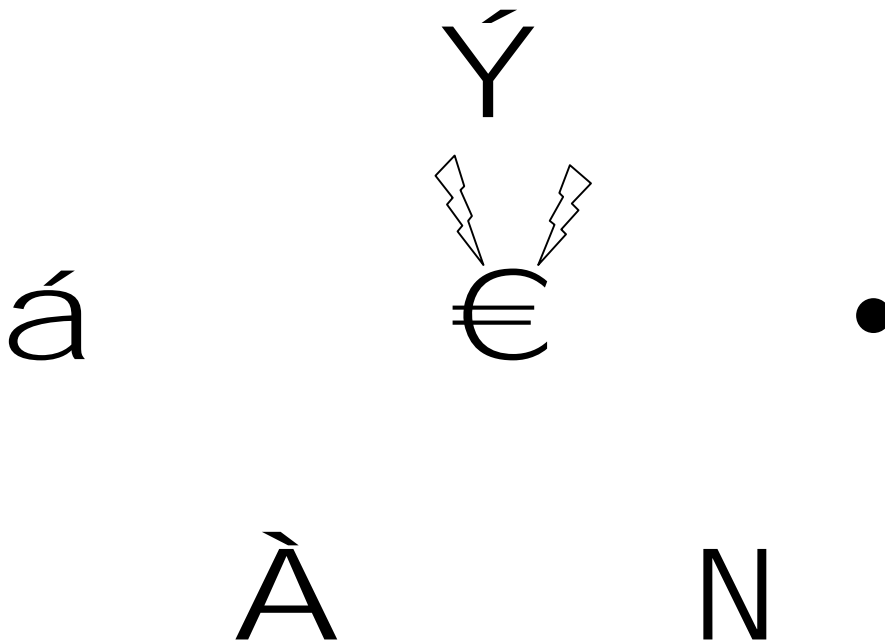


Einführung in die theoretischen Grundlagen zur Erörterung des Begriffs Stress

Wissenschaftliche Ausarbeitung als Grundlage für ein Seminar

Diplom Sozialpädagoge Manfred Thiele

Berlin, 2010



Manfred Thiele
Schwinger Str. 20 D
13349 Berlin
Tel.: 030/450 26 56 8

webmaster@sternenhimmelstuermer.eu

Inhalt

Einführung in die theoretischen Grundlagen zur Erörterung des Begriffs Stress	1
Einleitung	3
Definitionen.....	3
Stress.....	3
Gesundheit	4
Krankheit	4
Modelle als Grundlage zur Erklärung des Begriffes Stress.....	4
Kurzvorstellung verschiedener Krankheitsmodelle	4
Das medizinische Krankheitsmodell.....	5
Das psychosomatische Erklärungsmodell von Krankheit	5
Das Stress-Cooping-Krankheitsmodell	5
Das sozioökonomische Krankheitsmodell	6
Risikofaktorenmodell	6
Salutogenese-Modell	6
Grafik zur Darstellung von Stress, beruhend auf dem Risikofaktorenmodell und Salutogenese-Modell.	7
Die Stressampel nach Kaluza.....	8
1. Ebene: Stressoren	9
2. Ebene: Einstellungen und Bewertungen (Stressverstärker).....	9
3. Ebene: Stressreaktionen.....	9
Bewältigung des Stresses auf allen Ebenen	9
Auf der Ebene der Stressoren.....	9
Auf Ebene der Einstellungen und Bewertungen.....	10
Auf Ebene der Stressreaktionen.....	10
Präventiv.....	10
Akut	10
Fazit	10

Einleitung

"Ja sagen und Nein denken = Stress!

(Anonymus)"¹

Ziel dieser Abhandlung ist es, den Begriff „Stress“ eindeutig zu definieren, um eine Grundlage für weitere themenspezifische wissenschaftliche Abhandlungen zum Thema Stress zu schaffen.

Herkunft des Begriffes „ Stress“

„1936 hatte der Mediziner Hans Selye den Begriff aus der Physik entlehnt, um die „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ zu benennen. Stress heißt in der Werkstoffkunde der Zug oder Druck auf ein Material (siehe Spannung, Materialermüdung).“² „Er entwickelte bereits in den 1930ern die Grundlagen für die Lehre vom Stress und vom allgemeinen Adaptationssyndrom oder Selye-Syndrom. Er wird somit als „Vater der Stressforschung“ beschrieben. 1934 wanderte er nach Kanada aus.“³

Seit der Publikation seiner ersten wissenschaftlichen Arbeit in der er 1936 „Stress“ identifizierte und definierte [1], hat Selye mehr als 1700 Arbeiten und 39 Bücher über das Thema geschrieben. "Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt - Stress" so Selye bei der Zusammenfassung seines Lebenswerkes.⁴

Definitionen

Stress

Für das Wort Stress existieren verschiedene Definitionen. Diese sind als Grundlage für die Erörterung des schwer zu definierenden Begriffes Stress und dem Verständnis der später aufgeführten Modelle unerlässlich:

„Stress (engl.: Druck, Anspannung; lat.: stringere: anspannen) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung...“⁵

„Stress ist ein zeitlich begrenzter, gefühlsmäßig belastender Zustand, der durch eine Situation bzw. eine Anforderung ausgelöst wird, von der die Person glaubt, sie nur schlecht oder gar nicht bewältigen zu können, und deren nicht bewältigte Formen als bedrohlich empfunden werden.“⁶

¹ <http://www.planetsenior.de/top-spruchwort-liste/>, 2010

² <http://de.wikipedia.org/wiki/Stress>, 2010

³ http://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye, 2010

⁴ http://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye, 2010

⁵ Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Stress>, 2010

⁶ Quelle: Buch: Psychologie, S. 178, Hobmayr, 2. Auflage, Stam Verlag; Datum nicht angegeben

„Streß. Der Austrokanadier Hans Seyle (1907 – 1982) hat den Begriff Streß für Belastungen aller Art (Kälte, Hitze, Infektionen, Vergiftungen, Verletzungen, Operationen, Überanstrengung, Aufregung, Angst usw.) in die Medizin eingeführt. Streß ist im wesentlichen der Anteil aus Belastung und Verschleiß, den das Leben mit sich bringt und mit dem der Organismus fertig werden muß...Man unterscheidet daher zwischen einem >>guten<< (Eustreß) und einem >>schlechten<< Streß (Distreß)...“⁷ Anmerkung: Nach dem Zitiergebot wurde die Schreibweise übernommen.

Abgrenzung des Begriffes Stress von der Belastung: „Belastungen sind Wirkungen der Situation, in der sich ein Organismus befindet. Der Begriff beschreibt also Situationen und nicht Eigenschaften von Personen. Im Unterschied zum Begriff der Belastung bezeichnet der Begriff Stress „die unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Form von Belastung“ [4][5]. Eine psychische Belastung, die Stress auslöst, wird Stressor genannt.“⁸

Belastungen sind in der Norm EN ISO 10075 im europäischen Standard klassifiziert. „Die Norm EN ISO 10075 ist ein internationaler Standard, der Richtlinien der Arbeitsgestaltung bezüglich psychischer Arbeitsbelastung beschreibt.“⁹

Stress wird immer in Verbindung mit den definierten Wörtern Gesundheit und Krankheit verwendet. Deshalb hier die Definition dieser Begriffe:

Gesundheit

Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“¹⁰

Stress ist im Allgemeinen ein Abweichen des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, kann aber z. B. auch in Form des Eustresses auch nicht als exklusiv krankheitsverursachend eingestuft werden.

Krankheit

Die Zweckdefinition der Kranken- und Unfallversicherung sieht Krankheit als „...ein regelwidriger Körper- oder Geisteszustand, der ärztlicher Behandlung bedarf und/oder Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat.“

Der Autor dieser Abhandlung fand nicht eine Klassifizierung nach der [ICD-10-GM 2010](#), die den Begriff „Stress“ beinhaltet. Indirekt jedoch in Klassifizierungen wie z. B. dem [Burnoutsyndrom](#).

Modelle als Grundlage zur Erklärung des Begriffes Stress.

Kurzvorstellung verschiedener Krankheitsmodelle

Es gibt diverse Modelle zur Erläuterung von der Entstehung von Krankheit. Der Autor dieser Abhandlung stellt eine Auswahl vor, um danach auf die Abgrenzung zweier konträrer aber im Zusammenhang sich ergänzende Systeme intensiver vorzustellen: Das Risikofaktorenmodell und Modell der Salutogenese.

⁷ Quelle: Buch: Knauer's Großes Gesundheitslexikon, S. 594/595 Dr. med. Kurt Pollak, Droemer Knauer: 1996

⁸ http://de.wikipedia.org/wiki/Belastung_%28Psychologie%29, 2010

⁹ http://de.wikipedia.org/wiki/EN_ISO_10075, 2010

¹⁰ Quelle: Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, Seite 1, Stand 2009

Das medizinische Krankheitsmodell

Es basiert grob gesagt auf Ursache- und Wirkungs-Prinzip und ist bei Zivilisationskrankheiten wie Stress, der eben auf psychosoziale Komponenten beruht, schwer anwendbar.

Das psychosomatische Erklärungsmodell von Krankheit

Dieses basiert auch wie das medizinische Krankheitsmodell auf Ursache und Wirkung:

„Als Ursachen für psychosomatische Erkrankungen kommen vor allem unbewältigte Konflikte, Kindheitstraumata und aktuelle Belastungen durch bedrohliche und existenzielle Erfahrungen in Frage.“¹¹

Der Erklärungsansatz bietet unzweifelhaft eine gute Grundlage für die Folgen von Stress. Auf diesem Ansatz basierend wurde folgendes Krankheitsmodell entwickelt:

Das Stress-Cooping-Krankheitsmodell

„Als Krankheitsursache kommen soziale, psychische und umweltbedingte Stressoren ins Blickfeld. Zu diesen zählen z. B. schichtspezifische Benachteiligungen, langandauernde Belastungen und Konflikte sowie akute Belastungen, sog. life events.“¹²

Der Mensch entwickelt demnach individuelle und kollektive Coping (Bewältigungs-)Strategien:

Zitat:

- *individuelle Copingmechanismen: individuelle Fähigkeiten und Strategien der Problemlösung; umgekehrt können ungeeignete Bewältigungsstrategien krankheitsverursachend sein (z. B. Alkoholmissbrauch).*
- *Kollektive Copingmechanismen: ausreichende Unterstützung in positiven primären (Ehepartner, Familie, enge Freundschaften) und sekundären (Arbeitskollegen, Nachbarschaft, Vereinsmitglieder usw.) sozialen Beziehungen. Durch diese sozialen Bindungen können Stressoren neutralisiert und die Gesundheit erhalten werden, bzw. wird positiv auf die Gesundung eingewirkt (siehe auch soziales Netzwerk, soziale Integration, Sozialkapital).“¹³*

Stressoren

Nach dem Konzept von Hans Selye unterscheidet man zwei Arten von Stress: negativer Stress (auch Disstress bzw. Dysstress, engl. distress) und positiver Stress (auch Eustress).

Als Stressoren, zu deutsch Stressfaktoren, werden alle inneren und äußeren Reiz-Ereignisse bezeichnet, die eine adaptive Reaktion (Anpassungsfähigkeit) erfordern. Der Organismus interpretiert die auf ihn einwirkenden Reize und ihre Auswirkungen für die jeweilige Situation und bewertet sie entweder positiv oder negativ. Alles, was momentan nützlich, angenehm, befriedigend ist, wird in diesem Prozess positiv bewertet.¹⁴

¹¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Krankheitsmodell>, 2010

¹² W. o.

¹³ <http://de.wikipedia.org/wiki/Krankheitsmodell>, 2010

¹⁴ <http://de.wikipedia.org/wiki/Stressor>, 2010

Das sozioökonomische Krankheitsmodell

Das sozioökonomische Krankheitsmodell basiert auf der marxistischen Sichtweise und klassenspezifischen Sichtweise: *„So zeigen sich bei Menschen, die beruflich unter Druck stehen und dennoch Gefahr laufen ihren Job zu verlieren (Bsp.: Arbeiter in finanziell gefährdeten Firmen) häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, als bei solchen, die zwar gleichen Stress haben aber einen sicheren und gut entlohnten Beruf.“*¹⁵

Dieses erfasst zumindest einen Teilaspekt in Bezug auf der Entstehung von Stress in der Arbeitswelt bei Arbeitnehmern. Kritik des Autors: Eine einseitige Darstellung, bei der der Stress von Arbeitgebern und der - zugegeben immer kleiner werdenden Mittelschicht - ausgeblendet wird.

Risikofaktorenmodell

Bis in die 80 'er Jahre richtete die Wissenschaft einseitig den Fokus auf statistisch gestützte Ursachen (Risikofaktorenmodell), die eine Krankheit bewirken (dieser Ansatz nennt sich Pathogenese). So ist beispielsweise unbestritten, dass ein statistischer Zusammenhang zwischen Rauchen und der erhöhten Wahrscheinlichkeit von Krebs besteht.

*„Der Umkehrschluss in der Gesundheitserziehung war: wenn die Menschen dieses Wissen umsetzen und sich entsprechend verhalten, können Krankheiten vermieden werden (Aufklärung zu Rauchen, Herzinfarkten etc.). Problematisch in diesem Zusammenhang war, dass dieses Risikofaktorenmodell suggerierte, dass jeder, wenn er denn nur will, auch krankheitsfrei leben kann. Dass, wenn es eine gute gesundheitliche Volksbelehrung gibt, das Individuum "Schuld ist", wenn es krank wird.“*¹⁶

*„Die Erkenntnisse über Gesundheitsrisiken durch eine ungesunde Lebensweise wurden in den letzten Jahren vor allem in der Rehabilitation nach speziellen Erkrankungen berücksichtigt und fanden auch, z. T. in sehr verkürzter Darstellung, in den Massenmedien starke Beachtung. Auf diese Weise wurden sie in wenigen Jahren zum Teil des Allgemeinwissens und gaben einer neuen "Bewegungskultur" (Jogging, Walking, Volksläufe, aber auch andere Sportarten) Auftrieb. Insofern tragen diese Erkenntnisse dazu bei, Lebensgewohnheiten zu verändern.“*¹⁷

Salutogenese-Modell

Entgegen des Risikofaktorenmodells sucht das Modell der Salutogenese Faktoren, die sich auf einen Menschen gesundheitsfördernd auswirken (salutogenetischer Ansatz). Dieses Modell wurde 1979, 1989 von Antonovsky absurder Weise aus der Untersuchung des Gesundheitszustandes überlebender weiblicher KZ-Insassen entwickelt. Dieser Ansatz schlug sich dann auch in der Definition von Gesundheit der WHO (siehe o. a. Definition von Gesundheit) nieder, wonach Gesundheit eben nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch das seelische und körperliche Wohlbefinden beinhaltet.

Inhaltlich besagt das Salutogenese-Modell, dass Menschen Schutzfaktoren aufbauen, die von seinem sogenannten Kohärenzsinn geprägt werden:

¹⁵ <http://de.wikipedia.org/wiki/Krankheitsmodell>, 2010

¹⁶ Spielräume, editorial, „Lust auf Gesund?“ Redaktion Spielräume, Mai 2006, Herausgeber Freie Hansestadt Bremen

¹⁷ <http://de.wikipedia.org/wiki/Krankheitsmodell>, 2010

„Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die das Maß ausdrückt, in dem man ein durchdringendes, andauerndes aber dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass die eigene interne und externe Umwelt vorhersagbar ist und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, dass Dinge sich so entwickeln werden, wie es vernünftigerweise erwartet werden kann.

Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Komponenten zusammen: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit...“¹⁸

Grafik zur Darstellung von Stress, beruhend auf dem Risikofaktorenmodell und Salutogenese-Modell.

Die folgende Grafik beruht auf einer Modifizierung nach Antonovsky (1979). Im Sportbereich sieht diese Grafik so aus:

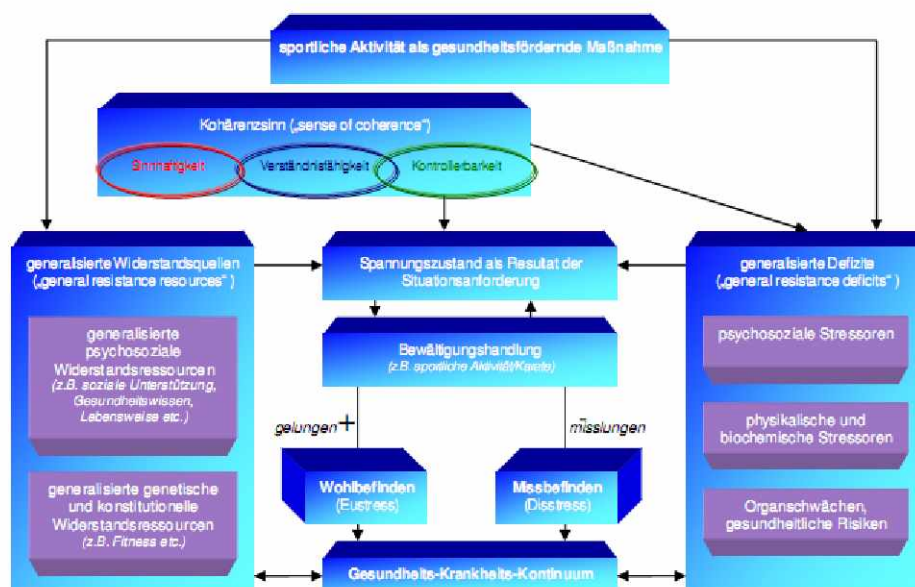


Abbildung 1: Modell sportlicher Aktivität im Salutogenese-Modell nach Antonovsky, 1987
(modifizierte Version in Anlehnung an Wall, 2006, S. 98 und Werle et al., 2006, S. 33)

Abbildung 1: Modell sportlicher Aktivität im Salutogenese-Modell nach Antonovsky, 1987¹⁹

¹⁸ <http://www.gutefrage.net/frage/kohaerenzgefuehl-kennt-jemand-eine-einfach-verstaendliche-erklaerung>, 2010 Elonore siehe auch http://www.neuro24.de/show_glossar.php?id=918

¹⁹ DISSERTATION, „Gesundheitsbezogene Wirkungen von asiatischen Kampfkünsten am Beispiel der Sportart Karate in Österreich“, Verfasserin Mag. Kathrin Kral Wien, im März 2009

In dieser Grafik sieht man deutlich die Verwendung von drei Stressmodellen, die in dieser Grafik verwendet werden. Unter Verwendung der Definitionen von Gesundheitsmodellen sind sämtliche Begrifflichkeiten definiert. In der linken Säule befinden sich die Schutzfaktoren, die außer Fitness eben auch soziale Unterstützung, Gesundheitswissen und Lebensweise beinhalten. Im Mittelpunkt stehen eindeutig Eustress und Distress, im rechten Pfeiler das Risikofaktorenmodell (psychosoziale Stressoren wie z. B. Stress mit Familie, Arbeit, soziale Situation, physikalische und biochemische Stressoren).

Im Internet und in Büchern findet man verschiedene Variationen dieser Grafik, meistens zur Darstellung des positiven Einflusses von Sport auf die Gesundheit und als Ausgleich von Stress. Natürlich wurde hier das Rad nicht neu erfunden oder wie Turnvater Jahn es gern zitierte: Mens „sana in corpore sano“, was so viel heißt, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper lebt...

Dabei wird leicht übersehen, dass der Stress und nicht der Sport im Mittelpunkt der Betrachtung liegt und eine ausschließliche Stressbewältigung über Sport dem ursprünglichen Modell nicht gerecht wird.

Die Stressampel nach Kaluza.

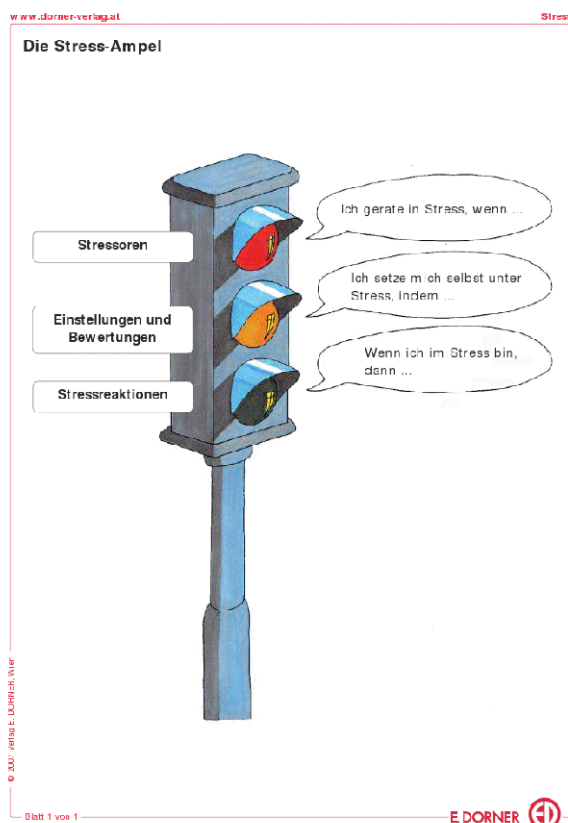


Abbildung: www.dorner-Verlag, 2007

Mit dem Modell der „Stressampel“ (nach Kaluza) lässt sich abbilden, auf welchen Ebenen das Stressgeschehen wirkt. Dabei wird die Entstehung des Stressses auf drei Ebenen verteilt.

Aus Sicht der Farbpsychologie ist die Einteilung konträr zum Inhalt. Bei „grün“ müsste der nichtgestresste Mensch und rot durch Stress blockierte Mensch stehen (Minderheitenansicht des Autors).²⁰

1. Ebene: Stressoren

Auf der ersten Ebene (rot) gilt die Aussage: Ich gerate in Stress, wenn.... Hier sind Stressoren, also die äußeren und belastenden Situationen gemeint. Damit sind laut Kaluza Faktoren wie die folgend zitierten beispielhaft angeführten Stressoren gemeint:

*„Physikalische Stressoren (Lärm, Hitze, Kälte, Nässe),
körperliche Stressoren (Verletzung, Schmerz, Hunger, Behinderung),
Leistungsressourcen (Zeitdruck, Überforderung, Unterforderung, Prüfungen),
soziale Stressoren (Konkurrenz, Isolation, zwischenmenschliche Konflikte, Trennung).“²¹*

2. Ebene: Einstellungen und Bewertungen (Stressverstärker)

Diese Ebene beschreibt die Einstellungen und Bewertungen (Ampelphase: gelb) des betroffenen Menschen. Der zugehörige Merksatz lautet hier: Ich setze mich selbst unter Stress, indem.... Die sogenannten Stressverstärker finden Ausdruck in der individuellen Persönlichkeit: Der Drang nach Perfektionismus, Kontrollambitionen, Selbstüberforderung...

3. Ebene: Stressreaktionen

Die dritte Ampelphase (grün) sind die physischen und psychischen Reaktionen des Individuums auf die zuvor vorgestellten Stressoren und Einstellungen und Bewertungen. Der Merksatz dazu: Wenn ich unter Stress bin, dann....

Diese wirken sich langfristig in Erschöpfung und Krankheit aus.

Nach Kaluza können die Auswirkungen wieder in körperliche und psychische Stressreaktionen eingeteilt werden.

Die körperlichen Reaktionen finden z. B. in Hast, Ungeduld, aggressiven Umgang und unkoordinierten Arbeitsverhalten ihren Ausdruck.

Die psychischen Auswirkungen werden mit Begriffen von Nervosität, Ärger, Angst, Unzufriedenheit bis Grübeln und Leere im Kopf charakterisiert.

Bewältigung des Stresses auf allen Ebenen

Auf der Ebene der Stressoren

Hier schlägt Kaluza vor, durch Maßnahmen wie die Delegation von Arbeitsaufgaben, das Lernen von „Nein sagen“, soziale Netzwerke aufbauen...die Stressoren so weit wie möglich zu reduzieren.

²⁰ Siehe Prof. Dr. Gert Kaluza, Stressbewältigung: Trainingsseminar zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer Medizin Verlag Heidelberg, Nachdruck 2005, Kapitel:2.1 ein einfaches Rahmenkonzept: Die >>Stress-Ampel<< , und ff. Ausführungen

²¹ Siehe Prof. Dr. Gert Kaluza, Stressbewältigung: Trainingsseminar zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer Medizin Verlag Heidelberg, Nachdruck 2005, 14 Kapitel: 2 Stress, was ist das eigentlich?....

Auf Ebene der Einstellungen und Bewertungen

Als Bewältigung auf Ebene der Stressverstärker schlägt Kaluza u. a. vor:

Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch zu hinterfragen, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren, den Blick für das Wesentliche zu bewahren, bewusstes Wahrnehmen von Erfreulichem und die Realität zu akzeptieren.²²

Auf Ebene der Stressreaktionen

Präventiv

Hier sieht Kaluza Hobbies, Freundschaften und Entspannungsmaßnahmen als geeignete Maßnahmen

Akut

Die Palette der Maßnahmen reicht von Ablenkung, Sport bis zu entlastenden Gesprächen und trost.

Die vorangestellten Aufzählungen sind nur ein Ausschnitt aus den Maßnahmen und der Gedankenwelt Kaluzas. Der Autor empfiehlt dem geneigten Leser die Primärliteratur zu studieren, um dieses komplexe Thema auf einfache Weise nachvollziehen zu können.

Fazit

Nach Kaluza gibt es kein gültiges Patentrezept gegen Stress. Diesem Schluss schließt sich der Autor dieser Abhandlung nur teilweise an. In Teildisziplinen wie z. B. der Arbeitswelt oder Armutsforschung sind Belastungen als Stressor anerkannt und klassifiziert. Bezahlter Urlaub von Arbeitgebern für Arbeitnehmer, Kuren und das Sozialstaatsprinzip (im Bereich der Sozialgesetze) in der Bundesrepublik Deutschland sind auch (für uns selbstverständliche) Maßnahmen zur Stressbewältigung auf gesetzlicher Grundlage.

In wie weit sich verlängerte Arbeitszeiten – Stichwort Rente mit 67 Jahren – auf die Lebenszeit durch den vermehrten Arbeitsstress auswirkt, ist zwar statistisch erfasst, aber in der Öffentlichkeit noch nicht ausreichend diskutiert worden.

So besteht genug Raum für neue themenspezifische Publikationen, für die diese Abhandlung nach Willen des Autors eine kleine Orientierung darstellen kann.

²² Die Ausführungen der Stressampel sind mit teilweise eigenen Worten aus dem o. a. Buch von Prof. Dr. Gert Kaluza wiedergegeben.