



STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Als Stress bezeichnet man einen Zustand des Ungleichgewichts. Mit dem Begriffspaar „Stress und Stressbewältigung“ umschreibt man alle Reaktionen auf Herausforderungen in einer als wichtig eingeschätzten Situation, die Menschen zu einer Aktion herausfordern, dabei aber auch ihre vorhandenen Mittel und Fähigkeiten überschreiten können. Stressoren sind Reizereignisse, die vom Organismus eine Anpassungsreaktion verlangen. Stress kann oftmals mit der Erfahrung eines drohenden oder realen Verlusts der Handlungskontrolle verbunden sein. Dies ruft intensive negative Emotionen (z.B. Angst oder Verärgerung) sowie vermehrte Anstrengungen hervor mit dem Ziel, die Herausforderung unter Zuhilfenahme aller verfügbaren Ressourcen dennoch zu bewältigen.

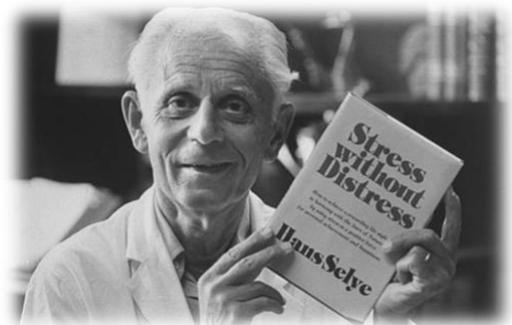
Stress kann sowohl negative als auch positive Seiten haben. Positiver Stress wird oft als „Eu-Stress“ bezeichnet. Er wird als Herausforderung empfunden und motiviert zum aktiven, gestaltenden Handeln. Gesundheitsbelastender negativer Stress wirkt hingegen als „Dis-Stress“. Er wird als belastender Konflikt empfunden, ruft negative Gefühle wie Angst und Hilflosigkeit hervor und führt zu Handlungsverhinderung bzw. Ausweichverhalten. Dass Stress durchaus positive Auswirkungen haben kann, betonen insbesondere neue psychologische Ansätze sowie die [Salutogenetische Perspektive](#).

Die Stressforschung hat ein doppeltes Fundament: die biologische Stressforschung des Mediziners Hans Selye und das transaktionale Stressbewältigungsmodell des Psychologen Richard Lazarus. Das *biologische Stresskonzept (Stress als Reaktion)* verknüpft Belastungsfaktoren außerhalb des Körpers auf messbare Weise mit inneren Reaktionsabläufen. Das *transaktionale Modell (Stress als Interaktion)* untersucht und beschreibt die Bedeutung und Wirkung psychosozialer Stressoren in Abhängigkeit von den jeweiligen persönlichen und kollektiven Bewältigungsmöglichkeiten. Daraus können vielfältige praktische Empfehlungen für Prävention, Behandlung und Rehabilitation abgeleitet werden. In ihrer heutigen Form verknüpft die Stress-Bewältigungs-Perspektive [biomedizinische](#), [psychosomatische](#), verhaltenspsychologische und [soziologische Erklärungsansätze](#) von Gesundheit und Krankheit.

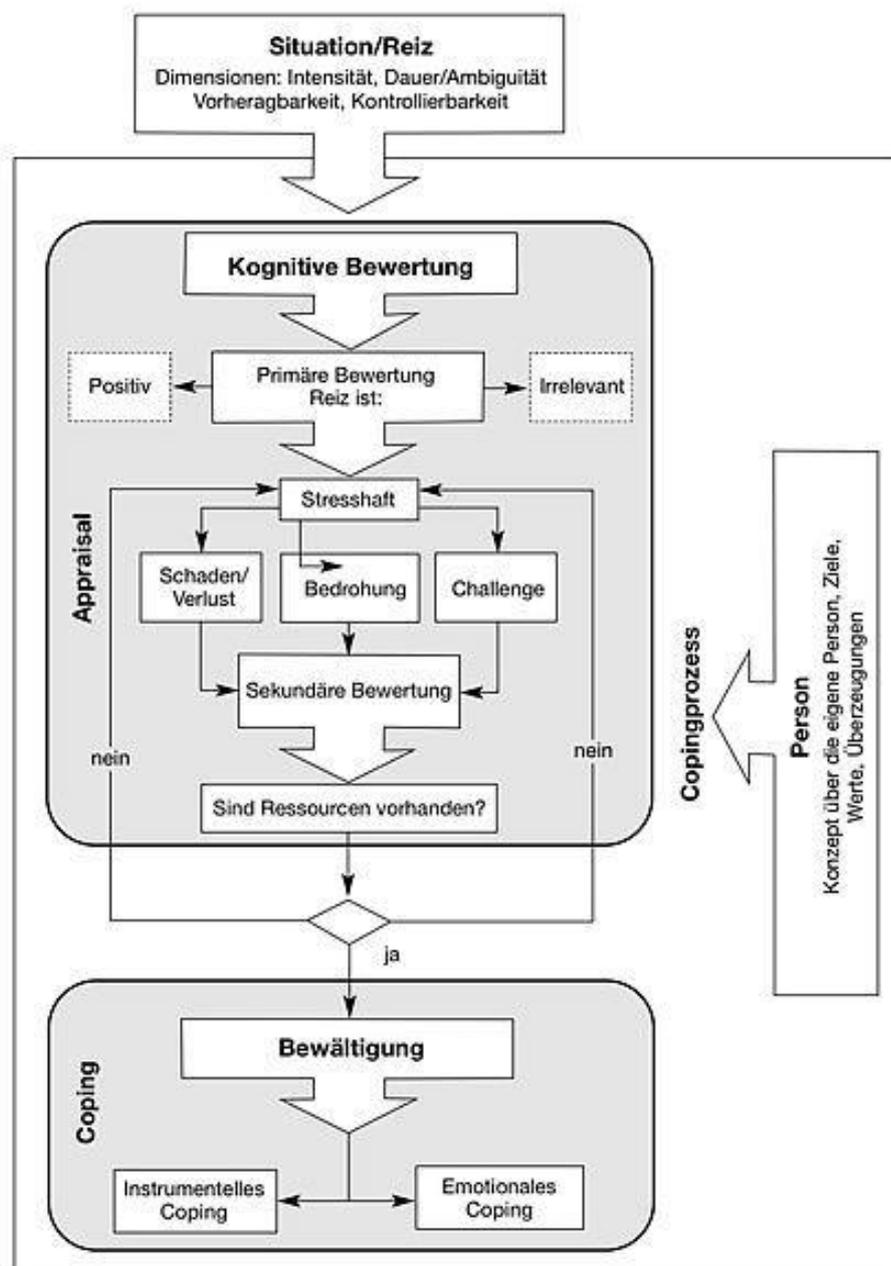
Aus biologischer Sicht sind Stressreaktionen entwicklungsgeschichtlich alte, stereotyp im Körper ablaufende Aktivierungsmuster, die ein Optimum an Energie für unmittelbare Kampf- und Fluchtreaktionen zur Verfügung stellen sollen. Stressoren sind hier alle von außen auf den Organismus einwirkenden Reize: Diese können nicht nur physischer, sondern auch psychosozialer Natur sein. Über die vermehrte Ausschüttung bestimmter Hormone und über die Aktivierung des autonomen Nervensystems wird der Kreislauf beschleunigt. Durchblutung und Stoffwechsel werden gesteigert, der gesamte Organismus ist in Alarmbereitschaft.

Häufige, immer wiederkehrende und langfristig wirkende (d.h. chronische) Stressreaktionen können dann den Organismus schädigen, indem sie physiologische Steuerungsmechanismen beeinträchtigen, einzelne Organe in ihrer Funktionsweise und Struktur behindern und immunologische Schwächungen hervorrufen.

Während das biologische Modell die psychosomatischen Reaktionen in einer Stresssituation beschreibt, konzentrieren sich psychologische Modelle darauf, welche Reize als Stressoren wahrgenommen werden und wie ihre Verarbeitung verläuft. *Die psychologische Stressperspektive betont die*



Bedeutung der kognitiven Einschätzung einer belastenden Situation. Stress existiert nicht per se - er ist nur das, was von einer Person als solcher bewertet wird. Stress ist durch die Beziehung zwischen Mensch und Umwelt gekennzeichnet und bedeutet für eine Person, dass sie etwas in ihrer Umwelt als bedeutsam für ihr Befinden bewertet, dass etwas sie herausfordert und Anforderungen stellt, sie zur Bewältigung nötigt. Der Stress wird umso größer sein, je mehr die Bewältigungsmöglichkeiten der Person beansprucht oder sogar überfordert werden. Wegen dieser gegenseitigen Beeinflussungen von Stressoren und Reaktionen wird Lazarus' psychologisches Modell der Stressverarbeitung „transaktional“ genannt. Wenn die mit der Situation konfrontierte Person die Situation in irgendeiner Weise als herausfordernd erlebt und nicht unmittelbar weiß, wie sie mit ihr umgehen soll, kann jede Situation einen Stressor darstellen. Entscheidendes Kriterium, ob ein Reiz oder eine Situation als Stressor erlebt werden oder nicht, ist die subjektive Unsicherheit über die möglichen Bewältigungsmöglichkeiten (s. Abb.).



Der Prozess der Stressverarbeitung wird in zwei große Phasen unterteilt: die der Wahrnehmung und Bewertung des Reizes - das sogenannte Appraisal - und die Phase des Umgangs mit dem als Stressor wahrgenommenen Reiz - das Coping.

Wahrnehmung und Bewertung / Appraisal: Der Ablauf des Appraisal ist zweiphasig. In der ersten Phase (primary appraisal) überprüft die Person den Reiz, mit dem sie konfrontiert wird, im Hinblick auf ihr Wohlergehen. Hierbei sind drei Bewertungen möglich. Der Reiz kann (1) irrelevant für sie sein, er kann (2) als positiv bewertet werden oder aber (3) als Reiz gesehen werden, der die unmittelbaren Bewältigungsmöglichkeiten überfordert, d.h. als stresshaft gilt. Relevant für den weiteren Copingprozess ist nur eine Bewertung des Reizes als stresshaft. Wird der Reiz als stresshaft eingeschätzt, so wird - ebenfalls noch im primary appraisal - des Weiteren eingeschätzt, ob (1) bereits ein Schaden oder Verlust eingetreten ist, ob (2) eine Beeinträchtigung droht oder ob es sich (3) um eine positive Herausforderung handelt, d.h. um eine Auseinandersetzung oder Anstrengung, die zwar stresshaft ist, aber für die Person als interessant oder möglicherweise lohnend erscheint.

Hat die Person nun im Rahmen des primary appraisal festgestellt, welche Relevanz und welche Konsequenzen der Reiz für sie haben könnte, so kommt es in der Phase des secondary appraisal zu einer Abschätzung der Ressourcen, die ihr zur Bewältigung zur Verfügung stehen. Diese beiden Prozesse folgen nicht strikt zeitlich aufeinander, sondern sie beeinflussen sich gegenseitig und können sich auch zeitlich überlappen. Im Verlauf dieses Prozesses kann es auch zu Neubewertungen kommen, etwa wenn sich bei Überprüfung der Ressourcen in der zweiten Bewertungsstufe herausstellt, dass ein Stressor, der zunächst auf drohenden Verlust hinwies, angesichts der als positiv eingeschätzten Möglichkeiten, mit ihm umzugehen, als interessante Herausforderung definiert werden kann. Nach Abschluss dieses Bewertungsprozesses kommt es zur eigentlichen Bewältigungsphase, dem Coping.

Bewältigung/Coping: Als Coping werden alle kognitiven und verhaltensmäßigen Anstrengungen bezeichnet, mit dem als Stressor bewerteten Reiz umzugehen und die von ihm ausgehende Bedrohung bzw. den antizipierten Schaden zu minimieren. Unterschieden wird dabei nach Anstrengungen, die primär auf eine Veränderung der Situation abzielen (instrumentelles Coping) und solchen, die v.a. auf eine Veränderung der Gefühle und Gedanken abzielen (emotionsbezogenes Coping). Zu den Strategien des instrumentellen Copings zählt das Einholen von Informationen oder von sozialer Unterstützung. Kognitives Umstrukturieren, innerliches Distanzieren, Sich-Ablenken oder Beten werden dem emotionalen Coping zugerechnet. Eine dritte Form ist das regenerative Coping: hierzu zählen aktive Entspannung, Bewegung und Erholung mit dem Ziel, körperliche Anspannungen zu lösen, innere Unruhe zu dämpfen und neue Energien aufzubauen.

Es wurde in der so genannten Bewältigungsforschung viel forschersche Energie darauf verwendet, Methoden des „guten“ und „richtigen“ Copings herauszufinden. Auch galt das instrumentelle Coping gegenüber den emotionsbezogenen Strategien als zielführender und somit überlegen. Inzwischen herrscht jedoch weitgehend Übereinstimmung, dass nicht die Art einzelner Strategien ausschlaggebend ist für erfolgreiche Stressbewältigung. Vielmehr gelingt diese v.a. Personen, die über ein breites Repertoire an Copingstrategien verfügen und diese situationsangemessen flexibel einsetzen können.

Die erforderliche Flexibilität ist abhängig vom Grad der persönlichen und sozialen Ressourcen, d.h. vom Ausmaß aller Kräfte und Mittel, die eine Person in sich und in ihrer Umwelt aktivieren kann. Die Aktivierung dient dazu, mit Belastungen fertig zu werden, Konflikte zu lösen und letztlich die eigene Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Es kommt darauf an, über welche Handlungskompetenzen eine Person aktiv verfügt und auf welche Problemlösungsangebote bzw. Schutzfaktoren sie in ihrer sozialen Umwelt zugreifen kann. Erfolgreiche Bewältigungsstrategien sind gesundheitliche Ressourcen.

Copingversuche können jedoch auch destruktiv sein und somit selbst zu Krankheitsvorläufern werden. Ein exemplarisches Beispiel hierfür ist die Betäubung von Inkompetenzerlebnissen durch Konsum und Missbrauch von Alkohol, Medikamenten und Drogen. Diese Gefahr ist umso größer, je weniger Ressourcen einer Person zur Verfügung stehen, da sie immer wieder Reize als Stressoren erlebt, die ihre Bewältigungsmöglichkeiten überfordern. Wirksame Stressprävention muss somit darauf ausgerichtet sein, dass junge Menschen in ihrer Entwicklung Fertigkeiten und Strategien erlernen, mit den ihnen gestellten Aufgaben und Belastungen erfolgreich umzugehen.

Literatur:

APA American Psychological Association, *Stress and Health Disparities Report - Contexts, mechanisms and interventions among racial/ethnic minority and low socioeconomic status populations*. APA 2017 - online: <http://www.apa.org/pi/health-disparities/resources/stress-report.aspx>
 Blättner B/Waller H, *Gesundheitswissenschaften*, Stuttgart 2011, 5. überarb. Aufl. (6. überarb. Aufl. im Erscheinen 2018);
 Cooper CL/Quick JC (eds), *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. Wiley Online Library 2017;
 Faltermaier T, *Gesundheitspsychologie*, Stuttgart 2017, 2. Aufl., 86-125 (Kap. 4.1: Stressbedingungen und Krankheit);
 Filipp SH/Aymanns P, *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen*, Stuttgart 2010;
 Franke A, *Modelle von Gesundheit und Krankheit*, Bern 2012, 2. Aufl.;
 Heinrichs M/Stächele T/Domes G, *Stress und Stressbewältigung (Fortschritte der Psychotherapie / Manuale für die Praxis)*, Hogrefe 2015;
 Kaluza G, *Stress und Stressbewältigung*. In: *Erfahrungsheilkunde*, 2014, 63, 261-266 (online: [dx.doi.org// 10.1055/s-0033-1357714](https://doi.org/10.1055/s-0033-1357714));
 Kaluza G, *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis)*, Berlin Heidelberg 2018, 4. Aufl.;
 Siegrist J/Dragano N, *Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben*, in: *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 51, 2008, 305-312;
 Thoits PA, *Stress and Health: Major Findings and Policy Implications*, in: *Journal of Health and Social Behavior*, 2010 (51), S41-S53;
 Wittchen H-U/Hoyer J, *Was ist Klinische Psychologie? Definitionen, Konzepte und Modelle*. In: dies. (Hg.), *Klinische Psychologie & Psychotherapie*, Berlin Heidelberg 2011, 3-25

Internetadressen:

<http://www.apa.org/helpcenter/stress.aspx> (American Psychological Association)



Links zur Vertiefung

- TED Education „How stress affects your brain“
- <https://www.br.de/mediathek/podcast/radio-wissen/krankheitsfaktor-stress-auf-den-spuren-eines-phaenomens/1678178>
- <https://www1.wdr.de/mediathek/video-stress--raus-aus-der-ueberforderung-100.html>
- <https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/campus/chillen-relaxen-erholen-leben-100.html>
- <http://entspannungstraining-wuerzburg.de/Entspannung-Stressbewaeltigung>