



DAS TRANSAKTIONALE STRESSMODELL NACH LAZARUS

Zur Beschreibung eines Stresszustandes gibt es verschiedene Modelle. Ein sehr bekanntes Stressmodell stammt von *Richard S. Lazarus*¹. Der Schwerpunkt seiner Überlegungen liegt in der Betonung der *kognitiven Prozesse* im Menschen; die *Einschätzung* einer bestimmten Situation oder Anforderung als bedrohlich, schädlich oder auch als herausfordernd ist ein entscheidendes Merkmal des Stresses. Stress ist nach *Lazarus* durch die Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt und der daraus resultierenden gegenseitigen Beeinflussung gekennzeichnet.

Aus der Umwelt wirken auf den Menschen bestimmte Reize ein. In einem **ersten Einschätzungsprozess (primäre Einschätzung)** werden diese Reize *bewertet*.

Ein Schüler hat in der schriftlichen Abschlussprüfung in Mathematik nicht die Note erhalten, die er gebraucht hätte, um im Zeugnis eine 4 zu erhalten. Er muss sich deshalb im Fach Mathematik der mündlichen Prüfung unterziehen. Der Schüler nimmt diese Situation wahr und leitet sie in sein Gedächtnis weiter. Dort versucht er, in einer ersten Überprüfungsphase (= primäre Einschätzung) herauszufinden, ob „Gefahren“ von der neuen Situation ausgehen: Könnte er Schaden nehmen oder einen Verlust erleiden – z. B. keine bessere Note erzielen oder ein ganzes Schuljahr wiederholen müssen? Ist die neue Situation bedrohlich – bspw. Versagen in der Prüfung? Stellt die Sache eine Herausforderung dar – z. B. kann er nicht nur die 4 erhalten, sondern sich möglicherweise sogar noch steigern?

Werden nun diese Reize als angenehm bewertet, kommt es zu keiner stresshaften Situation (kein Stress); empfindet der Mensch die Reize jedoch als bedrohlich, schädlich oder zumindest als herausfordernd – also als unangenehm –, so erlebt er eine **stressreiche Situation**.

Der Schüler stellt bspw. fest, dass Mathematik seine einzige schlechte Note im Zeugnis sein wird; er macht sich aus diesem Grund keine großen Sorgen um die mündliche Prüfung und erlebt deshalb die Situation nicht als krisenhaft. Gehen jedoch „Gefahren“ von der Situation aus – bspw., wenn er hier versagt, ist er durch die Prüfung gefallen – dann wird er die Situation als stressreich erleben.

Wird nun die Situation als stressreich wahrgenommen, werden in einem **zweiten Einschätzungsprozess (= sekundäre Einschätzung)** die Möglichkeiten der Bewältigung überprüft. Auch hier findet wiederum ein *individueller Bewertungsprozess* statt. Kommt nun das Individuum zu der Überzeugung, dass es ihm keine Probleme bereiten wird, die Krise zu meistern, dann entsteht i. d. R. kein Stress. Glaubt es jedoch, die Situation nicht meistern zu können, so wird sie als **stressreich** erlebt.

Nimmt der Schüler die Situation als unangenehm wahr, so überlegt er in einer zweiten Überprüfungsphase, in der sekundären Einschätzung, welche Bewältigungsmöglichkeiten ihm zur Verfügung stehen. Erkennt er, dass die Situation zwar bedrohlich ist, er sie aber mühelos bewältigen kann, wird kein Stress entstehen. Im anderen Fall wird von unserem Schüler Stress erlebt.

Beide Einschätzungsprozesse – primäre und sekundäre Einschätzung – lassen sich in der Praxis jedoch nicht voneinander trennen.

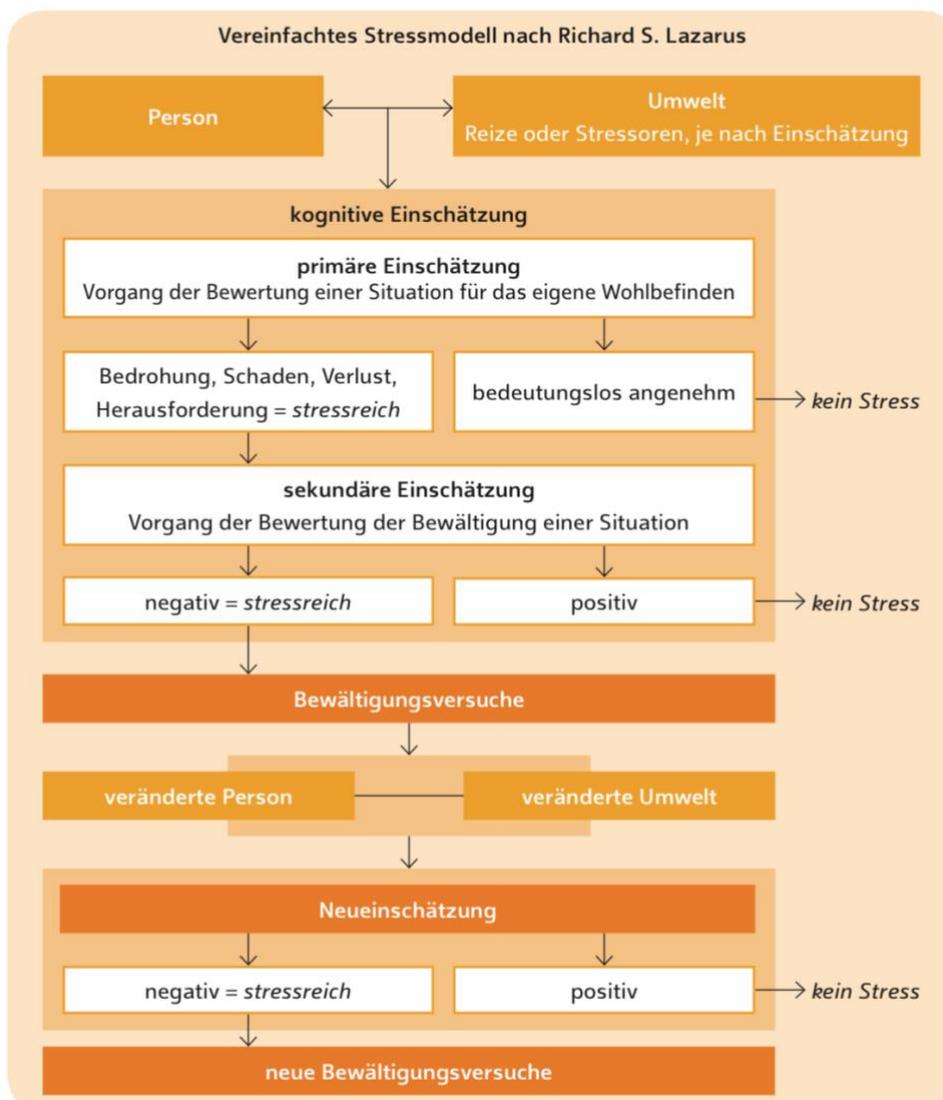
Erlebt der Mensch aufgrund der Einschätzungsprozesse Stress, dann beginnt die **Planung und Durchführung von Bewältigungsversuchen**. Nahezu alle Bewältigungsversuche – auch das Nichtstun – haben i. d. R. bestimmte Wirkungen und verändern sowohl die Person als auch die sie umgebende Umwelt.

¹ Richard S. Lazarus (1922–2002) war ein amerikanischer Psychologe. Nach einer Professur in Pittsburgh lehrte er an der University of California, Berkeley.

Der Schüler schließt sich bspw. einer Lerngruppe an und nimmt Nachhilfestunden bei einem Klassenkameraden; er übt jeden Tag mindestens eine Stunde Mathematikaufgaben. Dadurch gewinnt er neue Zuversicht, die Auswirkung auf sein gesamtes Verhalten hat. Er erlebt die gesamte Situation nicht mehr so stark als Bedrohung, die ganze Atmosphäre vor der Prüfung wird entspannter, was positive Auswirkungen auf das häusliche Zusammenleben seiner Familie hat.

Diese Veränderungen motivieren den Menschen zu einem erneuten **Einschätzungsprozess (Neueinschätzung)**, durch den diese Veränderungen gedanklich überprüft werden. Wird die Situation nicht mehr als stressreich erlebt, kann zu neuen Handlungen übergegangen werden (kein Stress); bleibt das Stresserleben erhalten, wird das Individuum erneut Bewältigungsversuche unternehmen (*neue Bewältigungsversuche*).

In der veränderten Situation beginnt der Schüler dann mit einer Neueinschätzung, die wiederum zwei Möglichkeiten eröffnet: Abbau des Stresses oder Fortdauer. Entsprechend dem Ergebnis der Neueinschätzung folgt das weitere Verhalten. Im Idealfall führen die Bewältigungsversuche zum Erfolg und der Stress wird abgebaut; andernfalls beginnen die Bewältigungsversuche von Neuem.



BGS 12

Frau Bahlmann und
Frau Ostermann-Albers

STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG
Das transktionale Stressmodell nach Lazarus

BBS  Berufsbildende Schulen
FRIESOYTHE

Notierhilfe

