

Ein paar Gedanken zum "Stress" und dessen Auswirkung auf den Energiehaushalt

Quelle: <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/si-8077.pdf>

Im Alltagsgebrauch wird Stress meist negativ verstanden, GREIF (1991, S. 13) definiert deshalb:

„Stress ist ein subjektiv intensiv unangenehmer Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, - subjektiv zeitlich nahe (oder bereits eingetretene), - subjektiv lange andauernde Situation sehr wahrscheinlich nicht vollständig kontrollierbar (steuerbar) ist, deren Vermeidung aber subjektiv wichtig erscheint.“

Diese Definition birgt die Gefahr in sich, dass Stress als individuelles und privates Problem gesehen wird. Wie in verschiedenen Kapiteln in diesem Handbuch ausgeführt wird, hat Stress neben den individuellen Erwartungen und Bewältigungsstrategien der Person objektive äussere Auslösefaktoren, die häufig veränderbar sind. Das entspricht auch dem Kerngedanken der Gesundheitsförderung in organisationspsychologischer Perspektive. Stress gehört zu unserem Leben dazu; entwicklungsgeschichtlich gesehen hat die Fähigkeit, Stressreaktionen zeigen zu können, der Menschheit als Art einen Überlebensvorteil geboten. Stress befähigt Menschen zu Anstrengungen und Höchstleistungen und fördert somit die Weiterentwicklung: In sozialen Konflikten liegen auch Leistungsanreize, hohe Anforderungen bedeuten Nervenkitzel und spornen zu Höchstleistungen an, aus Chaos und Druck können kreative Lösungen entstehen. Die Grenzen zwischen Entwicklungspotenzialen durch Herausforderungen und Gesundheitsgefährdungen durch Stress sind fließend (BAMBERG, BUSCH & DUCKI, 2003).

Wie kommt es zu den negativen Folgen von Stress?

Nach HANS SELYE, dem „Vater“ des Wortes Stress, ist Stress ein Zustand außergewöhnlich starker körperlicher, seelischer oder geistiger Anforderung als Reaktion auf etwas Bedrohliches oder Unerwartetes, eine aktuelle Situation, einen Konflikt oder eine andere zwischenmenschliche Problematik.

Unser Körper funktioniert dabei nach einem im Erbgut festgelegten Programm, das die Menschen dazu befähigt, bei Gefahr, Erschrecken, Unerwartetem sofort körperliche Kräfte zu mobilisieren und damit schnell und wirksam zu reagieren. Der Körper gerät (unter normalen Umständen zeitlich begrenzt) in einen Zustand des Ungleichgewichts, der ihn befähigt, schnell und passend zur Situation zu handeln. Eine Konstellation, eine Situation, Belastung oder Anforderung wird dann zum

Stressor, wenn das Individuum die Situation als ausreichend wichtig, bedrohlich und sich in seiner Kompetenz, damit umzugehen, als überfordert erlebt.

Aktuelle äußere Situationen werden im Gehirn ständig mit gespeicherten früheren Erfahrungen verglichen. Hauptzweck dieser ständigen Evaluation ist die Erkennung einer potenziellen äußeren Gefahrenlage und die Beurteilung der eigenen Ressourcen (Habe ich so etwas schon einmal erlebt und ist es gut oder schlecht ausgefallen? Habe ich Unterstützung in meinem Umfeld zu erwarten?) Die Bewältigung der Situation hängt also wesentlich von der Evaluation der äußeren Situation ab. Stehen nach subjektivem Urteil genügend Ressourcen zur Verfügung, entsteht nur solange Stress, bis die Situation entsprechend bewältigt ist. Im Folgenden soll dargestellt werden, was passiert, wenn das interne Stressregulationsprogramm nicht mehr funktioniert.

Spielten bei unseren Vorfahren noch Gefahrenlagen wie Feinde oder gefährliche Tiere eine große Rolle, sind es heute eher „Gefahren“ aus dem zwischenmenschlichen Bereich wie Konflikte, Gefühle, Kränkungen, Verlustgefühle etc.. Als Gefahrenlage kann dabei jeder mögliche drohende Verlust von Kontrolle und Sicherheit im zwischenmenschlichen Bereich verstanden werden (BAUER, 2002). Unser Körper verfügt dabei über eine einzigartige Leistung, er kann zwischenmenschliche Erfahrungen, also zum Beispiel erinnerte oder erwartete Beziehungserfahrungen, in biochemische oder bioelektrische Signale umwandeln, die dazu führen, dass Alarmbotenstoffe ausgeschüttet werden und Kräfte im Körper mobilisiert werden. Auf Stressoren aus dem zwischenmenschlichen Bereich, zum Beispiel Konflikte, Einsamkeit, schwerwiegende Kränkungen, reagiert der Körper also genau so wie etwa auf körperliche Angriffe. Anders als bei der Gefahrenabwehr im Tierreich, wo der Stressor physikalisch anwesend sein musste und es nach seinem Verschwinden zur Entspannung kam, können wir unsere Stressoren vorstellen. Das macht das Abschalten so schwer und begünstigt Dauerstress.

Wenn eine Lehrkraft mit ihr wichtigen Motiven zur Unterrichtsgestaltung auf Unverständnis im Kollegium stößt und keine kollegiale Unterstützung erfährt, kann das bei ihr Stress erzeugen, wenn die Motive zu wichtigen Handlungszielen (internen Anforderungen) geworden sind, die dauerhaft nur gegen Widerstände im Kollegium realisiert werden können. Bezogen auf dieses Beispiel: Die betroffene Lehrkraft erfährt den Widerstand nicht nur in Worten und Taten im täglichen Schulalltag, sie denkt auch zu Hause darüber nach, stellt sich mögliche Situationen und Konflikte vor. Das ist das Problematische am Stress: Menschen können Stressoren erinnern oder erwarten, also imaginieren und davor schlechter flüchten. Das führt dazu, dass man nicht abschalten kann und deshalb der Stress eben nicht mehr periodisch abklingt, sondern im Sinne einer „Stresstreppe“ kumuliert.

Die Phasen der körperlichen Stressreaktion laufen dabei immer ähnlich ab: Nach der Vorphase zur Sammlung der Energien folgt die Alarmphase mit der Aktivierung von Hormonen, Anstieg des Blutdrucks und anderen körperlichen Reaktionen. Die Alarmphase ermöglicht die Handlungsphase mit der Freisetzung der benötigten Energien. In der Erholungsphase ist der Körper erschöpft und versucht sich zu regulieren. Gelingt es dem Individuum nun nicht, eine Anforderung zu bewältigen oder fällt die subjektive Einschätzung der Situation negativ aus oder folgt sofort eine

neue Anforderung ohne ausreichende Erholung, schaltet der Körper auf Daueralarm. Wenn die vom Körper ausgeschütteten „Stress-Hormone“ in der Erholungsphase nicht abgebaut werden, kann dies zu verschiedenen körperlichen und psychischen Störungen und Erkrankungen führen.

Warum ist für einige Lehrkräfte das Unterrichten eine Belastung und für andere nicht?

Wenn man sich das obenstehende Modell der Stressreaktion anschaut, wird deutlich, warum Menschen so unterschiedlich auf Stressoren reagieren. Zum einen liegt das an der unterschiedlichen Bewertung der Stressoren. Nicht alle Situationen werden von allen als gleich wichtig oder gefährlich beurteilt. Hier spielen die früheren Erfahrungen eine große Rolle. Auch unterscheiden sich Menschen in schwierigen Situationen sehr in Bezug auf die ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen, also auf das, was sie mitbringen zur Bewältigung bestimmter Situationen und Anforderungen.

Ein weiteres Problem ist die subjektive Bewertung der Handlungsergebnisse. Diese Bewertung kann sehr unterschiedlich sein, Handlungsergebnisse können im Gelingens- als auch im Misslingensfall sowohl *internal* (auf sich selbst) attribuiert sein, als auch *external* (bezogen auf äußere Umstände und Einflüsse) attribuiert sein.

Auf diese Problematik geht Abschnitt 1.5 genauer ein, wenn es um die Charakterisierung der „gesunden“ Lehrkraft geht.

Dargestellt am Beispiel der Belastung durch das Unterrichten, lässt sich das wie folgt verdeutlichen: Eine Lehrkraft, die positive Vorerfahrungen im Unterrichten hat (Selbstwirksamkeitserfahrungen) und davon überzeugt ist, dass ihr in kritischen Situationen ausreichende Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, zudem überzeugt ist von ihren Fähigkeiten, vielleicht gerade eine Fortbildung im Umgang mit schwierigen Schülern abgeschlossen hat (eigenes Potenzial) und im Kollegium Unterstützung und Feedback (soziale Unterstützung) findet, wird das Unterrichten vermutlich als wesentlich weniger beanspruchend empfinden als eine Lehrkraft, der diese internen und externen Ressourcen nicht oder nur unzureichend zur Verfügung stehen. Dabei ist Stress grundsätzlich nicht immer nur ein Zeichen für Überforderung, auch ständige Unterforderung und Langeweile kann zu Stress führen. Es gilt, eine mittlere Stressdosis herauszufinden, in der Anforderung und Bewältigung einander abwechseln und Personen sich herausgefordert und wohl fühlen.

Personen unterscheiden sich aber auch in der Stressreaktion: Wenn eine Situation von einer Person je nach Vorerfahrung und den persönlichen (internen) oder organisationalen (externen) Ressourcen bewertet wird, kann dies zu einem Stresserleben führen, das sich auf drei unterschiedlichen Ebenen in unterschiedlicher Intensität äußern kann. Die Folgen von Stress können zudem unmittelbar in der Stress auslösenden Situation und bzw. oder zeitverzögert auftreten.

Auf der kognitiv-emotionalen Ebene spielen vor allem Bewertungen eine zentrale Rolle. Gedanken wie „Das schaff ich nie!“, dazu Denkblockaden und Konzentrationsmangel erhöhen das Stresspotenzial einer Situation. An dieser Stelle können kognitive Trainings (z. B. die Veränderung von negativen Selbstaussagen zu positiven Selbstaussagen) oder eine Erhöhung der Selbstwirksamkeitserfahrung im Sinne von „Das ist mir schon einmal gut gelungen, also schaffe ich das bestimmt noch einmal“, unterstützend wirken. Bei Dauerstress können ganz unterschiedliche Gefühle auftreten: Angstgefühle, Unsicherheit und Unzufriedenheit, Nervosität und Gereiztheit bis hin zu Depressionen und Aggressionen. Auf der physiologisch-somatischen Ebene treten neben Herz-Kreislaufbeschwerden häufig auch übermäßige Müdigkeit, Magen-Darm-Probleme bis hin zu hormonellen Veränderungen auf. Allgemeine Verspannungen, Spannungskopfschmerzen, leichte Ermüdbarkeit und Entspannungsunfähigkeit können Folgen übermäßiger Anspannung sein.

Wenn Personen Situationen in unterschiedlicher Art und Weise als belastend erleben und auch Stressreaktionen unterschiedlich sein können, bedeutet das für die Gesundheitsförderung, dass auch die Prävention und Intervention auf die individuellen Belange eingehen müssen. Wie in den weiteren Punkten noch ausführlich dargestellt wird, muss schulische Gesundheitsförderung sowohl die Besonderheiten der einzelnen Schule als auch die Bedürfnisse im Kollegium berücksichtigen.