

Stress als Herausforderung

Individuelle Faktoren, arbeitsbezogene Anforderungen und gesellschaftliche Verhältnisse unter besonderer Berücksichtigung helfender Fachkräfte

von
Jana Bott

Erstauflage

Diplomica Verlag 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de
ISBN 978 3 95850 756 2

Leseprobe

Textprobe:

Kapitel 2, Definitionen, Modelle, Bestandteile:

'Laut WHO ist das Stress-Burnout-Syndrom inzwischen die weltweite Gesundheitsgefährdung Nr. 1, häufiger anzutreffen als die bisher führenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen.' (Schnack 2012, S. 16) Hieraus ergibt sich die Notwendigkeit, Stress als Herausforderung zu betrachten und entsprechend mit diesem umzugehen.

In der Literatur sind die unterschiedlichsten Stressdefinitionen zu finden, wobei allen die körperliche Reaktion aufgrund eines vorangegangen Reizes gleich ist. Außerdem wird überwiegend die subjektive Bewertung des Stressgeschehens betont. Geringe Unterscheidungen gibt es zwischen den einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen.

Briese-Neumann beschreibt die Bezeichnung Stress ganz allgemein als eine Reaktion des Organismus auf unterschiedliche Reize, wobei die Homöostase gestört wird. (vgl. Briese-Neumann 1997, S. 15) Im alltäglichen Sprachgebrauch kann der Begriff Stress in mancher Hinsicht als Beschreibung eines Zustand verwendet werden, aber auch die stressauslösende Situation bezeichnen. (vgl. Hofmann 2013, S. 13) 'Stress ist die physiologische und emotionale Reaktion auf einen 'Stressor', d.h. auf eine erhöhte Beanspruchung, die unsere Balance gefährdet.' (Ondracek/ Romanenkova/ Rückert 2006, S. 53) Gesellschaftlich betrachtet wird der Fokus des Stressgeschehens im europäischen Raum auf die psychosozialen Auswirkungen gelegt, wohingegen in anderen Ländern vorwiegend existenzbedrohender Stress vorherrscht. Naturwissenschaftlich definiert bedeutet Stress eine Schädigung durch physikalische, chemische oder biologische Faktoren. Dahingegen ist in der Psychologie der Stressbegriff weniger präsent, wobei Begriffe wie Störungen oder Spannungen ein Hinweis für Stressgeschehen sind. Zentral sind in diesem Bereich eher stressbegleitende Emotionen und Stressfolgeerscheinungen. Beispiele sind Angst, Furcht, Wut, Hilflosigkeit oder Depressionen. (vgl. Rensing/ Rippe/ Koch 2006, S. 2)

Eine weitere Definition von Stress ist, dass es 'ein subjektiv intensiv unangenehmer Spannungszustand [ist], der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, subjektiv zeitlich nahe (oder bereits egetretene) und subjektiv lang andauernde Situation sehr wahrscheinlich nicht vollständig kontrollierbar ist, deren Vermeidung aber subjektiv wichtig erscheint.' (Bamberg/ Mohr/ Busch 2012, S. 119).

Der Biochemiker Selye (1907-1982) mit seinem Modell des Allgemeinen Anpassungssyndroms, welches als ursprüngliches Stresskonzept zählt, gilt als Begründer der neueren Stressforschung. In mancher Literatur wird er als 'Vater der modernen Stressforschung' bezeichnet. (vgl. Kaluza 2012, S. 18) Der Schwerpunkt seiner Untersuchungen basierte auf der Wirkung von lang andauerndem Stress auf den Organismus, also die Anpassungsreaktionen bedingt durch die Herausforderungen. (vgl. Allwinn 2010, S. 49) Nach ihm wird Stress als eine unspezifische körperliche Reaktion in Form von Aktivierung aufgrund eines Reizes definiert, wobei eine Anpassung an die Belastung erfolgt. (vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke 2013, S. 2; Lattmann 2003, S. 74;

Kaluza 2012, S. 19) Durch die hierbei entstehenden Anspannungszustände, Anpassungswänge und Verzerrungen erfährt das Individuum seelischen und körperlichen Druck. (vgl. Vester 2003, S. 15) Auslösende Reize können positive oder negative Erlebnisse, Anforderungen oder Bedrohungen sein, die auf den Organismus einwirken. (vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke 2013, S. 2; Ondracek/ Romanenkova/ Rückert 2006, S. 54) Als körperliche Reaktionen beschreibt Selye drei Phasen: die Alarmreaktion oder Anforderungsphase, den Widerstand oder die Leistungsphase und das Erschöpfungsstadium oder die Ermüdungsphase. (vgl. Bamberg/ Mohr/ Busch 2012, S. 116; Vester 2003, S. 89; Briese-Neumann 1997, S. 32; Allwinn 2010, S. 50; Ondracek/ Romanenkova/ Rückert 2006, S. 54) In der ersten Phase werden durch den Stressor physische und psychische Abwehrmechanismen aktiviert, eine Alarmreaktion wird ausgelöst, sodass eine mögliche Bedrohung abgewehrt werden kann. Es ist eine Situation der allgemeinen Aktivierung. Als nächstes wird aktiv gegen einen Stressor vorgegangen, wobei die Anpassung an diesen eintreten kann, wenn seine Einwirkung lange anhält. Diese Funktion dient dem Überleben trotz Stressor. Schließlich tritt die Erschöpfungsphase ein, wobei der Körper nicht mehr gegen den Stressor wirken kann. (vgl. Briese-Neumann 1997, S. 32; Lattmann 2003, S. 78 f.; Rensing/ Rippe/ Koch 2006, S. 5; Burisch 2013, S. 77) Kommt es zu dieser Phase, besteht die Gefahr des Zusammenbruchs bzw. der Krankheitsentstehung wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes oder Geschwüren. Ist der Stress psychischer Herkunft, beschreibt diese Phase das Burnout. (vgl. Briese-Neumann 1997, S. 32; Ondracek/ Romanenkova/ Rückert 2006, S. 55) Je nach Länge und Intensität der Stressreaktion kann eine solche stimulierend oder schädigend wirken, weswegen Stress in Eustress und Distress differenziert wird. (vgl. Rensing/ Rippe/ Koch 2006, S. 7; Vester 2003, S. 15; Briese-Neumann 1997, S. 16; Lattmann 2003, S. 73) Anzumerken hierbei ist noch, dass bei jeder Stressreaktion Energie für den Anpassungsprozess benötigt wird, weswegen Regenerationsphasen von enormer Bedeutung sind. (vgl. Burisch 2013, S. 77) Eustress kann auch als notwendige Herausforderung für ein Individuum gesehen werden, gerade in Hinblick auf die Entwicklung. Erst Distress, also zu lange und intensiv einwirkender Stress, ist möglicherweise schädlich. (vgl. Allwinn 2010, S. 50) Zu berücksichtigen ist abschließend, dass beim Stressgeschehen mehrere Stressoren auf ein Individuum einwirken, sodass die Resultate von Stress das Zusammenwirken mehrerer Faktoren und nicht nur einer Belastungssituation zuzuordnen sind (vgl. Burisch 2013, S. 77).

2.1 Stressmodelle:

Der Zusammenhang von Arbeitsbelastungen auf die Gesundheit kann anhand vieler Faktoren beschrieben werden. Stressmodelle und arbeitspsychologische Konzepte geben Ansätze, um die Wirkung von Arbeit auf die individuelle Gesundheit und das Wohlbefinden zu erklären. (vgl. Bamberg/ Mohr/ Busch 2012, S. 115; Allwinn 2010, S. 61) Das als grundlegend geltende Allgemeine Adaptionssyndrom nach Selye ist bei den Definitionen (Kapitel 2) bereits erläutert worden. Weiter wird es in der vorliegenden Arbeit nicht ausgeführt, gerade, da auch Selye kaum auf die im arbeitspsychologischen Kontext als sehr wichtig erachteten Stressoren eingeht (vgl. Bamberg/ Mohr/ Busch 2012, S. 116).

Zu den grundlegenden Stressmodellen zählen das Belastungs-Bearbeitungskonzept und das

transaktionale Stressmodell nach Lazarus. (vgl. ebd., S. 115) Das Belastungs-Beanspruchungskonzept ist 1975 von Rohmert und seiner Arbeitsgruppe für den deutschsprachigen Raum einheitlich definiert worden. Es gilt besonders der Untersuchung negativer physischer und psychischer Arbeitsauswirkungen auf das Individuum. (vgl. Sonntag/ Frieling/ Stegmaier 2012, S. 261) Bei diesem wird die zu beobachtende, objektive Belastung, die aus dem Arbeitsgeschehen resultiert von der Beanspruchung auf das Individuum unterschieden. Psychische Belastungen sind im Belastungs-Beanspruchungskonzept als äußere erfassbare Einflüsse, zum Beispiel das Arbeitsumfeld, die auf das Individuum zutreffen und psychisch einwirken, definiert. Die direkten und zeitlich unmittelbaren Auswirkungen einer Belastungssituation auf das Individuum werden als psychische Beanspruchung zusammengefasst. Hierbei sind die Organismusvariable, also individuelle Voraussetzungen, und der Zustand zu beachten. Durch das Belastungs-Beanspruchungskonzept können Feststellungen zu individuellen Unter- oder Überforderungen getroffen werden. Nachteile des Konzepts sind die weit gehaltene Definition von Belastung und die Nichtbeachtung von langfristigen Belastungswirkungen. (vgl. Bamberg/ Mohr/ Busch 2012, S. 116 f.; Leidig 2006, S. 14; Sonntag/ Frieling/ Stegmaier 2012, S. 261 f.).

Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus dient als Grundlage der psychologischen Forschung und für Konzepte im Rahmen von Arbeit und Gesundheit. Lazarus hat vorrangig hierdurch die Sichtweise geprägt, dass Stress individuell von psychischen Faktoren abhängig ist. (vgl. Burisch 2013, S. 82) Die Transaktion zwischen dem Individuum und seiner Umwelt sind die Ansatzpunkte dieses Modells, wobei, ähnlich wie bei Selye, auch für Lazarus Stress nötig ist, um den Umgang mit schweren Situationen zu lernen. (vgl. Lattmann 2003, S. 89; Allwinn 2010, S. 62; BZgA 2001, S. 60) Dadurch, dass Stress somit im Kopf entsteht, lässt er sich auch an dieser Stelle bearbeiten und lösen. (vgl. Winter 2011, S. 41) Durch diese Grundannahme ist ein Perspektivwechsel von objektiver Belastungssituation hin zu subjektiven Bewältigungsstrategien möglich. (vgl. BZgA 2001, S. 60) Drei wesentliche Merkmale für eine Stresssituation sind: Anforderungen, Beschränkungen und Ressourcen und, damit einhergehend, die individuelle Wahrnehmung dieser, wobei kognitive Bewertungen zentral sind. Hierdurch können tatsächlich existierende von den empfundenen Gefahren und Handlungsmöglichkeiten abweichen. Bei der Bewertung wird zum einen die Situation mit ihrer Anforderung betrachtet und zum anderen werden persönliche Bewältigungsfähigkeiten und –möglichkeiten eingeschätzt. (vgl. Allwinn 2010 S. 62; Kaluza 2012, S. 68) Das Stressgeschehen setzt also ein, wenn das Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten gestört ist. (vgl. Briese-Neumann 1997, S. 17) Bewertungs- und Bewältigungsprozesse sind die wesentlichen Größen des Stressgeschehens. Bei dem transaktionalen Stressmodell erfolgt eine zweifache Bewertung einer Situation. Die Beschreibung des Stressgeschehens beginnt mit einer primären Situationsbewertung im Hinblick auf das Wohlbefinden des Individuums. Hierbei kann ein Ereignis als irrrelevant, günstig oder stressend bewertet werden. Liegt letztere Bewertung vor, so wird das stressende Ereignis unterschieden, ob es eine Schädigung (z.B. Kündigung), Bedrohung (z.B. Gefahr von Scheitern) oder Herausforderung (z.B. Beweis der Fähigkeiten) ist, wobei meist stresstypische Reaktionen wie Angst, Ärger oder Selbstunterschätzung deutlich werden. Bewältigungsfähigkeiten und

–möglichkeiten werden bei der sekundären Bewertung einer Situation beurteilt. Erfolgt anschließend eine instrumentale oder emotionale Bewältigung der stressauslösenden Situation, wird diese erneut bewertet. (vgl. Bamberg/ Mohr/ Busch 2012, S. 117; Sonntag/ Frieling/ Stegmaier 2012, S. 265; BZgA 2001, S. 60 f.).

Die schematische Darstellung des transaktionalen Stressmodells stellt die stressbedingten Vorgänge nach Lazarus dar. Nachdem ein potenzieller Stressor auf ein Individuum wirkt, folgen kognitive Bewertungsprozesse. (vgl. Lattmann 2003, 90 ff.) Abhängig sind diese von den Erwartungen eines Individuums in Bezug auf das Ergebnis einer Anforderungssituation mit der Umwelt. Allerdings unterliegt die Einordnung in primäre und sekundäre Bewertung keiner zeitlichen Ordnung. (vgl. Sonntag/ Frieling/ Stegmaier 2012, S. 265) In der auf zwei Ebenen stattfindenden primären Einschätzung wird die Anforderung subjektiv bewertet und in Hinblick auf das Wohlergehen beurteilt. Wird auf erster Ebene eine Anforderung als stressirrelevant oder angenehm-positiv eingeschätzt, so wird kein Stressgeschehen ausgelöst. Anders, wenn eine Anforderung als stressrelevant bewertet wird. Auf dieser zweiten Einschätzungsebene wird die stressrelevante Anforderung unterschieden in eine mögliche Herausforderung, Bedrohung oder Schädigung. (vgl. Lattmann 2003, 90 ff.; Burisch 2013, S. 82) Bei der sekundären kognitiven Einschätzung werden Bewältigungsfähigkeiten und Ressourcen hinsichtlich der Stressbewältigung beurteilt. Die individuelle Einschätzung ist folglich ausschlaggebend für die Bewertung einer Stresssituation als Bedrohung oder Herausforderung. Die folgende Stressbewältigung wird unterschieden in, wie bereits schon angedeutet, problemorientiertes- oder emotionsbezogenes Coping, wobei physische, soziale, psychologische und materielle Ressourcen einfließen. (vgl. Sonntag/ Frieling/ Stegmaier 2012, S. 265) Auf der motorischen Ebenen kommt es zu Angriff oder Flucht als Form der Bewältigung, emotional wird Ärger oder Angst sichtbar. (vgl. Burisch 2013, S. 82) Zu einer Neubewertung einer Anforderung kann es durch Informationsgewinn kommen, woraufhin die Einschätzungsprozesse erneut durchlaufen werden. (vgl. Lattmann 2003, 90 ff.; Sonntag/ Frieling/ Stegmaier 2012, S. 265) Das transaktionale Stressmodell zeichnet eine Aktivität des Individuums bei der Transaktion mit seiner Umwelt aus. (vgl. Sonntag/ Frieling/ Stegmaier 2012, S. 266).

Kritik an dem transaktionalen Stressmodell Lazarus gibt es in dem einen Punkt, dass die auslösende Situation sehr gering beachtet wird. So ist die Anwendung des Modells auf arbeitsbedingten Stress in Hinblick auf die Gesundheit nur durch eine Erweiterung möglich. Außerdem ist es für eine empirische Überprüfung zu komplex. Zusammenfassend kann das transaktionale Stressmodell als Fundament der psychologischen Stressforschung bezeichnet werden, worauf viele Theorien aufbauen. (vgl. Bamberg/ Mohr/ Busch 2012, S. 118; Allwinn 2010, S. 71) Allwinn bringt einen weiteren Kritikpunkt, gerade für die Soziale Arbeit, an, denn ‘dadurch, dass Problemlagen und Ressourcen als subjektive Größen gesehen werden, besteht die Gefahr, dass ‘äußere’ Problemlagen und Ressourcenmangel als reines Deutungsproblem interpretiert werden.’ (Allwinn 2010, S. 72).

Durch das grundlegende Verständnis des transaktionalen Stressmodells zur Bewertung und Bewältigung von Stressprozessen sind Bewältigungsprozesse in den Mittelpunkt gerückt. Ein Beispiel hierfür ist das Coping als ein Bewältigungsprozess.