

## Voll im Stress – Was tun, wenn Arbeit belastet?

### M1 Stress am Arbeitsplatz



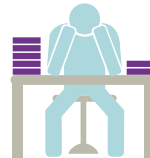
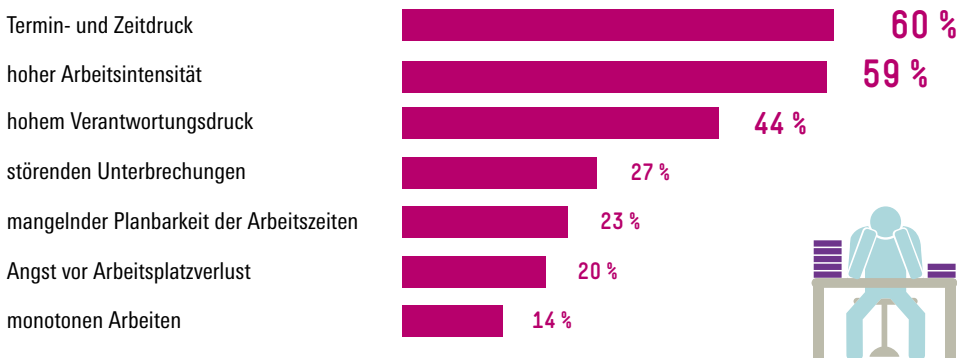
**A1** Arbeitet in Gruppen. Schaut euch die Illustrationen in M1 an.

a) Beschreibt die Situationen, in denen sich der/die Beschäftigte jeweils befindet.

b) Habt ihr ähnliche Situationen erlebt? Beschreibt sie und nennt die Gefühle, die ihr dabei erlebt habt.

**M2 Beschäftigte unter Druck**

In so vielen Betrieben leiden Arbeitnehmer unter ...



WSI-Betriebsrätebefragung 2015 | Böckler Impuls 1/2017,  
Grafik zum Download: [bit.do/impuls0612](http://bit.do/impuls0612)

Hans Böckler  
Stiftung

**M3 Woher kommt der Stress?**

- Dr. Elke Ahlers ist Expertin für das Thema „Arbeit und Gesundheit“ am Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung. Böckler Schule hat mit ihr über Stress auf der Arbeit gesprochen.



Elke Ahlers

**Böckler Schule:** Frau Ahlers, Beschäftigte fühlen sich immer mehr gestresst. Woher kommt der ganze Stress auf der Arbeit?

**Elke Ahlers:** Beschäftigte stehen häufig unter Zeitdruck, auch nimmt für viele die Verantwortung zu. Viele haben den Eindruck, dass sie von Jahr zu Jahr mehr arbeiten müssen – gleichzeitig wird aber Personal abgebaut. Das betrifft vor allem diejenigen, die im Dienstleistungsbereich arbeiten, also z. B. Erzieherinnen in Kitas, Krankenpfleger und Verkäuferinnen.

Sehr viele Beschäftigte sind betroffen, das heißt, die zu bewältigende Arbeitsmenge an vielen Arbeitsplätzen ist kaum noch zu schaffen. Es kommt entweder zu Überstunden, die oftmals nicht bezahlt werden. Oder aber die Beschäftigten arbeiten schneller, setzen Prioritäten und erledigen einige Anfragen nur halbherzig. Oftmals erledigen sie mehrere Aufgaben gleichzeitig und verzichten dabei auf Pausen. Das alles führt oft zu großer Unzufriedenheit.

**BS:** Inwiefern ist die Digitalisierung dafür verantwortlich?

**EA:** Die Digitalisierung ist vermutlich nicht der Hauptgrund für den Arbeitsdruck – sondern das sind eher die hohe Kundenorientierung, enge Liefertermine oder zu wenig Personal in den Betrieben. Aber über digitale Technologien (Smartphones/Diensthandys oder Tablets) kann der Druck auf die Beschäftigten erhöht werden, weil sie an jedem Ort und zu jeder Zeit erreichbar sind. Sie fühlen sich verantwortlich und arbeiten daher oft auch abends oder an den Wochenenden.

**BS:** Was sind die Folgen für die Beschäftigten?

**EA:** Tatsächlich kann sich dauerhaft hoher Arbeitsdruck negativ auf das Familienleben oder die Gesundheit auswirken. Es kann dazu führen, dass die Beschäftigten über längere Zeit krank werden und am Arbeitsplatz ausfallen.

**A2** a) Erläutere die Ursachen von Stress (M2) anhand des Interviews M3.  
b) Benenne Faktoren, die bei dir Stress verursachen.

## M4 Körperliche Stressfolgen

- 1 Stress macht krank – nicht nur die Psyche, sondern auch den Körper. Er kann zu Verdauungsstörungen, Diabetes, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer erhöhten Infektanfälligkeit führen.
- 5 Eigentlich ist Stress eine gute Einrichtung der Natur. In der frühen Entwicklungsgeschichte der Menschheit waren wir vielerlei körperlichen Bedrohungen ausgesetzt, z.B. durch wilde Tiere oder feindliche Volksstämme. Um diesen Gefahren zu begegnen, blieb häufig nur Kampf oder Flucht. Darauf hat sich der Körper mit der Stressreaktion eingerichtet: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck erhöht sich. So gelangt mehr Blut in die Muskeln. Bestimmte Muskelgruppen spannen sich an und werden damit leistungsfähiger. Damit sich alle vorhandene Energie auf die Gefahrensituation konzentrieren kann, fährt der Körper gleichzeitig andere Funktionen herunter, auf die er in dem Moment verzichten kann, z. B. die Verdauung. So bereitet sich der Körper innerhalb kürzester Zeit auf einen Kampf oder die Flucht vor.

Früher war diese Stressreaktion für uns überlebenswichtig. Daher ist sie auch heute noch fest in unserem Körper verankert. Auf Stress reagieren wir immer noch mit Anspannung. Nur dass es heute in der Regel nicht mehr wilde Tiere sind, die bei uns Stress hervorrufen, sondern psychische Belastungen wie z. B. Zeitdruck oder eine hohe Arbeitsbelastung. Außerdem: Konnte sich der Körper früher nach einer Gefahrensituation (z. B. einem Angriff durch ein wildes Tier) erholen, ist eine solche Pause in unserer Zeit oft nicht mehr möglich, weil eine Stresssituation die nächste jagt. Wird der Stress chronisch, hat der Körper keine Möglichkeit mehr zu entspannen. Es entsteht Dauerstress und der kann krank machen.

Nach: hkk Krankenkasse, Körperliche Stressfolgen, [www.hkk.de/themen/entspannung-und-stressvermeidung/koerperliche-stressfolgen](http://www.hkk.de/themen/entspannung-und-stressvermeidung/koerperliche-stressfolgen), abgerufen am 14.2.2019

## M5 Entspannungsübung Körperwahrnehmung

Sitze entspannt. Wähle eine der folgenden Fragen aus und schließe die Augen:

- Kann ich verschiedene Temperaturen an meinem Körper wahrnehmen?
- Kann ich spüren, wie mein Blut fließt?
- Spüre ich einzelne Körperteile oder Körperregionen?
- Wie bewege ich mich?
- An welchen Stellen des Körpers kann ich meinen Puls fühlen?

Nach: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Entspannung in der Schule – Anleitungen und Beispiele, 2015



- A3** a) Beschreibe, was bei Stress im Körper passiert (M4). Achte in den folgenden Tagen in stressigen Situationen einmal gezielt darauf, wie dein Körper reagiert. Beschreibe dann, wie sich Anspannung bemerkbar macht.
- b) Führe die Entspannungsübung M5 durch. Beschreibe danach, wie sich dein Körper bei der Übung angefühlt hat.

**M6** Kein Flow wegen Smartphone?

1 „[...] Stress entsteht auch durch Ablenkung.“ Ablenkung hat durch die Digitalisierung der Arbeitswelt in den letzten Jahren stark zugenommen. Es gelingt selten, konzentriert bei einer Tätigkeit zu bleiben, in  
5 einen sogenannten „Flow“ zu kommen. Der Begriff stammt aus der Arbeitspsychologie und bedeutet Arbeitsfluss. Diese Form des produktiven, sehr konzentrierten Arbeitens wird als sehr angenehm empfunden. Raum und Zeit geraten in Vergessenheit.

10 „Das Problem ist, dass wir eine gewisse Zeit brauchen, um in diesen Flow hereinzukommen. Das geht nicht per Fingerschnips, sondern wir müssen uns darauf konzentrieren, einlassen“, so Professor Christian Montag, Lehrstuhl für Molekulare Psychologie, Uni-  
15 versität Ulm.

„Tatsächlich sieht der Arbeitsalltag heute bei vielen so aus, dass das Smartphone neben der Tastatur liegt, dann üblicherweise ist neben den Word-Dokumenten noch das E-Mail-Postfach auf. Das heißt,  
20 uns wird immer signalisiert, die neue E-Mail, die gerade hereinkommt, oder das akustische Signal vom Smartphone, habe gerade eine neue Nachricht über WhatsApp bekommen oder Facebook, so dass, ob wir wollen oder nicht, unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf diese hereinkommenden Hinweisreize  
25 gelenkt wird.“

Das hat zur Folge, „dass wir permanent unterbrochen werden und niemals mehr in diesen Flow hereinkommen. Das heißt, die Zeiten, in denen wir  
30 produktiv am Stück was wegearbeiten können, sind eigentlich kaum noch existent“, beobachtet Christian Montag.

Der Psychologe untersucht gemeinsam mit dem Bonner Informatiker Professor Alexander Markowetz in einem Forschungsprojekt, wie der moderne Mensch mit der digitalen Maschine interagiert: [...] „Wir haben gerade eine Studie gemacht. Dort haben wir über 3.000 Teilnehmer befragt, wann geht  
35 der letzte Griff zum Smartphone abends und wann morgens in der Früh? Und unter den Smartphone-Nutzern sieht es so aus, dass knapp 40 Prozent

der Teilnehmer die letzten fünf Minuten vorm zum Schlafengehen und die ersten Minuten am Morgen auf das Gerät zugreifen.“

45 Der Wissenschaftler vermutet: „Das sind nicht nur private Dinge, die dort gecheckt werden, sondern der Arbeitsalltag beginnt dann schon direkt morgens eine Minute nach dem Aufstehen und hört dann im Zweifel auch kurz vor dem zum Schlafengehen auf.“

50 Das heißt, die möglichen Freiräume, die die Digitalisierung schafft, machen die Nutzer dieser Technik durch die Veränderung ihres Verhaltens wieder zunichte. Das gilt für Arbeitnehmer wie auch für Arbeitgeber, die mit der Bereitstellung eines Dienst-Smartphones diese Veränderung bislang zum Teil auch  
55 stillschweigend erwarteten. Die ständige Verfügbarkeit quasi rund um die Uhr hat zu heftigen Diskussionen geführt mit dem Effekt, dass die ersten Arbeitgeber den Zugang zu Dienstmails ab einer bestimmten  
60 Uhrzeit sperren. Das wiederum schützt aber nicht davor, dass Arbeitnehmer in ihrer Freizeit wieder vor dem Schirm sitzen oder sich mit dem Smartphone beschäftigen. [...]

„Aber die neue Technik bietet auch enorme Möglichkeiten. Wir können durch die digitale Technik Dinge entkoppeln, man kann Tätigkeiten speichern, man kann sie wieder aufnehmen. Das heißt, in der Technik selber liegt immer eine Ambivalenz und die  
65 Technik an sich erklärt noch nicht den Stress, den wir haben, sondern erst der Konkurrenzdruck und die Nutzung dieser Technik. [...]“ [...]

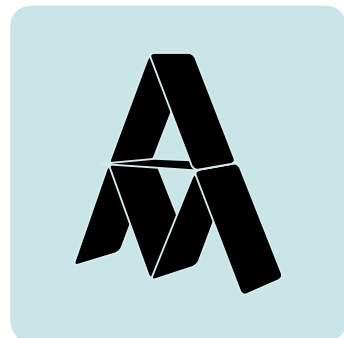
70 Zudem weist der Psychologe Christian Montag auf das Verhalten in der Freizeit hin, das eher durch Mediennutzung als einfache Entspannung geprägt ist. Das heißt auch, sich einfach mal mit altmodischen Dingen wie Hobbies zu beschäftigen oder Lesen, sich auf die Familie konzentrieren oder mit Freunden treffen. [...]

Barbara Weber, Erkenntnisse über die Beschleunigung des Lebens, [www.deutschlandfunk.de](http://www.deutschlandfunk.de), 13.8.2015, abgerufen am 8.2.2019

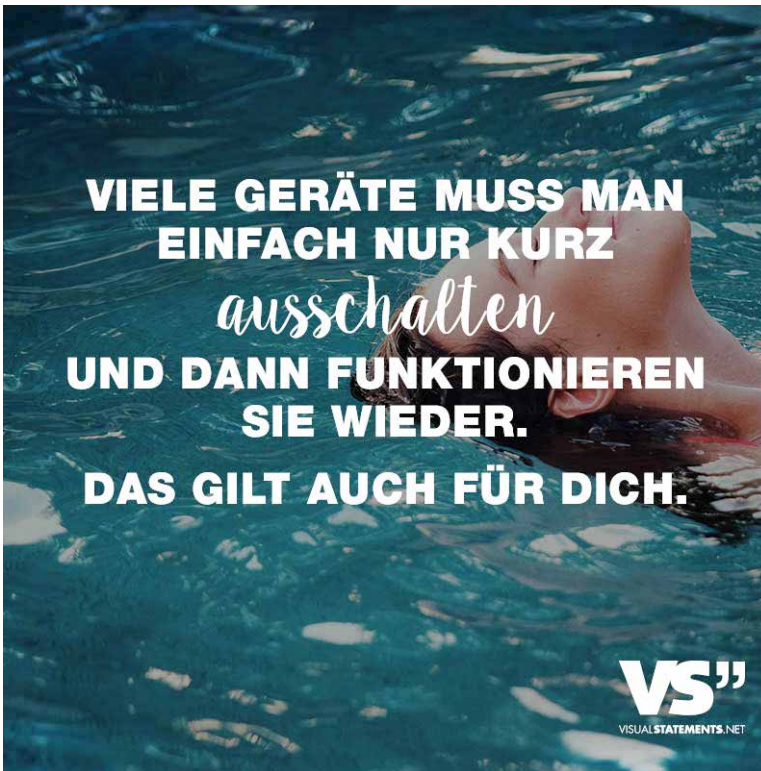
**M7** Entspannungsübung Bierdeckelpyramide

Schülerinnen und Schüler versuchen in kleinen Gruppen, eine Pyramide aus Bierdeckeln zu bauen. Welche Gruppe kann die höchste Pyramide bauen? Welche schafft es, dabei nicht miteinander zu reden?

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Entspannung in der Schule – Anleitungen und Beispiele, 2015



M8

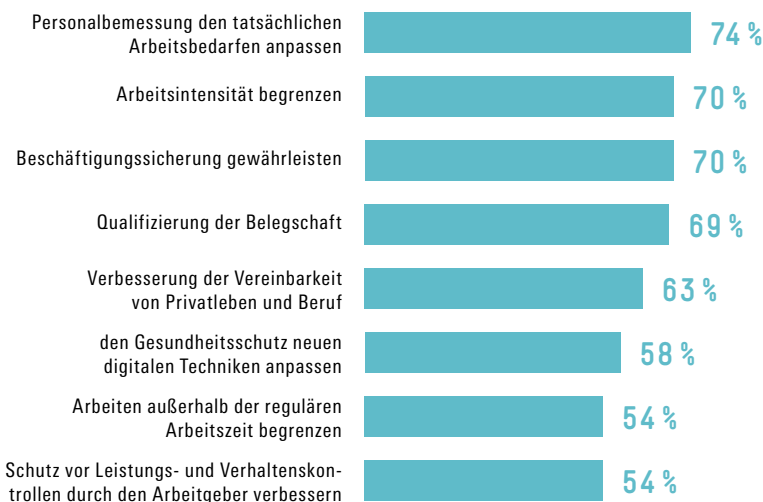


www.visualstatements.net

M9

Wo sehen die Betriebsräte den größten Handlungsbedarf?

Antworten der Betriebsräte in %, Mehrfachnennungen möglich



WSI-Policy Report 40/2018

Hans Böckler Stiftung

M10 Was hilft gegen Stress bei der Arbeit?

Fortsetzung des Interviews M3

**Böckler Schule:** Frau Ahlers, was kann man gegen Stress bei der Arbeit machen?

**Elke Ahlers:** Viele Akteure wollen die Arbeitsbedingungen für die Beschäftigten so gestalten, dass sie gerne zur Arbeit kommen. Zum Beispiel sollen Beschäftigte mehr Mitsprachemöglichkeiten bei der Arbeit und Organisation haben. Ein gutes Betriebsklima hilft natürlich auch weiter. Und genauso sollte es mehr Wertschätzung vom Vorgesetzten geben. Zu den Akteuren gehören Führungskräfte und Betriebsräte, Betriebsärzte und Krankenkassen. Der gesetzliche Arbeits- und Gesundheitsschutz sieht eine Reihe von Möglichkeiten vor, belastende Arbeitsbedingungen zu reduzieren, z. B. die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

**BS:** Und was können Beschäftigte, die sich gestresst fühlen, im Betrieb konkret tun?

**EA:** Sie können sich mit Kollegen austauschen und gemeinsam nach Ursachen suchen. Oft hilft ein offenes Gespräch mit dem Chef oder der Chefin weiter, in dem man auf die zu große Arbeitsmenge hinweist. Die Betroffenen können sich an den Betriebsrat und /oder die Gewerkschaft wenden. Die können sie beraten und geben Hinweise für weitere Hilfsangebote. Allerdings können nicht alle Probleme, die auf der Arbeit Stress verursachen, auf der individuellen oder betrieblichen Ebene gelöst werden. Oft geht es auch um grundsätzliche Fragen, die auf der politischen Ebene angegangen werden müssen, wie z. B. gesetzliche Regelungen zur Arbeitszeit und die Überzeugung, dass Arbeitsbelastung keine Privatsache ist.

**A4** a) Erklärt die Bedeutung des „Flow“ für den Arbeitsalltag (M6). Was begünstigt ihn? Was stört ihn?

b) Erläutere M8 ausgehend von M9. Nehme Stellung zu der Aussage. Formuliere eine Kernaussage.

c) Arbeitet in Dreiergruppen: Führt die Entspannungsübung M7 ohne zu sprechen durch. Tauscht euch hinterher darüber aus, wie ihr euch beim Arbeiten in der Gruppe gefühlt habt.

d) Interpretiere die Grafik M9. Erläutere, wie die genannten Maßnahmen dazu beitragen können, Stress zu reduzieren.

**M11 Was ist eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung?**



**A5** Elke Ahlers nennt die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen als eine Möglichkeit, belastende Arbeitsbedingung zu reduzieren. Schau dir den Erklärfilm der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) in M11 an und bearbeite den Lückentext M12.

Erklärfilm zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung:  
[www.gda-psyche.de/SharedDocs/Videos/DE/erklaeofilm.html](http://www.gda-psyche.de/SharedDocs/Videos/DE/erklaeofilm.html)

**M12 Was ist eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung und wie läuft sie ab?**

Laut Arbeitsschutzgesetz muss der Arbeitgeber regelmäßig eine Gefährdungsbeurteilung durchführen. Neben körperlichen Belastungen müssen dabei auch ..... berücksichtigt werden.

Arbeitsbelastungen werden in vier Bereichen betrachtet: ..... (z. B. eine ungünstige Schichtplanung), ..... (z. B. zu viel Arbeit), ..... (z. B. Lärm) und ..... (z. B. Streit mit Kollegen).

In einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen werden nicht die ....., sondern die ..... beurteilt. Das Ziel ist, die Arbeit zu verbessern, also z. B. die Arbeitsabläufe zu vereinfachen oder Absprachen im Team zu verbessern.

Das ..... macht keine genauen Vorgaben, wie eine Gefährdungsbeurteilung durchgeführt werden soll. In jedem Fall sollten aber ....., deren ....., also z. B. der Betriebsrat, sowie ..... dabei sein.

Es gibt drei Möglichkeiten, die Gefährdungsbeurteilung durchzuführen. Welche Möglichkeit genutzt wird, hängt immer von den betrieblichen Bedingungen ab.

- Ein ..... bietet den Vorteil, dass für Probleme gleich Lösungen gefunden werden können.
- In größeren Betrieben kann man eine ..... durchführen.  
Der Vorteil ist, dass hier alle Beschäftigten befragt werden können.
- In ..... schauen qualifizierte Personen Beschäftigten bei ihrer Tätigkeit zu und führen mit ihnen Gespräche.

Im Wesentlichen läuft eine Gefährdungsbeurteilung so ab: Zuerst werden ..... und ..... festgelegt. Dann werden die psychischen Belastungen erfasst und ..... Anschließend werden entsprechende ..... entwickelt und umgesetzt. Am Ende wird deren Wirksamkeit ....., d.h. es wird geschaut, ob sich die Arbeitsbedingungen verbessert haben.

**M13** Stressursachen und Lösungsmöglichkeiten

Stressursachen	Möglichkeiten, Stress zu reduzieren	
	Beschäftigte	Arbeitgeber

**A6** a) Nennt fünf der in M1 bis M3 und M6 genannten Stressursachen sowie entsprechende Möglichkeiten, den Stress zu reduzieren (M6 und M8 bis M11). Bezieht darin auch eure Erfahrungen mit den Übungen M5 und M7 ein. Tragt eure Antworten in die Tabelle M13 ein.  
 b) Beurteilt die einzelnen Maßnahmen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit und Umsetzbarkeit.  
 c) Benennt weitere Möglichkeiten, Stress zu reduzieren.  
 d) Diskutiert die Einsatzmöglichkeiten der Maßnahmen zur Stressreduktion in der Schule (für Schüler/innen und Lehrkräfte).

**ERKLÄRUNGEN**

Die Mitarbeiter/innen von Betrieben ab fünf Beschäftigten haben das Recht, einen **Betriebsrat** zu wählen. Er vertritt die Interessen aller Beschäftigten in diesem Betrieb. Dazu überwacht er die Einhaltung von Unfall- und Gesundheitsvorschriften, kann mitbestimmen, wann die tägliche Arbeitszeit beginnt und endet und wie die Pausen geregelt sind. Bei der Einstellung oder Entlassung von Beschäftigten muss der Betriebsrat vom Arbeitgeber angehört wer-

den. Die Rechte und Pflichten des Betriebsrates sind im Betriebsverfassungsgesetz geregelt. Im öffentlichen Dienst (z. B. Stadtverwaltung, Ministerien, staatliche Schulen) heißt der Betriebsrat Personalrat. Der Arbeitsschutz umfasst alle Maßnahmen, die zum Ziel haben, die Sicherheit und Gesundheit von Beschäftigten im Rahmen ihrer Beschäftigung zu gewährleisten. Der Arbeitsschutz ist im **Arbeitsschutzgesetz** geregelt. Ein wichtiges Element ist

die **Gefährdungsbeurteilung**. Dabei werden systematisch alle relevanten Gefährdungen ermittelt, denen Beschäftigte während ihrer beruflichen Tätigkeit ausgesetzt sind. Das können körperliche (z. B. Verletzung durch giftige Stoffe) oder psychische Belastungen (z. B. Stress durch Lärm) sein. Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, solche Beurteilungen durchzuführen.

Querverweis: UE Mitbestimmung, UE Datenschutz im Job, UE Ständige Erreichbarkeit, TH Arbeitswelt, TH Mitbestimmung

## Didaktisch-methodischer Kommentar

### Voll im Stress – Was tun, wenn Arbeit belastet?

Schülerinnen und Schüler kennen Stress aus ihrem Alltag. Laut einer DAK-Studie von 2017 leiden 43 Prozent von ihnen darunter. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafprobleme und Panikattacken sind die Folge. Diese Unterrichtseinheit knüpft an diese Erfahrungen an, schlägt aber gleichzeitig die Brücke zur Arbeitswelt, in der Beschäftigte auch zunehmend von psychischen Belastungen betroffen sind. Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit den Ursachen von Stress, seinen negativen Folgen und den in der Arbeitswelt angewandten Lösungsmöglichkeiten. Sie beurteilen, wie wirksam diese sein können und wie sie manche von ihnen auch in ihrem eigenen Schulalltag umsetzen können.

Der Schwerpunkt der Unterrichtseinheit sind psychische Arbeitsbelastungen. Dass sie auch zu körperlichen Gefahren führen können (z. B. wenn Arbeitsüberlastung zu einem Unfall führt), ist wichtig, wird hier jedoch aus Platzgründen nicht behandelt.

- Als Einstieg tauschen sich die Lernenden anhand der vier Icons in M1 über häufige Belastungen am Arbeitsplatz aus (Arbeitsüberlastung, Kontrolle am Arbeitsplatz, schlechtes Führungsverhalten, Zeitdruck). Es dürfte ihnen leicht fallen, über ähnliche Situationen aus ihrer eigenen Erfahrung zu sprechen (A1b).
- Anhand der Grafik M2 und des Interviews in M3 lernen die Schülerinnen und Schüler mehr über die Ursachen von Stress bei der Arbeit. Auch hier untersuchen die Lernenden die Ursachen für ihren eigenen Stress.
- In den Materialien M4 bis M7 werden verschiedene Aspekte des Themas weiter vertieft. M4 behandelt die gesundheitlichen Folgen von Stress. In M6 geht es um den Einfluss der Digitalisierung auf unser Verhalten und die Auswirkungen auf das Stressempfinden sowohl im Arbeits- als auch im Privatleben. Der Text erläutert, wie wiederholte Ablenkung zu Stress führen kann. Ablenkung kennen die Jugendlichen in der Regel aus ihrer eigenen Erfahrung mit dem Smartphone. Sie erfahren außerdem, wie manche Betriebe mit den Gefahren einer ständigen Erreichbarkeit umgehen.
- Die Entspannungsübungen M5 und M7 gehen über rein kognitives Lernen hinaus und helfen, die Unterrichtsstunde aufzulockern. Schülerinnen und Schüler lernen, das Gelesene praktisch zu erfahren: Körperwahrnehmung bei Stress (M5) und „Flow“ durch konzentriertes Arbeiten (M7).
- In M8 (z. T. auch M6) und allen folgenden Materialien finden sich diverse Möglichkeiten psychischen Arbeitsbelastungen vorzubeugen oder sie zu verringern. Die Lernenden sollen sie in M13/A6 systematisch ordnen und beurteilen, inwiefern sie wirksam sein können und für ihren eigenen Schulalltag umsetzbar wären. Dazu kann auch ein Wandplakat dienen.