sozialen Arbeit	14
3.2. Interaktion mit Klienten	16
<b>4. Aktuelle Studien</b>	<b>17</b>
4.1. „Entspann dich Deutschland“	18
4.2. „Psychische und emotionale Erschöpfung von Fachkräften der Sozialen Arbeit“	21
4.3. Zusammenfassung der Studien	23
<b>5. Bewältigungsstrategien und Prävention von Stress</b>	<b>24</b>
5.1. Reaktionsorientiertes Coping	25
5.2. Mentale Stresskompetenz	28
5.3. Körperliche Aktivität gegen Stress	30
5.4. Entspannungstechniken	32
5.5. Arbeitsbezogene Stresskompetenz Zeitmanagement	32
<b>6. Fazit und Ausblick</b>	<b>34</b>

Literaturverzeichnis

Selbständigkeitserklärung

## 1. Einleitung

Während meines Studiums zur Sozialen Arbeit wurde mein Interesse am Thema Stress während einer Vorlesung intensiv geweckt. Diese Vorlesung war für mich eine Quelle der Inspiration, da das Thema Stress in unserer heutigen Zeit eine unbestreitbare Relevanz besitzt. Stress ist zu einem allgegenwärtigen Begleiter geworden, sei es im Kontext der Partnerschaft, der Familie oder am Arbeitsplatz. Die Ausprägungen gesundheitsschädlichen Stresses sind vielfältig und können Menschen in unterschiedlichen Lebensbereichen an ihre persönlichen Grenzen führen. In der Sozialen Arbeit nimmt das Thema Stress eine zentrale Rolle ein, da sowohl Klienten als auch die Sozialarbeitenden selbst mit einer Vielzahl an Belastungssituationen konfrontiert sind, die sich auf ihre physische und psychische Gesundheit auswirken können (vgl. Kahl, Bauknecht, 2023). Insbesondere der toxische Stress, der als anhaltende und chronische Form von Belastungen verstanden wird, kann weitreichende Auswirkung auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Individuen haben (vgl. Olpe, Seifritz, 2014). In dieser Bachelorarbeit soll daher das Phänomen des Stresses und seine verschiedenen Facetten im Kontext der Sozialen Arbeit genauer beleuchtet werden. Es wird den folgenden Fragen nachgegangen:

**Welche Ursachen hat toxischer Stress im Berufsfeld der Sozialen Arbeit? Welche Bewältigungsstrategien stehen sozial Arbeitenden im Umgang mit toxischem Stress zur Verfügung?**

Durch eine Analyse der Fachliteratur sowie die Berücksichtigung zwei aktueller Studien zum Thema Stress und Gesundheit, wird die Dringlichkeit verdeutlicht, den Umgang mit negativem Stress zu erlernen. Es gilt wirkungsvolle Strategien zu entwickeln, um gesundheitlichen Risiken vorzubeugen. Dieser Ansatz zielt darauf ab, die Bedeutung von Stressbewältigungstechniken zu unterstreichen und ihre Rolle in im Kontext der Gesundheitsprävention hervorzuheben.

## 2. Stress Begriffserklärung

Im folgenden Kapitel werden die wichtigsten Erklärungsansätze zum Thema Stress erläutert.

Für unsere Ahnen war Stress sehr sinnvoll, da der gesamte Organismus unter Stress aktiviert wird. „Durch die Ausschüttung von Adrenalin wird Energie in der Muskulatur und im Gehirn freigesetzt. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen“ (BGW, 2020, S. 7), andere Bereiche wie Verdauung; Wissen, Sprache werden heruntergefahren. Somit konnten sich unsere Ahnen schnell aus der Gefahrenzone bringen oder eine Abwehrreaktion durchführen. Nach dem Angriff waren die freigesetzten Energiereserven verbraucht und der Körper schaltete auf normalen Betrieb zurück. Heute funktioniert dies oft nicht mehr. „Beschäftigte sind gefangen in einem Geflecht von betrieblichen Stressoren, persönlichen Risikofaktoren sowie eigenem Fehlverhalten und bleiben auf einem viel zu hohem Erregungslevel sitzen“ (ebd. S. 8).

„Stress – noch vor 50 Jahren kannte kaum jemand dieses Wort“ (Kaluza, 2018a, S. 4). Bis dahin bezeichnete man „physikalische Kräfte bzw. Belastungen, die auf feste Körper einwirken“ (ebd.) als Stress. Erst im Jahr 1936 begann durch Hans Selye die Stressforschung im Bereich der Medizin (Breitenbach, Kapferer u.a. 2023, S. 23). Im heutigen Sprachgebrauch ist Stress ein Wort mit vielerlei Bedeutung, was auch eine einheitliche Definition erschwert. Das Wort Stress kommt aus dem Englischen, es bedeutet so viel wie Anspannung oder Druck.

Hans Selye beschrieb im Jahr 1936 bei Laborversuchen das „‘General Adaption Syndrome‘(GAS)“, (Breitenbach, Kapferer u.a. 2023, S. 25) den Grundstein für die Stressforschung. Es gibt zahlreiche Studien, Definitionen und unterschiedliche Bedeutungsmöglichkeiten von Stress. Breitenbach, Kapferer und Sedmak beschreiben verschiedene Arten, in welchen das Wort Stress verwendet werden kann. Sie kategorisieren „nach Dauer („akut“, „chronisch“, „konstant“, „wiederkehrend“), Ausmaß („übermäßig“, „enorm“, „beträchtlich“, „schwer“), Auswirkungen („zuträglich“, „schädlich“, oder sogar

„toxisch“) und Typ (etwa „emotionaler Stress“, „sozialer Stress“, „beruflicher Stress“, „Elternstress“, „umweltbedingter Stress“ oder „finanzieller Stress“)“ (ebd. S. 134). Dies zeigt auf, dass eine Definition im klassischen Sinn nicht möglich ist.

Die Bundeszentrale gesundheitlicher Aufklärung (BZgA) beschreibt Stress wie folgt: „Unter Stress wird die starke Beanspruchung eines Organismus durch innere oder äußere Reize verstanden. Die evolutionär betrachtet lebenswichtige Aktivierung des Organismus in Bedrohungssituationen ist heutzutage häufig mit negativen Auswirkungen für Körper und Psyche verbunden“ (BZgA, 2022, o. S.).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Stress als einen „Zustand der Sorge oder mentaler Anspannung, der durch eine schwierige Situation verursacht wird. Stress ist eine natürliche menschliche Reaktion, die uns dazu veranlasst, Herausforderungen und Bedrohungen in unserem Leben anzugehen. Jeder Mensch erlebt bis zu einem gewissen Grad Stress. Die Art und Weise, wie wir auf Stress reagieren, hat jedoch einen großen Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden“ (WHO, 2023, übersetzt durch die Autorin).

Kaluza unterteilt Stress in drei Kategorien, die Stressoren, die Stressreaktion und persönliche Stressverstärker. Stressoren sind die Auslöser von Stress, es sind die „[...] äußeren belastenden Bedingungen und Anforderungen“ (Kaluza, 2018a, S. 7ff.), dies können Personen, Ereignisse, Situationen oder Umweltreize sein. Mit Stressreaktion bezeichnet man die Abläufe im Körper, was geschieht, wenn man mit einem Stressor in Kontakt gerät. Hier kommt es zu „körperlichen und psychischen Antworten auf Belastungen“ (ebd.). Persönliche Stressverstärker sind die innere Haltung, persönliche Motive oder Einstellungen, mit denen an eine Stresssituation herangegangen und diese bewertet wird. Sie sind das Bindeglied zwischen Stressor und Stressreaktion. Je nachdem wie die Situation persönlich bewertet wird, erfolgt eine körperliche oder seelische Stressreaktion. Doch nicht jeder Auslöser stellt auch einen Stressor dar. Dies tritt nur in Situationen auf, in

denen wir nicht sicher sind, ob wir die Anforderung erfolgreich bewältigen können. (ebd. S. 8).

„Stress entsteht also immer erst dann, wenn eine Diskrepanz zwischen der Anforderung einerseits und unseren eigenen Bewältigungskompetenzen andererseits besteht“ (ebd. S. 9).

Was für eine Person als stressig wahrgenommen wird, kann für eine andere Person als weniger oder überhaupt nicht belastend erscheinen. Somit lässt sich ableiten, dass Stress ein individuell geprägtes Ereignis ist.

## 2.1 Stressmodelle

Die Stressforschung beruht auf einer Anzahl von Stress Erklärungsmodellen. Sie unterscheiden sich in ihren Ansätzen und Schwerpunkten. Für die Autorin haben die folgenden Stressmodelle den höchsten Erklärungswert.

Biologische Stressmodelle, sind Modelle zur Beschreibung der Reaktionen des Körpers auf Stress. Ein Beispiel ist das Allgemeine Adaptionssyndrom, es wurde von Hans Selye entwickelt und besteht aus drei Phasen, der Alarmreaktions-, Resistenz- und der Erschöpfungsphase (vgl. Busse, Plaumann u.a. 2006, S. 64ff.). Während der Alarmreaktionsphase gerät der Körper in einen „Zustand der erhöhten Aktivität und Leistungsbereitschaft“ (BZgA 2022, o. S.). Dieser Prozess ist oft mit erhöhter Herzfrequenz, gesteigerter Atmung und gesteigerter Aufmerksamkeit verbunden. Außerdem wird zusätzliche Energie bereitgestellt, um die „Unversehrtheit des Organismus zu gewährleisten“ (Busse, Plaumann u.a. 2006, S. 67). Wenn die Stresssituation länger anhält, kommt es zur Resistenzphase, in welcher der Organismus durch Anpassung versucht das Gleichgewicht wiederherzustellen. Sollte dies dem Körper nicht gelingen, kommt es zur Erschöpfungsphase. In dieser Phase ist es dem Körper nicht mehr möglich weitere Anpassung vorzunehmen, sollte der Stress weiterhin anhalten, kann es als Folge zu schwerwiegenden Langzeitschäden kommen (vgl. BZgA, 2022, o. S.).

Das im 20. Jahrhundert am weitesten verbreitete Stresskonzept, ist das Allostase- Stress- Modell nach Mc Ewen. „Das Allostase- Stress- Modell versteht unter Stress allgemein gefasst eine umweltbedingte, psychosoziale oder physische Herausforderung, die die Integrität eines Individuums bedroht“ (Mc Ewen 2000, S. 108, zit. nach Steinle, 2015, S. 265).

Die Allostase, übersetzt aus dem Griechischen, bedeutet „Erreichen von Stabilität durch Änderung“. Sie bezieht sich auf die Fähigkeit des Körpers, sich aktiv an veränderte Umweltbedingungen anzupassen, um ein stabiles, inneres Gleichgewicht die Homöostase zu erhalten (vgl. Olpe, Seifritz, 2014, S. 53). Der Körper ist in der Lage, seine physiologischen Prozesse, wie zum Beispiel den Hormonspiegel, den Blutdruck, die Herzfrequenz und andere Funktionen, in Reaktion auf Stressoren zu modulieren, um das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Allostase ist ein dynamischer Prozess, der dem Organismus ermöglicht, sich an verschiedene Situationen anzupassen, um die optimale Funktionsfähigkeit aufrechtzuerhalten (vgl. Steinle, 2015, S. 265f.). „Einmal gemachte Erfahrungen [werden] in das Reaktionsrepertoire aufgenommen. Sollte sich eine ähnliche Situation wiederholen, kann sie wieder abgerufen werden, und der Organismus kann schneller und situationsangemessen reagieren“ (Olpe, Seifritz, 2014, S. 53).

Auch der Begriff der Allostatische Last stammt von Mc Ewen. „Damit definiert er den Zustand, bei dem die Allostase infolge von Überlastung nicht mehr gewährleistet ist und das System ins Pathologische kippt“ (Olpe, Seifritz, 2014, S. 55). Er benennt drei Hauptsysteme, welche für ein optimales Funktionieren unseres Körpers verantwortlich sind, das Hormonsystem, das Immunsystem und dem Stoffwechsel, welcher die „Energieversorgung des Körpers sicherstellt“ (ebd. S. 55). Wenn eine Person wiederholt und über einen längeren Zeitraum auf Stressoren reagieren muss, kann dies zu einer erhöhten Belastung dieser Systeme kommen, dieser Prozess wird allostatische Last genannt. Durch diese übermäßige Beanspruchung können körperliche und psychische Krankheiten auftreten, die einen Großteil der heutigen Zivilisationskrankheiten sind (vgl. ebd. S. 17).

Zusammengefasst: Allostase beschreibt die Fähigkeit des Körpers, sich an Veränderungen anzupassen, während die allostatische Last die potenziell schädlichen Auswirkungen chronischer Anpassung an Stressoren beschreibt.

Psychologische Stressmodelle hingegen, sind Modelle, in welchen ein Reiz nicht automatisch als Stressor wahrgenommen wird, sondern erst die eigene Interpretation dafür verantwortlich ist, ob es zur Stressauslösung kommt. Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman wird in der Literatur häufig genannt. Das Konzept beruht auf drei Konstrukten, der primären Bewertung, sekundären Bewertung und Stressbewältigung (vgl. Leifels, 2018, S. 54). Während der primären Bewertung wird ein auf ein Individuum wirkender Reiz geprüft, ob er zum Wohlergehen beiträgt oder als gefährdend eingestuft wird. Gilt er als gefährdend, so „wird die Situation als *stressend* klassifiziert“ (ebd. S. 56). Dies wird wiederum in drei Bereiche untergliedert, Schädigung beziehungsweise Verlust, Bedrohung oder eine Herausforderung (vgl. ebd.). Die Herausforderung kann auch positiv behaftet sein, sie bedeutet zwar, dass es stressig wird, aber für das Individuum scheint sie interessant oder lohnend zu sein (vgl. BZgA, 2022, o. S.). Bei der zweiten Bewertung schaut das Individuum nach den Ressourcen und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien. „Dazu gehören Fähigkeiten, welche die Person in früheren Stresssituationen erworben hat, ihr Selbstvertrauen, aber auch materielle Ressourcen und soziale Unterstützungsmöglichkeiten“ (ebd.). Weniger Ressourcen bedeuten eine höhere Stressreaktion. Beide Bewertungsprozesse können nacheinander, aber auch überlappend ablaufen, auch müssen diese nicht bewusst sein, sondern laufen teilweise automatisiert ab (vgl. Busse, Plaumann u.a. 2006, S. 69). Im Anschluss erfolgt die Bewältigungshandlung. „Daran schließt sich die Neubewertung [...] der Situation an.“ [Je nachdem wie diese Bewertung ausfällt, wird die Situation in Zukunft als] „weniger bedrohlich oder als interessante Herausforderung eingestuft“ (BzGA, 2022, S. 7).

Bei diesem Modell ist es wichtig zu beachten, dass die individuelle Bewertung und Interpretation von Stressoren subjektiv ist und von vielen Faktoren beeinflusst wird, einschließlich der individuellen Perspektive,

Erfahrungen, Werte und Überzeugungen. Deshalb reagieren verschiedene Menschen unterschiedlich auf verschiedene Stressoren. „Eine Situation ist damit nicht per se stressend, sondern unterliegt dem subjektiven Bewertungsprozess“ (Leifels, 2018, S. 62).

Soziologische Stressmodelle wiederum, „richten ihren Fokus auf die Entstehung von Stress im sozialen Kontext, so z.B. auf Stressoren in der Arbeitswelt, und auf soziale Unterstützung als Bewältigungsressource. Dabei spielt vielfach die Disbalance zwischen Personen- und Umweltfaktoren eine Rolle“ (BZgA, 2022, o. S.).

Das Modell der beruflichen Gratifikationskrisen von Siegrist geht davon aus, „dass zwischenmenschlicher Austausch durch reziprokes Geben und Nehmen bestimmt ist, und dass diese Norm auch für die Arbeitswelt gilt. Erhalten Arbeitnehmerinnen und –nehmer für das, was sie leisten, keinen adäquaten Ausgleich beispielsweise in Form von Lohn, Arbeitsplatzsicherheit und Anerkennung, kommt es zu negativen Emotionen und damit zu Stressreaktionen. Wenn eine dauerhaft hohe Verausgabung ohne angemessene Gratifikation bleibt, kann es zu einer krisenhaften Zuspitzung mit negativen Gesundheitsfolgen kommen („hohe Kosten + niedriger Gewinn = Gratifikationskrise““ (BZgA, 2022, o. S.). Stellt man sich dieses Modell als Waage vor, befinden sich auf einer Seite die Dinge, welche eine Arbeitnehmerin oder ein Arbeitnehmer geben kann, wie Zeit, Leistung, Persönlichkeit, Wissen und Engagement. Auf der anderen Seite stehen die Dinge, welche die Arbeitenden für ihren Einsatz bekommen, wie Gehalt, Arbeitsplatzsicherheit, Lob, positive Zurückmeldung, Anerkennung, spezielle Aufgaben. Anstrengung und Belohnung sollen die Waage halten. Zur Krise kommt es, wenn die Waage über einen längeren Zeitraum in die Disbalance gerät, wenn sich Beschäftigte beispielsweise mehr anstrengen, als sie zurückbekommen. Dadurch kann Frust und Demotivation entstehen und die Beschäftigten fragen sich, warum sie sich das antuen. Diese Ungleichheit, welche als Ungerechtigkeit empfunden wird, wird Gratifikationskrise genannt (vgl. Jakl Veronika, 2020, o. S.).

Stressmodelle dienen dem Verständnis wie Stress entsteht und wie er sich manifestiert. Im folgenden Kapitel wird verdeutlicht, warum wir Stress brauchen und wie negativer Stress die Gesundheit und das Wohlbefinden von Individuen beeinflusst.

## 2.2 Positive und negative Auswirkungen von Stress

Selye „erkannte, dass Stress nicht unbedingt gesundheitsschädlich sein muss und sowohl als positiv (Eustress) als auch negativ (Distress) empfunden werden kann“ (Busse, Plaumann u.a. 2006, S. 64 ff.).

Eustress ist „Stress, der uns dabei hilft, sportliche Anstrengungen zu bewältigen, den Haushalt in Ordnung zu bringen usw. Auch Glücksmomente wie eine Heirat oder die Geburt des eigenen Kindes“ [zu erleben, kann] „Eustress - Situationen auslösen“ (Klinik Friedenweiler, 2023). Das „eu“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet gut. Es „wird subjektiv als angenehm und lustvoll erlebt und wirkt leistungssteigernd und –motivierend“ (Kaluza, 2018a, S. 35). Durch erlebten Stress muss sich das Individuum damit auseinandersetzen und lernt Stress zu bewältigen. So baut sich eine Auswahl an Bewältigungsstrategien auf, die in ähnlichen Situationen, welche nicht mehr als bedrohlich angesehen werden, umgesetzt werden können (vgl. Lohaus, Domsch u. a., 2007, S. 19). Stress wirkt aktivierend und motiviert sich oder die Umgebung zu verändern (vgl. Eckert, Tarnowski, 2022, S. 16). Durch die Auseinandersetzung mit bestimmten Dingen oder Themen haben Individuen die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen, bestehende Fähigkeiten zu verbessern und frisches Wissen zu erlangen. Der Körper benötigt die Herausforderung, sonst würde man sich nicht mehr weiterentwickeln, denn Stressoren sind auch „Wachstumsreize“ (Kaluza, 2018a, S. 48). „Ein Leben ganz ohne Stressoren ist daher weder vorstellbar noch wünschenswert. Erstarren in Routine, Langeweile, Stillstand, ja letztlich körperlicher und geistiger Verfall wären die Folgen“ (ebd).

Eustress kann sich zu Distress entwickeln, wenn die Situation zu einer Überforderung wird. So kann eine anfänglich angenehme und euphorische Situation bei Überlastung in eine negative Stresssituation umschlagen (vgl.

Schaper, 2019, S. 591). Ist der Stress nur von kurzer Dauer, hat dies keine negativen Auswirkungen, sondern es hilft die „akute Herausforderung zu meistern. Am Ende schaltet das Gehirn die Stressreaktion ab“ (Olpe, Seifritz, 2014, S. 16). Dies geschieht zur Erholung und um ein völliges Auspowern zu verhindern (vgl. Schaper, 2018, S. 586.).

Negativ empfundene Anforderungen oder Situationen nennt man Distress, Di ist die italienische Vorsilbe für schlecht also bedeutet es schlechter Stress. Er „beschreibt einen unangenehmen Zustand, bei dem es der Person nicht vollständig gelingt, die Situation zu bewältigen. Distress wird als Belastung empfunden und ruft Angst und Hilflosigkeit hervor“ (BZgA, 2022, o.S.). Hält die Stresssituation über einen längeren Zeitraum an, kann es zu Veränderungen im Gehirn kommen und die Hirnleistungen ändern sich nachteilig, dadurch werden Personen zum Beispiel anfälliger für Stress. Diese dauerhafte Stresssituation wird auch chronischer oder toxischer Stress genannt (vgl. Olpe, Seifritz, 2014, S. 16).

## 2.3 Toxischer Stress

Stress ist keine Krankheit, aber er kann zu einem Auslöser vieler Krankheiten werden. Toxischer Stress bezieht sich auf anhaltende Belastungssituationen, die über einen längeren Zeitraum andauern und negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit einer Person haben. Die negativen Auswirkungen von Stress können im Gehirn festgestellt werden. „Davon betroffen sind Strukturen, die bei der Regulation von Emotionen und bei Gedächtnisprozessen eine wichtige Rolle spielen“ (Olpe, Seifritz, 2014, S. 60). Eine hohe Kortisolkonzentration im Blut bedeutet eine hemmende Wirkung auf Gedächtnisleistungen. Das Gehirn kann die Ausschüttung von Kortisol nicht mehr angemessen steuern und Stresssituationen dauern länger an. Daraus lässt sich schließen, dass toxischer Stress sich selbst verstärken kann (vgl. ebd. 61).

Toxischer Stress kann schwerwiegende Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben.

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit mit kurzfristigen Folgen sind beispielsweise Nervosität, Unkonzentriertheit, Interessenverlust oder Überempfindlichkeit. Als langfristige Folgen können Angstzustände, Depressionen, Schlafstörungen und andere psychische Probleme auftreten. Besonders starke Stressreaktionen, die beispielsweise durch gravierende Belastungsfaktoren ausgelöst werden, können auch zu Traumata und der posttraumatischen Belastungsstörung führen (vgl. Klingenberg, 2022, S. 24).

Auswirkungen auf die physische Gesundheit können Beeinträchtigungen des Immunsystems sein, was zu häufigeren Infektionen und langfristigen gesundheitlichen Problemen führen kann. Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, entzündliche Darmerkrankungen, Hautprobleme und andere chronische Erkrankungen können die Folge sein (vgl. Olpe, Seifritz, 2014, S. 103 fff.).

Stress kann auch Auswirkungen auf das Verhalten und soziale Beziehungen haben. Personen, die chronischen Stress ausgesetzt sind, können Schwierigkeiten haben, angemessen mit anderen zu interagieren, dies kann zu Konflikten in persönlichen und beruflichen Beziehungen führen. Meist ist ein Rückzug und soziale Isolation die Folge, in Belastungssituationen wird auf gesundheitsschädigende Verhaltensweisen wie Rauchen, Alkohol ungesunde Ernährung zurückgegriffen, auch Bewegungsmangel ist eine Folge, diese sogenannten Risikofaktoren schädigen zusätzlich den Organismus und die Fähigkeit der Stressregulation (vgl. BZgA, 2022, o. S.).

Diese Auswirkungen sind nicht nur auf persönlicher Ebene spürbar, sondern können auch den professionellen Alltag der Zielgruppe, den Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern beeinflussen.

### 3. Stressoren in der Sozialen Arbeit

Wie unter Punkt 2 beschrieben, sind Stressoren Auslöser für Stress, das heißt es sind alle externen Faktoren oder Belastungen, die das Wohlbefinden oder die Lebensqualität einer Person negativ beeinflussen können.

„Stressoren in der Arbeitswelt betreffen vielfältige Bereiche des Arbeitslebens: Sie können aus der Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Abhängigkeit ebenso resultieren wie aus der Qualität zwischenmenschlicher Bezüge und den organisatorischen Strukturen des Unternehmens“ (Plaumann, Busse, S. 132).

Beschäftigte empfinden nicht die Arbeitsaufgaben an sich als belastend, sondern die Art und Weise der Strukturierung, Kommunikation und Organisation. (vgl. Kaluza, 2018a, S. 56f) „Belastungen durch physikalisch-materielle Faktoren am Arbeitsplatz (Lärm, Kälte oder Hitze...) werden in der Regel weniger schwerwiegend erlebt als Belastungen durch Probleme im organisatorischen und sozialen Bereich“ (ebd. S. 57). Erfahren Beschäftigte wenig Kontrolle und ein hohes Maß an Arbeitsanforderungen und fehlt zusätzlich die soziale Unterstützung am Arbeitsplatz, steigen die Risiken an stressbedingten Krankheiten zu erkranken. Auch zu hohe Verausgabung erhöht das Risiko krank zu werden. Verausgabung meint „die Neigung bestimmter Menschen zu einer distanzlosen Identifikation mit den an sie gestellten Anforderungen, die dazu führt, dass Leistungserwartungen und Belohnungen unrealistisch eingeschätzt werden: Die Betroffenen leisten oft mehr, als von ihnen erwartet wird“ (ebd. S. 59).

Innere Stressoren sind vor allem Wahrnehmungsstile und individuelle Erwartungshaltungen, die sich auf persönliche Faktoren, die innerhalb einer Person entstehen beziehen. Dies können beispielsweise Angst, Unsicherheit, Wunsch nach Kontrolle; Minderwertigkeitsgefühle, Perfektionismus und andere sein (vgl. Spieß, Reif, S. 15f.).

Es gibt verschiedene Kategorien, in welche Arbeitsstressoren eingeteilt werden können. Klingenberg, (2022, S. 30-39) nennt sechs Kategorien nach Cartwright und Cooper.

Als Erstes werden die Faktoren genannt, welche aus der ausgeübten Tätigkeit resultieren. Dies sind beispielsweise „Arbeitsbedingungen, wie Arbeitszeit, Anforderungen und Arbeitsumgebung“ (S. 31). Physikalische Umgebungsfaktoren wie Hitze, Kälte, Staub und andere erschwerende

Arbeitsabläufe können ebenfalls als stressend empfunden werden. Zeitdruck, Schichtarbeit, unregelmäßige Arbeitszeiten und Überstunden zählen genauso wie die quantitative und die qualitative Arbeitslast zu den Stressoren, welche sich direkt aus den Arbeitsbedingungen und Anforderungen ergeben. Hohe psychische Anforderungen und Emotionsarbeit, ursprünglich von der Soziologin Arlie Russel Hochschild (2012) geprägt, beschreibt die Notwendigkeit, Emotionen zu zeigen, die nicht der eigenen Verfassung entsprechen, dies ist häufig mit einem höheren Stressempfinden verbunden. Auch die zunehmende Digitalisierung kann zu Stressreaktionen führen.

Als Zweites wird die „Rolle innerhalb der Organisation“ (S. 34) genannt. „Rollenkonflikte, Rollenüberladung und Rollenambiguität [können] einen negativen Einfluss auf die Arbeitsleistung nehmen“ (S. 34). Rollenüberladung bezieht sich auf die Belastung durch viele Rollen, die zeitliche und energetisch nicht vereinbar sind (vgl. Turner, 2001, S. 249, zit. nach Klingenberg, 2022, S. 34). Rollenambiguität beschreibt widersprüchliche Anforderungen von anderen, sowie die eigene Unsicherheit bezüglich der Erwartungen an eine Rolle. „Rollenkonflikte, Rollenambiguität und Rollenüberladung stehen in einem negativen Zusammenhang mit Arbeitsleistung, emotionaler Erschöpfung, Arbeitszufriedenheit und Wechselabsicht“ (S. 34). Mangelndes Wissen über die gestellten Ziele, Aufgaben und Erwartungen sowie unzureichendes Bewusstsein bezüglich der Verantwortlichkeiten in der Arbeit können zu einer Verringerung der Arbeitszufriedenheit führen (vgl. Plaumann, Busse u.a. 2006, S. 133).

Als Drittes nennt Klingenberg die sozialen Beziehungen im Arbeitskontext. Beschäftigte benötigen soziale Anerkennung, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt wird oder gefährdet ist, steigt das Risiko für Stressreaktionen. Soziale Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen können stressig empfunden werden. Mobbing und Schikanen durch Kollegen und Vorgesetzte beeinträchtigen das Wohlbefinden der Mitarbeiter negativ, dies führt unter anderem zu Rollenkonflikten, kontraproduktivem Verhalten, Abwesenheit am Arbeitsplatz und höherer Fluktuationsneigung. Auch die Mitarbeiterführung steht im

engen Zusammenhang mit Stress am Arbeitsplatz. „Der Führungsstil des Vorgesetzten kann nicht nur direkten Einfluss auf das Stressempfinden nehmen, sondern auch andere Stressoren hervorrufen“ (S. 36)

Organisationale Faktoren werden als Viertes genannt. „Dazu zählen u.a. die Organisationsstruktur sowie Veränderungsprozesse und das Organisationsklima. Diese beeinflussen das Stressempfinden der Mitarbeiter nicht (ausschließlich) unmittelbar, sondern durch Einfluss auf andere Stressoren wie z.B. Arbeitsplatzsicherheit, soziale Beziehungen oder Rollenkonflikte“ (S. 36). Das Organisationsklima beschreibt die gemeinsame Wahrnehmung der Arbeitsatmosphäre. Ein ungerechtes oder so empfundenen Klima kann Stress am Arbeitsplatz erhöhen. Auch betriebliche Veränderungsprozesse wirken stressend, je größer die Änderung umso steigender das Stressempfinden. Organisationale Einschränkungen, die Mitarbeiter von der Ausübung ihrer Tätigkeit abhalten, können zu kontraproduktiven Arbeiten führen und Fluktuation begünstigen.

Die Karriereentwicklung wird als Punkt fünf genannt, sie „kann für das Individuum insbesondere dann zum Stressor werden, wenn sie mit Unsicherheiten verbunden ist und die Erfüllung der persönlichen Grundbedürfnisse (z. B. durch Jobverlust) gefährdet. Arbeitslosigkeit und drohende Arbeitslosigkeit gelten als massiver Stressor“ (S. 37). Unklarheiten der eigenen Rolle im Beruf und/ oder Anforderungen, welche durch eine Beförderung bestehen oder unerfüllte Beförderungswünsche gelten ebenfalls als Stressor.

Der letzte Punkt sind die nichtarbeitsbezogenen Faktoren. Im Bereich zwischen Beruf und Privatleben entstehen gesundheitliche Belastungen durch konflikterzeugende Anforderungen, beispielsweise die Anforderungen aus beiden Lebensbereichen. Die Vereinbarkeit von Kindererziehung und Berufstätigkeit gestaltet sich insbesondere in Deutschland nach wie vor als anspruchsvoll (vgl. Plaumann, Busse u.a., S. 134). Klingenberg spricht von Work-Live- Balance und Work- Family- Conflicts. „Das Verhältnis zwischen Arbeitszeit und Freizeit, die sogenannte Work- Life- Balance, kann bei einem dauerhaft subjektiv empfundenen Ungleichgewicht zu einem Stressor

werden. Eine unausgeglichene Work-Life- Balance, die auch als Work- Life- Conflict bezeichnet wird, kann sich z. B. negativ auf die Arbeitszufriedenheit auswirken“ (Klingenberger, 2022, S. 38).

Irmhild Puolsen hat eine Befragung von 100 Mitarbeitenden in der Jugendhilfe, anhand von Fragebögen durchgeführt, diese ergaben, dass Zeit und Termindruck als häufigster Stressor genannt wurden. Dicht gefolgt von umständlicher und lebensfremder Bürokratie und Personalmangel (Poulsen, 2012, S. 49- 64).

Diese und weitere Stressoren treten selten einzeln, sondern in verschiedenen Kombinationen auf. „Das Wissen über verschiedene Quellen von Stressoren kann von großem Nutzen dabei sein, sie zu erkennen, zu vermeiden, und um eine frühzeitige Reaktion zu ermöglichen“ (Spieß, Reif, S. 29).

Stressoren sind oft eng mit den Arbeitsbedingungen verbunden. Die Arbeitsbedingungen spielen eine entscheidende Rolle, da sie die Rahmenbedingungen für die Bewältigung der täglichen Herausforderungen von Fachkräften darstellen.

### 3.1 Arbeitsbedingungen in der Sozialen Arbeit

Die Hauptaufgaben in der Sozialen Arbeit sind Beratung, Betreuung von Personen oder Personengruppen in schwierigen alltäglichen Lebenslagen. Neben der Betreuung von Menschen ist Organisatorisches, Verwaltung und Planung zu erledigen. Sie legen Akten an, um die verschiedenen Fälle zu dokumentieren und zu analysieren und erarbeiten daraus Maßnahmen und Methoden, um ihren Klienten zu helfen. Arbeitsorte von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern sind neben gemeinnützigen Einrichtungen auch Behörden wie das Jugendamt, Beratungsstellen oder die Justizvollzugsanstalt (vgl. Soziales Studieren, 2023).

Sozial Arbeitende haben ein Tripelmandat, das heißt sie haben die Interessen mehrerer Parteien zu berücksichtigen. Dazu gehören die Klienten, der Staat und die eigene Profession. Dies bedeutet für die Sozialarbeiterin

und den Sozialarbeiter, es müssen die Ansprüche aller berücksichtigt werden, einmal die der Klienten, gleichzeitig müssen die Interessen des Staates gewahrt werden und die eigene Ethik sowie die Menschenrechte vertreten werden. (vgl. Omlor, 2023, S. 15ff.)

Die moderne Ära des Informationszeitalters, die Digitalisierung der Kommunikation, die fortschreitende Globalisierung und die zunehmende Individualisierung stellen eine Vielzahl komplexer Herausforderungen an die Arbeitnehmer von heute dar, insbesondere in Bezug auf die psychische Gesundheit. „Im Vergleich zu Früher müssen Beschäftigte ein Vielfaches an Informationen in kürzester Zeit bearbeiten und immer weniger Personal muss immer mehr Aufgaben erledigen. Diese Arbeitsverdichtung fordert die Beschäftigten heute weniger körperlich, sondern viel mehr psychisch und mental“ (Manika-Riedel, 2013, S. 6f.).

In Deutschland erfährt ein Drittel der erwerbstätigen Bevölkerung einen signifikanten Grad an Stress aufgrund von Zeitdruck und den gestellten Anforderungen im beruflichen Kontext. Es bestehen Bedenken, ob es möglich ist, unter diesen Bedingungen bis zum Rentenalter durchzuhalten. Besonders die deutliche Überlastung aufgrund steigender und oft wechselnder Arbeitsaufgaben, häufiger Arbeitsunterbrechungen sowie einer Überflutung mit Informationen, stellt eine erhebliche Belastung für die Beschäftigten dar. Das hohe Arbeitstempo fordert die Mitarbeiter bis an ihre Leistungsgrenzen. „Vielen wächst die Arbeit über den Kopf“ (Manika- Riedel, 2013, S. 8).

Galuske hat Rahmenbedingungen für die Soziale Arbeit erarbeitet (vgl. Bieler, 2023, S. 242). Diese sind:

Allzuständigkeit und geringe Spezialisierung: Die Soziale Arbeit strebt nach einem ganzheitlichen Ansatz, der keine klare Zuständigkeitsgrenze festlegt. Es gibt keine spezifische Expertise für einzelne Probleme, sondern arbeitet stets mit anderen Disziplinen, wie beispielsweise Schulsozialarbeit mit Lehrkräften, zusammen. Der Fokus liegt auf der Betrachtung des Menschen

in seinem gesamten Lebenskontext. Die Einflussnahme ist auf den Alltag der Klienten angepasst.

Fehlende Monopolisierung von Handlungsfeldern: „Die Arbeit erfolgt immer im multiprofessionellen Kontext ohne eigene ausgewiesene Fachkompetenz Sozialer Arbeit“ (ebd. S. 242). Im Gegensatz haben dazu andere Berufsgruppen klare Verantwortungsbereiche, Finanzbeamte beschäftigen sich zum Beispiel mit Steuern. Die Soziale Arbeit ist in verschiedenen Bereichen mit unterschiedlichen Aufgaben beauftragt. Zum Beispiel unterscheiden sich die Aufgaben der Schulsozialarbeit erheblich von den Aufgaben in der Altenhilfe.

Kompetenzansprüche im Blick auf Alltagsprobleme: Soziale Arbeit befasst sich mit alltäglichen Problemen und handelt im Bereich „zwischen informellen Hilfen durch Laien und professionellen Hilfen“ (ebd. S. 242).

Personenbezogene Dienstleistungen: Der Erfolg der Unterstützung hängt von der Beteiligung der betroffenen Personen ab, da sie aktiv am Hilfeprozess beteiligt sind. Es entsteht jedoch ein Dilemma, wenn die Autonomie gewahrt werden soll, gleichzeitig aber durch gewisse Anforderungen in diese Eingegriffen wird.

Abhängigkeit von staatlicher Steuerung und Einbindung in Ämter: „Soziale Arbeit agiert im Rahmen sozialrechtlicher Vorgaben, ist abhängig von den Finanzierungsträgern und bewegt sich in den administrativen Strukturen der Behörden“ (ebd. S. 243).

Die Qualität der Interaktion zwischen den Fachkräften und den Klientinnen und Klienten ist eng mit den Arbeitsbedingungen verbunden. Verbesserungen in den Arbeitsbedingungen können sich positiv auf die Interaktion mit ihnen auswirken.

### 3.2 Interaktion mit Klienten

Die Interaktion mit Klienten ist die zentrale Aufgabe der Sozialen Arbeit. Beschäftigte in sozialen Berufen müssen tiefe Einblicke in persönliche

Lebensumstände und Lebenshintergründe gewinnen, dabei ein professionelles Verhältnis wahren und sich von den Schicksalen der Menschen abgrenzen können. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter bringen ihre eigene Persönlichkeit in die professionelle Beziehung zu Klienten ein. Diese Beziehung bildet das Fundament jeden Kontaktes mit Klienten und erfordert ein ausgewogenes Verhältnis zwischen persönlichem Engagement für die Lebenswelt des Klienten und der Fähigkeit, sich zu distanzieren. Dies erfordert von den Fachkräften, ihre eigenen Grenzen zu kennen, zu reflektieren, Grenzen zu setzen und zu verteidigen, um ihre Gesundheit zu erhalten (vgl. Poulsen, 2012, S. 19).

Empathie und Einfühlungsvermögen sind wichtige Eigenschaften von Sozialarbeitenden, jedoch ist es wichtig sich vor bestimmten Klienteninformationen, wie traumatische Erlebnisse durch Abgrenzung und Distanz zu schützen (vgl. Zito, Martin, 2021, S. 67ff.). Regelmäßige Reflexion und Evaluation werden hier als wichtige Schutzfaktoren benannt (Elsässer, Sauer, 2013, S. 66). Auch „sehr hohe, eigene Ansprüche an ihre Tätigkeit bis hin zum Bedürfnis immer „das Beste“, stets 100 % oder gar mehr geben zu wollen, kann auf Dauer auslaugen“ (Poulsen, 2012, S. 21).

„So hat die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz bereits im Jahr 2000 festgestellt, dass arbeitsbedingter Stress eine der größten Bedrohungen für das Wohlbefinden der Beschäftigten darstellt“ (Kaluza, 2018, S. 4).

#### 4. Aktuelle Studien

Unter Punkt vier werden zwei aktuelle Studien zum Thema Stress vorgestellt und miteinander verglichen. Es wird auf die Auswirkungen von Stress auf berufstätige und insbesondere in sozialen Berufen tätigen Menschen eingegangen. Es ist der Autorin bewusst, dass auch nicht und nicht mehr berufstätige unter Stress leiden, diese werden in der vorliegenden Arbeit nicht berücksichtigt.

## 4.1 Entspann dich, Deutschland!

Im März 2021 wurden im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) 1000, volljährige, deutschsprachige Personen von dem Meinungsinstitut Forsa zu ihren Stressbelastungen und Entspannungsstrategien am Arbeitsplatz und im Privatleben, anhand von computergestützten Telefoninterviews (CATI) mit einem strukturierten Fragebogen befragt.

„Mehr als ein Viertel der Deutschen ist häufig gestresst; 2013 waren es noch jede fünfte Person“ (TK, S. 4). Die Befragten geben an, dass die drei stärksten Stressoren, die Arbeit, hohe Ansprüche an sich selbst und Erkrankungen von nahestehenden Personen sind.

Außerdem „Konflikte im Privatleben, ständige Erreichbarkeit, Freizeitstress, Stress im Verkehr, Stress im Haushalt, Stress bei der Kinderbetreuung, finanzielle Sorgen und die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger“ (ebd. S. 4).

„Studium, Schule und Beruf sind [...] die stärksten Stressverursacher Deutschlands“ (S. 20).

Die Hauptstressoren am Arbeitsplatz im Jahr 2021 sind:

- übermäßige Arbeitslast
- Zeitdruck und Hektik
- Unterbrechungen
- Informationsüberflutung
- ungünstige Arbeitsbedingungen
- ungenaue Anweisungen
- schlechte Ergonomie
- zu wenig Handlungsspielraum.

„An diesen Belastungen können die meisten abhängig Beschäftigten wenig ändern, sofern sie nicht selber eine Führungsposition innehaben“ (S. 23).

Alle diese Belastungen sind mit der Art der Arbeitsgestaltung und Arbeitsorganisation verbunden (vgl. S. 4). Laut dem TK- Gesundheitsreport 2021, waren im Jahr 2020 psychische Erkrankungen der Grund für die meisten Krankheitstage in Deutschland (vgl. TK-Gesundheitsreport 2021, zit. nach TK- Stressestudie 2021). „Bis zur Rente sind alle Altersgruppen gleich stark gestresst. [...] Es gibt keine statistisch bedeutsamen Unterschiede im Stress in der Altersspanne zwischen 18 und 59 Jahren“ (S. 12). Die Studie fand heraus, „dass ganz Deutschland gleich stark gestresst ist“ (S. 14). Es gibt auch keine Unterschiede zwischen Stadt- und Landleben.

Männer und Frauen zeigen keine signifikanten Unterschiede in ihren Stressbewältigungsstilen. „Traditionell wird in der Literatur zwischen Fluchtreaktion und Kampfbereitschaft als übergeordnete Verhaltensstile bei der Bewältigung von Gefahren unterschieden“ (S. 17). Etwa 15 Prozent reagieren mit Kampf, 21 Prozent ziehen sich zurück, während 59 Prozent versuchen, den Stress auszuhalten (S. 17). Als Entspannungsstrategien, werden:

- Hobbys,
- Spazieren gehen,
- Gartenarbeit,
- Faulenzen,
- und Musik machen oder hören genannt (S.19).

„Eine bewegte Pause, ein Yogakurs oder ein Zuschuss für das Fitnessstudio ändern aber nichts an den Top- Belastungen wie Arbeitsmenge, Termindruck oder Störungen“ (S. 23). Hier müssen die Arbeitsbedingungen mit einbezogen werden.

Die Studie hebt hervor „dass eine wirkungsvolle Stressprävention am Verhalten der Mitarbeitenden **und** an den Arbeitsverhältnissen ansetzen muss“ (S. 24). Es benötigt eine „Stressprävention, die verhaltenspräventiv und (stärker) verhältnispräventiv ausgerichtet ist“ (S. 24).

Bei der Befragung gaben 48 Prozent an, sich „von beruflichem Stress angespornt“ (S. 26) zu fühlen. Dieser Wert steht dem „derjenigen, die sich durch die Arbeit oft abgearbeitet und verbraucht fühlen“ (ebd.) mit 42 Prozent gegenüber.

„Hoher, lang andauernder Stress erhöht die Wahrscheinlichkeit für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Burnout“ (Ganster, Schraubenbeck, 1991, zit. nach TK- Stressestudie 2021, S. 33). Stress kann aber auch weitere Erkrankungen, wie unter Punkt 2.3 Toxischer Stress beschrieben, auslösen.

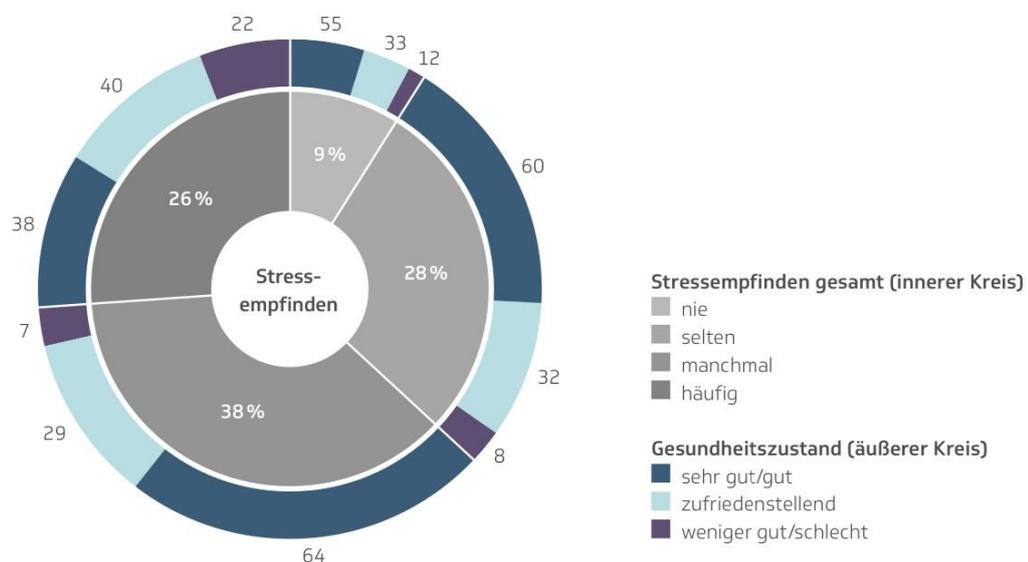


Abb 1 Zeigt den Zusammenhang von Stressempfinden und Gesundheitszustand

Quelle: Entspann dich Deutschland! TK-Stressestudie, 2021, S. 24

Wie der Abbildung 1 zu entnehmen ist, ist der Gesundheitszustand eng mit dem Stress verknüpft. Von den Befragten gaben 22 Prozent der häufig Gestressten an, „dass ihr allgemeiner Gesundheitszustand weniger gut sei. Unter denjenigen, die nur manchmal Stress haben, waren es nur sieben Prozent, bei denjenigen mit seltenem Stress acht Prozent“ (S. 33). Dies zeigt, dass die Gestressten ihren Gesundheitszustand als deutlich schlechter beschreiben beziehungsweise wahrnehmen, als die weniger Gestressten.

Aber auch umgekehrt kann Gesundheit eine Auswirkung auf Stress haben. „Ein schlechter Gesundheitszustand führt zu Sorgen um die eigene Gesundheit und ist mit wenigen körperlichen und physischen Ressourcen verbunden: Wer nicht gesund ist, kann nicht gut mit Belastungen umgehen. Deshalb kann ein schlechter Gesundheitszustand auch ein Auslöser für Stress sein. Mit hoher Wahrscheinlichkeit bedingen sich Stress und schlechte Gesundheit also wechselseitig“ (S. 36).

Eine weitere Studie ist die von Kahl und Bauknecht, sie untersuchten die psychische und emotionale Erschöpfung von Fachkräften der Sozialen Arbeit.

#### 4.2 Psychische und emotionale Erschöpfung von Fachkräften der Sozialen Arbeit

Die psychische und emotionale Erschöpfung von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern wurde im Vergleich zu anderen Berufsgruppen über einen längeren Zeitraum untersucht. Die Analyse erfolgte durch Kahl und Bauknecht anhand der „BiBB/BAuA- Erwerbstätigenbefragung- Arbeit und Beruf im Wandel, Erwerb und Verwertung beruflicher Qualifikationen“ (Kahl, Bauknecht, S. 219), die in den Jahren 2006, 2012 und 2018 durchgeführt wurde. Diese Befragung, die telefonisch vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BiBB) und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) durchgeführt wird, richtet sich an Berufstätige ab 15 Jahren, die regelmäßig, mindestens zehn Wochenstunden arbeiten. In jedem der drei Befragungszeiträume wurden jeweils 20.000 Erwerbstätige befragt (vgl. ebd.).

Die Untersuchung vergleicht Belastungsfaktoren in der Sozialen Arbeit mit denen in anderen sozialen Berufen, darunter Altenpflege, frühkindliche Bildung, Schulen und Beschäftigten bei der Polizei. Die Vergleichsgruppe setzt sich aus sonstigen Berufen zusammen (vgl. S. 219). Die Abbildung 2 zeigt den prozentualen Anteil der Befragten, die im Jahr 2018 den jeweiligen Belastungsfaktor als häufig angaben. Im Vergleich zu anderen sozialen Berufen und der Vergleichsgruppe gaben Sozialarbeiterinnen und

Sozialarbeiter am häufigsten an, dass sie nur selten Einfluss auf die zu bewältigende Arbeitsmenge haben können. Bezüglich dem Termin- oder Leistungsdrucks geben sie weniger an als beispielsweise die Alten- und Krankenpflege, jedoch ist der Wert mit 43 Prozent immer noch sehr hoch (vgl. S. 223f.).

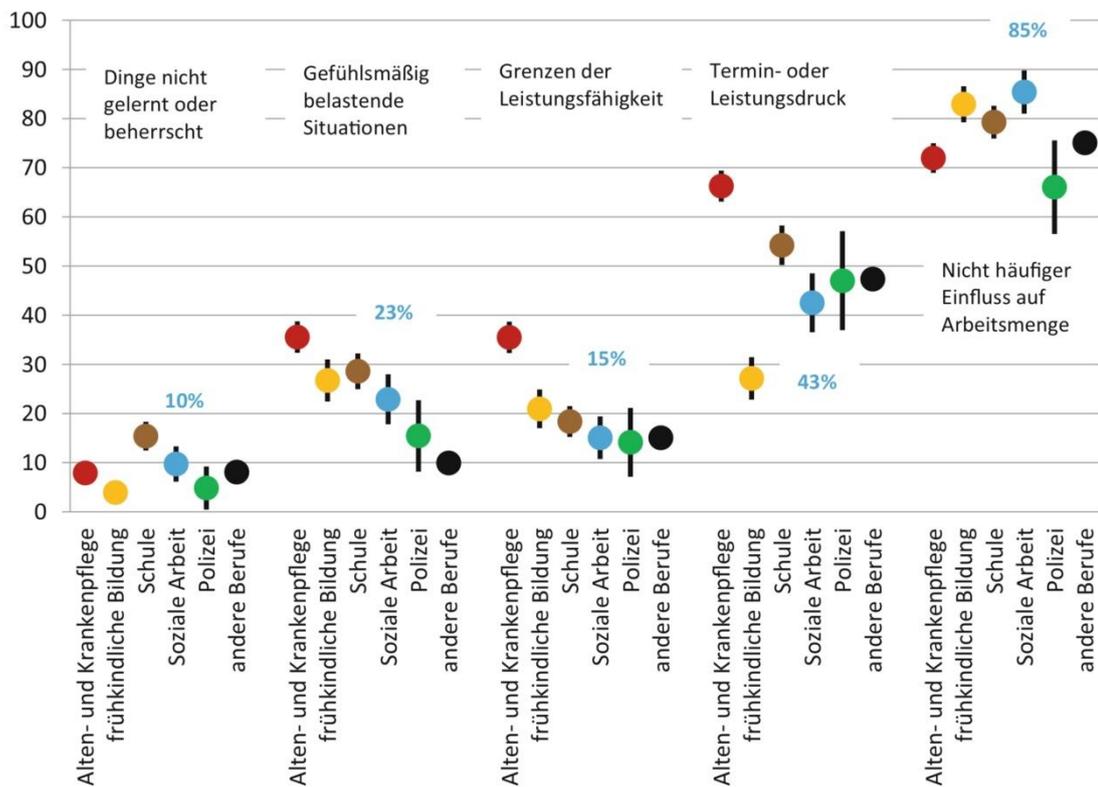


Abb. 2 Prozentualer Anteil an Befragten, der den jeweiligen Belastungsfaktor als häufig angibt 2018.

Quelle: Kahl, Bauknecht, 2022, S. 224

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen eine leichte Zunahme der psychischen Erschöpfung im Laufe der Zeit bei Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern. Ein zentraler Faktor ist die hohe subjektive Bedeutung der Arbeit für Sozialarbeitende, gepaart mit geringer Autonomie und einem hohen Arbeitsvolumen. Diese Bedingungen können zu einem erhöhten Stressniveau führen, insbesondere bei jüngeren und weiblichen Fachkräften. Die Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen spielt eine bedeutende Rolle bei der Verringerung der psychischen Erschöpfung in diesem

Berufsfeld. Eine professionelle Selbstfürsorge wird als wichtig erachtet, hierbei sind strukturelle Maßnahmen wie Einzel- Supervisionen, Coachings und spezifische Weiterbildungen von großer Bedeutung. Diese sollen dabei helfen Bewältigungsstrategien zu entwickeln und angemessene Nähe-Distanz- Verhältnisse in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten zu gestalten (vgl. S. 228). Um die Arbeitszufriedenheit von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern zu steigern, ist es wichtig, ihre Autonomie zu stärken und ihre Beteiligung an Entscheidungen zu fördern. Geringe Handlungsspielräume können zu Erschöpfung führen. Es ist wichtig, einen Ausgleich zwischen Ressourcen, Arbeitsbelastung und effektiven Arbeitsmethoden zu finden (vgl. S. 229).

#### 4.3. Zusammenfassung der Studien

Die beiden Studien unterscheiden sich insoweit, dass die TK- Stresstudie alle Arbeitsklassen in Deutschland in die Studie einbezieht. Die Studie von Kahl und Bauknecht bezieht sich auf die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter und andere in sozialen Berufen tätigen Personen und eine Vergleichsgruppe. Diese ist aussagekräftiger in Bezug auf die Auswirkungen von Stress auf Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, jedoch decken sich die Hauptstressoren im Beruf. In beiden Studien wird deutlich, dass Stress auf der Arbeit der am Meisten genannte Stress ist. Keinen Einfluss auf die Arbeitsmenge, Termin- und Leistungsdruck zu haben werden bei Kahl und Bauknecht genannt, dies bestätigt auch die TK- Stresstudie. Daraus lässt sich schließen, dass die TK- Stresstudie auch auf Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter übertragbar ist.

Die Zunahme von psychischer Erschöpfung bei Sozial Arbeitenden und die Zunahme von psychischen Erkrankungen, sind der Grund für die meisten Krankheits- und Fehltage in Deutschland.

Bei den Stressbewältigungsstilen wird zwischen Kampf, Rückzug und aushalten des Stresses entschieden, wobei das Aushalten von den Probanden am meisten gewählt wird.

Stress kann durch die Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen, aber auch durch die Zusammenarbeit mit Vorgesetzten verringert werden. Als Präventionen gegen Stress werden professionelle Selbstfürsorge, Einzel- und Supervisionen genannt. Beide Studien betonen, dass es wichtig ist, die Mitarbeitenden in ihrer Autonomie zu stärken und die Beteiligung an Entscheidungen zu fördern. Auch die Möglichkeit des Zuganges zu Fort- und Weiterbildungen, wird von beiden Studien empfohlen.

Die Gesundheit und die Gesunderhaltung werden in beiden Studien als wichtig erachtet und sollten für die Prävention Berücksichtigung finden.

## 5. Bewältigungsstrategien und Prävention von Stress

Die Bewältigung von Stress ist ein sich stetig anpassender Prozess, der das Denken, Fühlen und Handeln von Individuen beeinflusst. Die Wahrnehmung einer Situation als potenzielle Gefahr kann sich ändern, indem die Schwierigkeiten akzeptiert, nach Lösungen gesucht und konstruktiv darauf reagiert wird. Wenn etwas ausschließlich als Bedrohung betrachtet wird, können negative Emotionen wie Angst und Sorge auftreten, was zu einer inneren Blockade führen kann. Indem Individuen die Bedrohung als Herausforderung neu bewerten, eröffnen sich neue Möglichkeiten und Wege zur Lösung (vgl. Krafft, 2022, S. 71).

Kaluza betont, wie wichtig es ist, dass „eine wirksame Prävention stressbedingter Gesundheitsrisiken in der Arbeitswelt nicht allein ausreicht, die Bewältigungskompetenzen der einzelnen Mitarbeiter im Umgang mit den Anforderungen durch entsprechende Trainingsprogramme zu fördern. Darüber hinaus sind auch solche strukturellen Maßnahmen erforderlich, die auf eine gesundheitsförderliche Gestaltung der Arbeitsaufgaben und – abläufen sowie von organisatorischen und sozial- kommunikativen Bedingung (Führungsstil) am Arbeitsplatz abzielen. Individuelles und strukturelles Stressmanagement müssen hier Hand in Hand gehen“ (Kaluza, 2018, S. 61).

Wichtig für das Stressmanagement ist es nicht dem Stress aus dem Weg zu gehen, sondern einen „gesunden Umgang mit von außen gesetzten und mit selbst gestellten Anforderungen“ zu finden (ebd. S. 92).

Der Balance von Anspannung und Entspannung wird dabei eine Schlüsselfunktion zugeschrieben. „Phasen der Anspannung, des Einsatzes, des Engagements einerseits, die immer wieder abgelöst werden durch Phasen der Entspannung, der Erholung und der Distanzierung von Anforderungen andererseits“ (ebd. S. 92). Je mehr Zeit und Energie investiert wird, desto wichtiger und länger soll auch die darauffolgende Phase der Entspannung und Erholung sein.

„Ziel aller Erholungsquellen ist es, regelmäßig abzuschalten und Distanz zum Arbeitsalltag zu gewinnen. Vor dem Hintergrund wachsender Ansprüche im Berufsalltag sind Erholungsquellen ein wichtiger und unverzichtbarer Ausgleich für jeden berufstätigen Menschen“ (Manika- Riedel, 2013, S. 183).

„Da chronischer Stress sich auf die Gesundheit des ganzen Körpers schädigend auswirkt, sind Maßnahmen gegen Stress von vielen positiven Auswirkungen auf zahlreiche körperliche Erkrankungen begleitet. Letztlich müssen wir individuell, abgestimmt auf unseren Lebensstil und unser Lebensziel, Wege finden, wie wir uns gegen chronische Überlastung zur Wehr setzen können“ (Olpe, Seifritz, 2014, S. 20).

Eine Bewältigungsstrategie ist das Coping, es trägt dazu bei Stressoren zu erkennen, ihnen entgegenzuwirken und gesunde Mechanismen für den Umgang mit Stress zu entwickeln.

## 5.1 Reaktionsorientiertes Coping

„Als Coping werden alle kognitiven und verhaltensbezogenen Anstrengungen des Organismus bezeichnet, die vom Stressor ausgehende Bedrohung zu reduzieren und das eigene Gleichgewicht wiederherzustellen. Unterschieden wird dabei nach Anstrengungen, die primär auf eine Veränderung der Situation abzielen (*instrumentelles Coping*), und solchen, die vor allem auf eine Veränderung der belastenden Gefühle und Gedanken abzielen

(*emotionsbezogenes Coping*). Später wurde eine dritte Form ergänzt: das *regenerative Coping*.“ (BZgA, 2022, S. 15).

Kaluza benutzt das Wort Stressoren für Coping. Im folgenden Text bezieht sich die Autorin auf das Werk von Kaluza 2018b, um das Coping genauer zu erläutern.

Instrumentelles Stressmanagement meint, dass der Fokus auf der Reduzierung oder Beseitigung von Stressoren liegt, es kann sowohl reaktiv auf gegenwärtige Belastungen reagieren als auch proaktiv darauf abzielen, zukünftige Belastungen zu minimieren und eine stressfreie Gestaltung von Arbeits- und Lebensbedingungen zu erreichen (vgl. Kaluza, 2018b, S. 63).

Beispiele sind:

- „Informationen suchen
- Arbeitsaufgaben delegieren
- Persönliche Zeitplanung verändern
- „Nein“ sagen
- Nach Unterstützung suchen [...]“ und andere (ebd.)

Um den Anforderungen gerecht zu werden, ist eine angemessene Sachkompetenz entscheidend. Jedoch ist fachliche Qualifikation oft nicht ausreichend. Es erfordert auch sozial- kommunikative Fähigkeiten sowie Selbstmanagementkompetenz, um eigenständig und zielgerichtet handeln zu können (vgl. ebd., S. 64).

Emotionsbezogenes Coping, wird von Kaluza als Mentales Stressmanagement bezeichnet. „Der Ansatzpunkt, liegt hier bei stressverschärfenden persönlichen Motiven, Einstellungen und Denkmustern“ (Kaluza, 2018b, S. 64). Das Ziel ist es eigene Bewertungen zu erkennen, ohne sie zu beurteilen, darüber nachzudenken, und sie dann, wenn möglich in positive Denkweisen zu verändern. Um den Stress zu verringern. Dies bedeutet die Veränderung der Denkweisen zu Perfektionismus, Gefühlen von Hilflosigkeit oder dem ständigen Drang nach Kontrolle zu verändern.

Beispiele sind:

- „Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren zu lernen
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen
- Sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren, mehr innere Distanz wahren [...]
- Sich des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusst werden und dafür Dankbarkeit empfinden [...]
- Sich selbst weniger wichtig nehmen, falschen Stolz ablegen und >>Demut<< lernen“ (ebd.)

Bei dem regenerativen Stressmanagement „steht die Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion im Vordergrund. **Reaktionsorientierte Bewältigung** beinhaltet alle Versuche, unlustbetonte Stresseemotionen wie Angst, Ärger, Schuld, Neid, Kränkung und den mit diesem einhergehenden quälenden physiologischen Spannungszustand positiv zu beeinflussen, und zwar zumeist im Sinne einer Intensitätsverringering“ (Kaluza. 2018b, S. 64). Die Bewältigung durch Emotionsregulation beschränkt sich nicht nur darauf, negative Gefühle zu verringern, sie kann auch positive Gefühle wie Stolz und Freude fördern. Hier gilt es zu unterscheiden zwischen kurzfristiger „Erleichterung und Entspannung auf die Dämpfung einer akuten Stressreaktion“ und längerfristigen „Bemühungen, die der regelmäßigen Erholung und Entspannung dienen“ (ebd. S. 64).

Beispiele für kurzfristige Erleichterung:

- „Einnahme von Psychopharmaka
- Ablenkung (z.B. Fernsehen)
- Abreagieren durch körperliche Aktivität [...]
- Sich kurz entspannen, bewusst ausatmen
- Sich selbst etwas Gutes tun“ (ebd.)

Beispiele für langfristige regenerative Stressbewältigung:

- „Einem Hobby nachgehen
- Freundschaften, soziales Netzwerk pflegen
- Regelmäßige Durchführung von Entspannungsübungen
- Sport treiben“ (ebd.)

„Die Funktion der ein- und derselben Bewältigungsform kann je nach situativem Kontext variieren. Eine Entspannungsübung z. B. kann das eine Mal zur kompensatorischen Erholung, das andere Mal zur Bewältigung einer bevorstehenden Leistungsanforderung eingesetzt werden“ (ebd. S. 65).

Laut der BZgA gelingt Stressbewältigung den Menschen, welche über ein breites Spektrum „an Copingstrategien verfügen und diese situationsangemessen und flexibel einsetzen können“ (BZgA, 2022, o. S.). Auch persönliche und soziale Ressourcen wie Finanzen und Familie unterstützen dies zusätzlich.

Erfolgreiche Bewältigungsstrategien sind eine wichtige Quelle für die Erhaltung der Gesundheit. Copingversuche können auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben, wenn zum Beispiel Alkohol oder Drogen zur Bewältigung eingesetzt werden, um Gefühle oder Inkompetenzen zu betäuben (vgl. BZgA, o. S.).

Ein weiteres Instrument der Stressbewältigung ist die mentale Stresskompetenz.

## 5.2 Mentale Stresskompetenz

Laut Kaluza entsteht Stress „zu einem erheblichen Teil im Kopf“ (Kaluza, 2018a, S. 130). Um ein gelingendes Stressmanagement zu entwickeln, muss das Individuum seine Stressverstärker und Stressverhaltensmuster wahrnehmen, selbstkritisch reflektieren und anschließend stressabbauende Gedanken und Einstellungen herausbilden. „Mentale Stresskompetenz beinhaltet die Fähigkeit, Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen, als selbstverständlich angenommene Bewertungen von Situationen und eigenen

Kompetenzen zu hinterfragen, also Bewegung in den eigenen Kopf zu bringen und dadurch Bewertungen und Einstellungen entstehen zu lassen, die aufbauend, konstruktiv, unterstützend und motivierend wirken“ (Kaluza, 2018a, S. 130).

Im mentalen Stressmanagement geht es darum schlechte oder negative Gedanken wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und sie vorbeiziehen zu lassen, ohne sie bekämpfen zu wollen. „Ein kompetenter mentaler Umgang mit Belastungen umfasst im Wesentlichen die folgenden vier Aspekte:

- das Annehmen der Realität,
- Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten,
- Selbstwirksamkeit: die Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken,
- Persönliche Stressverstärker entschärfen“ (Kaluza, 2018a, S. 132).

Annehmen der Realität bedeutet, die Situation so zu akzeptieren, wie sie im Moment ist, die Stresssignale zu erkennen und sich bewusst für die Annahme der Realität zu entscheiden. Diese Wahl gibt Freiheit und ermöglicht konstruktive Bewältigung von Stress, indem sie dem Teufelskreis von Stress und Ärger entgegenwirkt (vgl. ebd. S. 133). Das „Annehmen ist auch nicht gleichbedeutend mit Hinnehmen oder passivem Erdulden der Situation. Im Gegenteil: Oft ist es so, dass wir erst durch das Annehmen die Freiheit zurückgewinnen, um konstruktiv zu handeln“ (ebd).

Herausforderung statt Bedrohung, dies meint statt automatischer Negativität wird sich bewusst auf positive Aspekte, Chancen und den möglichen Sinn fokussiert (vgl. ebd. S. 135f.). Festgefahrene Bewertungen werden hinterfragt und „konstruktivere Sichtweisen“ angeregt (ebd. S. 137), indem Individuen mit sich selbst in den Dialog treten.

Selbstwirksamkeit bezeichnet das Vertrauen, schwierige Situationen meistern zu können. Stress entsteht, wenn Individuen glauben, einer Anforderung nicht gewachsen zu sein. Es geht darum die eigenen

Fähigkeiten einzuschätzen, manchmal fehlen diese tatsächlich, aber oftmals unterschätzen Menschen sich selbst. Einseitiges Fokussieren auf Schwächen verstärkt Stress, während ein Fokus auf Stärken und Erfolge zu Selbstakzeptanz führt. Der Umgang mit Misserfolgen ist wichtig, wenn diese sorgsam analysiert werden, kann es zu einem besseren Umgang mit diesen kommen. Die „Erfahrung eines Misserfolges und besonders die Erfahrung, einen Misserfolg >>überlebt<< zu haben, vielleicht sogar an ihm gewachsen zu sein, [kann] zu einer Stärkung der Selbstwirksamkeit beitragen“ (ebd. S. 142f.).

Außerdem ist es wichtig persönliche Stressverstärker zu entschärfen. Hierbei gilt es eigene Stressverstärker durch Selbsterkenntnis aufzuspüren und sich einzugestehen. Die „positiven Seiten der jeweiligen Einstellungen und Verhaltensweisen [sind] zu bewahren und zugleich die negativen, eben die stresserzeugenden Aspekte zu verringern“ (ebd. S. 146). Die mentale Stresskompetenz ist eng mit der körperlichen Stresskompetenz verbunden. Indem Individuen sich um ihren Körper kümmern und ihn gesund erhalten, kann die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress verbessert werden.

### 5.3 Körperliche Aktivität gegen Stress

Sport hilft dem Körper Stress und Spannungen abzubauen, jedoch kann auch hier ein Zuviel ein Auslöser für Stress sein. Sport und die damit verbundene Fitness steigern das Selbstbewusstsein und die damit verbundenen sozialen Kontakte können ein Puffer gegen Angst darstellen (vgl. Olpe, Seifritz, 2014, S. 166ff.).

Sport hat eine Stressor reduzierende Wirkung. Physischen und psychischen Krankheiten kann vorgebeugt beziehungsweise bestehende Symptome wie beispielsweise Kopf- und Rückenschmerzen können gelindert werden. Personen, die mindestens 150 Minuten moderaten bis intensiven Sport pro Woche treiben, leiden seltener unter Einschlafproblemen oder Tagesmüdigkeit (Fuchs, Klaperski, 2018, S. 208ff.).

Körperliche Stresskompetenz kann dem instrumentellen Coping zugeordnet werden. Individuen werden aktiv, um „stressauslösende Umstände gar nicht erst aufkommen zu lassen, oder wenn sie bereits aufgetreten sind, um diese zu reduzieren oder wieder auszuschalten“ (ebd. S. 210).

Das Training in Gruppen fördert zusätzlich das soziale Wohlbefinden. Dadurch können Beziehungen und Freundschaften entstehen, welche zu gegenseitiger Unterstützung und Hilfestellung führen können, auch über die gemeinsamen Sporterlebnisse hinaus (vgl. ebd. S. 215).

Sport kann helfen aus der Gedankenspirale herauszutreten, mindestens für die Zeit des Sporttreibens den Kopf freizubekommen. Sorgen und Nöte für einen Moment ausschalten zu können. Auch stressbedingte Affekte und Stimmungslagen beziehungsweise Emotionen können erträglicher bzw. reguliert werden (vgl. ebd. S. 216).

Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten Sport zu treiben: mit Freunden, Kollegen, im Verein, allein für sich, drinnen oder draußen. Auch gibt es unterschiedliche Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen: Fahrradfahren, Schwimmen, Laufen, Training im Fitnessstudio, Krafttraining und vieles mehr. Hier hat jedes Individuum andere Bedürfnisse und Vorlieben. Wichtig ist es, dass es sich nicht zu Zwang und zusätzlicher Leistungsanforderung wird (vgl. Manika- Riedel, 2013, S. 189).

„Insbesondere Sport, Yoga und Meditation fördern die Balance der Gehirnchemie (Manika- Riedel, 2013, S. 191).

Körperliche Aktivität kann eine effektive Möglichkeit sein, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Aber auch gezielte Entspannungstechniken können dabei helfen, innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen.

## 5.4 Entspannungstechniken

Der Begriff Entspannung ist bei den Menschen mit dem Begriff Stress eng verknüpft, außerdem wird er mit Erholung, Ruhe und Gesundheit in Verbindung gebracht (vgl. Ruhl, Hach u. a., 2020, S. 720).

Ziele von Entspannungstechniken sind:

- „Verbesserte Selbstkontrolle durch den Erwerb von Fertigkeiten im Umgang mit körperlichen Reaktionen und ihren Konsequenzen
- Entwicklung von gezielten spezifischen Kontrollstrategien körperlicher und physiologischer Prozesse [...]
- Entwicklung von Kontrollüberzeugungen bei der Bewältigung von körperlichen Belastungsreaktionen
- Sensitivierung für körperliche Vorgänge durch Induktion und Fokussierung
- Induktion und Verstärkung imaginativer Prozesse“ (Ruhl, Hach u. a. 2020, S. 721)

Beispiele für Entspannungsverfahren sind: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditation. Aber auch durch Musik hören, Lesen oder Spazieren gehen, kann Entspannung erlebt werden.

## 5.5 Arbeitsbezogene Stresskompetenz Zeitmanagement

*„Wir sind nicht gestresst, weil wir keine Zeit haben, sondern wir haben keine Zeit, weil wir gestresst sind“* (Klein 2006, zit. nach Rusch, 2012, S. 113).

Um aus diesem Kreislauf herauszubrechen, gibt es einige Techniken, um ein Zeitmanagement für sich zu entwickeln. Im Folgenden werden von der Autorin einige ausgewählte, kurz aufgezeigt.

„Im Zeitmanagement geht es v.a. darum, sich den individuellen Umgang mit Zeit bewusst zu machen, seine Zeit bewusst einzuteilen, Aufgaben zu hierarchisieren und in überschaubare Einheiten aufzuteilen, zu delegieren, Aktivitäten einzuplanen, die üblicherweise zu kurz kommen, z. B. einen

Termin mit sich selbst fest im Kalender einzutragen, auf regelmäßige Pausen achten usw.“ (Rusch, 2012, S. 113).

Ein Beispiel ist die S.M.A.R.T. Methode. Hierbei werden Ziele mit optimaler Erfolgsaussicht ausgewählt. **Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch** und **Terminiert** müssen sie auswählbar sein.

- **Spezifisch:** das Ziel ist konkret, eindeutig und präzise formuliert.
- **Messbar:** woran wird erkannt, dass das Ziel erreicht wird?
- **Attraktiv:** das Ziel muss eigenständig erreichbar sein.
- **Realistisch:** das Ziel muss erreichbar sein, größere Ziele können in Unterziele geteilt werden.
- **Terminiert:** bis wann ist das Ziel zu erreichen? (vgl. ebd. S. 115)

Eine weitere Möglichkeit Zeit einzuteilen ist die ABC- Methode. Hierbei geht es darum sich einen Überblick über die aktuelle Ist- Situation zu verschaffen. „Dabei hilft es die verschiedenen Aktivitäten nach ihrer Wichtigkeit bzw. Dringlichkeit zu bewerten“ (ebd.). Meist wird in drei Stufen unterschieden.

- **„A- Aufgaben:** Alle Aufgaben, die wichtig und dringend sind, ca. 65%.
- **B- Aufgaben:** Alle Aufgaben, die durchschnittlich wichtig, aber nicht sehr dringend sind, etwa 20 %.
- **C- Aufgaben:** Weniger wichtige Aufgaben, meist Kleinkram und Routine, ca. 15%.

Zuerst werden alle Aufgaben der Kategorie A abgearbeitet, diese sollten in dem Zeitfenster, in welchen Individuen besonders leistungsfähig und wenige Störungen zu erwarten sind, liegen. Danach die B- Aufgaben, wenn möglich auch delegieren. Im Anschluss die C Kategorie möglichst „schnell und effizient“ abarbeiten (ebd. S. 116). Die Anpassung der Prioritäten der Aufgaben, ermöglicht ein flexibles Abarbeiten der Liste. Dies Einteilung sollte täglich überprüft werden, da Aufgaben aus der Stufe B in Stufe A eingeordnet werden müssen, um diese termingerecht abzuarbeiten. Innerhalb der Kategorien können auch nochmals Unterkategorien der

Wichtigkeit und Dringlichkeit gebildet werden, um übersichtlich arbeiten zu können (vgl. ebd. S. 117).

Hilfreich für ein gelungenes Zeitmanagement kann auch eine Zeit sein, in der keine Störungen zugelassen werden, um ungestört zu arbeiten. Im Idealfall wird diese Stunde im Terminkalender eingeplant und Kolleginnen und Kollegen wissen, dass sie während dieses Zeitraumes nicht stören dürfen. Die kann beispielsweise durch ein Schild: BITTE NICHT STÖREN, verdeutlicht werden (vgl. Knoblauch, Wöltje u.a., S. 55f.).

## 6. Fazit und Ausblick

Das Ziel der vorliegenden Arbeit besteht darin, Ursachen von toxischem Stress im Berufsfeld der Sozialen Arbeit aufzuzeigen und mögliche Bewältigungsstrategien aufzuzeigen.

Das Erleben von Stress prägt maßgeblich die Erfahrungen von Individuen, sei es im Arbeitsleben, im Studium oder in anderen beruflichen Tätigkeiten, Stress wird durch unterschiedliche Auswirkungen erlebt. Besonders in der Sozialen Arbeit stehen Fachkräfte nicht nur ihrem eigenen Stress gegenüber, sondern auch den Stressfaktoren ihrer Klientinnen und Klienten. Es gibt verschiedene Modelle anhand dessen Stress erklärt und aufgezeigt werden kann. Der ursprünglich positive Stress, welcher zur Flucht oder zum Kampf verhalf, wird in der heutigen Zeit nicht mehr in dieser Form benötigt. Um Herausforderungen zu meistern und sich weiterzuentwickeln, wird Stress benötigt. Ein immer mehr unbewegter Alltag, Herausforderungen im Beruf oder im privaten Umfeld und eigenes Fehlverhalten führen zu toxischem Stress. Der Zugang zu Genussmitteln, welche nur kurzfristig zu einer Erholung beziehungsweise Entspannung führen, kann weitere Krankheiten hervorrufen, beziehungsweise das Risiko zu erkranken erhöhen.

Die Studie von Kahl und Bauknecht zeigt, dass physische und psychische Erschöpfung bei Sozialarbeitenden in den letzten Jahren zugenommen hat, was der Grund für die meisten Krankheits- und Fehltage in Deutschland ist.

Die Hauptaufgaben in der Sozialen Arbeit sind Beratung und Betreuung von Personen oder Personengruppen in schwierigen, alltäglichen Lebenslagen. Dabei haben Sozialarbeitende die Interessen mehrerer Parteien zu berücksichtigen (Tripelmandat). Weitere Stressoren sind der Zeitdruck, Unterbrechungen, selbst gesetzte Ziele, Erwartungen und andere.

Es gibt verschiedene Ansätze Stress zu bewältigen beziehungsweise abzubauen. Die Literatur betont immer wieder, wie wichtig hierbei regelmäßige Bewegung ist. Außerdem ist es wichtig zu beachten, dass jeder Phase der Anspannung eine längere Phase der Entspannung folgt.

Eine weitere Möglichkeit Stress zu bewältigen ist das Reaktionsorientierte Coping, hierbei wird Individuen, welche über ein breites Spektrum an Copingstrategien verfügen, eine bessere Bewältigung zugeschrieben. Auch durch mentale Stresskompetenzen können Stressverstärker in stressabbauende Gedanken und Einstellungen umgewandelt werden.

Die beiden Studien haben aufgezeigt, wie wichtig es ist, das Thema Stress in der Sozialen Arbeit in den nächsten Jahren weiter zu untersuchen. Der hohe empfundene Stress und die vielen Krankheitstage dürfen nicht weiter ansteigen und bedürfen dringender Prävention.

Ein gutes Zeitmanagement kann helfen Aufgaben und Aktivitäten zu planen und effektiver arbeiten zu können.

*„Wir sind nicht gestresst, weil wir keine Zeit haben, sondern wir haben keine Zeit, weil wir gestresst sind“ (Klein 2006, zit. nach Rusch, 2012, S. 113).*

## Literaturverzeichnis

**Bieler Kathrin** (2023): Methoden der Sozialen Arbeit und methodisch-professionelles Handeln. In: Buntrock Matthias, Katharina Peinemann Hrsg., Grundwissen Soziale Arbeit. Grundlagen, Methoden und Arbeitsfelder. E-Book, Wiesbaden, Springer Gabler, (S. 220-245)

**Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)**, Gerstner Alexandra, Scholz Uwe, (2019): Diagnose Stress, <https://www.bgw-online.de/resource/blog/14704/558fbcdb89b7fd1d2137908504652d19/bwg08-00-001-diagnose-stress-data.pdf>, aufgerufen am 31.10.2023

**Breitenbach Michael, Kapferer Elisabeth, Sedmak Clemens**, (2023): Stress und Armut. Eine interdisziplinäre Untersuchung von Stress in Zellen, Individuen und Gesellschaft. E-Book, Springer Spektrum

**Busse Anja, Plaumann Martina, Walter Ulla** (Redaktionsgruppe MHH/ISEG), (2006): Stresstheoretische Modelle. In: KKH Kaufmännische Krankenkasse. Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze. E-Book, Heidelberg, Springer Medizin Verlag

**Eckert Marcus, Tarnowski Torsten**, (2022): Stress- und Emotionsregulation. E-Book, Weinheim, Beltz Verlagsgruppe

**Elsässer Jeanette, Sauer Karin E.** (2013): Burnout in sozialen Berufen. Öffentliche Wahrnehmung, persönliche Betroffenheit, professioneller Umgang, Band 2, Freiburg, Centaurus Verlag & Media. KG

**Ernst Gundula, Franke Alexa, Franzkowiak Peter** (2022): Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (**BZgA**) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZgA:Q4-i118-2.0>, aufgerufen am 28.09.2023

**Fuchs Reinhard, Klaperski Sandra** (2018): Stressregulation durch Sport und Bewegung. In: Fuchs Reinhard, Gerber Markus Hrsg., Handbuch Stressregulation und Sport. E- Book, Berlin, Springer (S. 205-226)

**gesund.bund.de** (2022): Bundesministerium für Gesundheit. Stress: Auswirkungen auf Körper und Psyche, <https://gesund.bund.de/stress#stressreaktion>, aufgerufen am 28.10.2023

**Jakl Veronika** (2020): Das wichtigste Gleichgewicht. Mein Lieblingsmodell der Arbeitspsychologie. Video, <https://www.youtube.com/watch?v=s75PC7YAATI>, aufgerufen am 27.10.2023

**Kahl Yvonne, Bauknecht Jürgen** (2023): Psychische und emotionale Erschöpfung von Fachkräften der Sozialen Arbeit. In: Soziale Passagen 15, S. 213-232 <https://doi.org/10.1007/s12592-023-00448-6>, aufgerufen am 27.09.2023

**Kaluza Gert** (2018a): Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 7. Auflage, E- Book, Berlin, Springer

**Kaluza Gert** (2018b): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 4. Auflage, E- Book, Berlin, Springer

**Klinik Friedenweiler** (2023): <https://www.klinik-friedenweiler.de/blog/distress-eustress-unterschiede-formen-folgen/>, aufgerufen am 27.10. 2023

**Klingenberg Ingo** (2022): Stressbewältigung durch Pflegekräfte. Konzeptionelle und empirische Analysen vor dem Hintergrund des Copings und der Resilienz, E-Book, Wiesbaden, Springer Gabler

**Knoblauch Jörg Prof. Dr., Wöltje Holger, Hausner Marcus B., Kimmich Martin, Lachmann Sigfried** (2012): Zeitmanagement. 2. Auflage, E- Book, Haufe

**Kraft Andreas** (2022): Unsere Hoffnungen, unsere Zukunft. Erkenntnisse aus dem Hoffnungsbarometer. E- Book, Berlin, Springer

**Leifels, Katrin** (2018): Stressoren und Ressourcen in der interkulturellen Teamarbeit. Eine Analyse zur Prävention von arbeitsbedingtem Stress. E- Book, Wiesbaden, Springer Gabler

**Lohaus Arnold, Domsch Holger, Fridrici Mirko** (2007): Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. E- Book, Heidelberg, Springer

**Manika-Riedel Maritta** (2013): Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind. Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit finden, Wiesbaden, Springer

**Olpe Hans Rudolf, Seifritz Erich** (2014): Bis er uns umbringt? Wie Stress die Gesundheit attackiert- und wie wir uns schützen können. 1. Auflage, Bern, Hans Huber Verlag

**Omlor René** (2023): Einführung in die Soziale Arbeit. In: Buntrock Matthias, Peinemann Katharina Hrsg., Grundwissen Soziale Arbeit. Grundlagen, Methoden und Arbeitsfelder. E- Book, Wiesbaden, Springer Gabler (S. 1-28)

**Plaumann Martina, Busse Anja, Walter Ulla** (Redaktionsgruppe MHH/ISEG), (2006): Grundlagen zu Stress. In: KKH Kaufmännische Krankenkasse. Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze. E-Book, Heidelberg, Springer Medizin Verlag (S. 3-12)

**Poulsen Irmhild** (2012): Stress und Belastung bei Fachkräften der Jugendhilfe. Ein Beitrag zur Burnoutprävention, E- Book, Wiesbaden, Springer VS

**Ruhl Uwe, Hach Isabel, Wittchen Hans- Ullrich** (2020): Entspannungsverfahren. In: Hoxer Jürgen, Knappe Susanne Hrsg., Klinische Psychologie & Psychotherapie, 3. Auflage, Berlin, Springer (S. 719-731)

**Rusch Stephan** (2012): Stressmanagement. Ein Arbeitsbuch für die Aus- Fort- und Weiterbildung. 2. Auflage, E- Book, Berlin, Springer

**Schaper, Niclas** (2019): Wirkungen der Arbeit. In: Nerdinger Friedemann W., Blickle Gerhard, Schaper Niclas: Arbeits- und Organisationspsychologie, 4. Auflage, E-Book, Berlin, Springer (S. 573-600)

**Siegerist J., Dragano N.** (2008): Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben. Befunde aus internationalen Studien zum Anforderungs-Kontroll-Modell und zum Modell der Gratifikationskrisen. In: Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch- Gesundheitsschutz, Springer Medizin Verlag, <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00103-008-0461-5.pdf?pdf=button>, aufgerufen am 27.10.2023

**Soziales Studieren** (2023):

<https://www.soziales-studieren.de/studiengaenge/soziale-arbeit/#fach>,  
aufgerufen am 7.11.2023

**Spieß Erika, Reif Julia A. M.** (2018): Quellen von Stressoren. In: Reif Julia A. M., Spieß Erika, Stadler Peter. Effektiver Umgang mit Stress. Gesundheitsmanagement im Beruf, E- Book, Berlin, Springer (S. 13-31)

**Steinle Johannes** (2015): Zwischen Herausforderung und Chance- Das Allostase-Stress-Modell und die salutogene Soziale Arbeit. In: SozPassagen 7 (S. 263-278)

**TK-Stressstudie 2021.** Entspann dich, Deutschland! (2021): Techniker Krankenkasse (Hrsg.), Hamburg

<https://www.tk.de/resource/blob/2116464/d16a9c0de0dc83509e9cf12a503609c0/2021-stressstudie-data.pdf>, aufgerufen am 01.11.2023

**World Health Organization (WHO)** (2023): Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,and%20threats%20in%20our%20lives.>, aufgerufen am 09.10.2023

**Zito Dima, Martin Ernest** (2021): Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe. E-Book, Weinheim Basel, Beltz Juventa

## **Selbständigkeitserklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Neukirchen, 14.12.2023

---

Melanie Krüger