

Heinz Walter Krohne

Stress, Bewältigung und Persönlichkeit

Forschungsüberblick und
Anwendungsperspektiven

 Springer

Stress, Bewältigung und Persönlichkeit

Heinz Walter Krohne

Stress, Bewältigung und Persönlichkeit

Forschungsüberblick und
Anwendungsperspektiven

 Springer

Heinz Walter Krohne
Psychologisches Institut, PPD
Johannes-Gutenberg Universität Mainz
Mainz, Deutschland

ISBN 978-3-662-69474-9 ISBN 978-3-662-69475-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-69475-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Heiko Sawczuk

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Vorwort und Organisation des Buches

Stress und Stressbewältigung gehören zu jenen Themen, mit denen die meisten Menschen bereits durch ihre Alltagserfahrung vertraut sind. Eng verbunden hiermit ist das Erleben von Bedrohung und Angst. Ein Beispiel für eine Situation, in der von vielen Menschen Stress, Bedrohung und evtl. Angst erlebt werden, ist das Vorstellungsgespräch nach einer Bewerbung um eine Stelle. Aus dem Alltag gut vertraut ist auch die Prüfungssituation. Eine weitere für viele Menschen mit Stress verbundene Situation ist die zu einem bestimmten Termin geplante Operation. Nicht wenige Menschen berichten in der Rückschau auf derartige Situationen, dass die letzten Tage davor sehr belastend waren, mit Angstgefühlen und vielen Besorgnisgedanken.

Bei Stress, Bedrohung, Angst und Bewältigung handelt es sich nicht um Alltagserfahrungen unter anderen. Das Erleben von Stress, Bedrohung und Angst greift tief in das menschliche Leben ein. Es kann den Einzelnen hemmen und lähmen, aber auch aktivieren und zu besonderen Leistungen anspornen. Sich dem Stress und seinen unterschiedlichen Quellen zu stellen und zu lernen, besondere Belastungen zu meistern (zu bewältigen), ist ein wichtiger Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Stress kann also sowohl positive als auch negative Konsequenzen haben, je nachdem, wie Menschen diesen Zustand erleben und mit ihm umgehen.

Der skizzierte Themenbereich interessiert nicht nur die Wissenschaft, er ist darüber hinaus auch für den Einzelnen in seinem täglichen Leben von grosser Bedeutung. Auch in der Praxis präventiver und therapeutischer Interventionen spielt der Umgang mit Stress eine zunehmend wichtige Rolle. Dies gilt sowohl für betroffene Einzelpersonen als auch für soziale Gruppen.

Von besonderem Interesse ist dabei zunächst einmal die Antwort auf die Frage, was Menschen im Einzelnen belastet, wovor sie sich etwa fürchten (bzw. Angst haben). Welche *Quellen der Belastung* stehen für Menschen im Vordergrund? Bei dieser Antwort darf aber nicht übersehen werden, dass *nicht alle Menschen* angesichts einer bestimmten Belastung (etwa durch das erwähnte Vorstellungsgespräch) gleichermaßen mit Angst oder Besorgnis reagieren. Damit stellt sich also die zweite Frage: Welche *Unterschiede* bestehen zwischen Menschen im Erleben von Belastung bzw. Stress und ihrem Reagieren hierauf und worin sind diese Unterschiede begründet? Tatsächlich deuten die Ergebnisse

wissenschaftlicher Forschungen wie auch Beobachtungen aus dem Alltag darauf hin, dass im Erleben und Verhalten von Menschen in einer Vielzahl belastender Situationen deutliche (und relativ stabile) Unterschiede bestehen. Derartige Unterschiede lassen sich etwa beobachten beim möglichen Verlust des Arbeitsplatzes, in Prüfungen, vor Operationen oder bei der Angst vor einer körperlichen Erkrankung (z. B. Krebs).

Persönlichkeitsunterschiede in diesen und weiteren Bereichen lassen sich am ehesten über die *individuelle Eigenart* beim Umgang mit Stress, Angst und Bedrohung erklären. Für diesen Umgang wird der Begriff *Bewältigung* verwendet. Häufig beobachtete Bewältigungshandlungen sind etwa das Vermeiden, Verleugnen oder Bagatellisieren einer Belastung sowie die Ablenkung von ihr. Somit muss eine dritte Frage beantwortet werden: Welche diesen Handlungen zugrunde liegenden *Strategien der Bewältigung* lassen sich identifizieren und wie unterscheiden sich Menschen bei deren Einsatz in belastenden Situationen? Verbunden mit diesem Thema stellt sich eine weitere Frage, die insbesondere für die Prävention und Behandlung von Stress und Angst bedeutsam ist: Lassen sich diese negativen Zustände durch den Einsatz bestimmter Strategien der Bewältigung *dauerhaft* kontrollieren?

Der Begriff *Angst* und die eng mit ihr verwandte *Furcht* bezeichnen *emotionale* Merkmale, die einzelnen Personen zugeschrieben werden, und zwar entweder als *aktuelle Zustände* oder als *Eigenschaften*, die Personen voneinander unterscheiden. Für diese Persönlichkeitseigenschaften werden auch die Begriffe *Ängstlichkeit* und *Furchtsamkeit* verwendet. Der im Zusammenhang mit Angst und Furcht häufig auftretende Begriff *Stress* ist hingegen weniger eindeutig bestimmt. Je nach Einbettung in bestimmte theoretische Vorannahmen bezieht sich dieser auf Merkmale der (speziell sozialen) *Umwelt*, etwa eine sehr belastende Arbeitssituation beim medizinischen Personal, Zustände beim *Individuum*, z. B. eine mit Angst verbundene Erkrankung, oder eine spezifische *Wechselwirkung* von Person und Umwelt, beispielsweise hohen Anforderungen am Arbeitsplatz (Umwelt), denen der Einzelne (Person) jedoch nicht gewachsen ist.

Das Thema Stress sowie die hierauf bezogenen emotionalen Zustände Angst und Furcht können nicht ohne das Konzept der *Bewältigung* behandelt werden. Bewältigung bezeichnet jene verhaltensmäßigen oder kognitiven Reaktionen des Individuums, die sich unter problematischen (häufig bedrohlichen) Bedingungen vollziehen. Bewältigung zielt entweder auf eine Reduzierung dieser negativen Bedingungen, also eine Veränderung der Umwelt, oder, wo dies nicht möglich ist, auf eine Anpassung des Organismus an diese Umwelt.

In diesem Zusammenhang wichtig ist die Frage, wie sich Menschen in ihrem *Umgang mit unterschiedlichen Arten von Belastung* unterscheiden. Als anschauliche Beispiele für derartige Unterschiede bei der Bewältigung einer bestimmten Belastung können die bereits erwähnte Vorbereitung auf ein wichtiges Vorstellungsgespräch oder die Situation vor der Operation dienen. Während einige Personen mit diesen Situationen am besten zurechtkommen, indem sie sich entspannen und ablenken, ist es anderen hier ganz besonders wichtig, sich über verschiedene Aspekte des bevorstehenden Ereignisses so genau wie möglich zu informieren. Für Menschen, die sich ablenken und entspannen wollen, würde die Darbietung zusätzlicher Informationen zum bedrohlichen Ereignis die Belastung nochmals erhöhen, wie umgekehrt bei Menschen, die verstärkt Information suchen, Ablenkung und Entspannung wenig zur Bewältigung dieser Situation beitragen.

Untersuchungen zur Bewältigung haben eine Vielzahl von *Strategien* herausgearbeitet, mit denen Personen versuchen, Einfluss auf eine belastende Situation zu nehmen. Zu diesen Strategien gehören u. a. Flucht und Vermeidung, Verleugnung, Bagatellisierung, positive Uminterpretation einer Situation, Suche nach sozialer Unterstützung, Ablenkung, Entspannung oder die Einnahme bestimmter psychisch aktiver Substanzen (z. B. Alkohol). Viele dieser Strategien lassen sich zwei grossen Gruppen zuordnen, die von zentraler Bedeutung für ein Verständnis *individueller Unterschiede* beim Reagieren auf Bedrohungen sind: Die erste Gruppe umfasst Strategien, die auf eine anhaltende *Konzentration der Aufmerksamkeit* auf die belastenden Aspekte einer Situation zielen. Sie wird deshalb als *Vigilanz* bezeichnet. Zur zweiten Gruppe gehören Strategien, bei denen der *Abzug der Aufmerksamkeit* von derartigen Belastungsquellen, verbunden mit einem Verzicht auf ein weiteres Befassen mit ihnen, im Mittelpunkt steht. Diese Gruppe wird (*kognitive*) *Vermeidung* genannt. Wenn in diesem Zusammenhang von individuellen Unterschieden gesprochen wird, so ist damit gemeint, dass einzelne Personen *vergleichsweise stabile Präferenzen* entweder für einen vigilanten oder einen vermeidenden Umgang mit Belastungen zeigen.

In Kap. 1 stelle ich zunächst aus der Perspektive der Alltagserfahrung und gestützt auf anschauliche Beispiele verschiedene *Quellen der Bedrohung* vor, denen einzelne Personen ausgesetzt sein können. Danach erkläre ich, was in der Psychologie unter den Begriffen *Stress*, *Angst* und *Furcht* verstanden wird. Abschliessend beschreibe ich wesentliche *Auslöser* dieser Zustände.

Kap. 2 ist der *Diagnose* von Angst, Furcht und Stress gewidmet. Ich gehe dabei zunächst auf die wichtige Unterscheidung von *aktuellen Zuständen* und situationsübergreifenden (d. h. vergleichsweise stabilen) *Persönlichkeitseigenschaften* ein, beschreibe die für die Diagnostik wesentlichen *Komponenten* dieser Merkmale sowie die unterschiedlichen *Bereiche* (u. a. soziale Konflikte, selbstwertrelevante Belastungen, physische Bedrohung), in denen diese Zustände oder Eigenschaften gemessen werden können. Im zweiten Teil dieses Kapitels werden *Verfahren zur Diagnostik* in diesem Feld vorgestellt. Diese werden nach den *Ebenen* ihrer Erfassung (Selbstbeschreibung, Ausdruck und Verhalten, biologische Maße) unterschieden.

Da die genannten Begriffe sozusagen den Bereich bestimmen, in dem *Bewältigung* wirksam wird, wende ich mich in Kap. 3 diesem zentralen Thema zu. Im Zusammenhang mit einer Skizzierung der Entwicklung unterschiedlicher Auffassungen zur Bewältigung (von der Theorie Freuds zu neueren sozial- und kognitionspsychologischen Ansätzen) befasse ich mich mit Formen und Strategien der Bewältigung. Danach zeige ich Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Stressbewältigung und den beiden derzeit viel diskutierten Konzepten *Emotionsregulation* und *Resilienz* auf. In Kap. 4 gebe eine kritische Übersicht zu zentralen *theoretischen Ansätzen* in diesem Bereich. Zu diesen Ansätzen gehören die Psychoanalyse, die (behavioristische) Lerntheorie sowie neuere kognitive Theorien, wobei ich mich hier auf den Ansatz von Richard Lazarus konzentriere.

Im Mittelpunkt der beiden nachfolgenden Kapitel steht das Thema der Bewältigung durch die zentralen Strategien *Vigilanz* und *kognitiven Vermeidung*. In Kap. 5 analysiere ich, welche Merkmale und Verhaltensweisen von Personen den *individuellen Präferenzen* beim Einsatz dieser Strategien zugrundeliegen. Wesentliche Konstrukte sind hier die *Intoleranzen gegenüber Unsicherheit* und *emotionaler Erregung*. Danach gehe auf die Frage ein, welche Bedingungen in der *Sozialisation von Individuen* für diese vergleichsweise stabilen Unterschiede verantwortlich sein könnten.

In Kap. 6 beschreibe ich zunächst *Verfahren zur Diagnose* dieser Unterschiede und gebe abschliessend einen Überblick über einige wesentliche empirische Studien zu bewältigungsbezogenen Merkmalen und Verhaltensweisen. Vorgestellt werden hier die Bereiche *Aufmerksamkeit, Erinnerung und Interpretation bedrohlicher Information, Regulation von Emotionen* sowie *Leistungsunterschiede*.

Das abschliessende Kap. 7 ist den *Möglichkeiten zur praktischen Anwendung* der im Rahmen dieser Forschungen gewonnenen Erkenntnisse gewidmet. Bezogen auf die insbesondere in Kap. 1 dargestellten anschaulichen Beispiele für das Erleben und Bewältigen von Angst und Stress, konzentriere ich mich zunächst auf das Feld der *Gesundheit*. Beispielhaft behandle ich hier die Themen *Bewältigung und körperliche Gesundheit* sowie die psychologische Behandlung von *Patienten bei medizinischen Eingriffen*. Als weitere Felder werden *Stressbewältigung und Leistungsverhalten* sowie *präventive Interventionen* im Hinblick auf den *Einfluss der Sozialisation* (speziell der *elterlichen Erziehung*) auf die Entwicklung der Stressbewältigung beim Kind vorgestellt.

Organisation des Buches In den einzelnen Kapiteln soll ein *Brückenschlag* vollzogen werden zwischen den Erfahrungen des Einzelnen im Hinblick auf das Erleben von Stress, Angst und Furcht, der Forschung in diesen Bereichen sowie der Praxis mit ihren auf diese Grundlagen bezogenen unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten. Der Aufbau des Buches folgt dieser Zielsetzung.

Leserkreis Bedrohung, Angst und Stress sowie deren angemessene (aber auch unzulängliche) Bewältigung sind für viele Menschen ein Teil ihrer Erfahrungen mit Belastungen. Entsprechend gross ist das Angebot an Ratgebern, die Hilfe beim Umgang mit diesen Belastungen versprechen. Für viele dieser in unterschiedlichen Formaten vorliegenden Ratgeber ist jedoch bei kritischer Analyse nicht auszumachen, in welchem Umfang sie sich auf wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse stützen. Eine *wissenschaftliche Verankerung* der angebotenen Beratung wird jedoch von vielen Betroffenen erwartet.

Damit wendet sich das Buch an Personen, die das Angebot der vielen hierzu vorliegenden Ratgeber für die Bewältigung ihrer Erfahrungen mit Belastungen nicht befriedigt. Sie verlangen nach sachkompetenten, d. h. auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden, Informationen. Diese werden in dem Buch geliefert. *Zielgruppe* sind dabei insbesondere Studierende, Lehrende und Praktiker der Sozial-, Gesundheits- und Erziehungswissenschaften, die Informationen zu hier bedeutsamen wissenschaft-

lichen Themen suchen. Dabei geht es um Gesundheitsverhalten und -erziehung, Bewältigung von Leistungsanforderungen oder Sozialisationsprozesse, also um Bereiche, in denen die hier relevanten Disziplinen Psychologie, Soziologie, Erziehungswissenschaft, Kommunikationswissenschaft, Pflege- und Gesundheitswissenschaften vertreten sind.

Danksagung Zu den Forschungen aus meinem Arbeitskreis, über die ich in diesem Buch berichte, haben viele beigetragen: als Mitarbeiter in unterschiedlichen Funktionen an den einzelnen Institutionen, in denen ich tätig war, über eigene Qualifikationsarbeiten (Diplomarbeit und Dissertation) oder durch ihre Arbeit in Projekten aus Drittmitteln. Es wäre schwierig, sie alle zu nennen, ohne dabei vielleicht einzelne Mitarbeiter zu übersehen. Deshalb sage ich ihnen allen hier meinen Dank für die jederzeit fruchtbare Zusammenarbeit. Zu danken habe ich auch Kollegen, die ebenfalls im Feld von Angst, Stress und Bewältigung arbeiten und mir immer wieder wertvolle Anregungen für meine eigene Forschung gegeben haben. Mein Dank gilt auch den forschungsfördernden Organisationen (Deutsche Forschungsgemeinschaft, Stiftung Volkswagenwerk, DAAD, Fulbright Foundation, Stiftung Rheinland-Pfalz für Innovation), die mich in meiner Projektarbeit gefördert haben. Allen, die durch ihre Hilfe dazu beigetragen haben, dass dieses Buch entstehen konnte, sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Mainz, Deutschland
April 2024

Heinz Walter Krohne

Inhaltsverzeichnis

1	Die Grundbegriffe: Bedrohung, Stress, Angst und Bewältigung	1
1.1	Gefahren und das Erlebnis der Bedrohung	1
1.2	Quellen der Bedrohung	3
1.3	Der Begriff Stress	5
1.4	Angst und Furcht	10
1.5	Auslöser von Stress, Angst und Furcht	16
1.5.1	Übersicht	16
1.5.2	Angeborene und erlernte Auslöser	18
1.5.3	Über- und Unterstimulation	19
1.5.4	Unkontrollierbarkeit und Unvorhersagbarkeit	20
1.5.5	Psychologische Stressoren	26
1.6	Ausblick	28
2	Die Diagnose von Angst, Furcht und Stress	31
2.1	Grundlagen der Diagnose	31
2.2	Aktuelle Zustände und Persönlichkeitseigenschaften	32
2.3	Komponenten von Angst und Furcht	36
2.4	Bereichsspezifische Ängste	37
2.5	Verfahren der Diagnose	39
2.5.1	Selbstbeschreibungen	39
2.5.2	Ausdruck und Verhalten	42
2.5.3	Biologische Maße	48
2.6	Ausblick	55
3	Stressbewältigung	57
3.1	Geschichte der Auffassungen zur Bewältigung	57
3.2	Stressbewältigung, Emotionsregulation und Resilienz: verwandte Ansätze?	63
3.2.1	Emotionsregulation	63
3.2.2	Resilienz	66

3.3	Unterschiede zwischen Stressbewältigung, Emotionsregulation und Resilienz	71
3.3.1	Stressbewältigung und Emotionsregulation	71
3.3.2	Stressbewältigung und Resilienz	74
3.4	Ausblick	76
4	Theorien zur Stressbewältigung	77
4.1	Übersicht	77
4.2	Psychoanalytische Vorstellungen	78
4.3	Lerntheorie	83
4.4	Kognitive Ansätze	87
4.4.1	Allgemeine Merkmale kognitiver Theorien	87
4.4.2	Die Stressbewältigungstheorie von Lazarus	91
4.5	Die persönlichkeitspsychologische Perspektive	95
4.6	Ausblick	98
5	Vigilanz und Vermeidung: zwei zentrale Strategien im Umgang mit Bedrohung	99
5.1	Bedingungen für Vigilanz und Vermeidung	99
5.2	Intoleranz gegenüber Mehrdeutigkeit und emotionaler Erregung	104
5.2.1	Grundlagen	104
5.2.2	Intoleranz gegenüber Mehrdeutigkeit	104
5.2.3	Angstsensitivität: die Intoleranz gegenüber emotionaler Erregung	106
5.3	Vermeidende Bewältigung: ein konstantes Verhalten?	109
5.4	Die einzelnen Modi der Bewältigung	111
5.5	Sozialisationsbedingungen der Bewältigung	114
5.5.1	Der elterliche Erziehungsstil	114
5.5.2	Ein Modell elterlicher Erziehungswirkung	115
5.5.3	Empirische Befunde zum elterlichen Erziehungsstil	120
5.6	Ausblick	123
6	Bewältigung und Intoleranz: Diagnose und empirische Untersuchungen	125
6.1	Die Diagnose von Bewältigung	125
6.1.1	Systematik	125
6.1.2	Aktuelle Bewältigung	126
6.1.3	Persönlichkeitsspezifische Bewältigung	130
6.2	Die Messung von Intoleranz gegenüber Unsicherheit und emotionaler Erregung	136
6.2.1	Die subjektive Erfassung	136
6.2.2	Verhaltensindikatoren der Intoleranz	138
6.2.3	Biologische Indikatoren der Intoleranz	140

6.3	Empirische Untersuchungen	141
6.3.1	Untersuchte Bereiche	141
6.3.2	Aufmerksamkeit	141
6.3.3	Interpretation und Erinnerung	143
6.3.4	Die Regulation von Emotionen	148
6.3.5	Bewältigung und Leistungsunterschiede	155
6.4	Ausblick	158
7	Anwendungsperspektiven	163
7.1	Zielsetzung	163
7.2	Bewältigung und körperlicher Gesundheitszustand	164
7.2.1	Interessierende Zusammenhänge	164
7.2.2	Die Wahrnehmung körperlicher Belastungssignale	165
7.2.3	Psychologische Behandlung von Patienten bei medizinischen Eingriffen	170
7.3	Stressbewältigung und Leistungsverhalten	178
7.3.1	Ansatzpunkte für Interventionen im Leistungsbereich	178
7.3.2	Präventive Interventionen	180
7.3.3	Modifikatorische Interventionen	184
7.4	Sozialisation und die Entwicklung der Stressbewältigung	188
7.4.1	Analysebereiche, Aufgaben, Programme	188
7.4.2	Ansatzpunkte für ein präventives Interventionsprogramm	190
7.5	Ausblick	192
	Literatur	195
	Stichwortverzeichnis	213



Die Grundbegriffe: Bedrohung, Stress, Angst und Bewältigung

1

1.1 Gefahren und das Erlebnis der Bedrohung

Menschen erleben eine Vielzahl von Situationen als bedrohlich. Hierzu können zeitlich relativ kurz erstreckte Ereignisse gehören, z. B. die vermeintliche Verfolgung durch einen Unbekannten beim Joggen im Park, eine erregte Auseinandersetzung mit einem aggressiven Gegenüber, etwa im Strassenverkehr, oder die emotionale Anspannung vor einem Bewerbungsgespräch, einer Prüfung oder einem wichtigen sportlichen Wettkampf. Daneben werden aber auch länger anhaltende Umstände als bedrohlich erlebt, beispielsweise eine schwere Erkrankung mit unsicherem Ausgang, ein möglicher Verlust des Arbeitsplatzes als Folge von Umstrukturierungen im eigenen Betrieb oder die wiederholte Erwartung, schulischen Anforderungen nicht gerecht zu werden und damit gegenüber Lehrern und Mitschülern als leistungsschwach zu erscheinen.

Auf diese Bedrohungen reagieren Menschen auf unterschiedliche Weise, wobei häufig die Emotion *Angst* im Vordergrund steht. Weitere mögliche Reaktionen sind etwa Ärger, Depression, ein Absinken des Selbstvertrauens im Hinblick auf eine zu lösende Aufgabe oder die fatalistische Überzeugung, dass sich die Situation ohnehin nicht ändern lässt. Im Gegensatz zu diesen „negativen“ Reaktionen auf Belastung können Menschen aber auch verstärkte Anstrengung zeigen und damit versuchen, die Gefahr schliesslich doch zu beherrschen.

An dieser Stelle ist es wichtig, zum besseren Verständnis einige begriffliche Differenzierungen vorzunehmen. Eine erste wichtige Unterscheidung ist die zwischen *Gefahr* und *Bedrohung*. Gefahr beschreibt die *objektiv bestehenden Merkmale* einer Situation, die, wenn sie vorliegen, zu einer Schädigung von Personen oder Sachen (und damit indirekt Personen) führen können. So ist die Benutzung eines Handys beim Fahren eines Autos gefährlich, weil dieses Verhalten (nach vorliegenden Erkenntnissen) die Unfallgefahr

deutlich erhöht. Eine körperliche Verletzung mit einer offenen Wunde ist objektiv gefährlich, weil sie, nicht richtig behandelt, zu einer Blutvergiftung führen kann. Gleichmaßen ist der Verzicht auf die gründliche Vorbereitung auf eine Prüfung, um einmal das Feld der gesundheitsrelevanten Gefahren zu verlassen, für die betreffende Person gefährlich, weil ein Versagen in dieser Prüfung eventuell entscheidende berufliche Perspektiven (z. B. einen begehrten Studienplatz zu erhalten) dauerhaft verbauen kann.

Mit „bedrohlich“ ist dagegen die subjektive Repräsentation bestimmter gefährlicher Situationsmerkmale gemeint, also das *Erleben dieser gefährlichen Umstände* durch betroffene Personen. Gefahren existieren in einer Situation, Bedrohungen werden von Individuen erlebt. Wer bei einem Fahrer im Auto sitzt, der sein Handy während der Fahrt bedient, wird diese Situation wahrscheinlich als bedrohlich erleben (der Fahrer selbst vermutlich eher nicht). Ähnliche Zusammenhänge zwischen dem Wahrnehmen bzw. Nicht-Wahrnehmen einer Gefahr und den entsprechenden Erlebniszuständen bei den betroffenen Personen oder ihrem sozialen Umfeld gelten auch für die anderen aufgeführten Beispiele.

Im Zusammenhang mit dem Begriff Bedrohung wird häufig auch über *Belastung* gesprochen. Beide Begriffe sind verwandt, aber nicht identisch. Jede umfassendere Bedrohung, wie etwa der mögliche Verlust des Arbeitsplatzes, ein schlechtes Abschneiden bei einer wichtigen Prüfung oder die Diagnose einer gefährlichen Erkrankung, stellt auch eine Belastung dar, da sie das Individuum zur Organisation umfangreicher Gegenmaßnahmen zur Bewältigung dieser Bedrohung veranlasst. Im Falle der Diagnose einer gefährlichen Erkrankung könnten diese Maßnahmen darin bestehen, dass sich eine Person weiteren belastenden Diagnosen oder therapeutischen Eingriffen unterzieht. Aber nicht jede Belastung ist im Sinne der gegebenen Definition auch eine Bedrohung. So stellt etwa die Pflege eines chronisch kranken Angehörigen eine starke Belastung dar, ohne dass diese Situation vom Pflegenden aber unbedingt als bedrohlich erlebt wird.

Wenn es um Bedrohung und Belastung geht, wird in der Wissenschaft wie vielfach auch in der Alltagssprache der Begriff *Stress* verwendet. Dieser Begriff bündelt Annahmen zur Bedrohung und Belastung und darüber hinaus zu einer Vielzahl von (insbesondere emotionalen) Reaktionen. Eine dominierende mit Stress verbundene emotionale Reaktion ist dabei, wie erwähnt, die *Angst*. Anders als das Paar Gefahr/Bedrohung lässt sich der Begriff Stress jedoch nicht eindeutig entweder der Situation oder der Person zuordnen. Unter Stress können zum einen Merkmale der Umwelt verstanden werden („die Arbeit im Home-Office ist für mich angesichts der anderen Personen in meiner Wohnung der reine Stress“). Es kann sich hier aber auch um einen Zustand am Individuum handeln („durch den erlebten Zeitdruck, unter dem ich arbeiten musste, fühlte ich mich sehr gestresst“). Stress kann auch durch eine spezifische Wechselwirkung von Umwelt und Person entstehen („ich stand unter Stress, weil ich mich durch die neuen Aufgaben, die mir mein Chef zugewiesen hatte, anfangs überfordert fühlte“). Auf diese unterschiedlichen Bedeutungen von Stress gehe ich in diesem Kapitel noch ausführlicher ein.

Bei der Behandlung der Themen Bedrohung, Belastung und Stress spielt, wie in einzelnen Beispielen bereits angedeutet, der Begriff *Bewältigung* eine wesentliche Rolle.

Hierunter werden jene Reaktionen des Individuums verstanden, die sich unter problematischen Bedingungen vollziehen. Bewältigung zielt dabei entweder auf eine Reduzierung dieser Bedingungen, also eine Veränderung der Umwelt, oder, wenn dies nicht möglich ist, auf eine Anpassung des Organismus an diese Umwelt.

Somit stehen also bei der Analyse des Reagierens auf die von mir skizzierten sowie eine Vielzahl weiterer Ereignisse vier Begriffe im Mittelpunkt: *Angst*, *Bedrohung*, *Bewältigung* und *Stress*. Die genannten Begriffe beziehen sich auf unterschiedliche Sachverhalte. Angst ist, wie erwähnt, als Merkmal einzelner Individuen auf der *Personseite* verankert. Bedrohung gehört zwar, als Erlebnistatbestand, ebenfalls zur Person, ist aber insofern auch an die Situation gebunden, als bei ihr, wie bereits angedeutet, diejenigen Bedingungen genauer betrachtet werden müssen, die zur Auslösung dieses Erlebnisses führen. Auch der Begriff Bewältigung bezieht sich auf Merkmale der Person. Während mit Bedrohung und Angst jedoch (zeitlich mehr oder weniger lang erstreckte) *aktuelle* Zustände einer Person untersucht werden, spielen bei der Bewältigung neben dem aktuellen Verhalten auch *Unterschiede zwischen Personen (Dispositionen)* eine wichtige Rolle. Unter diesem Aspekt wird erforscht, inwieweit sich Personen vergleichsweise stabil über Zeit und Situationen in der Präferenz für bestimmte Formen (bzw. *Strategien*) der Bewältigung unterscheiden. Die Bestimmung derartiger Persönlichkeitsunterschiede beim Umgang mit Belastungen ist eines der zentralen Themen dieses Buches. Bei Stress schliesslich handelt es sich um einen zeitlich mehr oder weniger lang erstreckten Sachverhalt, der sowohl in der jeweiligen Situation als auch bei der betroffenen Person untersucht werden kann.

In den folgenden Abschnitten gehe ich einen Weg vom Alltagserlebnis der Bedrohung zu einer inhaltlichen Darstellung der in diesem Zusammenhang wichtigen Grundbegriffe. Ich beginne also mit einer Beschreibung unterschiedlicher Bedrohungsquellen, befasse mich sodann genauer mit dem Begriff Stress und stelle abschliessend den Bereich Angst (zusammen mit der verwandten Furcht) mit seinen verschiedenen Aspekten vor. Gerade bei der Behandlung der Begriffe Angst und Furcht wird deutlich, wie wichtig eine differenzierte Analyse des Feldes der Bedrohungen ist. Hierbei geht es nicht nur um die unterschiedlichen Quellen von Bedrohung, sondern auch innerhalb einer Quelle um die Bestimmung derjenigen Merkmale, die ein Ereignis für eine betroffene Person als bedrohlich erscheinen lassen.

1.2 Quellen der Bedrohung

Mit den genannten Beispielen habe ich bereits einzelne Quellen von Bedrohung angesprochen: die Gefahr einer körperlichen Beeinträchtigung (Verfolgung beim Joggen, aggressive Konfrontation im Strassenverkehr), Angst vor Leiden und Tod (bei einer schweren Erkrankung), vor materiellen Verlusten (Arbeitsplatz) oder eine befürchtete Beeinträchtigung des Selbstwerts (Versagen bei Leistungsanforderungen, etwa in der Schule oder im Sport). Oft sind diese einzelnen Quellen in einer einzigen Situation eng miteinander verflochten

und lassen sich nur über eine genaue Analyse unterscheiden. Ein gutes Beispiel für diese Verflechtung liefert der *medizinische Eingriff*, insbesondere die *Operation*. Stellen wir uns eine Patientin vor, die sich einem grösseren chirurgischen Eingriff, etwa einer Brustoperation, unterziehen muss. Es ist offensichtlich, dass die Patientin diese Situation als bedrohlich, zumindest sehr belastend, erlebt. Auf welche spezifischen Merkmale in dieser Situation gründet sich nun dieses Erleben?

Zunächst einmal muss dabei an die *unmittelbare Situation* der Operation gedacht werden. Die Patientin wird also wahrscheinlich Ängste (speziell Besorgnis) im Hinblick auf die Narkose und ihre möglichen Nachwirkungen, die Art des Eingriffs sowie eventuelle Schmerzen während und nach dem Eingriff erleben. Auf etwas *längerfristige Konsequenzen* würden sich dann Ängste im Hinblick auf Neben- und Nachwirkungen der Operation (u. a. deren Erfolglosigkeit) sowie auf eine mögliche bedrohliche Diagnose richten, die sich im Gefolge des Eingriffs stellen könnte. Daneben erlebt die Patientin aber auch Belastungen im *Umfeld der Operationssituation*, etwa durch den Aufenthalt (die Hospitalisierung) in der Klinik. Hierzu gehören die Trennung von der vertrauten Umgebung, die neuartige Situation, ein gewisser Verlust der Unabhängigkeit, das Erleben eines Informationsmangels im Hinblick auf den Eingriff und seine Folgen sowie weitere belastende Umstände (z. B. das Leiden von Mitpatientinnen). Schliesslich kann mit der Notwendigkeit, sich einem bestimmten medizinischen Eingriff unterziehen zu müssen, auch eine *Bedrohung des Selbstwertes* gegeben sein. Dies kann etwa für Patientinnen vor einer Brustoperation, aber auch für eine Reihe anderer Eingriffe, beispielsweise bei der Gesichtschirurgie, gelten.

Dieses Einzelbeispiel demonstriert, dass man hier im Hinblick auf erlebte Belastungen bzw. Bedrohungen unterscheiden muss zwischen dem *Operationseignis*, seinem *Ergebnis* (auch in Bezug auf den Selbstwert der betroffenen Person), der Angst vor einer sich im Zuge der Operation ergebenden *Diagnose* sowie den allgemeinen Belastungen im Zusammenhang mit dem *Aufenthalt in der Klinik* (vgl. Dony, 1982; Höfling et al., 1988; Krohne, 2017). In Tab. 1.1 sind diese verschiedenen Quellen nochmals differenziert auf-

Tab. 1.1 Verschiedene Quellen der Bedrohung bei medizinischen Eingriffen

Ängste (speziell Besorgnis) in Bezug auf
den Eingriff (Anästhesie, Eingriff selbst)
Schmerzen während und nach Eingriff
Neben- und Nachwirkungen (u. a. Erfolglosigkeit)
mögliche bedrohliche Diagnosen
Belastungen durch die Hospitalisierung
Trennung von der vertrauten Umgebung
neuartige Situation
Informationsmangel
Verlust der Unabhängigkeit
belastende Erlebnisse
Selbstwertbedrohung

gelistet. Entsprechende Unterscheidungen lassen sich auch für andere Bereiche, etwa bei Leistungsbewertungen (Prüfungen) durchführen (vgl. u. a. Krohne, 2010; Zeidner, 1998).

Wenn man nun über den speziellen Fall der Operationssituation hinausgeht und auch die weiteren genannten Beispiele betrachtet, so findet sich eine Vielzahl sehr verschiedenartiger Quellen für das Erleben von Bedrohung oder Belastung. Ausgangspunkt für eine wissenschaftliche Einteilung dieser Quellen nach Bereichen von Bedrohung sind in der Regel statistisch gewonnene Klassifikationen, z. B. Analysen von Fragebogen der von Menschen in verschiedenen Situationen berichtete Ängste. So analysierten Arrindell et al. (1991) für Patienten mit überstarken Ängsten in bestimmten Situationen (*Phobien*) die entsprechenden Ergebnisse aus einer Vielzahl von Studien und sicherten dabei vier unterschiedliche Bereiche: (1) *Interpersonale Ereignisse oder Situationen* wie soziale Interaktionen, Konflikte, Bewertungen, Kritik oder Zurückweisung; (2) *Tod, Verletzung, ärztliche Eingriffe und Krankheit*; (3) *Tiere*; (4) *öffentliche Plätze, Menschenmengen, geschlossene Räume* (z. B. Fahrstühle), *Gegebenheiten ohne Fluchtmöglichkeit* (Tunnel, Flugzeuge).

Diese Einteilung ist besonders für die klinisch-psychologische Praxis relevant, etwa für die Diagnose und Behandlung der genannten Phobien (vgl. Ertle et al., 2008). In der Forschung hat sich eine etwas andere, aber mit den von Arrindell et al. bestimmten Bereichen durchaus kompatible Unterscheidung durchgesetzt (vgl. u. a. Krohne, 2010). Hier wird häufig unterschieden nach *physisch bedrohlichen* (z. B. Operationen), *selbstwert-* bzw. *ichbedrohenden* (z. B. Prüfungen) und *sozialen* Situationen (z. B. konflikthaften Interaktionen). Auf die wissenschaftliche Grundlage dieser und weiterer Differenzierungen gehe ich noch näher ein im Zusammenhang mit der Diagnose von Angst, Furcht und Stress (s. Kap. 2).

1.3 Der Begriff Stress

Viele Belastungen des Alltags wie Prüfungen, Arbeitsanforderungen, soziale Konflikte oder Operationen sowie die emotionsbezogenen Reaktionen des Individuums hierauf (u. a. Angst oder Ärger) werden in der Literatur unter dem Begriff Stress zusammengefasst. Dieser Begriff wird allerdings in einzelnen Veröffentlichungen in ausgesprochen vielfältiger, häufig auch unscharfer Weise verwendet. So führen etwa Scheuch und Schröder (1990) allein 39 unterschiedliche Definitionen von Stress auf. An dieser Stelle sollen nur die zentralen Ansätze skizziert werden, aus denen sich dann auch die jeweilige Bedeutung von Stress ableiten lässt. (Für umfassendere Darstellungen siehe u. a. Appley & Trumbull, 1986; Krohne, 2010, 2017; Laux, 1983; für eine Kritik des Stressbegriffs vgl. Engel, 1985; Kagan, 2016).

Das Stresskonzept genießt in den Verhaltenswissenschaften wie auch in der allgemeinen öffentlichen Diskussion seit über einem Jahrhundert grosse Popularität. Es wurde ursprünglich innerhalb der Ingenieurwissenschaften formuliert und bezeichnet dort die Kraft („stress“), die auf einen Körper einwirkt und bei ihm Beanspruchung („strain“)

und Deformation hervorruft. Der kanadische Internist William Osler (1910) führte das Konzept dann in die Medizin ein, indem er in „stress and strain“ eine mögliche Ursache der Herzerkrankung Angina pectoris vermutete. Damit formulierte er innerhalb der modernen Medizin eine der ersten Annahmen zu psychischen Bedingungen von Erkrankungen.

Das Begriffspaar „stress and strain“ offenbart bereits eine Unschärfe, welche die einzelnen Ansätze zum Stress über lange Zeit charakterisiert hat. Während in den Ingenieurwissenschaften der Begriff Stress noch eindeutig auf die Umwelt bezogen wurde, scheint sich Stress bei Osler sowohl auf spezifische Situationsaspekte (die dann Reaktionen im Individuum auslösen) als auch auf Reaktionen des Organismus (die mit einer Krankheitsgenese verbunden sein können) zu beziehen. Diese Mehrdeutigkeit in der Definition von Stress hat zu zwei Gruppen von Ansätzen in der Stressforschung geführt: umwelt- bzw. reizbezogene vs. reaktionsbezogene Vorstellungen.

Eindeutig *umweltbezogen* ist der Ansatz, mit dem der Begriff Stress ins Blickfeld der verhaltenswissenschaftlichen Forschung gelangte. Walter Cannon bestimmte Stress in seiner Theorie als eine Anforderung aus der Umwelt eines Organismus, die in diesem eine *Notfallreaktion* auslöst (Cannon, 1915, 1932). Diese Konzeption folgt der erwähnten ingenieurwissenschaftlichen Bestimmung, nach der Stress ein Druck bzw. eine Belastung aus der Umwelt darstellt, auf die ein Objekt mit Beanspruchung (strain) reagiert. Sie entspricht aber auch der umgangssprachlichen Auffassung, die Stress mit Lärm, Hektik, Zeitdruck, Arbeitsbelastung und ähnlich unangenehmen Umwelteinflüssen in Verbindung bringt. Zur besseren Unterscheidung von stressbezogenen Zuständen des Individuums werden diese Umweltreize in der neueren Forschung *Stressoren* genannt (vgl. Krohne, 2010).

Bereits 1915 hatte Cannon erkannt, dass eine verstärkte Belastung des Organismus mit bestimmten physiologischen Reaktionen verbunden ist, insbesondere mit einer erhöhten Aktivität des *Nebennierenmarks*. Dieses schüttet die zur Gruppe der *Katecholamine* gehörenden Hormone *Adrenalin* und *Noradrenalin* aus, die auf Atmung, Herzleistung sowie Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel einen aktivierenden Effekt ausüben (Notfallfunktion) und somit den Organismus zu verstärkten *Kampf- oder Fluchtreaktionen* („fight-or-flight-reactions“) befähigen (zu den biologischen Grundlagen von Angst, Furcht und Stress s. Kap. 2).

Trotz seiner starken Verankerung in der Biologie, speziell der Endokrinologie, hat dieser Ansatz Jahrzehnte nach Cannon auch Eingang in eine eher sozialpsychologisch orientierte Stressforschung gefunden. Im Ansatz der *kritischen Lebensereignisse* wird angenommen, dass einschneidende (wenn auch nicht notwendigerweise negative) Konfrontationen im Leben eines Menschen (beispielsweise berufliche Beförderung, Tod eines nahen Angehörigen, schwere Erkrankung, Heirat) vom Betroffenen generell ein hohes Maß an *sozialer Reorientierung* erfordern (Holmes & Rahe, 1967). Kritische Lebensereignisse sind in diesem Ansatz also die Stressoren und die Anforderungen, die sich für eine Person aus der Notwendigkeit zur sozialen Reorientierung ergeben, bilden die individuelle Stressbelastung. Im Zentrum empirischer Studien steht, ganz wie von Osler bereits 1910

vorgezeichnet, der Einfluss dieser Ereignisse auf den psychischen und physischen Gesundheitszustand (Übersicht in Taylor, 2011).

Die grosse Popularität des Stresskonzepts in Wissenschaft und Medien leitet sich jedoch weniger aus den Arbeiten Cannons her als vielmehr aus dem Werk des ungarisch-kanadischen Endokrinologen Hans Selye, des Hauptvertreters der *reaktionsbezogenen* Auffassung von Stress. Bei Tierversuchen hatte Selye entdeckt, dass die Einwirkung unterschiedlicher Reize auf den Organismus (Hitze, Kälte, toxische Substanzen), neben den jeweils spezifischen Effekten (z. B. Gefässverengung bei Kälte und -erweiterung bei Hitze) eine allen Reizarten gemeinsame (also im Hinblick auf die verschiedenen Auslöser *unspezifische*) Veränderung hervorruft, vorausgesetzt die Einwirkung ist intensiv oder hält lange genug an. Diese unspezifisch hervorgerufene Veränderung konstituiert nach Selye ein stereotyp ablaufendes Reaktionsmuster, den *systemischen Stress*. Dieser lässt sich damit definieren als „der Zustand, der sich als Syndrom manifestiert, das aus allen unspezifisch induzierten Veränderungen in einem biologischen System besteht“ (Selye, 1976, S. 64).

Dieses stereotype Muster körperlicher Veränderungen, das Selye *Allgemeines Adaptations-Syndrom* (AAS) nannte, soll in drei aufeinanderfolgenden Phasen ablaufen: In der *Alarmphase* kommt es zu intensiven hormonellen Reaktionen, insbesondere zur Ausschüttung von *Cortisol* aus der *Nebennierenrinde* (s. Kap. 2). Zentrale Funktion dieser hormonellen Reaktionen ist die Mobilisierung von Kräften zur Beseitigung von Stressoren im Sinne des von Cannon formulierten Notfallsyndroms. Wenn die schädigende Einwirkung anhält, bilden sich in der anschliessenden *Widerstandsphase* die körperlichen Veränderungen aus der Alarmphase weitgehend zurück. Der Organismus scheint sich an die Stressoren adaptiert zu haben. Grund für den Übergang in diese Phase soll nach Selye die Tatsache sein, dass sich kein Organismus über längere Zeit in Alarmbereitschaft halten kann. Während der Widerstandsphase werden die hormonellen Ressourcen zur Auseinandersetzung mit den Stressoren wieder erneuert. Charakteristisch für diese Phase ist die Zunahme der Widerstandsfähigkeit gegenüber den auslösenden Reizen bei gleichzeitiger Abnahme der Resistenz gegenüber anderen Stressoren. Bei weiterhin anhaltender Einwirkung der stressauslösenden Reize tritt der Organismus in die *Erschöpfungsphase* ein. Seine Ressourcen zur Anpassung sind ausgeschöpft, Erholung und Widerstand sind nicht länger möglich. Es treten irreversible körperliche Erkrankungen ein und, bei Fortdauern der schädigenden Einwirkung, schliesslich der Tod.

Obwohl die Arbeit Selyes als Pionierleistung durchaus bedeutend ist, sind Schwächen seiner Theorie nicht zu übersehen. Zunächst einmal hatte seine Auffassung von Stress als Reaktionsform auf unterschiedlichste Anforderungen die fatale Konsequenz, dass das Stresskonzept zu einem Sammelbecken für eine Vielzahl von Ansätzen wurde, deren einzige Gemeinsamkeit darin bestand, dass sie auf die eine oder andere Art die Auseinandersetzung des Einzelnen mit von ihm als unangenehm eingeschätzten Lebensbedingungen thematisierten. Die ursprüngliche Idee, dass sich Stress auf eine so ernsthafte Belastung bezieht, dass der Organismus darauf mit einer Notfallreaktion antworten muss, trat dabei

in den Hintergrund (vgl. Kagan, 2016). Damit lief das Stresskonzept Gefahr, seinen wissenschaftlichen Wert weitgehend einzubüßen.

Daneben wurden auch speziellere Vorbehalte formuliert. Diese richteten sich zum einen gegen die Kernannahme der Theorie, nämlich die *unspezifische* Auslösung des AAS (vgl. Mason, 1975a, b), zum anderen gegen die Vernachlässigung *psychologischer Faktoren* (Erwartungen, Bewertungen, Bewältigungsmaßnahmen) bei der Vermittlung der Stressreaktion (vgl. Lazarus & Launier, 1978). Wenn man derartige psychologische Vermittlungen, insbesondere unter dem Aspekt hierbei bestehender *Persönlichkeitsunterschiede*, in die Analyse des Stressgeschehens einbezieht, dann lässt sich das Postulat eines einzigen (stereotypen) Musters im Stressverlauf nicht länger aufrechterhalten.

Die Diskussion der bisher vorgestellten Ansätze zum Stress hat gezeigt, dass sowohl dessen Verankerung in umwelt- oder reizbezogenen Auslösern als auch eine Bestimmung über ein stereotyp ablaufendes Reaktionsmuster der Komplexität der mit diesem Begriff belegten Prozesse nicht gerecht werden. Zu berücksichtigen sind auch die *kognitiven* Prozesse, die in einer Person ablaufen, die sich mit einer Belastung auseinandersetzt. Deshalb müssen bei der Bestimmung von Stress situative *und* reaktionsbezogene Aspekte sowie deren Wechselwirkungen zusammen mit Eigenschaften, welche das Individuum in die Situation einbringt, einbezogen werden. Dies geschieht in *transaktionalen* Ansätzen, deren Hauptvertreter der amerikanische Stressforscher Richard Lazarus ist.

Im Ansatz von Lazarus (u. a. Lazarus, 1991; Lazarus & Launier, 1978) wird Stress als ein *relationales Konzept* aufgefasst. Relational bedeutet, dass Stress nicht nur eine spezifische äussere Reizgegebenheit (situationsbezogene Definition) oder ein typisches Muster von Reaktionen (reaktionsbezogene Definition) darstellt, sondern als eine bestimmte Beziehung (*Transaktion*) zwischen Umwelt und Person aufzufassen ist. Das erwähnte Beispiel einer Belastung bzw. Bedrohung durch eine schulische Leistungsanforderung (s. Abschn. 1.1) veranschaulicht diese Bestimmung: Die sich in Prüfungsaufgaben konkretisierenden Leistungsanforderungen der Schule (Umwelt) werden von dem betroffenen Schüler als für ihn bedeutsam für sein weiteres Fortkommen in Studium und Beruf bewertet. Zugleich ist der Schüler unsicher, ob er diesen Anforderungen gewachsen ist (Person). Das Resultat dieser Beziehung zwischen Umwelt und Person ist Stress.

► Entsprechend definiert Lazarus Stress als „... eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern“ (Lazarus & Folkman, 1986, S. 63).

Zwei Prozesse spielen also eine zentrale Rolle innerhalb der stressbezogenen Person-Umweltbeziehung sowie im Hinblick auf sich daraus ergebende unmittelbare und längerfristige Konsequenzen: *kognitive Bewertung* und *Stressbewältigung*. Da ich diese beiden zentralen Konzepte im Zusammenhang mit der Darstellung von Theorien zur Bewältigung (s. Kap. 4) noch ausführlich behandeln werde, beschränke ich mich hier auf eine kurze begriffliche Bestimmung.

Das Konzept der *kognitiven Bewertung* basiert auf der Überzeugung, dass stress-bezogene Prozesse von den Erwartungen einer Person im Hinblick auf den Ausgang einer spezifischen Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt abhängen. Dieses Konzept ist notwendig, um individuelle Unterschiede in der Art, Intensität und Dauer ausgelöster stress-relevanter Prozesse (z. B. emotionale Reaktionen wie Angst oder Ärger) unter ansonsten für verschiedene Personen objektiv gleichartigen Umweltbedingungen (etwa einer negativen Leistungsrückmeldung in der Schule) zu erklären. Der individuelle Stressprozess wird mithin durch ein spezifisches Muster kognitiver Bewertungsvorgänge erzeugt und gesteuert. Ein Beispiel aus dem Berufsleben soll diesen Prozess illustrieren.

► Dem Mitarbeiter einer Organisation wird die Übernahme der Leitung einer wichtigen Abteilung und im Zusammenhang damit eine Beförderung in Aussicht gestellt. Im Sinne des bereits erwähnten Konzepts der *kritischen Lebensereignisse* (s. auch Abschn. 1.5.5) stellt dieser Vorgang eine Belastung dar, die eine Bewältigung erfordert. Deren Inhalt hängt jedoch von der *Bewertung* der Situation ab. Eine Person mag bei dieser Bewertung in besonderem Maße an ein mögliches Scheitern (zumindest an erhebliche Schwierigkeiten) auf der neuen Position denken und deshalb in erster Linie *Bedrohung* und negative Emotionen wie Anspannung und Besorgnis erleben. Eine andere Person sieht in dieser Perspektive dagegen eher die Möglichkeit zur persönlichen Bewährung und Weiterentwicklung, also eine *Herausforderung*, und reagiert entsprechend mit Engagement und positiven Emotionen wie Stolz und Freude. *Bedrohung* und *Herausforderung* stellen also zwei Formen der kognitiven Bewertung einer Belastung mit entsprechend unterschiedlichen Reaktionen bei den betroffenen Personen dar.

Der Sachverhalt der kognitiven Bewertung ist, wie erwähnt, ein Kernstück der von Lazarus vertretenen transaktionalen Auffassung von Stress. Im Rahmen dieser Konzeption wurde auch die auf Selye (1975) zurückgehende Unterscheidung von negativem und positivem Stress (*Distress* und *Eustress*) kritisch diskutiert. *Distress* bedeutet in diesem Zusammenhang eine überstarke Belastung, verbunden mit negativen emotionalen Zuständen wie Ärger, Furcht oder Angst, die zur Erkrankung des Organismus (im beruflichen Leben zu *Burnout*) führen kann. *Eustress* soll dagegen aufbauend wirken, positive Reaktionen wie Freude, Zufriedenheit und Engagement zeigen und zu einer verbesserten Anpassung an künftige Belastungen führen.

Im Sinne des transaktionalen Ansatzes kann bei *Distress* und *Eustress* jedoch keineswegs von zwei voneinander unabhängigen Formen von Stress gesprochen werden (vgl. hierzu Simmons & Nelson, 2007). Vielmehr handelt es sich hier um die Ergebnisse komplexer Bewertungen im Sinne der zitierten Stress-Definition von Lazarus und Folkman (1986). Dabei sind insbesondere die Bewertungen nach *Bedrohung* (threat), und *Herausforderung* (challenge) die wesentlichen Einflussfaktoren (s. hierzu Abschn. 4.4.2 für eine umfassendere Darstellung der Lazarus-Theorie). Statt bei *Distress* und *Eustress* von gegensätzlichen Prozessen auszugehen, ist es sinnvoller, insbesondere den simultanen (gemischten) Einfluss von Bewertungen nach *Bedrohung* und *Herausforderung* zu

betrachten, wie ja auch die dargestellten Beispiele (Prüfungssituation, berufliche Beförderung) deutlich machen.

Stressbewältigung, der zweite von Lazarus beschriebene Sachverhalt innerhalb der stressbezogenen Person-Umweltbeziehung, wird definiert als „... der Prozess der Handhabung jener externen oder internen Anforderungen, die vom Individuum als die eigenen Ressourcen beanspruchend oder übersteigend bewertet werden“ (Lazarus & Folkman, 1984, S. 283). Bewältigung bezeichnet eine Kategorie von Verhaltensweisen innerhalb des übergeordneten Konzepts der *Anpassung* (Adaptation) des Organismus an bestimmte herausfordernde bzw. belastende Umstände. Anpassung meint in diesem Zusammenhang, dass Bewältigungshandlungen dazu beitragen, entweder den Einfluss schädigender Bedingungen zu reduzieren oder negative Ereignisse und Umstände zu tolerieren. Bewältigung bezieht sich dabei auf jene Handlungen, die sich unter *problematischen* und insbesondere *neuartigen Bedingungen* vollziehen.

Die zur Erreichung dieser Ziele eingesetzten Bewältigungsstrategien (z. B. aggressive Konfrontation, Überwachung, Distanzierung, Selbstkontrolle, Vermeidung oder Uminterpretation) werden von Lazarus den Funktionen *problem-* und *emotionsbezogen* zugeordnet. Problembezogen soll Bewältigung dann sein, wenn die Person sich direkt den Bedingungen zuwendet, von denen eine Schädigung, Bedrohung oder Herausforderung ausgeht. Als emotionsbezogen werden dagegen jene Anstrengungen bezeichnet, die zunächst einmal auf die Regulierung der durch eine Belastung ausgelösten eigenen Emotionen gerichtet sind.

► Ein Mensch, der sich von einer anderen Person schlecht behandelt fühlt und deshalb starken Ärger empfindet, würde diese Situation *problembezogen* bewältigen, wenn er sich direkt an die Person wendet und deren Verhalten mit seinen möglichen Ursachen und Folgen anspricht. Auf diese Weise kann es dann auch zur Reduzierung seines negativen emotionalen Zustands kommen. *Emotionsbezogen* wäre die Bewältigung dagegen, wenn er sich nicht weiter mit dieser Person befasst, sondern stattdessen an völlig anderen Dinge denkt, etwa einen bevorstehenden Besuch auf dem Sportplatz, und dabei seinen Ärger „vergisst“.

1.4 Angst und Furcht

Die Begriffe Angst und Furcht werden in der Alltagssprache wie auch in vielen populären Darstellungen häufig synonym verwendet. Ob und wie Angst und Furcht unterschieden werden, hängt von theoretischen Vorannahmen ab. So analysierte etwa der frühe Behaviorismus (Mowrer, 1939; Watson, 1919, 1928) auf der Basis des Konzepts des *bedingten Reflexes* eine über einen aversiven Reiz („Schmerz-Furcht-Stimulus“) konditionierte emotionale Reaktion, die unterschiedslos entweder Angst oder Furcht genannt wird. Eine emotionale Reaktion wird nach den Annahmen zu diesem Konzept dadurch an einen (im Prinzip beliebigen) Reiz gebunden („konditioniert“), dass die *Reaktion innerhalb*