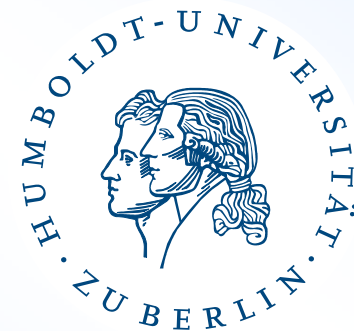


Möglichkeiten und Grenzen der Stressbewältigung

*Prof. Dr. Matthias Jerusalem
Humboldt-Universität zu Berlin*



Überblick

- ***Persönliche Ressourcen, Stress und Bewältigung***
- ***Bewältigbarkeit und Bewältigungserfolg***
- ***Einschränkungen für „erfolgreiche“ Stressbewältigung***
- ***Fazit***

***Persönliche Ressourcen, Stress
und Bewältigung***

Stress

Stress ist die *persönliche Einschätzung*, dass die eigenen Ressourcen bzw. Bewältigungsmöglichkeiten durch interne und/oder externe Anforderungen beansprucht oder überfordert werden und die persönliche Kontrollierbarkeit sowie das Wohlbefinden gefährdet sind.

Stress

Das Stresserleben ist umso intensiver, je höher die Anforderungen im Verhältnis zu eigenen Ressourcen und Fähigkeiten eingeschätzt werden und je bedeutsamer die persönlichen Folgen erscheinen.

Stresserleben:

- *Herausforderung*
- *Bedrohung*
- *Schaden/Verlust*

*Einschätzungen
persönlicher
Kontrolle*

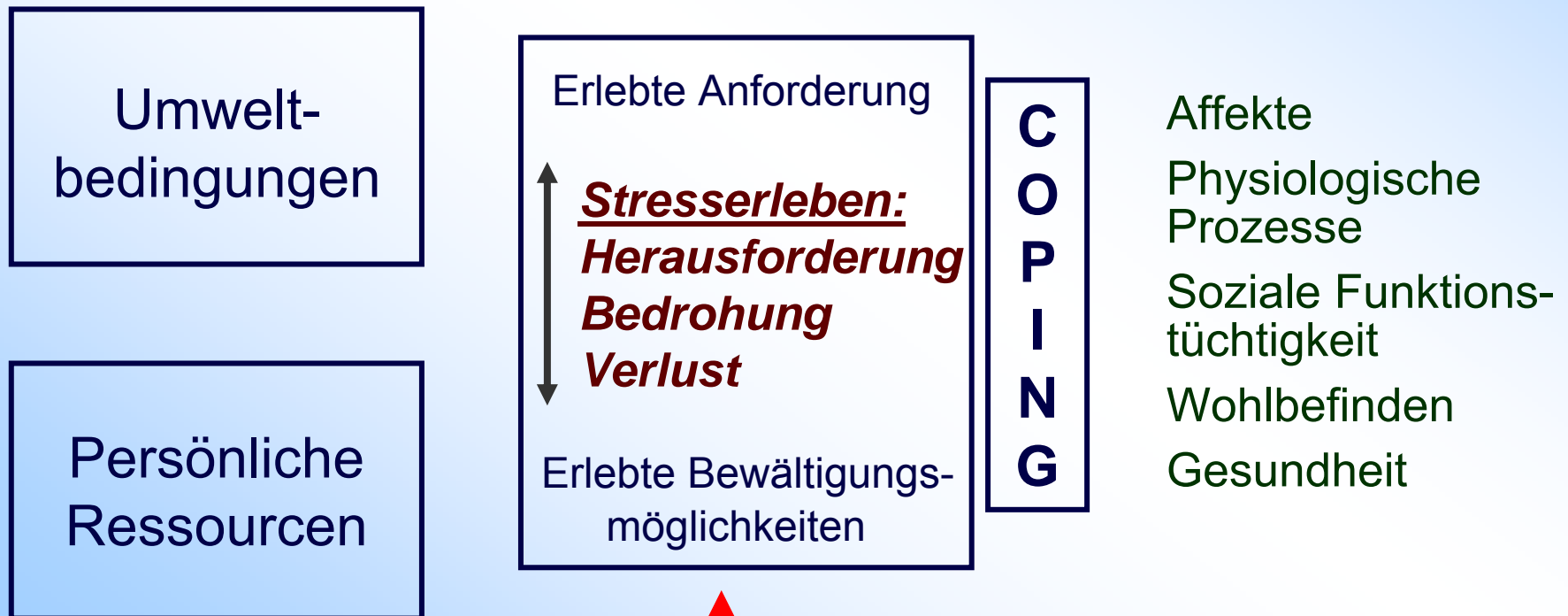
Transaktionale Stresstheorie

Antezedenzen → Mediatoren → Effekte

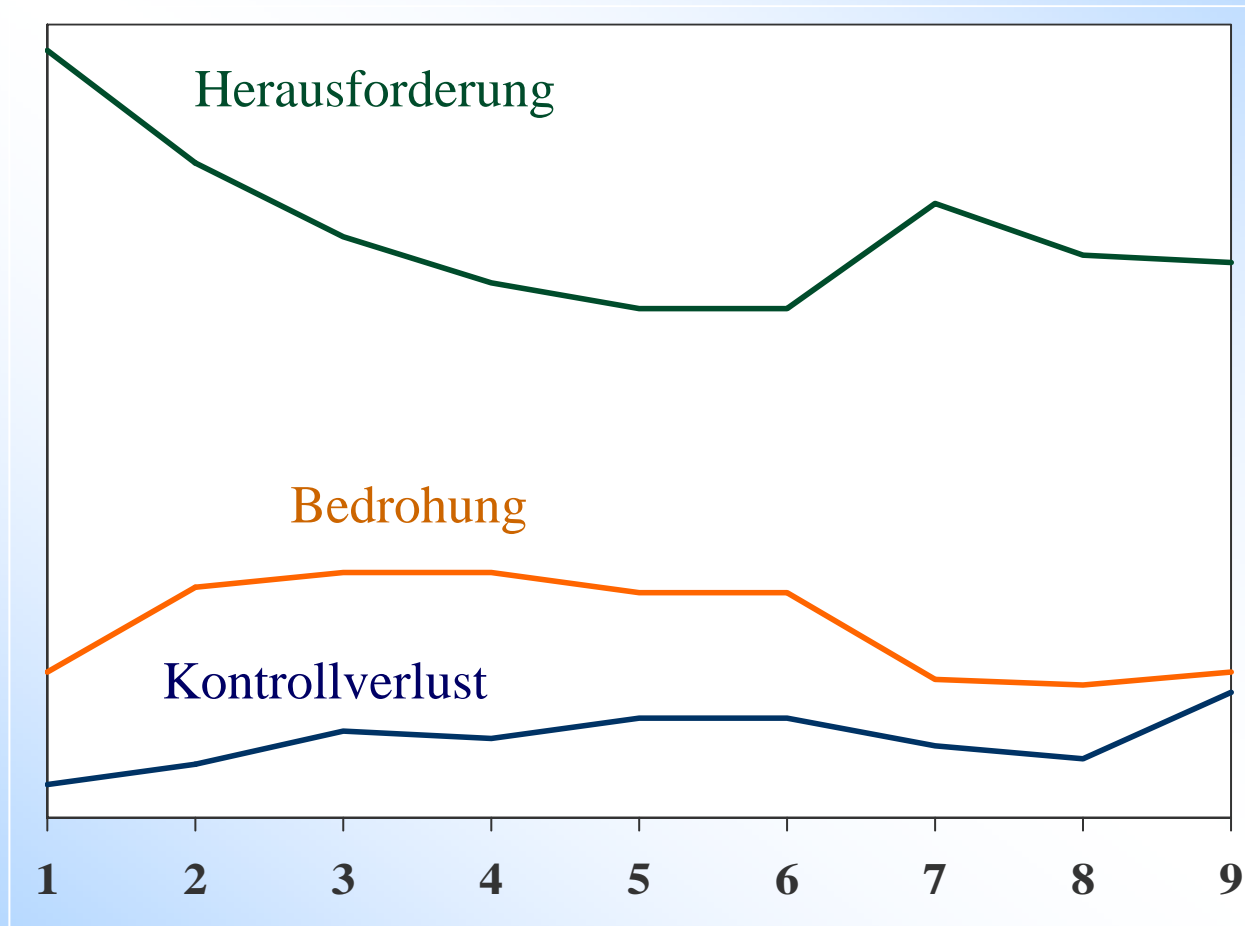


Transaktionale Stresstheorie

Antezedenzen → Mediatoren → Effekte

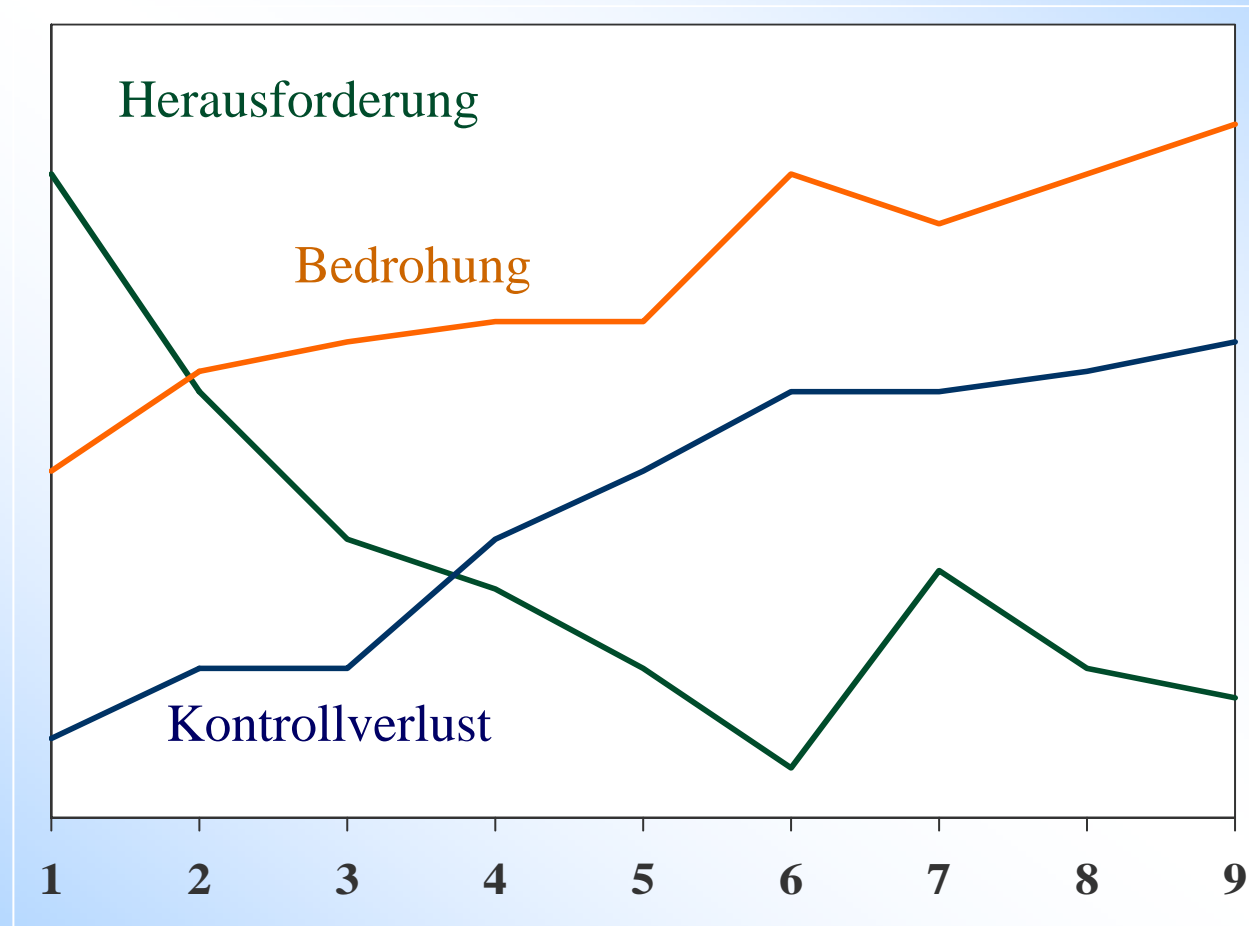


Verlaufsmuster der Stressprozesse



Hohe Selbstwirksamkeit / Misserfolge

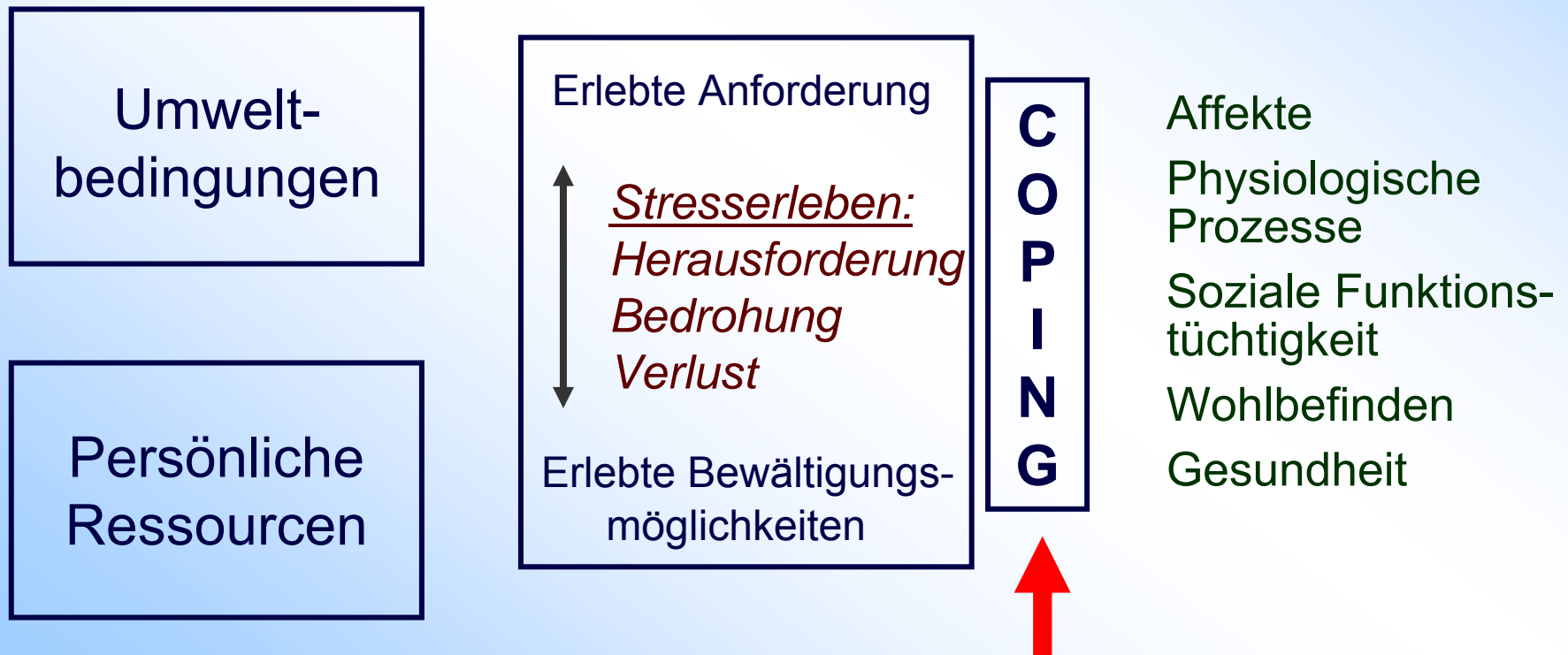
Verlaufsmuster der Stressprozesse



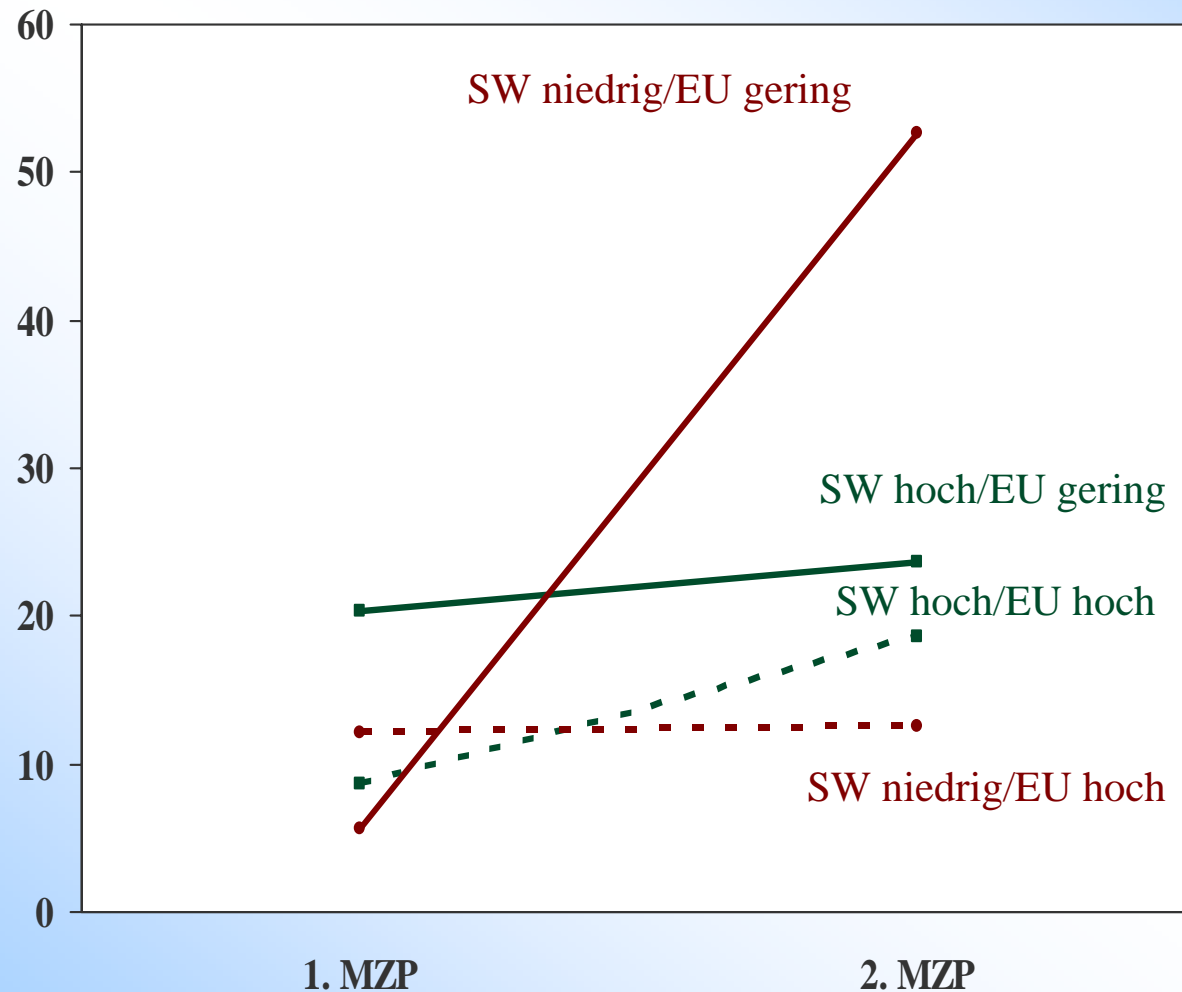
Niedrige Selbstwirksamkeit / Misserfolge

Transaktionale Stresstheorie

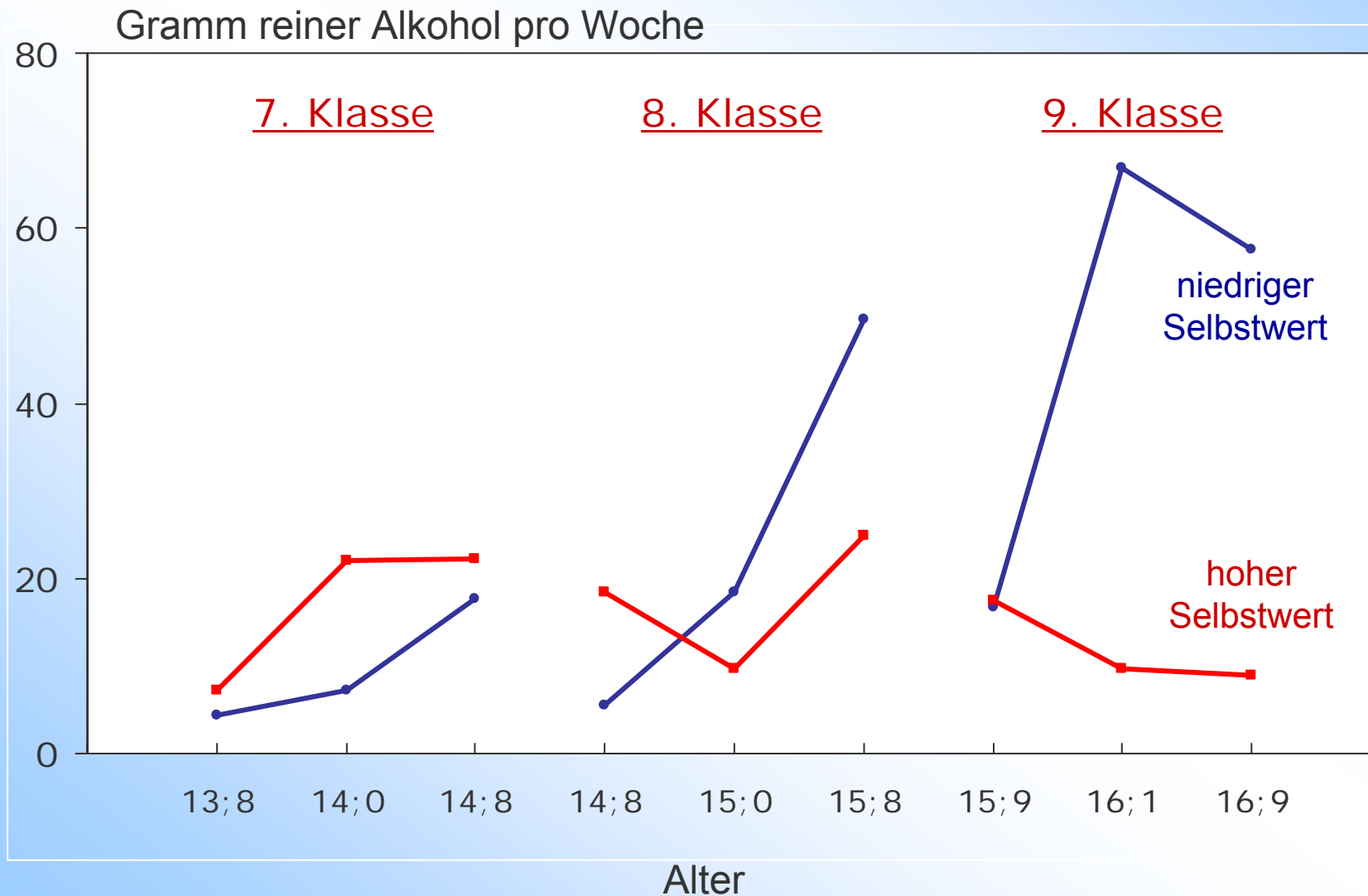
Antezedenzen → Mediatoren → Effekte



Selbstwert (SW), elterliche Unterstützung (EU) und Alkoholkonsum von Schülern

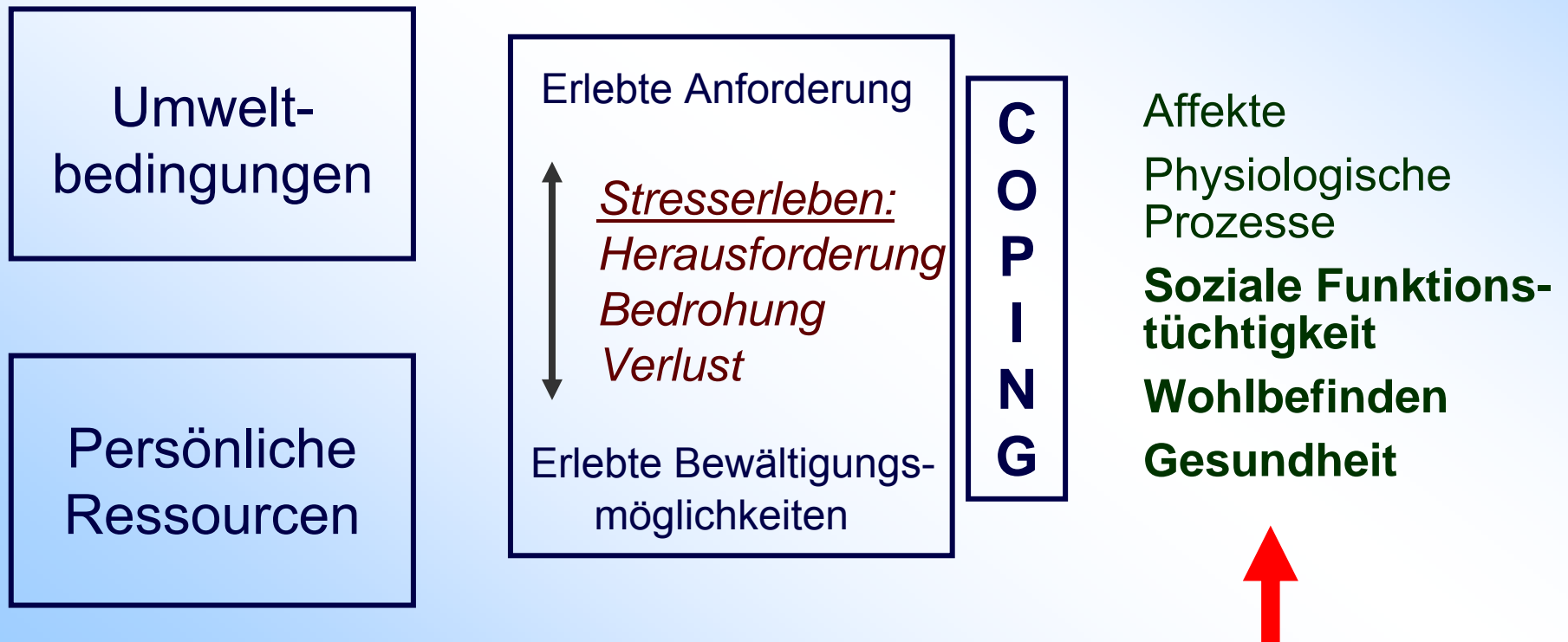


Selbstwert & Alkoholkonsum

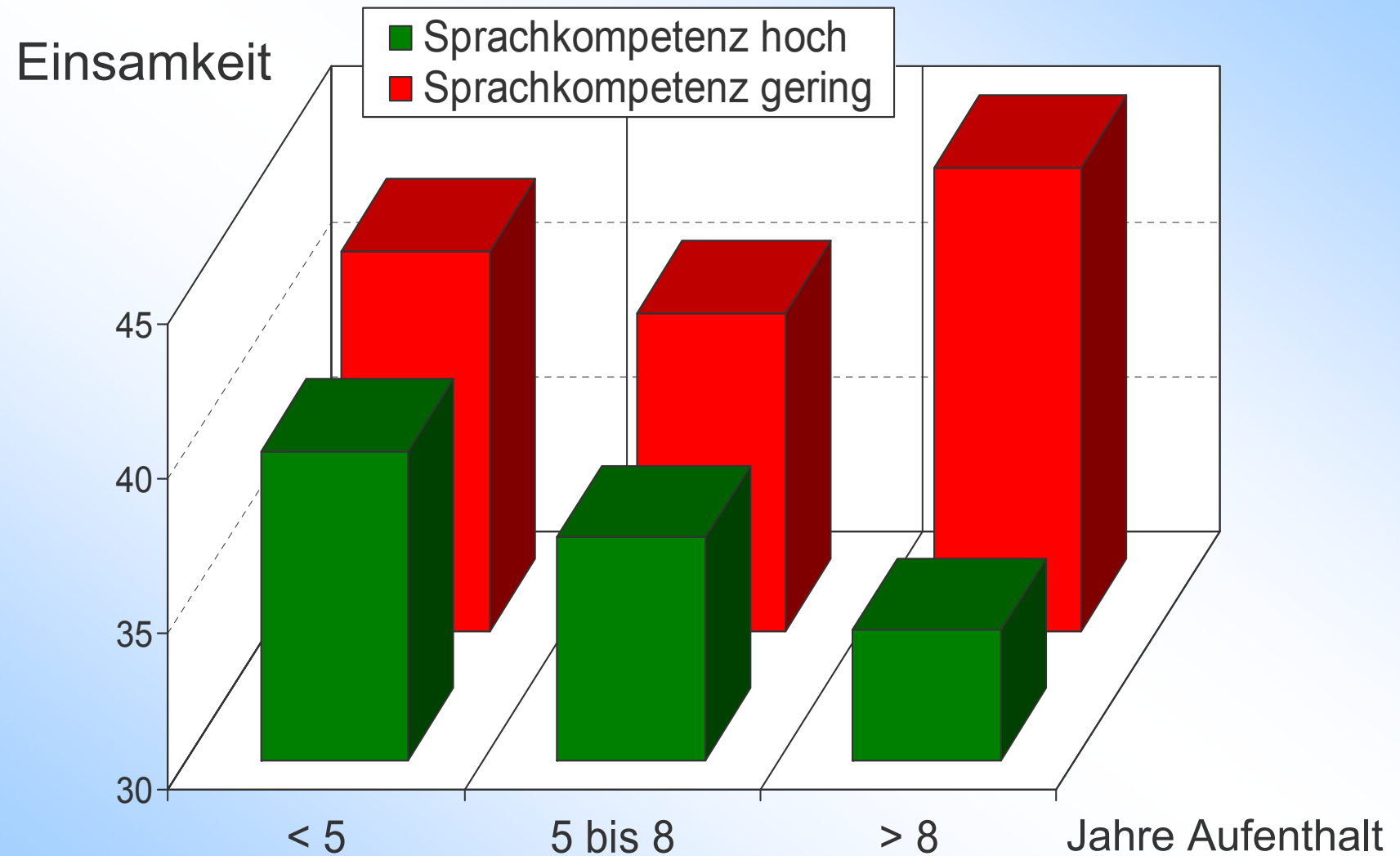


Transaktionale Stresstheorie

Antezedenzen → Mediatoren → Effekte

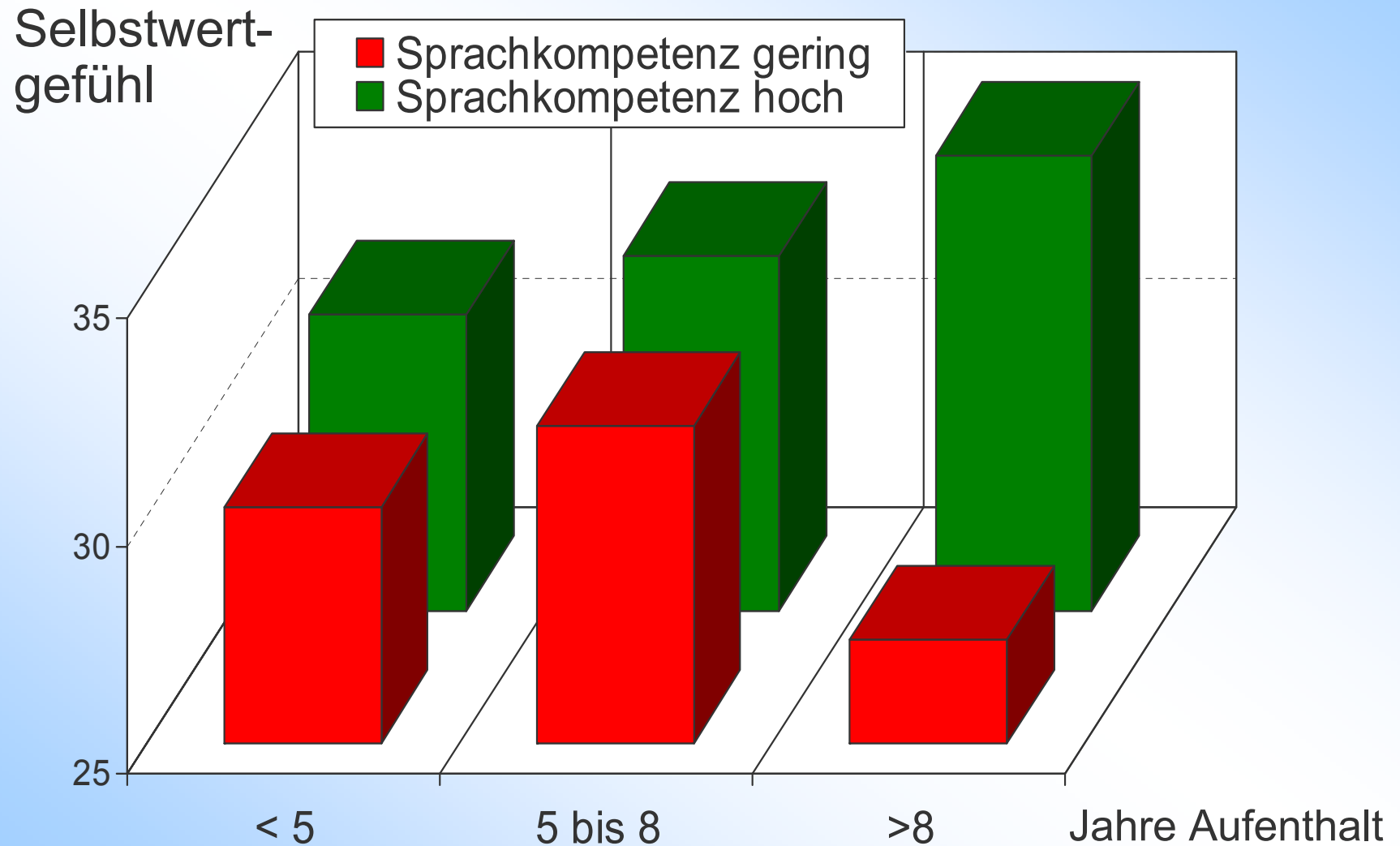


Sprachkompetenz, Aufenthalt und Einsamkeit



Ausländische Jugendliche

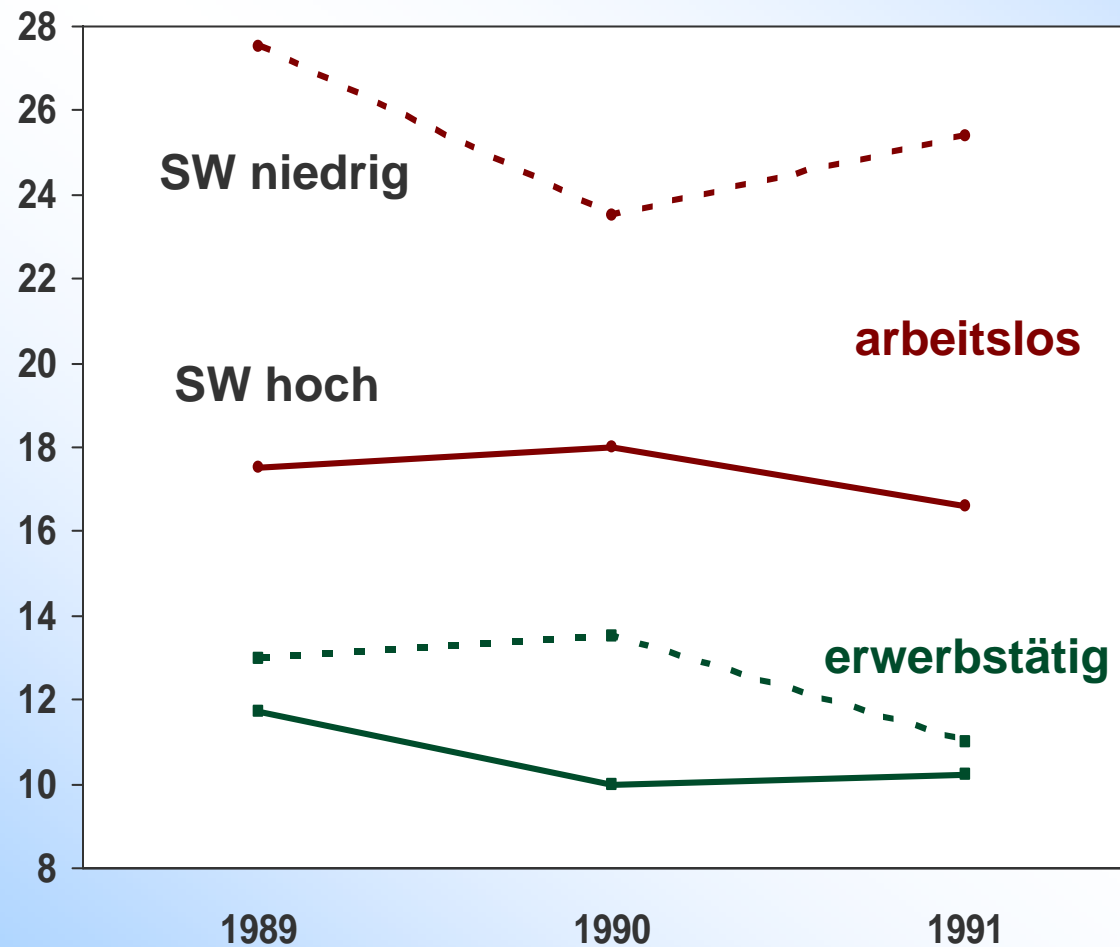
Sprachkompetenz, Aufenthalt und Selbstwert



Ausländische Jugendliche

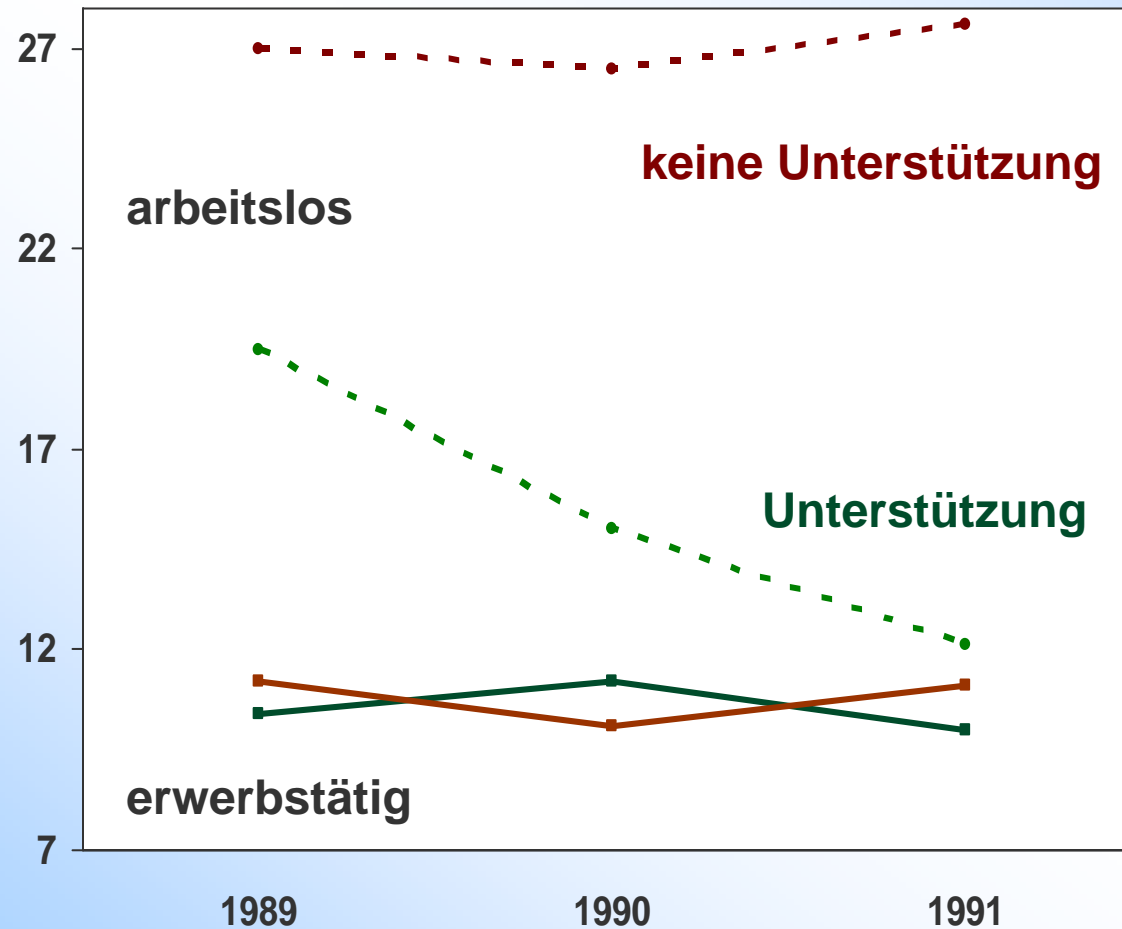
Selbstwirksamkeit, Beschäftigungsstatus und gesundheitliche Beschwerden

Beschwerden



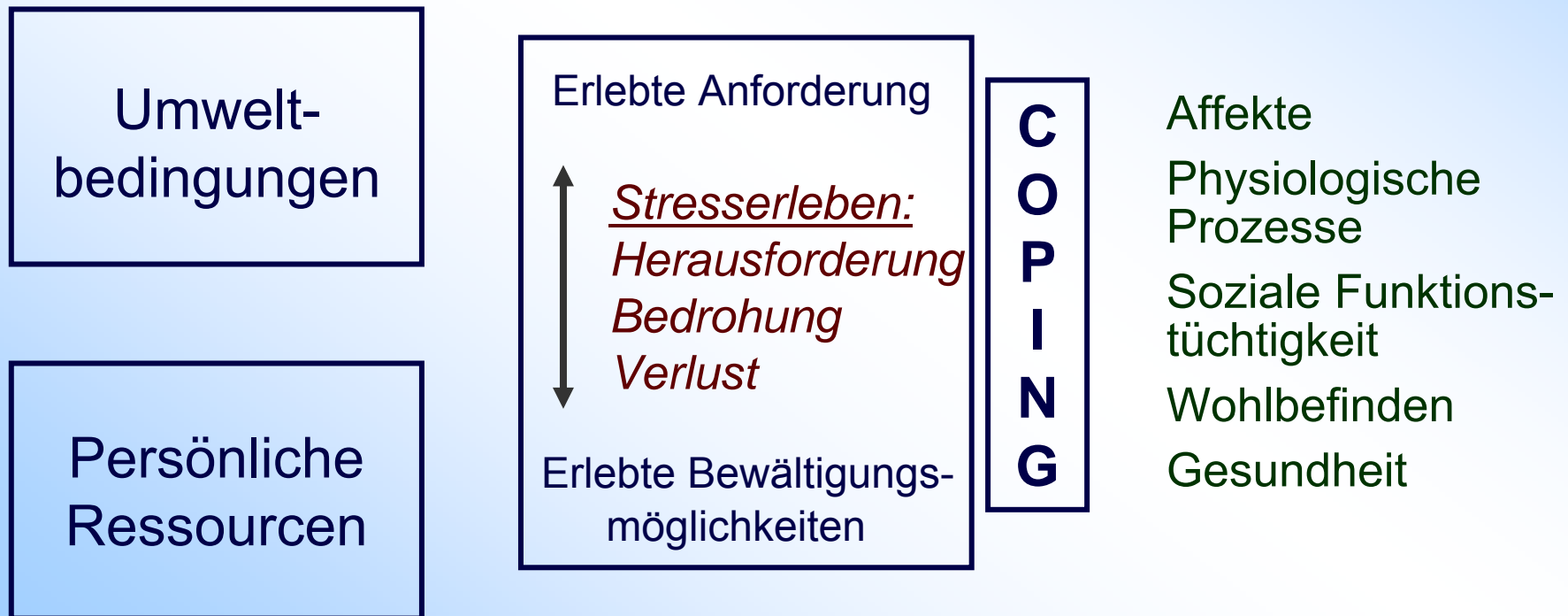
Soziale Unterstützung, Beschäftigungsstatus und gesundheitliche Beschwerden

Beschwerden

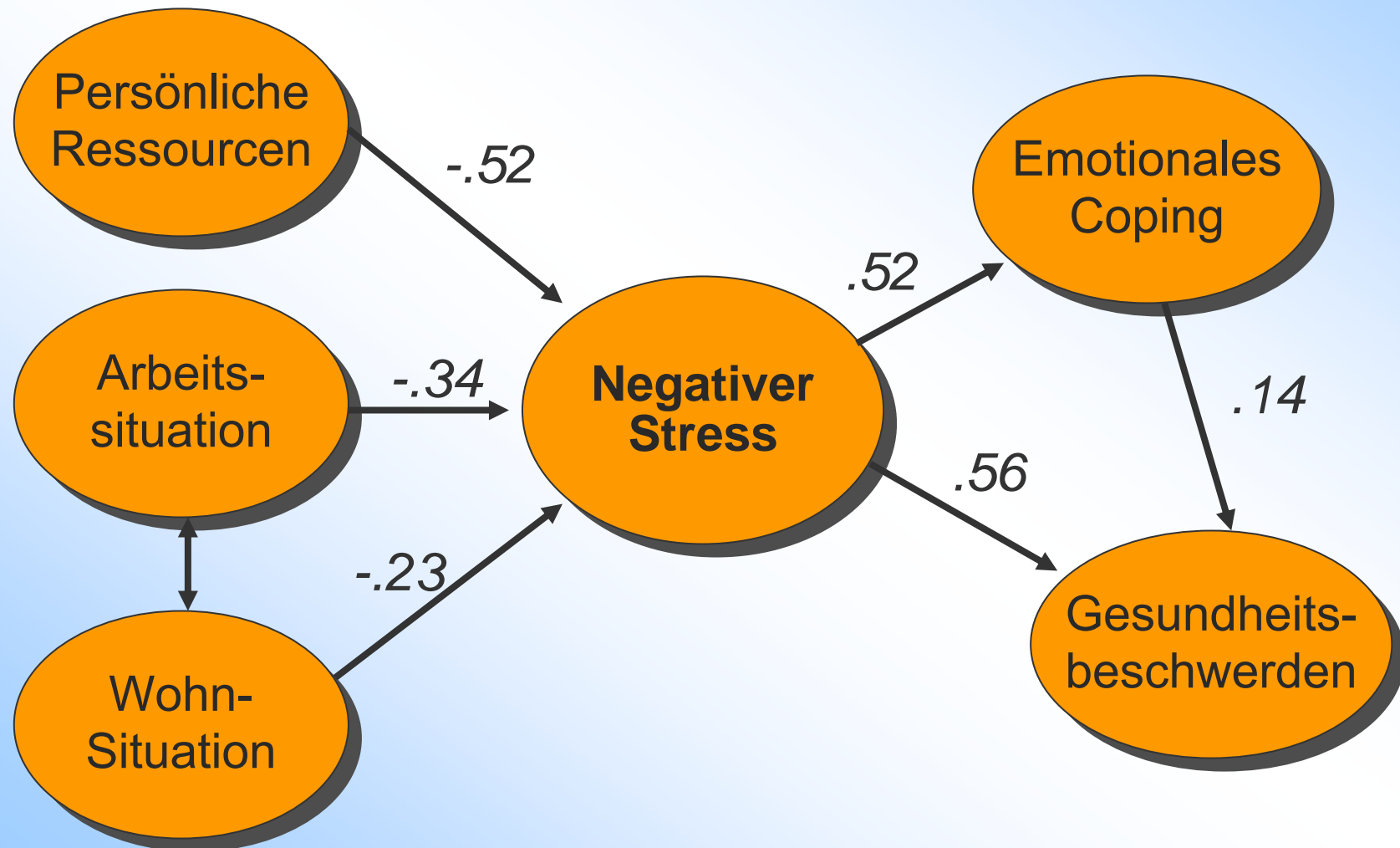


Transaktionale Stresstheorie

Antezedenzen → Mediatoren → Effekte



Gesellschaftlicher Wandel, Stress und Gesundheit



***Bewältigbarkeit und
Bewältigungserfolg***

Bewältigbarkeit

Ereignisse sind besonders stressreich und schwer zu bewältigen, wenn sie ...

- ***negativ***
- ***unvorhersehbar***
- ***unkontrollierbar***
- ***mehrdeutig***
- ***überwältigend*** sind sowie
- ***wichtige Lebensinhalte und Lebensziele gefährden.***

Beispiele: Naturkatastrophen, Pandemien, Folter

Kriterien für Bewältigungserfolg?

Stressbewältigung \neq Bewältigungserfolg

***Stressbewältigung = alle Anstrengungen,
mit Belastungen fertig zu werden***

Mögliche Kriterien erfolgreicher Stress-
bewältigung ...

- Problemlösungen
- Funktionsfähigkeit
- Gesundheit
- Persönliche Zielerreichung
- Wohlbefinden

***Einschränkungen für
„erfolgreiche“ Stressbewältigung***

Persönliche Absichten und Ziele

- **Überzogene, unrealistische Ansprüche und Ziele**
- **Zeitliche Orientierung** (z.B. Arbeitslosigkeit/Trennung)
 - Bewältigung von Arbeitsplatz-/Partnerverlust
 - Umgang mit Befindlichkeit, sozialen Reaktionen, finanziellen Problemen
 - Erfolgreiche/erfolglose Suche (neuer Arbeitsplatz/Partner)
- **Nicht erreichte/erreichbare Ziele → Umorientierung?**
 - Bedeutsamkeit (z.B. Berufserfolg, privates Glück, persönliche Existenz, Gesundheit)
 - Ausmaß notwendiger Veränderungen
 - Zugewinn oder Erhalt von Lebensqualität
 - Verzweiflung oder selektive/kompensatorische Strategien

Soziale Normen (Sozialverträglichkeit)

Gesellschaftliche Werte und Weltanschauungen

- „**Individuelles/kollektives Gesellschaftssystem**“
- **Ritualisierte Bewältigung**, z.B. Sterben/Tod (Auflehnung, Schock – Verzweiflung, Trauer – Ablösung, normale Funktionsfähigkeit)
- **Erwartung persönlicher Bewältigungsanstrengungen** (Kranke, Arme, Arbeitslose)
- **Traumatische Ereignisse**: erst Sinnkrise, dann Sinnfindung
- **Bewältigungsmittel** (Drogen, Selbstjustiz, Diebstahl versus Kommunikation, Entspannung, Wettbewerb, gerichtliche Klagen)
- **Gesellschaftliche Erfolgfelder** (Funktionstüchtigkeit, Gesundheit, Eigeninitiative, Wohlstand, Beliebtheit)

Persönliche Stile und Fehleinschätzungen

- **Bewältigungsstile**

- Emotions- und Problemorientierung
- Vigilanz und Vermeidung

- **Unrealistischer Optimismus**

- Unterschätzung von Risiken (defensiver Opt.)
- Überschätzung von Bewältigungsmöglichkeiten (funktionaler Opt.)

- **Realitätsbezug**

- Subjektive Kontrolle und objektive Kontrollierbarkeit
- Übereinstimmende Einschätzung der Beteiligten (z.B. Partner, Familie)

- **Nebenwirkungen: Erschöpfung von Ressourcen**

- Individuell begrenzte Energie
- Belastbarkeit des sozialen Umfeldes
- Inanspruchnahme systemischer Ressourcen (z.B. Familie)

Systemischer Stress: individuelle und kollektive Bewältigung

- **Soziale Vergleiche**

- Erfolgreiche Bewältigungsmodelle
- Selektive Abwärtsvergleiche (Befindlichkeit) und Aufwärtsvergleiche (Erfolgszuversicht)

- **Sozialer Rückhalt**

- Erwartete Unterstützung
- Erhaltene Unterstützung
- Soziale Isolation und soziale Willkür

- **„Community Stress“**

- Mehrere Betroffene (Dyade, Familie, Gemeinde ...)
- Kollektives Coping (Übereinstimmung von Einschätzungen, Zielen, Maßnahmen und Koordination; z.B. strukturelle Arbeitslosigkeit)
- Soziale Dynamik („pressure-cooker-effect“): Gerüchte, Unsicherheit, Explosion sozialen Klimas → Chaos, Panik (z.B. Vogelgrippe)

Extreme Belastungssituationen

- **Eindeutige schwere Verluste**

- Bewältigungsblockade
- Verhaltensdesorganisation
- Aktionismus

- **Existenzbedrohende Traumata**

- Langfristige, schwerwiegende Schäden mit Chronifizierung über Jahrzehnte
- Hohe psychologische Verwundbarkeit unabhängig von Erfahrungen, Erfolg und Persönlichkeit

- **Terminale Erkrankungen**

- Sinnfindung statt Kontrolle, „Meaning“ statt „Mastery“
- Nicht Resignation/Hilflosigkeit → Akzeptanz/Gelassenheit
- Empirische Befundlage: Sinnfindung und Akzeptanz gelingen kaum

Fazit

- ***Persönliche Ressourcen fördern konstruktive Stresseinschätzungen und „erfolgreiche“ Stressbewältigung.***
- ***Einschränkungen der Bewältigung liegen in:***
 - ***eigenen Ansprüchen, Bewältigungsstilen und Fehleinschätzungen,***
 - ***sozialen Normen,***
 - ***systemischen Belastungen und***
 - ***extremen Lebenssituationen.***

Möglichkeiten und Grenzen der Stressbewältigung

*Prof. Dr. Matthias Jerusalem
Humboldt-Universität zu Berlin*

