

Diana Drexler

Das Integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP

Manual und Materialien für Therapie
und Beratung

Klett-Cotta

ZU DIESEM BUCH

Das Integrierte Stressbewältigungsprogramm (ISP) wurde in langjähriger Praxisarbeit entwickelt und ist sowohl für die therapeutische Anwendung im ambulanten und stationären Bereich als auch für präventive Maßnahmen in der Gesundheitsförderung und für Stressmanagementkurse geeignet. Es beinhaltet Vorgehensweisen aus hypnosystemischen, humanistischen und verhaltensbezogenen Ansätzen. Diese sind prinzipiell mit verschiedenen Therapieverfahren kompatibel und in schulenspezifische (Gruppen-) Konzepte integrierbar.

Das Manual besteht aus sechs Modulen im Sinn von Themenschwerpunkten (Warming up, Körper, Gedanken, Gefühle, Leistung und Beziehungen leben, Ernte und Abschied), um der erfahrenen Kursleitung flexible Handhabung und Schwerpunktsetzung auch im Einzelsetting zu ermöglichen.

Die im Buch angeführten Materialien und Arbeitsblätter sind der beiliegenden CD-ROM zu entnehmen.

Dr. Diana Drexler, Diplom-Psychologin, ist als Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig; sie ist Leiterin und Lehrtherapeutin des Wieslocher Instituts für Systemische Lösungen, Ausbilderin und Supervisorin für Verhaltenstherapie, Systemische Therapie und Systemaufstellungen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2006 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Henri Rousseau: »Flamingos« (Ausschnitt), 1907

Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89124-9

Dritte, vollständig überarbeitete Neuauflage, 2012

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	11
------------------	----

Kapitel I

Kurzbeschreibung des Programms

1. Theoretische Grundlagen	15
1.1 Von der »Erfindung« des Stresses zu modernen Stresskonzepten (Diana Drexler und Beate Schulze)	15
1.2 Neurobiologische Zugänge: zur Organisation von Körper-, Gefühls- und Bewusstheitszuständen	24
1.3 Salutogenese und Resilienz	27
2. Konzeption und Aufbau des ISP	31
2.1 Methodenintegration	31
2.2 Modularisierung und Manualisierung	33
2.3 Metaprinzipien	34
2.3.1 Struktur und Transparenz	34
2.3.2 Konkretheit	35
2.3.3 Ressourcen- und Zukunftsorientierung	35
2.3.4 Achtsamkeitsorientierung und Akzeptanz	37
3. Überlegungen zum Verhalten und zur Haltung der Kursleiterin	42
4. Ziele	46

Kapitel II

Praxis des Kursprogramms

1.	Anwendungsbereiche	49
2.	Rahmenbedingungen	50
2.1	Gruppe oder Einzel?	50
2.2	Gruppengröße und -zusammensetzung	51
2.3	Kurs- und Sitzungsdauer	52
2.4	Räumliche Voraussetzungen	52
3.	Struktur und Gestaltung der Sitzungen	53
3.1	Blitzlicht und Rundenarbeit	53
3.2	Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen	54
3.3	Entspannungstraining	54
3.4	(Erlebensaktivierende) Einzel-, Zweier- und Gruppenübungen	55
3.5	Aktivierungs-, Bewegungs- und Körperübungen	56
3.6	Wissensbausteine	56
3.7	Pausen	56
3.8	Arbeitsmaterial, Dokumentation	57
4.	Begleitdiagnostik	57

Kapitel III

Durchführung des Kursprogramms

1.	Warming up	59
1.1	Überblick und Ziele	59
1.2	Vorstellung und Kennenlernen	62

1.3	Wünsche der Teilnehmer an den Kurs	66
1.4	Klärung von Gruppenregeln und von organisatorischen Fragen	72
1.5	Begriffsklärungen	74
1.6	Zuwendung, Wahrnehmung, Annahme als Voraussetzung für Veränderung	87
1.7	Problemanalyse und persönliche Zielbestimmung	90
2.	Körper	96
2.1	Überblick und Ziele	96
2.2	Zuwendung und Wahrnehmung: Der Körper ist immer dabei.....	99
2.3	Psychobiologische Mechanismen des Stressgeschehens	109
2.3.1	Nervensystem	109
2.3.2	Hormonsystem (endokrines System).....	115
2.3.3	Immunsystem	116
2.3.4	Veränderungen der Körperfunktionen unter Stress und unter Entspannung	116
2.3.5	Wissensbausteine zu psychobiologischen Mechanismen des Stressgeschehens	121
2.4	Einüben einer Entspannungsmethode (PMR)	127
2.4.1	Hände, Arme, Schultern	135
2.4.2	Kopf und Gesicht	138
2.4.3	Atmung	140
2.4.4	Gesäß, Beine, Füße	142
2.5	Augenübungen	143
2.6	Die Rolle von Bewegung und Aktivierung bei der Belastungsbewältigung	147
2.6.1	Aktivierungs- und Bewegungsübungen für zwischen durch (Gruppe)	148
2.6.2	Aktivierungs- und Bewegungsübungen für zwischen durch (Einzel)	151
2.7	Was tun, wenn's brennt?	152
	Zusammenfassung: Möglichkeiten der Veränderung	155

3.	Gedanken	155
3.1	Überblick und Ziele	155
3.2	Zuwendung, Wahrnehmung, Distanzierung: Die Gedanken sind immer dabei	158
3.3	Situationsbezogene Kognitionen	164
3.4	Innere Einstellungen als stabile, kognitive Verarbeitungsmuster (Schemata)	174
3.5	Auf der Suche nach Ressourcen	182
3.6	Realistische Selbsteinschätzung und Selbstverantwortung ..	186
3.7	Was tun, wenn's »brennt«?	193
	3.7.1 Wahrnehmungsübungen	193
	3.7.2 Selbstinstruktionen	195
	Zusammenfassung: Möglichkeiten der Veränderung	196
4.	Gefühle	197
4.1	Überblick und Ziele	197
4.2	Affekt, Emotion, Gefühl	200
4.3	Gefühle finden im Körper statt	213
4.4	Zum Umgang mit (negativen) Gefühlen	217
4.5	Selbstmanagement innerer Anteile	222
4.6	Ressourcenaktivierung 2	229
	4.6.1 Lebensgeschichten	229
	4.6.2 Anker als Helfer der Ressourcenaktivierung	235
4.7	Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl	239
	Zusammenfassung	242
5.	Leistung und Beziehungen leben	243
5.1	Überblick und Ziele	243
5.2	Leistung und »freie« Zeit	246
5.3	Zur Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen	254
5.4	Ziele und Werte	260

6.	Ernte und Abschied	268
6.1	Überblick und Ziele	268
6.2	Zuwendung und Wahrnehmung	269
6.3	Auswertung, Neuorientierung, Abschluss	273
	Dank	279
	Literatur	282

Einleitung

Das vorliegende Manual zum Integrierten Stressbewältigungsprogramm (ISP) repräsentiert einen individuumzentrierten Ansatz zur Bewältigung und Reduzierung alltäglicher Belastungserfahrungen. Erste Versionen wurden im universitären Kontext bei der Behandlung von Patienten mit psychosomatischen Problemen eingesetzt. Mit wachsender Erfahrung erwies sich Einbeziehung von erlebens- und körperorientierten Methoden zusätzlich zu kognitions- und verhaltensbezogenen Übungen als hilfreich.

Stellten die Schulung von Gewährsein und die Betonung emotionszentrierten Vorgehens in der ersten Ausgabe dieses Buchs noch eine Besonderheit gegenüber gängigen Programmen zur Stressbewältigung dar, so wurden diese methodischen Elemente in den letzten Jahren zu festen Bestandteilen vieler klinischer Behandlungskonzepte. Das ist vor allem dem enormen Wissenszuwachs in den Neurowissenschaften zu verdanken, die den zentralen Stellenwert einer untrennbaren Kopplung von Körper, Gefühl und Verstand auch und gerade für psychotherapeutische Konzepte belegen. Auch die neueren Forschungsergebnisse der Trauma- und Bindungsforschung legen ganzheitliche Konzepte und interdisziplinäre Zugänge für den Umgang mit psychosomatischen und somato-psychischen Phänomenen nahe.

Der Wunsch nach Theorie- und Methodenintegration zugunsten beraterischer und therapeutischer Praxis wird in der Namensgebung des Manuals deutlich. Das ISP entstand aus der Praxis heraus – aus der Beschäftigung mit verschiedenen Therapieansätzen und aus dem Erfahrungswissen in der Arbeit mit Patienten –, und für die Praxis ist es auch geschrieben. Es beinhaltet Vorgehensweisen aus hypnosystemischen, humanistischen und verhaltensbezogenen Ansätzen. Diese sind prinzipiell mit verschiedenen Therapieverfahren kompatibel und in schulenspezifische Gruppenkonzepte integrierbar.

Voraussetzungen für eine kompetente Anwendung des ISP sind eine psychotherapeutische oder beraterische Grundausbildung, Erfahrung in der Leitung von Gruppen, im besten Fall eine Fortbildung in der Durchführung des Programms.

Das angebotene Methodenrepertoire basiert auf einem konsequent ressourcenorientierten Ansatz. Übergeordnetes Ziel ist es, den Teilnehmern ihre individuellen Möglichkeiten zur Belastungsbewältigung bewusst und zugänglich zu machen und deren eigenständige Weiterentwicklung professionell zu begleiten. Deshalb wird in diesem Buch weitgehend auf »edukative« Elemente im Sinne von Unterricht und Anweisungen, z.B. für gesundes Essverhalten, Sport oder Freizeitgestaltung, verzichtet. Entsprechende Tipps und Informationen sind heutzutage überall verfügbar. Stattdessen gibt es Wissensbausteine, in denen die dem Programm zugrunde liegenden theoretischen Konzepte allgemein verständlich aufbereitet sind.

In jedem Baustein stehen Zuwendung, Wahrnehmung, Annahme (Akzeptanz) vor Veränderung, und Letztere liegt ganz beim Patienten/Klienten. Im Sinne von Empowerment werden Veränderungen also nicht vom Profi »verordnet«, sondern – mit dessen Unterstützung – selbstverantwortlich ausgelotet und gestaltet.

Trotz Gruppenkonzept geht es also um eine individuelle Ausrichtung, Problemlösungen sind für jeden Klienten in seiner spezifischen Situation und zum jeweiligen Zeitpunkt immer neu zu kreieren. In diesem Spannungsfeld zwischen standardisierter Präsentation eines Manuals einerseits und gleichzeitigem Anspruch individueller Problemlösung andererseits sind die Übungen jedes Bausteins bewusst angesiedelt und vom Kursleiter immer wieder zu reflektieren. Die Vorteile und möglichen Klippen der Manualisierung werden im Verlauf der Kursbeschreibung immer wieder diskutiert.

Das Bausteinprinzip wird auch in dieser Ausgabe aus didaktischen Gründen beibehalten. Dadurch können je nach Indikation, Zeit und Setting verschiedene Schwerpunkte gesetzt und miteinander kombiniert werden, und sowohl Kursleiter als auch Teilnehmer wissen, auf welcher Ebene sie sich gerade bewusst bewegen. Es wird jedoch von Beginn an immer wieder darauf hingewiesen, wie eng körperliche, kognitive und emotionale Erlebensaspekte zusammenwirken und dass sie eigentlich untrennbar verbunden sind.

Seit 1986 kommt das ISP in Kliniken, Praxen, in der (betrieblichen) Gesundheitsförderung und in Stressmanagementseminaren zum Einsatz. Im Lauf der Jahre wurde von Ausbildungsteilnehmern immer wieder der Wunsch geäußert, den Kursablauf, die Übungen und die Therapiematerialien in Buchform im Sinn eines Nachschlagewerks zur

Verfügung zu haben. Diese Zusammenfassung liegt nun in erweiterter und aktualisierter Form vor.

Das Buch hat seinen Sinn erfüllt, wenn der erfahrene Anwender das vorliegende, systematische Konzept als Ergänzung seiner eigenen Praxis flexibel gestaltet, indikationsabhängig ergänzt und die Bausteine in ein umfassendes, letztlich individuelles Behandlungskonzept zu integrieren weiß, und wenn die Teilnehmer nach dem Kurs ein reiches Bewältigungsrepertoire für wechselnde Anforderungssituationen zur Verfügung haben und in ihrem Alltag einsetzen.

Zum Schluss noch einige Anmerkungen zur Geschlechtsbezeichnung von Personen und zur Darstellungsform der Übungen im Text:

- Als Sprachregelung habe ich teils die weibliche, teils die männliche Form verwendet.
- Bei vielen Übungen wird die Instruktion wörtlich wiedergegeben, der Text ist dann kursiv gedruckt.
- Während der (hypnotherapeutischen) Entspannungsübungen wird manchmal absichtlich zum »Du« gewechselt und am Ende der Übung wieder zum »Sie« übergegangen.
- Leider war es mir bei der Zusammenstellung der Übungen nicht immer möglich, deren Urheberschaft korrekt zu rekonstruieren. Soweit bekannt, sind die Quellen selbstverständlich angegeben.
- Zur Entlastung der Kursleiterin sind auf der beigefügten CD-ROM Druckvorlagen für Folien, Abbildungen sowie Informations- und Arbeitsmaterialien für die Kursteilnehmer zusammengestellt.
- Für besseres Textverständnis und zur Veranschaulichung des Vorgehens sind einige Flipchart-Reproduktionen im Buch eingefügt.

Ich wünsche Ihnen Spaß und Erfolg bei der Verwendung dieses Manuals und freue mich über Rückmeldungen und Ergänzungsvorschläge aus Ihrer Praxis, am besten direkt an post@dianadrexler.de.

Kurzbeschreibung des Programms

In diesem Kapitel werden Stressmodelle und Konzepte zum Zusammenspiel von Körper-, Gefühls-, Denk- und Verhaltensprozessen vorgestellt, die bei der Konzeption des Kursprogramms berücksichtigt sind.

1. Theoretische Grundlagen

1.1 Von der »Erfindung« des Stresses zu modernen Stresskonzepten (D. Drexler u. B. Schulze*)

Hans Selye: Stress als Adaptationssyndrom

»Stress« ist seit den 70er-Jahren ein Schlagwort und in aller Munde, inzwischen ist es wahrscheinlich eines der am häufigsten gebrauchten Alltagswörter. Der Begriff wurde ursprünglich im Bereich der Materialprüfung, zum Beispiel von Metallen und Glas, verwendet und bedeutet Verzerrung, Verbiegung, Spannung. Der Mediziner H. Selye führte ihn in die Biologie ein und meinte damit etwas ganz Ähnliches: eine körperliche Anpassungsreaktion auf äußere Störfaktoren wie z. B. Hitze, Kälte, Lärm, Isolation (»Stressoren«).

Nach Selye ist allen Stressoren gemeinsam, dass sie ein einheitliches, physiologisches Reaktionsmuster des Organismus erzeugen, das er als **generelles Adaptationssyndrom (GAS)** bezeichnet und das in drei charakteristischen Phasen abläuft: als Alarmreaktion, Widerstandsphase und Erschöpfung (Selye 1956). Die **Alarmreaktion** ist eine akute körperliche Anpassungsreaktion auf einen Stressor. Sie wird gefolgt von der **Widerstandsphase**, mit der sich der Organismus durch komplexe Ver-

* Dr. Beate Schulze, Soziologin und Psychologin, ist Vizepräsidentin des Schweizer Expertennetzwerks für Burnout; Arbeitsschwerpunkte: Burnout – Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement.

änderungen des inneren Milieus auf längere Belastung einstellt. Muss der Organismus diesen Widerstand zu lange aufrechterhalten, tritt **Er-schöpfung** und letztlich körperliche Schädigung ein.

Selyes Theorie berücksichtigte noch nicht das Phänomen, dass Menschen sehr unterschiedlich auf ähnliche Stressoren reagieren und dass dabei ihre Bewertung der Belastung eine wichtige Rolle spielt.

Richard Lazarus: Das transaktionale Stressmodell

In der seit ihrer Erstveröffentlichung mehrfach revidierten und immer weiter ausdifferenzierten Theorie psychologischer Stressreaktionen von Lazarus (1966) wird Stress in Abgrenzung zu vereinfachenden Stimulus-Responsedefinitionen als dynamischer, relationaler Prozess zwischen Individuum und Umwelt aufgefasst, bei dem als wesentliche individuelle Variablen die kognitive Bewertung durch den Betroffenen (»cognitive appraisal«) und unterschiedliche Bewältigungsformen (»coping«) zu berücksichtigen sind.

Die kognitive Bewertung beschreibt Lazarus in drei Schritten: Geschehnisse in der Umgebung werden prinzipiell daraufhin überprüft, ob sie bedeutsam für das persönliche Wohlbefinden sind (»**primary appraisal**«): *Was passiert überhaupt? Ist das Ereignis für mich relevant? Ist es herausfordernd oder gar bedrohlich?* Ist das Ergebnis dieser Einschätzung stressrelevant, wird beurteilt, ob die verfügbaren externen und internen Ressourcen hilfreich sind, um das Problem zu bewältigen (»**secondary appraisal**«). Von dieser Einschätzung persönlicher Ressourcen (Bewältigungsfähigkeiten und Bewältigungsmöglichkeiten) hängt es wesentlich ab, ob sich jemand durch ein Problem (positiv) herausgefordert oder bedroht fühlt. Im Verlauf der Auseinandersetzung mit einer belastenden Situation kann es aufgrund neuer Informationen und Erfahrungen auch zu einer Neubewertung der Situation bzw. der Belastung kommen (»**reappraisal**«).

Es gibt **formale Parameter** (Kontrollierbarkeit, Vorhersagbarkeit, zeitliche Nähe und Dauer des Stressors) und **inhaltliche Parameter** (physische, soziale, selbstwertrelevante), die zusätzlich den Stressprozess beeinflussen. Alltägliche, anhaltende Stressoren (»**daily hassles**«) sind gesundheitsrelevanter als sogenannte kritische Lebensereignisse (Lazarus 1984). Später wurde dann noch zwischen peripheren, persönlich wenig relevanten und zentralen »hassles« unterschieden. In **zentralen hassles** aktivieren sich wesentliche, anhaltende Themen und

Probleme einer Person (Gruen et al. 1988). Solche relativ stabile, persönlichkeitsnahe Personenmerkmale sind zum Beispiel auch Motivationsmuster und (Kontroll-)Überzeugungen.

In transaktionalen Stressmodellen entsteht eine Stressreaktion also immer dann, wenn eine subjektiv wahrgenommene Diskrepanz zwischen den Anforderungen einer Situation und den verfügbaren Ressourcen zur Bewältigung dieser Situation besteht. Die Einschätzung beider Parameter hängt stark von biografischen Faktoren ab, v. a. von Lernerfahrungen und internalisierten Maßstäben der Umgebung. Sie erfolgt häufig automatisiert und ohne bewusste Überlegung.

Bei der Stressbewältigung (»**Coping**«) unterscheiden Lazarus und Folkman (1984) problemzentrierte (instrumentelle) und emotionsbezogene (palliative) Bewältigungsstrategien. Erstere zielen auf die Veränderung des Problems durch Handlungen oder Aktivitäten (z. B. durch Auseinandersetzung, Kontrollverhalten, Ausbau von Kompetenzen), letztere beziehen sich auf eine Veränderung des Befindens der betroffenen Person, ohne den Stressor selbst zu beeinflussen (z. B. Entspannung, kognitive Umstrukturierung, Ablenkung). Diese Strategien eignen sich besser für Stressoren, die nicht kontrollierbar oder veränderbar sind.

Stevan Hobfoll: Die Theorie der Ressourcenerhaltung

Die bisherigen Stressmodelle betonen entweder den Einfluss von externen Umweltereignissen (Selye 1956) oder die individuelle Bewertung und Bewältigung (Lazarus & Folkman 1984). Hobfoll (1989, 2001) entwickelte die Theorie der Ressourcenerhaltung (Conservation of Resources, COR) als integratives Stressmodell, das umweltbezogenen und individuellen Prozessen den gleichen Stellenwert einräumt. Aus Sicht dieses Stressverständnisses entsteht Stress durch Wechselwirkungen von verschiedenen miteinander verwobenen Ebenen: dem Individuum im Kontext seiner Familie und seiner kulturellen, sozialen und biologischen Umwelt. Hobfoll betont damit, dass Bewertungen eines Individuums letztlich sozialer Natur sind: Sie beruhen auf realen sozialen Erfahrungen und sind kulturell geprägt. Objektive, externale Prozesse und subjektive, internale Bewertungen sind bei der Entstehung von Stress als gleichwertig zu betrachten.

Ressourcen werden definiert als »jene Objekte, persönlichen Eigenschaften, Umstände oder Energien, die um ihrer selbst willen wert-

geschätzt werden oder wertgeschätzt werden, weil sie als Mittel zur Erlangung oder zum Schutz wertgeschätzter Ressourcen dienen« (Hobfoll 2001, S. 339; Übersetzung der Autorin). Die Ressourcenerhaltungstheorie geht davon aus, dass Menschen eine grundlegende Motivation haben, für sie wertvolle Ressourcen zu erwerben, zu erhalten und zu schützen. Dies können materielle (z. B. ein Zuhause, Kleidung, Einkommen), persönliche Ressourcen (z. B. Selbstwertgefühl und Kohärenzsinn), soziale (z. B. soziale Unterstützung, Reziprozität, Anerkennung) und Energieressourcen (z. B. Zeit, Geld, Wissen, körperliche und mentale Fitness) sein. Diese Ressourcen stellen eine notwendige Lebensgrundlage dar. Stress entsteht, wenn Individuen oder Gruppen

- Ressourcenverluste erleben,
- Ressourcen als instabil oder gefährdet wahrnehmen,
- keine Handlungsmöglichkeiten zur Förderung oder zum Schutz vorhandener Ressourcen durch eigene Anstrengung sehen,
- Ressourcen nach erheblichen Investitionen nicht wieder auffüllen.

Die Theorie der Ressourcenerhaltung basiert auf zwei Prinzipien:

1. Die Überlegenheit von Ressourcenverlusten: Ressourcenverluste haben disproportional stärkere Auswirkungen als Ressourcengewinne.
2. Investition von Ressourcen: Menschen müssen Ressourcen investieren, um sich vor Ressourcenverlusten zu schützen, sich von Verlusten zu erholen und um Ressourcen aufzubauen.

Das erste Prinzip besagt, dass bei einem ausgewogenen Verhältnis von Gewinnen und Verlusten die Verluste deutlich höher gewichtet werden (Hobfoll 2001). Dies wird von einer Reihe von Experimenten zur kognitiven Informationsverarbeitung bestätigt. Auch wird negativen Informationen höhere Bedeutung beigemessen als positiven Informationen, was Cacioppo und Gardner (1999) als »negativity bias« bezeichnen. Darüber hinaus scheinen Individuen ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress über die Lebensspanne hinweg zu unterschätzen (Gilbert et al. 1998). Das legt nahe, dass die Einschätzung der Überlegenheit von Ressourcenverlusten einen evolutionären Vorteil mit sich gebracht haben muss: Der Verlust einer Schlüsselressource bedrohte das Überleben eines Individuums oder einer Gruppe, und Verluste werten die Bedeutung von Ressourcengewinnen auf (Hobfoll 2001).

Das Primat von Ressourcenverlusten wird auch vom Modell beruflicher Gratifikationskrisen unterstrichen (Siegrist et al. 2004). Stress wird hier als Folge eines Ungleichgewichts zwischen hohen Ressourceninvestitionen am Arbeitsplatz und niedrigen Gewinnen bzw. Belohnungen für den eigenen Einsatz verstanden.

Das zweite Prinzip besagt, dass Individuen kontinuierlich Ressourcen investieren müssen, um Verlusten vorzubeugen (Hobfoll 2001). Dabei müssen die Investitionen dem Wert der potenziell gefährdeten Ressourcen zumindest gleichwertig sein.

Stressbewältigung findet im Verständnis des Ressourcenerhaltungsmodells durch die Investition von Ressourcen statt. Zum Ersten wird Stressfolgen durch **Ressourcenersetzung** entgegengewirkt. So kann dem Verlust von Selbstwert mit Versuchen, den Selbstwert gezielt wieder zu stärken, begegnet werden. Ein zweiter Bewältigungsmechanismus ist der **Ressourcenaustausch**. Dabei wird eine verlorene Ressource durch eine gleichwertige zweite Ressource aus einem anderen Bereich substituiert. So können beispielsweise Verluste durch interpersonelle Konflikte in der Partnerschaft zumindest teilweise durch verstärktes Engagement am Arbeitsplatz kompensiert werden. In dem Ausmaß, in dem Ressourcenersetzung oder Ressourcenaustausch nur unvollständig gelingt oder mittels einer Ressource von geringerem Wert erfolgt, ist mit umso negativeren Stressfolgen zu rechnen (Hobfoll 2001). Kompensatorische Maßnahmen bei drohendem Ressourcenverlust sind **Selektion, Optimierung und Kompensation (SOK)**, Baltes und Baltes 1990). Erleben Individuen einen Verlust, können sie sich zunächst auf das Wesentliche bzw. in der neuen Situation Machbare konzentrieren (Selektion). Bestehende Ressourcen werden hierbei genutzt, um aus der neuen Situation das Beste zu machen. Zusätzlich können bestimmte Ressourcen gezielt trainiert und damit gestärkt werden (Optimierung). Sind eigene Ressourcen bereits zu stark abgebaut und kann der Ressourcenverlust nicht ausgeglichen werden, kann versucht werden, den Verlust der Passung zwischen Anforderungen und Bewältigungskapazitäten zu kompensieren (Kompensation). Ein viel zitiertes Beispiel zum SOK-Modell ist die Geschichte des über 80-jährigen Pianisten Arthur Rubinstein. Gefragt, wie es ihm gelänge, bis ins hohe Alter ein erfolgreicher Pianist zu bleiben, antwortete er in einem Interview, dass er zunächst sein Repertoire an Stücken verkleinert habe (Selektion), diese intensiv und häufig geübt habe (Optimierung) und schließlich bei Konzerten

kleine Kunstgriffe zum Einsatz gebracht habe, so zum Beispiel das Tempo vor besonders schnellen Passagen kurz zu verlangsamen (Kompensation).

Allerdings können auch Kompensationshandlungen negative Stressfolgen nicht in jedem Fall abwenden. Erlebt ein Individuum zum Beispiel kontinuierlich weitere Verluste oder ist insgesamt mit geringen Ressourcenreserven ausgestattet, wird seine Ressourcenkapazität zunehmend erschöpft und nimmt der Nutzen von Kompensationshandlungen kontinuierlich ab. Beginnen die Kosten der investierten Ressourcen den Wert der hinzugewonnenen Ressourcenkapazität zu übersteigen, kann Stress mittels **akkommodativem Coping** begegnet werden (Brandstätter und Greve 1994). Hierbei kommen Strategien wie die Herabstufung bisher attraktiver Ziele (z. B. durch soziale Abwärtsvergleiche), das Betrachten der Konsequenzen eines Ereignisses in einem anderen Licht (»Reframing«) oder das Abschließen schwelender alter Konflikte (»Forgiveness«) zum Einsatz. Diese Vorgehensweisen sind allerdings nur so lange erfolgversprechend, wie das umgedeutete Ziel oder Ereignis nicht integraler Bestandteil der sozialen Identität einer Person ist oder nicht von breiten Bevölkerungsschichten geteilt bzw. als wichtig eingestuft wird. Ist dies der Fall, erweist sich eine kognitive Neubewertung (»Reframing«) der Situation als kontraproduktiv (Brandstätter 1989). Auch hier betrachten ressourcenbezogene Stress-theorien individuelle Bewertungs- und Bewältigungsmuster wieder als eng verwoben mit gesellschaftlichen Strukturen und kulturellen Werten.

Die Theorie der Ressourcenerhaltung betont auch die Bedeutung **proaktiver Stressbewältigung**. Demnach können Individuen negativen Stressfolgen präventiv entgegenwirken, indem sie

- danach streben, Ressourcenvorräte anzulegen oder zu erhalten,
- bereits bei ersten Frühwarnzeichen für ein bevorstehendes Problem handeln oder
- sich mittels Selektion in Umstände begeben, die zu ihren Ressourcen passen oder ihnen anderweitig soziale Vorteile verschaffen.

Die Möglichkeiten proaktiver Stressbewältigung sind wiederum sozial strukturiert. Jene, die aufgrund eigener Anstrengungen oder ihrer gesellschaftlichen Stellung über eine gute Ressourcenausstattung verfügen, sind besser in der Lage, für widrige Ereignisse in der Zukunft vor-

zusorgen, in den Ausbau ihrer bestehenden Ressourcen zu investieren oder Positionen einzunehmen, die ihnen erlauben, Risiken zu minimieren und Ressourcen zu maximieren. Sind Ressourcenvorräte jedoch gering ausgeprägt, können Individuen keine proaktiven Investitionen riskieren, da sie diese Ressourcen für den Notfall aufbewahren müssen (Schöpfung 1985).

Zusammengefasst werden Individuen stets den Versuch unternemen, ihre Ressourcen durch Handeln und Kognition aufrechtzuerhalten. Zudem streben Menschen an, ihre Ressourcen in proaktive Bewältigungsstrategien zu investieren. Dies gelingt allerdings nur innerhalb der Grenzen der Ressourcenverfügbarkeit einer Gruppe und der erlaubten Kanäle für Denken und Verhalten, die wiederum kulturell und strukturell geprägt sind.

Konzepte zur Folge von anhaltendem Stress

Die meisten Stresstheorien liefern Modelle zum Verständnis akuter Stressbelastungen. Tatsächlich ist die biologische Stressreaktion evolutionsbiologisch als Überlebensmechanismus angelegt, um auf eine aktuelle Bedrohung oder Gefahr blitzschnell und kompetent zu reagieren. Im modernen Alltag treten Stressbelastungen nur noch selten vereinzelt oder isoliert auf. Die größten Stressquellen heutzutage sind im Arbeitsleben und in Beziehungen zu anderen Menschen zu finden – beides dauert typischerweise lange an oder kommt wiederholt vor. Bleibt das hohe Belastungsniveau über längere Zeit bestehen und hat das Individuum keine hilfreichen Coping-Strategien, treten Anzeichen von Überforderung auf, die sich in einer verringerten Leistungsfähigkeit äußern. Werden diese Anzeichen ignoriert bzw. ineffektive Bewältigungsstrategien weiter verfolgt (z.B. verstärkte Anstrengung), kann eine Spirale des Ressourcenverschleißes eingeleitet werden, die zur Erschöpfung der Bewältigungskapazität des Individuums führt.

Eine mögliche Folge von chronischem Stress wird als **Burnout** bezeichnet. Laut einer aktuellen Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK, die die Krankmeldungen von über 10 Millionen Krankenversicherten in Deutschland analysiert hat, sind die Krankheitstage aufgrund von Burnout zwischen 2004 und 2010 auf das nahezu 9-fache angestiegen (Badura et al. 2011). Die Ergebnisse verweisen darauf, dass Burnout von den Ärzten zunehmend dokumentiert wird, obwohl Burnout in der internationalen Klassifikation der Krankheiten der Welt-

gesundheitsorganisation (ICD-10) nicht als offizielle Diagnose geführt wird. Die Behandler verwenden die im Anhang unter »Bedingungen, die den Gesundheitszustand oder die Nutzung von Gesundheitsdienstleistungen beeinflussen« geführte Zusatzdiagnose Z 73. Diese beschreibt Burnout als Zustand physischer und psychischer Erschöpfung und ordnet es in die Diagnosegruppe »Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung« ein.

Die gängigste Burnout-Definition – 93 % aller Studien beziehen sich auf sie – versteht Burnout als affektive Reaktion auf kontinuierliche Stressbelastungen im Beruf, die durch drei Kernsymptome gekennzeichnet ist (Maslach, Schaufeli, Leiter 2001):

- **Erschöpfung** bezieht sich auf das Gefühl, sowohl emotional als auch körperlich entkräftet zu sein.
- **Zynismus** beschreibt eine distanzierte, gleichgültige Einstellung gegenüber der Arbeit sowie Kunden und Arbeitskollegen.
- **Ineffektivität** beschreibt das Gefühl beruflichen Versagens sowie den Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten.

Darüber hinaus gibt es zwei weitere Kriterien: Burnout ist generell arbeitsbezogen und kommt auch bei gesunden Personen vor, die bis zum Auftreten des Burnouts erfolgreich im Berufsleben standen (Schaufeli und Enzmann 1998).

Nach der oben beschriebenen Theorie der Ressourcenerhaltung ist Burnout das Ergebnis eines kontinuierlichen Aufbrauchs der Energie- und Bewältigungsressourcen einer Person infolge chronischer Stressbelastungen am Arbeitsplatz. Der Schweregrad entspricht dem Ausmaß arbeitsbedingter Energieverluste (Hobfoll & Shirom, 2000). Verbuchten Personen unzureichende Ressourcengewinne und sind kleinen, chronischen Verlusten ausgesetzt, versuchen sie, das Defizit durch beträchtliche Investitionen von Zeit, Energie, eingebüßten Möglichkeiten (Opportunitätskosten) und dem »Ausleihen« von Zeit von Familie und Partnerschaft zugunsten der Arbeit zu kompensieren (Hobfoll 2001).

Wird Burnout zu spät erkannt oder bleibt unbehandelt, kann dies eine ganze Reihe weiterer Gesundheitsbeschwerden nach sich ziehen. Dabei muss gesundheitlichen Folgen von dauerhaftem Stress nicht zwingend ein Burnout »vorgeschaltet« sein.

Inzwischen liegen zu zahlreichen somatischen und psychischen

Symptomen im Zusammenhang mit Stress Untersuchungen vor, die wichtigsten Ergebnisse werden hier lediglich aufgezählt:

- somatische Symptome: z.B. Schlafstörungen, chronische Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder gastrointestinale Beschwerden,
- psychische Erkrankungen: v. a. depressive und Angsterkrankungen,
- kardiovaskuläre Erkrankungen: (Der INTERHEART-Studie zufolge zählt Stress zu den neun Risikofaktoren, die für 90% aller Herzinfarkte verantwortlich sind, Yusuf et al. 2004),
- Diabetes mellitus, Typ 2: hier scheint in erster Linie stressbedingt negatives Gesundheitsverhalten wie Alkoholkonsum, Rauchen, mangelnde körperliche Betätigung, fettreiche und ballaststoffarme Ernährung eine Rolle zu spielen,
- Fertilitätsstörungen,
- erhöhte Infektanfälligkeit.

Zusammengefasst führt der Stressprozess so lange zu einer positiven Aktivierung und effektivem Handeln, wie ausreichend persönliche Ressourcen vorhanden sind, um einer Umwelthanforderung zu begegnen. Wird Stress zur Dauerbelastung, führt der gleiche Prozess langfristig zum Abbau individueller Bewältigungskompetenzen. In der Folge kann es zu einer Reihe körperlicher und psychischer Beschwerden bis hin zu einem Zustand vitaler Erschöpfung kommen. Burnout ist ein derzeit viel und kontrovers diskutierter Begriff, die Abgrenzung zu Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen ist noch nicht eindeutig vorzunehmen.