

STRESS: GRUNDLAGEN

1. Begriff

Der Begriff Stress wurde von Cannon (1914) in die humanwissenschaftliche Diskussion eingeführt und durch Hans Selye populär gemacht. Heute ist er, in der Alltagssprache wie in der Wissenschaft, sehr gebräuchlich, in beiden Bereichen hat er eine sehr weite Bedeutung:

Vom milden Elektroschock bis zur Erwartung eines komplizierten chirurgischen Eingriffs, vom „Prüfungs-Stress“ bis zur Beobachtung grausamer Filme, vom Zeitdruck in der Arbeit bis hin zu Reaktionen auf Naturkatastrophen und Krieg gibt es kaum eine Situation, die nicht schon unter dem Stichwort „Stress“ untersucht worden wäre.

Die breite Beschäftigung mit Stress ist verbunden mit einem heftigen Streit um seine Bedeutung, wobei insbesondere die Frage seiner Definition als Reiz, Reaktion oder „Transaktion“ sowie das Problem eines negativen oder neutralen Stressbegriffs im Vordergrund stehen. Den ansonsten recht unterschiedlichen Stresskonzepten gemeinsam ist allerdings die Annahme eines *Ungleichgewichts*: Eine Anforderung aus der Umgebung (oder auch aus der Person selbst) geht über ein – wie auch immer definiertes – „Normalmaß“ hinaus und gibt Anlass zu einer besonderen Bewältigungsreaktion („Coping“).

2. Die Stimulus-Seite: auslösende Bedingungen

Je nach Definitionsrichtung werden äußere Ereignisse selbst als „Stress“ bezeichnet oder als Auslöser von Stress angesehen. Untersucht werden beispielsweise schmerzhaft Reize, Reize von hoher Intensität, einzelne Ereignisse von großer Bedeutung (z.B. Krankheit, Naturkatastrophen, Krieg) oder die Häufung „Kritischer Lebensereignisse“, aber auch das Fehlen von Stimulierung: Unterforderung, Isolation, Monotonie usw. Noch nicht in ausreichendem Maße, aber mit steigender Tendenz, werden auch Belastungskonstellationen (Mehrfachbelastung) untersucht.

Entscheidende Merkmale solcher Situationen sind, dass es sich um „neue, starke, anhaltende, sich schnell ändernde, plötzlich auftretenden, widersprüchliche“ Reize handelt, aber auch um das Ausbleiben erwarteter Reize oder Reizdefizite.

Inhaltliche Klassifikationen von Stressbedingungen unterschieden z.B. zwischen „äußeren Stressoren“ (z.B. Lärm), „Deprivation primärer Bedürfnisse“ (z.B. Nahrungsentzug), „Leistungsstressoren“ und „soziale Stressoren“.

Die Grundannahme ist dabei, dass diese Situationen eine besondere Anpassungsleistung erfordern, die wiederum – bei zu langer Dauer bzw. zu hoher Intensität – Folgen für die physische oder psychische Gesundheit haben kann.

Formulierungen wie „Neuartigkeit“, „hohe Intensität“, „Ausmaß der geforderten Anpassung“ sind neutral in Bezug auf die *Qualität* der Ereignisse bzw. der von ihnen ausgelösten Reaktionen. Ob das sinnvoll ist, ist theoretisch sehr umstritten: In der Psychologie dominieren „negative Stresskonzepte“ („Bedrohung“, „Verlust“, „Schädigung“), in der Medizin dominiert dagegen eine neutrale („Anpassung“). Auffallend ist allerdings, dass die Forschungspraxis in dieser Hinsicht erheblich einheitlicher ist als der theoretische Streit vermuten lässt: Unabhängig davon, welches Stresskonzept im einzelnen vertreten wird, werden überwiegend unangenehme, bedrohliche Situationen untersucht.

Der Haupteinwand gegen Stimuluskonzepte von Stress bezieht sich auf die große interindividuelle Variabilität der Reaktion auf gleiche Bedingungen: Eine einheitliche, über alle Personen generalisierbare Reaktion lässt sich nicht identifizieren (*Scherer, 1985*). Definiert man aber a priori einen bestimmten Auslöser als „Stress“, so wird jede Art von Reaktion darauf zur „Stressreaktion“, unabhängig davon, ob es sich um Erregung oder Beruhigung, um Angst oder um Freude usw. handelt. Solchen Ansätzen – insbesondere der Life-Event-Forschung – wird daher häufig vorgeworfen, von einem mechanistischen S-R-Schema auszugehen, das psychologische Vermittlungsprozesse leugnet.

Tatsächlich handelt es sich dabei um ein Problem der Konzeption des Stressgeschehens und der Forschungsstrategie, nicht hingegen der Definition: Auch eine reizorientierte Stressdefinition kann sehr wohl individuelle Vermittlungsprozesse berücksichtigen, wie nicht zuletzt die Entwicklung der Life-Event-Forschung zeigt, wo immer komplexere Modelle diskutiert werden.

Letztlich ist die Frage zweitrangig, ob man die äußere Bedingung „Stress“ nennt und die Reaktion darauf „Strain“ – dies ist insbesondere in der arbeitswissenschaftlichen Forschung sehr häufig und findet seine Entsprechung in den Begriffen „Belastung“ und „Beanspruchung“ – oder ob man den Auslöser als „Stressor“ bezeichnet und die individuelle Reaktion darauf als „Stress“.

3. Die Reaktionsseite: Indikatoren für Stress

Das Gegenstück zu Stimulus-Konzepten ist die Definition von Stress als einer Reaktion des Organismus. Der Haupteinwand dagegen ist die Umkehrung des oben genannten Arguments: Nun müsse jede Situation als Stressor angesehen werden, die eine definierte Stressreaktion auslöse – unabhängig davon, ob es sich um einen freudigen oder unangenehmen Anlass handle oder nur um physische Anstrengung. Insbesondere *Lazarus* hat sich daher gegen Reiz- wie Reaktionsdefinitionen ausgesprochen. Er fasst statt dessen die auslösenden Bedingungen und die Reaktion darauf in einem „transaktionalen Stressmodell“ zusammen und definiert Stress als „ein spezifisches Verhältnis zwischen Person und Umgebung, das in der Wahrnehmung der Person ihre Ressourcen bis zu deren Grenze oder darüber fordert und ihr Wohlbe-

finden bedroht.“ Mit dieser Auffassung weist *Lazarus* zwar auf entscheidende Merkmale des Stressprozesses hin. Dem Definitionsdilemma entkommt er jedoch damit nicht: Auch in seiner Definition entscheidet letztlich die Reaktion des Individuums – in diesem Fall bestimmte Bewertungsprozesse – darüber, ob Stress vorliegt; Stress ist auch in seiner Sicht ein – wenngleich reizabhängiges – „emotionales Reaktionssyndrom“.

Für die Definition wie für die Messung von Stress spielen physiologische Konzepte eine herausragende Rolle, insbesondere das Konzept einer unspezifischen Aktivierung. Zentral ist dabei die Annahme eines Kontinuums der Aktiviertheit zwischen Tiefschlaf und höchster Erregung. Ein Mindestmaß an Aktiviertheit ist nötig, um überhaupt gezielt handeln zu können; ein zu hohes Maß an Aktiviertheit führt dazu, dass koordiniertes Handeln erschwert wird.

Aktivierung spielt im Kontext der Ausführung von Handlungen eine große Rolle. So liegt z.B. das Optimum der Aktiviertheit bei komplexen Aufgaben niedriger als bei einfachen. Dies erklärt z.B., warum einfache Aufgaben unter Lärm (der zu erhöhter Aktivierung führt) oft besser ausgeführt werden als unter Ruhebedingungen; umgekehrt lassen sich Fehlleistungen unter minimalen Reizbedingungen (Vigilanz) über ein zu geringes Erregungsniveau erklären.

Stress wird dabei vielfach gleichgesetzt mit erhöhter Aktivierung; im Vordergrund steht die erhöhte Handlungsbereitschaft, die Mobilisierung von Reserven als Antwort auf Anforderungen der Umwelt. Physiologisch wird z.B. die Pulsfrequenz gesteigert, die Blutgefäße an der Körperperipherie werden verengt, Verdauungsprozesse werden gehemmt, die Schweißdrüsen werden aktiviert.

Mit hoher Sicherheit hängt auch die Funktion bestimmter Hormone eng zusammen. Besonders wichtig dabei sind einerseits die Hormone der Nebennierenrinde, insbesondere die Glukokortikoide (vor allem Kortisol). Durch sie werden u.a. Entzündungsreaktionen gehemmt, der Eiweißabbau erhöht, der Blutzucker gesteigert, auch die Produktion des Magensaftes wird erhöht. Außerdem spielen die Katecholamine des Nebennierenmarks (Adrenalin, Noradrenalin) eine wichtige Rolle. Sie führen u.a. zu einer Steigerung der Herzfrequenz und des Blutdrucks und so einer erhöhten Sauerstoffversorgung für das Gehirn und die quergestreifte Muskulatur.

Diese hormonalen Reaktionen, insbesondere der Kortikoide, stehen im Zentrum der Theorie von *Selye*, die zu den am weitesten verbreiteten überhaupt zählt. Er definiert Stress als die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, sieht ihn also als generelle Anpassungsleistung. Im Rahmen des „allgemeinen Adaptationssyndroms“ unterscheidet er die Phasen der „Alarmreaktion“, des „Widerstands“ und schließlich – wenn er zulange dauert – der „Erschöpfung“, in der die Anpassungsfähigkeit erschöpft ist und schließlich der Tod eintritt. Die „Kosten“ einer – auch erfolgreichen – Anpassung sieht er in erhöhtem Risiko für zahlreiche Erkrankungen.

Aktivationskonzepte sind insgesamt breiter orientiert und betonen *zentralnervöse Erregungsprozesse* stärker, während bei *Selye* hormonale Zustände im Vordergrund stehen. Die Aktivationsforschung bezieht außerdem – im Kontext einer allgemeinen Emotionsforschung – psychische Prozesse mehr mit ein. *Selye* hingegen erkennt zwar (vor allem in neueren Publikationen

und nicht zuletzt als Reaktion auf die Kritik von Mason, 1975) die herausragende Rolle emotionaler Vorgänge beim Menschen an, betont aber den prinzipiell allgemein-organismischen Charakter der Stressreaktion und weist darauf hin, dass diese beispielsweise auch in bewusstlosem Zustand ablaufen können.

Beide Ansätze sind jedoch stark miteinander verwandt und treffen sich insbesondere in der Betonung des Unspezifischen: Stress ist eine stereotype Reaktion, Unterschiede ergeben sich nicht in der Qualität, sondern nur in der Intensität.

Gerade diese Annahme der Unspezifität hat sich jedoch nicht als haltbar erwiesen. Fahrenberg et al. fordern daher eine „*multivariate Aktivierungstheorie*“, die reizspezifische und personenspezifische Muster berücksichtigt. Letztlich führen diese Probleme auf Fragen der subjektiven Bewertung und auf damit verbundene selektive Aktivierungsprozesse, die weder über Personen noch über Stimuli und Situationen hinweg konstant sein müssen.

Dies führt zu den im engeren Sinne psychologischen Konzepten, die die *Einschätzung von Situationen* und die damit verbundene *emotionale Reaktion* in den Vordergrund stellen.

So definierten Cofer und Appley (1964) Stress als einen Zustand, in dem der Organismus sein Wohlbefinden in Gefahr sieht und alle Energien zu dessen Erhaltung aufwenden muss. Diese Definition ist der von Lazarus und Folkman (1984) sehr ähnlich.

Mason (1975) schlägt eine Reformulierung der Theorie von Seyle vor, wonach externe Stimuli nicht direkt zu den postulierten physiologischen Reaktionen führen, sondern vermittelt über emotionale Erregung.

Semmer (1984) definiert Stress als einen unangenehmen Spannungszustand, der entsteht, wenn eine Situation als aversiv eingeschätzt wird. Greif (1983) spricht von „aversiven Prognosen“.

Häufig wird – zur Abgrenzung gegen emotionale Reaktionen allgemein – zusätzlich gefordert, dass es sich um länger andauernde bzw. besonders intensive emotionale Zustände handeln muss (Janke, Greif, Scherer).

Letztlich kann man sagen, dass sich reaktionsorientierte Definitionen inzwischen weitgehend durchgesetzt haben. Dies führt jedoch wieder zurück zum Problem der inhaltlichen Beliebigkeit auslösender Bedingungen: Jede beliebige Situation kann ein Stressor sein. Und damit verbunden ist das Problem der logischen Zirkularität: Was ein Stressor ist, kann immer erst hinterher ermittelt werden – nämlich dann, wenn man eine Stressreaktion festgestellt hat.

Solange man voraussetzt, dass ein Stressor immer zu Stress führen müsse, ist dieses Problem unlösbar. Abgesehen von Extremsituationen wird es immer vom Individuum und seiner jeweiligen Verfassung abhängen, inwieweit Stress erlebt wird. Stressoren lassen sich daher nur im Rahmen einer *Wahrscheinlichkeitsbeziehung* bestimmen, als Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Stressreaktion erhöhen.

Dies kann sich auf Individuen beziehen („Person X tendiert dazu, jede Ablehnung eines Vorschlags als persönliche Niederlage zu empfinden“) oder auf Gruppen mit gemeinsamen Persönlichkeitsmerkmalen („Extravertierte reagieren

stärker auf Mangel an Stimulierung“) oder gemeinsamen kulturellen Normen (z.B. Angst aufgrund des Brechens eines gesellschaftlichen Tabus). Auf diese Weise kann man auf verschiedenen Aggregationsebenen auslösende Bedingungen identifizieren, die für eine bestimmte Personengruppe ein erhöhtes Risiko beinhalten, Stressreaktionen auszulösen. Damit kann sowohl der individuellen Variabilität wie auch den – nicht zu unterschätzenden – kulturellen Gemeinsamkeiten Rechnung getragen werden.

Der Streit um Reiz-, Reaktions- oder „transaktionale“ Konzepte ist somit letztlich weniger ein Streit um Definitionen als um Forschungsstrategien und Erklärungsansätze. Unabhängig von der Frage der Definition stellt sich die Frage der Messung von Stresszuständen. Diese kann auf verschiedenen Ebenen vorgenommen werden:

- somatisch (z.B. Herzschlag, Hautwiderstand, EEG, Hormone)
- verhaltensbezogen (Leistung, aggressives Verhalten, Sprechmodus, Mimik)
- erlebnisbezogen (verbale Einschätzung der Befindlichkeit)

Problematisch ist dabei, dass Indikatoren auf verschiedenen Ebenen und selbst innerhalb einer Ebene nicht unbedingt sehr hoch miteinander korrelieren. Insbesondere die Verwendung nur eines Parameters als Indikator für Stress wird dadurch fragwürdig, dass er sich meist nicht eindeutig als Indikator für Stress interpretieren lässt.

Um das letztlich doch sehr globale „Dachkonzept“ weiter zu konkretisieren, ist vor allem die Bestimmung von Reaktionsmustern nötig, die zu spezifischen Stressoren (z.B. kognitive und emotionale Stressoren), zum situativen Kontext und zu Personenmerkmalen (z.B. Ängstlichkeit) in Beziehung gesetzt werden. Besonders vielversprechend erscheint auch der Ansatz von Schönplflug et al., Leistungsparameter wie physiologische Reaktionen zeitlich präzise in einen konkreten Handlungsverlauf einzuordnen, wodurch sie klarer interpretierbar werden.

4. Der Stressprozess

Wenn auch die Kontroverse um „Stress als Reiz“ oder „Stress als Reaktion“ die Definitionsprobleme nicht gelöst hat, so hat sie doch dazu geführt, dass der Prozesscharakter des Stressgeschehens stärker betont wird; im Zusammenhang damit hat der Begriff *Bewältigung* (Coping) an Bedeutung gewonnen.

Besonders wichtig ist hier der Ansatz von R.S. Lazarus. Zentral sind für ihn die kognitive Bewertung der Situation und die aktive Auseinandersetzung mit ihr.

Im Zuge der „primären Bewertung“ wird die Situation daraufhin eingeschätzt, ob sie eine *Bedrohung*, einen *Verlust/Schaden* oder eine *Herausforderung* enthält; ist eines dieser drei Merkmale gegeben, so spricht Lazarus von Stress (Einschätzungen einer Situation als irrelevant oder ausschließlich positiv hingegen bedeuten keinen Stress).

Die „sekundäre Bewertung“ ist nicht etwa als zeitlich sekundär oder weniger bedeutend gemeint; sie bezieht sich vielmehr auf einen anderen Inhalt, nämlich auf die Einschätzung der *Bewältigungsmöglichkeiten*.

Beide Prozesse sind kaum voneinander zu trennen und schwer zu operationalisieren. Dass sie eine wesentliche Rolle spielen, ist jedoch empirisch durch Untersuchungen belegt, in der die kognitive Einbettung eines Filmes über Beschneidungsriten variiert wurde. Je nach Strategie (neutral-wissenschaftliche, distanzierte Erklärung bzw. Intellektualisierung oder Betonung von Schmerz und Grausamkeit) waren auch die physiologischen Reaktionen der Vpn unterschiedlich.

Coping-Strategien werden in Abhängigkeit von diesen Bewertungen der Situation und der eigenen Handlungsmöglichkeiten gewählt. Dabei wird vor allem zwischen emotionsbezogenen (z.B. Leugnung, Ablenkung, Distanzierung) und problembezogenen Strategien (aktive Veränderung der Situation) unterschieden.

Solche Strategien hängen ab von den Charakteristika der Situation, von den Möglichkeiten der Person und von Persönlichkeitsmerkmalen.

Es gibt eine Vielzahl von Konzepten für Coping. Von besonderer Bedeutung ist dabei einerseits, welche Coping-Strategien erfolgreich sind – insbesondere psychoanalytische Konzeptionen nennen nur „reife“ Strategien „Coping“, während Lazarus keine Coping-Form für a priori überlegen hält und auf einer „ergebnisneutralen“ Definition besteht – und andererseits, ob Coping nur als situationsbezogener Prozess erfassbar ist oder ob es generelle, personentypische „Bewältigungsstile“ gibt.

Schönplflug und Schulz konnten schon 1979 zeigen, wie Zeitdruck kurzfristig entlastende, längerfristig aber nachteilige Strategien fördern kann: Auf das Einprägen notwendiger Anfangsinformation wurde zu wenig Zeit verwendet – mit der Folge, dass sie später erneut angefordert werden musste. Außerdem wurden mehr riskante Entscheidungen gefällt. Bei Batman erwies sich die genaue Planung von Aktivitäten als leistungsfördernd; die Planung selbst stellte jedoch eine eigene Aufgabe dar, die für wenig intelligente Versuchspersonen mit erhöhtem Stress verbunden war, wie die Selbstangaben und die physiologischen Daten zeigten.

Die Frage, inwieweit bestimmte Personen zu bestimmten Coping-Strategien tendieren, ist nach wie vor umstritten, wobei einige Autoren auf die ihrer Meinung nach eher geringe Stabilität verweisen. Andererseits gibt es Ergebnisse in Bezug auf Ängstlichkeit, Angstabwehr, Intro- und Extraversion und im Bezug auf Kontroll-Überzeugungen, die bei aller Situationsspezifität die Disposition zu bestimmten Coping-Arten herstellen.

Zu den vielen Bedingungen, die den Stressprozess beeinflussen, zählen vor allem die *Kontrollierbarkeit* sowie die *Soziale Unterstützung*, die dem „gestressten“ Individuum zuteil wird. Sie können – ebenso wie z.B. individuelle Fähigkeiten – als „Ressourcen“ für den Umgang mit Stress aufgefasst werden.

5. Stressfolgen

Das Interesse an der Erforschung von Stress resultiert nicht zuletzt daraus, dass man bestimmte – meist negative – Folgen erwartet. Sie sind zum einen kurzfristiger Art und beziehen sich dann vorwiegend auf die Leistung. Zum anderen beziehen sie sich auf längerfristige Folgen für psychische wie physische Gesundheit.

Kurzfristige Folgen:

Es wurde z.B. Unfälle oder Leistungsveränderungen untersucht. So stört z.B. Lärm komplexe Tätigkeiten mehr als einfache; Unfälle häufen sich am Ende des Arbeitstages und bei langen Arbeitszeiten; Akkordarbeit begünstigt schwere Unfälle (hier könnte z.B. die Wahl riskanterer Strategien unter Ermüdung oder Zeitdruck als Coping-Versuch eine Rolle spielen).

Schönpflug und Schulz untersuchten die Interaktion mehrerer Stressoren (ein noch immer seltener Untersuchungsansatz): So zeigte u.a. die kombinierte Wirkung von Lärm und Zeitdruck auf die Bewältigung kognitiver Aufgaben, dass Lärm alleine die Leistung bei leichten Aufgaben kaum beeinträchtigte; Zeitdruck führte zu einer Leistungsver-schlechterung – deren Ausmaß war jedoch vom Lärm abhängig und bei hohem Lärmpegel besonders drastisch.

Nacheffekte von Stress:

Stressreaktionen können über die Stresssituation hinaus andauern. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass die Dauer der Stressreaktion mindestens ebenso wichtig ist wie ihre Intensität. So konnte gezeigt werden, dass unkontrollierbarer Lärm zu schlechteren Leistungen und geringerer Ausdauer bei *nachfolgenden Aufgaben* führte. Andere Studien fanden Nachwirkungen auch in Bezug auf Sozialverhalten, wie z.B. Hilfsbereitschaft. Auch konnte gezeigt werden, dass Arbeiter nach einem Urlaub weniger Zeit brauchten, um nach der Arbeit zu ihrem Katecholamin-Ruhe Spiegel zurückzukehren; eine „schnelle Erholung“ korreliert mit Leistung und Wohlbefinden.

Mejmann (1984) untersuchte zwei Gruppen von Busfahrern: Eine Gruppe war im Jahr vor der Untersuchung häufig krank gewesen, die andere nicht. Für beide Gruppen zeigte sich die Nachwirkung der Arbeitsbelastung in einem deutlich schnelleren Anstieg des Adrenalinspiegels am ersten im Vergleich zum zweiten arbeitsfreien Tag. Die „kränkere“ Gruppe zeigte darüber hinaus nicht nur während der Arbeit, sondern z.T. auch noch am ersten freien Tag höhere Werte als die „gesündere“ Gruppe, während am zweiten freien Tag keine Unterschiede mehr feststellbar waren.

Solche Untersuchungen sind besonders wichtig als „Bindeglied“ zwischen unmittelbaren Effekten auf der einen und potenziellen langfristigen Krankheitsfolgen auf der anderen Seite: Sie zeigen, wie Stress Ressourcen schwächen und damit die Auseinandersetzung mit darauffolgenden Anforderungen oder Stressoren u.U. so erschweren kann, dass ein Aufschaukelungsprozess entsteht. Dieselbe Variable (z.B. erhöhte Krankheitsraten, s. Busfahrer) kann dabei sowohl als Folge als auch als (Mit-)Ursache für weiteren Stress sein. Hier zeigt sich auch, dass die Interaktion mehrerer Stressoren keine Gleichzeitigkeit dieser Stressoren bedingt: Durch eine herabgesetzte Fähigkeit, mit zusätzlichen Stressoren umzugehen, kann auch die wechselseitige Beeinflussung von Belastungen aus verschiedenen Bereichen (z.B. Arbeit und Privatleben) erklärt werden.

Langfristige Stressfolgen:

Die Annahme, dass intensive bzw. sich kumulierende Stresserlebnisse langfristige Folgen für die psychische und physische Gesundheit haben, ist sicherlich eine der wichtigsten Ursachen für das breite Interesse an diesem Thema. Zu den „diseases of adaptation“, die am meisten untersucht werden, gehören Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Magen-Darm-Geschwüre sowie psychische Krankheiten. Gerade bei der Untersuchung solcher Stressfolgen stellen sich zahlreiche methodische Probleme:

So konzentrieren sich viele Studien auf unmittelbare Stressreaktionen (z.B. Erhöhung von Blutdruck oder Puls, Hormonausschüttung, Schwächung von Immunreaktionen). Deren Bedeutung für die langfristige Entwicklung von Krankheiten ist jedoch unklar – es kann sich um nicht reversible, sondern der Gesundheit sogar dienliche Anpassungsreaktionen handeln. Umgekehrt wird bei Studien, die die Folgen bestimmter Ereignisse untersuchen, die eigentliche Stressreaktion meist nicht direkt untersucht, sondern nur als Erklärungs-konstrukt verwendet. Solche Untersuchungen sind darüber hinaus oft dadurch schwer interpretierbar, dass viele andere Faktoren für die Effekte verantwortlich sein können. Speziell bei psychischen Störungen sind überdies die Messung der Stressoren und der Folgen z.T. sehr ähnlich, Korrelationen zwischen ihnen somit trivial. Insbesondere bei retrospektiven Studien besteht darüber hinaus die Gefahr, dass der Bericht über Stresssituationen durch eben die Symptome (z.B. Depressivität, Neurotizismus) mitbestimmt wird, die damit erklärt werden sollen.

Dennoch, und trotz vieler widersprüchlicher Ergebnisse, häufen sich die Hinweise darauf, dass Stress bei der Entstehung physischer wie psychischer Symptome eine Rolle spielt – etwa bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Krebs und bei psychischen Störungen. Die Zusammenhänge sind in der Regel nicht sehr hoch, so dass Stress nur als einer unter vielen beteiligten Faktoren angesehen werden kann; zudem verweisen diese auf die Vielzahl personaler und situativer Faktoren, die die Wirkung von Stress beeinflussen. Allerdings können auch relativ geringe Zusammenhänge mit deutlich erhöhtem Risiko von Beschwerden verbunden sein.

Um die Bandbreite von Untersuchungen über dieses Thema zu illustrieren, sei exemplarisch auf einige Studien verwiesen:

Monroe untersuchte psychische Symptome in Abhängigkeit von größeren („Life Events“) und kleineren („daily hassels“) Stressereignissen. Die Studie hatte Längsschnittcharakter, und in der Analyse wurde der ursprüngliche Symptomstatus kontrolliert, so dass einige gravierende methodische Einwände gegen derartige Studien entfallen. Es zeigte sich, dass die „daily hassels“ eine signifikante Vorhersage der Symptome ermöglichten; dies galt jedoch nicht für „daily uplifts“, das positive Gegenstück von Hassels. Auch Life Events waren nicht signifikant, wenn Hassels kontrolliert wurden.

Karasek et al. untersuchten die Bedeutung von Arbeitsbelastung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Hektik und Anstrengung“ sowie „Komplexität/Variabilität“ erwiesen sich als signifikante Prädiktoren für die Entwicklung von Symptomen im Jahr 1974 bei Arbeitern, die 1968 symptomfrei waren. Alter, Bildungsstand, Rauchen und Übergewicht wurden statistisch kontrolliert. Geringe qualitative und hohe quantitative Anforderungen der Arbeit waren außerdem mit einem deutlich höheren Mortalitätsrisiko verbunden.

Als Beispiel für die Folgen eines singulären Verlustereignisses wurde untersucht (v. Rooijen, 1979), inwieweit Witwen ca. 1,5 Jahre nach dem Tod des Mannes in ihrem psychischen Befinden von einer Kontrollgruppe unterschieden. Es ergaben sich eindeutige Unterschiede auf einer Depressions-Skala, die Traurigkeit, Vitalitätsverlust, Rau-

chen und Alkohol sowie somatische Symptome umfasste. Mit 30% war ein deutlich höherer Anteil der Witwen im klinischen Bereich der Depression.

In neuerer Zeit wird das Phänomen des „Ausgebrannt-Seins“ (Burnout) speziell als Problem helfender Berufe untersucht. Es ist ein Syndrom emotionaler Überbeanspruchung, verbunden mit Abgestumpftheit, wachsendem Zynismus, sowie Gefühlen persönlicher Inkompetenz. Besonders bemerkenswert ist dabei, dass dies nicht leicht als bereits vorher existierendes „Persönlichkeitsmerkmal“ abgetan werden kann, sondern offenbar bevorzugt besonders engagierte Mitarbeiter trifft, die ihre begrenzten Handlungsmöglichkeiten als besonders belastend erleben.

6. Stressreduktion und Stressbewältigung

In praktischer Hinsicht stellt sich die Frage, wie Stress reduziert werden kann. Da die Art, wie Stresssituationen bewältigt werden, für ihre Wirkung entscheidend ist, ist darüber hinaus eine *Stärkung von Coping-Fähigkeiten* wichtig.

Diese Aufgaben stellen sich auf sehr verschiedenen Ebenen: Der Abbau von Belastungen in Umwelt und Arbeit (z.B. Verkehrslärm, humane Arbeitsgestaltung) ist hier ebenso von Bedeutung wie eine gute schulische und berufliche Ausbildung, die Kompetenz im Umgang auch mit schwierigen Situationen fördert, oder eine gute medizinische und psychosoziale Versorgung. Psychotherapie kann in vieler Hinsicht als die gezielte Stärkung von Coping-Fähigkeiten verstanden werden.

7. Folgen des Definitionsstreits

Wie oben dargestellt, besteht keine Einigkeit darüber, ob man „Stress“ negativ oder neutral definieren soll. Zwei Argumente sprechen für eine negative Definition: Zum einen wird ein neutraler Stressbegriff so breit, dass *jede* (unspezifische) Lebensäußerung zu Stress wird. Zum anderen spricht die empirische Evidenz dafür, dass Stressfolgen im Sinne von psychischer wie physischer Erkrankung – von Extremsituationen abgesehen – durch als negativ erlebte Ereignisse begünstigt werden.

Dabei muss zugleich auf ein häufiges Missverständnis hingewiesen werden: Ein negativer Stressbegriff bedeutet, dass das negative Erleben entscheidend ist, nicht aber, dass Stress grundsätzlich als schädlich anzusehen ist! Im Gegenteil: Ohne Erfahrung mit Stress und seiner erfolgreichen Bewältigung, aber auch ohne die Erfahrung von Misserfolgserlebnissen besteht die Gefahr, dass selbst minimale Belastungen nicht mehr ertragen werden können, weil keine Coping-Fähigkeiten ausgebildet wurden und die Frustrationstoleranz zu gering ist. Ohne die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen und auch bei Rückschlägen nicht sofort aufzugeben, lassen sich unerwünschte Konstellationen auch nicht ändern.

Schließlich noch ein Wort zu der Diskussion, die um die Notwendigkeit des Stressbegriffes überhaupt geführt wird: Die Stressforschung hat trotz der Vagheit des Begriffs, trotz des Streits um Definitionen und Methoden, eine Reihe von Ergebnissen und Forschungsstrategien her-

vorgebracht, und sie hat nicht zuletzt auch die interdisziplinäre Diskussion belebt. Diese Auseinandersetzungen sind fruchtbar, insoweit sie sich um Konzepte, Methoden und Forschungsstrategien drehen. Der Definitionsstreit hat sich dabei als zweitrangig erwiesen, der Streit um die Abschaffung des Begriffs als überflüssig.

Quelle: *Semmer, N.: Stress, in: Asanger, R./Wenninger, G. (Hrsg.): Handwörterbuch der Psychologie. Augsburg 2000, S.744-752*