

Stress und Stressbewältigung

Grundlegendes aus der Stressforschung

Die Kinesiologie wird in erster Linie immer wieder als Methode zur Stressbewältigung verstanden, sei es nun körperlicher, seelischer oder emotionaler Stress. Wichtige Aussagen über die Auswirkungen von Stress auf den Körper sind schon lange vor der Entwicklung der Kinesiologie gemacht worden. Von daher erscheint es mir wichtig, dass wir uns als Kinesiologen mit den Erkenntnissen der Stressforschung auseinandersetzen, den Begriff „Stress“ genauer definieren können und auch über die physiologischen Hintergründe informiert sind. Dazu soll der folgende Artikel beitragen.

Grundbegriffe der Stresstheorie

Der Begriff „Stress“ stammt aus dem Englischen und bedeutet ursprünglich Anspannung, Verzerrung, Verbiegung. In die Biologie wurde der Begriff 1950 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye eingeführt, der die Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen ausgesetzt

ist, d.h. Anspannungen und Anpassungszwänge, bei denen man seelisch oder körperlich unter Druck steht, meinte. D.h. dass Stress weniger als ein Zustand denn als Prozess gesehen wird.

Zunächst hatte Stress etwas eindeutig Negatives. Er bedrohte die Gesundheit, das Wohlbefinden. Da Stress aber auch lebenswichtig zu sein schien, entstanden neue Begriffe, um seine negative und positive Wirkung zu verdeutlichen.

Wir unterscheiden den sogenannten „Eu-Stress“ (eu: griech. = gut, wohl) und den „Dis-Stress“ (dis: griech. = schlecht). Beide Formen haben ähnlich breit gestreute physiologische Auswirkungen, wobei Eustress im allgemeinen weniger schädlich ist als Distress.

Der Eustress wird durchaus als angenehm empfunden und kann mit einem beruflichen Aufstieg, der bevorstehenden Geburt eines Kindes oder

anderen positiven Veränderungen in unserem Leben verbunden sein, die von uns aber eine Anpassung an neue Situationen verlangen.

Distress ist eher mit belastenden, unangenehmen Situationen verbunden.

Probleme mit anderen Menschen, Gefühle wie Ärger, Hass, Neid und Eifersucht gehören dazu.

Der Begriff „Stress“ wird heute im Alltag häufig benutzt, wobei er allerdings sehr undifferenziert verwendet wird. Petermann meint, dass die uneinheitliche Verwendung des Begriffs in den Wissenschaften überwiegend damit begründet ist, dass der Forschungsgegenstand von unterschiedlichen Disziplinen untersucht wird. So kann sich Stress auf direkte Einwirkungen schädlicher Reize, körperlicher Anstrengung, subjektive Bedrohung, physiologische Reaktionsmuster oder aber auf bestimmte psychische Zustände beziehen.

Alle unterschiedlichen Stresskonzepte gehen allerdings gleichermaßen von einer Organismus-Umwelt-Adaption aus.

So präzisiert Nitsch:

„Stress ist mit Situationen verbunden, in denen sich ein Anpassungsproblem stellt, man also einen erreichten, aber gefährdeten Anpassungszustand verteidigen, sich an neue oder veränderte Umweltgegebenheiten anpassen, gegen Widerstände sein eigenes Leben gestalten muss.“

In der Literatur werden verschiedene stresstheoretische Ansätze unterschieden, wobei die psychologische Stresskonzeption von R.S. Lazarus gerade in der neueren Literatur am meisten Beachtung findet.

Lazarus nimmt eine wechselseitige Person - Umwelt - Auseinandersetzung an, in der sowohl die Person aktiv handelnd auf die Umwelt einwirkt als auch die Umwelt auf das Verhalten der Person. Somit trägt die Person aktiv zum Stress- und Bewältigungsgeschehen bei.

Darüber hinaus meint Lazarus, dass diese Interaktion einen prozesshaften Charakter aufweist, indem die stressvolle Auseinandersetzung einem dynamischen Anpassungsprozess entspricht. Dies bezeichnet er als „transaktional“.

Petermann beschreibt die drei Arten von stressbezogenen Transaktionen:

- Schaden/Verlust
- Bedrohung
und
- Herausforderung

Vergangenheits- bzw. gegenwartsorientiert ist der Schaden/Verlust, der sich auf eine bereits eingetretene Beeinträchtigung bezieht. Dagegen sind Bedrohung und Herausforderung als zukunftsorientiert zu verstehen. Bei einer Bedrohung wird in irgendeiner Form eine Schädigung erwartet, während bei einer Herausforderung die erfolgreiche Bewältigung einer risikoreichen oder schwierigen Situation möglich scheint.

So wird Angst erlebt, wenn eine stressbezogene Auseinandersetzung als bedrohlich bewertet wird, und ob eine Person eine Situation als bedrohlich oder herausfordernd bewertet, hängt wesentlich davon ab, ob sie überzeugt ist, die Situation bewältigen zu können. Wenn Stress als ein Anpassungs- und Kontrollproblem angesichts von Umweltveränderungen einer Person zu verstehen ist, dann können alle Veränderungen, die den Menschen zu einer Anpassungsleistung zwingen und denen er sich - zumindest zunächst - nicht gewachsen fühlt, zum Stressor werden.

Fritzsche schreibt dazu:

„Mittlerweile gewinnt immer mehr die Einsicht Raum, dass es verfehlt ist, bestimmte Faktoren unabhängig von ihrer jeweiligen Wahrnehmung und Beurteilung als Stressoren klassifizieren zu wollen. Vielmehr wird immer mehr Gewicht auf eben diese subjektive Seite des Stressprozesses gelegt, denn was von dem einen als besondere Belastung eingeschätzt wird, kann von einem anderen durchaus als normale Anforderung gesehen werden. Was den einen zur Resignation und Aufgabe veranlassen mag, kann bei einem anderen gerade besondere Kräfte und Aktivitäten zur Bewältigung der Herausforderung freisetzen und mobilisieren.“

In Anlehnung an sozialmedizinische und persönlichkeitspsychologische Stresskonzepte sind auch in der Soziologie stresstheoretische Modelle des Zusammenhangs von Lebensbelastungen und auffälligem Verhalten entwickelt worden, die ich gleichermaßen aufschlussreich und interessant für unsere heilpädagogische Arbeit erachte. Hurrelmann und Fritzsche sind als Vertreter dieser Richtung zu nennen.

Die verschiedenen medizinischen und psychologischen Ansätze des

Stresskonzeptes werden dabei in ein sozialwissenschaftliches Modell integriert, wobei eine theoretische Verknüpfung zwischen dem sozialen Leben der Menschen und ihrem inneren emotionalen Leben geschieht.

Als Belastungen (Stressoren) werden die Bedingungen verstanden, die zur Wahrnehmung einer Verunsicherung, Bedrohung oder Überforderung beim Individuum führen und aus diesem Grunde den Auslöser für Stresssymptome abgeben können.

Dauerhafte Konflikte, mit nachfolgenden Spannungen und Frustrationen der Erwartungen in Partner- und Ehebeziehungen, in Eltern- Kind- Beziehungen oder am Arbeitsplatz können der Auslöser für psychische und gesundheitliche Stresssymptome sein.

Biologische Grundlagen – Das Nervensystem

Das Nervensystem hat die Aufgabe, alle Funktionen des menschlichen Körpers aufeinander abzustimmen. Außerdem leitet es Reize aus der Umwelt weiter, verarbeitet sie und steuert die bewussten und unbewussten Körpervorgänge.

Zentrales Nervensystem

Das zentrale Nervensystem besteht aus Gehirn und Rückenmark und steuert alle Reaktionen auf äußere Reize. Die Nervenbahnen des Rückenmarks leiten die Impulse, die von den peripheren Nerven kommen, zum Gehirn weiter. Erst dort werden sie wahrgenommen und bewertet. Wenn schnelles Reagieren nötig ist, machen die Reize schon im Rückenmark halt. Dort wird dann eine spontane Reaktion ausgelöst, etwa das Zurückziehen der Hand, wenn die Herdplatte heiß ist.

Peripheres Nervensystem

Das periphere Nervensystem besteht aus Nervenenden, die Sinnesreize aufnehmen, und gebündelten Nervenfasern,

Grundlagen

die Sinnesreize weiterleiten.

Die sogenannten Empfindungsnerven leiten Reize der Sinnesorgane, der Haut und der Muskeln über das Rückenmark an das Gehirn. Die Bewegungsnerven melden Befehle vom Rückenmark und Gehirn zu Körpergliedern und Muskeln und lösen dort Reaktionen aus. Soll z. B. telefoniert werden, kommt vom Gehirn der Befehl, die Hand um den Hörer zu schließen und den Arm zu heben.

Vegetatives Nervensystem

Das vegetative Nervensystem arbeitet selbständig und ist vom Willen weitgehend nicht beeinflussbar. Es besteht aus zwei großen Nervenbereichen, die gegensätzliche Funktionen haben und sich so ergänzen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Diese Nervenleitungen sind über den ganzen Körper verteilt.

Limbisches System

Über das limbische System wird die Tätigkeit der inneren Organe, wie Muskelanspannung, Atmung, Herzschlag und Verdauung, durch das vegetative Nervensystem gesteuert. Im ständigen Zusammenspiel regulieren sich Sympathikus und Parasympathikus gegenseitig, wie Gaspedal und Bremse. Der Sympathikus aktiviert zu mehr Leistung, beispielsweise zu erhöhtem Herzschlag und Energieabbau, wenn wir uns anstrengen. Der Parasympathikus sorgt

für Erholung und Speicherung von Energie, verlangsamt den Herzschlag wieder, wenn die Anstrengung vorbei ist.

Droht dem Organismus Gefahr oder stellt sich eine stresserzeugende Herausforderung ein, erregt der Sympathikus die verschiedenen Organe bzw. Organsysteme.

Interessant ist an dieser Stelle, daß Klinghardt, der sich in der Kinesiologie auf eigene Forschungsergebnisse stützt, versucht, das Phänomen des Muskeltestens folgendermaßen im Zusammenhang mit dem autonomen Nervensystem zu begründen:

„Wenn der Sympathikus im Normalzustand ist, bedeutet dies: Der Muskel ist „stark“. Wenn der Sympathikus abgeschaltet (im Ruhezustand) oder ausgebrannt ist durch chronischen Stress und durch Überbeanspruchung – oder aber im Gegenteil: wenn der Sympathikus im akuten Stresszustand ist und zuviel „feuert“, führt dies zu einer Veränderung der Einstellung der Muskelspindel und einer daraus resultierenden Änderung des Muskeltonus.

Es sind bestimmte Kernareale im Hypothalamus, die zugeordnete Muskelgruppen regulieren.“

Der anatomische Vorgang beim Stress

Obwohl der Begriff Stress für verschiedene Personen etwas ganz Unter-

schiedliches bedeuten kann und mit vielfältigen Problemen der Menschen verbunden sein kann, wie operativen Eingriffen, emotionalen Problemen, geistiger oder körperlicher Anstrengung, Schmerz, Furcht usw., reagieren alle Individuen, wie die medizinische Forschung nachgewiesen hat, mit einem stereotypen Muster biochemischer, funktioneller und struktureller Veränderungen. Selye, einer der Pioniere der Stressforschung definiert Stress als die unspezifische Reaktion des Organismus gegenüber irgendwelchen Anforderungen. Diese Reaktion erfolgt über das vegetative Nervensystem und das Hormonsystem. Schwarzer beschreibt das folgendermaßen:

Typischerweise verläuft diese Reaktion in drei Phasen, ein Vorgang, der als Adaptationssyndrom bezeichnet wird:

1. Alarmreaktion
2. Phase des Widerstands und der Anpassung
3. Periode der Erschöpfung

In der Alarmreaktion erfolgt eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems in Verbindung mit einer erhöhten Produktion und Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin im Nebennierenmark. Der erhöhte Adrenalin Spiegel im Blut führt zu hoher Herzfrequenz. Erweiterung der Luftröhre, vermehrte Durchblutung der Skelett-



muskulatur, Beschleunigung der Blutgerinnung, Anstieg des Blutzuckers, gesteigerte Schweißsekretion, trockener Mund und Pupillenerweiterung sind die Folge.

Die Noradrenalinausschüttung führt zu erhöhtem Blutdruck. Schon die Vorstellung von bestimmten Belastungssituationen kann eine Alarmreaktion herbeirufen.

Die Phase der Anpassung und des Widerstandes entspricht einer dauernden Kampfbereitschaft des Organismus. Seelische Dauerbelastungen bewirken eine anhaltende Kortikoidproduktion der Nebennierenrinde und damit einen Abbau des Lymph- und Thymusgewebes, wodurch das Immunsystem geschwächt wird und die Infektionsabwehr verringert ist. In dieser Phase treten vermehrt funktionelle Störungen auf wie z.B. Herzbeschwerden und Verdauungsstörungen. Vegetative Labilität steht in Verbindung mit Kopf- oder Rückenschmerzen, Muskelverspannungen oder Atembeschwerden. Im psychischen Bereich entstehen Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, Ermüdung und Stimmungs-labilität.

In der Periode der Erschöpfung schließlich sinkt der Widerstand des Organismus gegen die Dauerbelastung, und es kommt zur Somatisierung, das heißt zur Herausbildung organischer Krankheiten. Krankheitsbilder wie Magen- Darmgeschwüre, Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzinfarkt können aus dem Zusammentreffen von Stress mit anderen Risikofaktoren entstehen. Wenn die Einwirkung des gleichen Stressors, an den sich der Organismus angepasst hat, über lange Zeit hinweg anhält, erschöpft sich schließlich die Energie.

In der Kinesiologie werden diese drei Phasen als die drei Stress-Stadien bezeichnet und Stokes, der Erfinder des kinesiologischen „One-Brain“ Konzeptes, will bestimmte Körperanzeichen und vor allen Dingen Augenstellungen entdeckt haben, die uns Hinweise geben können, in welchem Stress-Stadium sich jemand befindet.

Vom Steinzeitstress zum Neuzeitstress

Bei Stress handelt es sich nicht um eine reine Zivilisationserscheinung, es gibt ihn nicht erst seit heute.

Er ist ein lebenswichtiger Vorgang, der seit Urzeiten untrennbar mit dem Leben verbunden ist. Vom Ursprung her ist er etwas Natürliches.

Vester beschreibt das mit folgenden Worten: *„Bei Gefahr mobilisiert er in Sekundenschnelle alle Energiereserven für eine extreme Muskelleistung. Er dient so zur blitzschnellen Vorbereitung auf*

Flucht oder Angriff. Auslöser sind dabei ganz bestimmte Alarmsignale aus der Umwelt.“

Das kann eine rasche Bewegung sein, ein Schatzen oder ein ungewöhnliches Geräusch. In allen Fällen ist ein biologisch verankerter Mechanismus am Werk, der seit langem in uns einprogrammiert ist.

Wenn unsere Urahnen auf der Jagd einem wilden Tier gegenüber standen, durften sie nicht lange überlegen. Sie mussten handeln – kämpfen oder flüchten –, um ihr Leben zu retten.

Wenn unsere Urahnen auf der Jagd einem wilden Tier gegenüber standen, durften sie nicht lange überlegen. Sie mussten handeln – kämpfen oder flüchten –, um ihr Leben zu retten. Diesen Vorgang nennen wir Kampf-Flucht-Reflex. Dabei wird der Peripherie des Schädels das Blut entzogen und zu den großen Muskeln des Körpers geleitet. In diesem Zustand leistet das

Vorderhirn weniger – also der Teil des Gehirns, den wir beim nicht durch Gefühle beeinträchtigten Nachdenken gebrauchen.

Zur gleichen Zeit reagiert der eher instinktive, hintere Teil des Gehirns, der durch Erinnerungen und grundlegende, primitive Überlebensmechanismen programmiert ist, sofort auf den Stress, indem er eine Kette von chemischen Botschaften durch den Körper schickt, wie oben beschrieben. Die Körperkräfte werden dort mobilisiert, wo sie gebraucht werden: in den Muskeln. Die Blutversorgung konzentriert sich auf die Körperregionen, die man zum Wegrennen oder Kämpfen braucht, also Arme, Beine, Herz und Lunge.

Der Körper wird praktisch darauf vorbereitet, mit dem wilden Tier zu kämpfen oder vor ihm zu fliehen. Heutzutage müssen wir äußerst selten um unser Leben kämpfen oder laufen, aber unsere Gehirne und unsere Körperchemie reagieren immer noch in dieser instinktiven Weise auf akuten Stress.

Der große Unterschied zu unserer heutigen Stress-Situation liegt darin, dass es sich nicht mehr wie in alten Zeiten oder wie in der freien Wildbahn um einen kurzen Alarmzustand handelt, um eine vorübergehende Notbereitschaft mit langen Erholungs- und Entspannungsphasen dazwischen, sondern immer mehr um einen Daueralarm, um ein Trommelfeuer von Umweltreizen, um einen Zustand ständiger und immer neuer Erregung. Die sogenannten Stressoren haben so zugenommen, daß die Anpassungsfähigkeit unseres Organismus überfordert wird.

Fritzsche ist der Meinung, daß der gravierende Unterschied zwischen damals und heute in der Art der Stressfaktoren besteht. Der Stress unserer Ahnen war hart und unerbittlich, oft genug existenziell oder gar lebensbedrohlich. Aber er bestand größtenteils in Gefahren für den Körper und wurde zu

Grundlagen

einem Teil durch den Zusammenhalt in der Großfamilie, durch die Religion und das Gefühl der Verbundenheit mit dem Lebensraum aufgefangen.

In der modernen Stress-Situation, wie auch immer sie aussehen mag, können wir die vom Körper mobilisierten Kräfte für den Kampf- oder Fluchtfall nicht ausleben. Weder kämpfen noch flüchten wir. Die bereitgestellte Energie richtet sich gegen uns selbst, weil sie in der Regel nicht direkt nach außen abgeleitet werden kann.

Der Kampf-Flucht-Reflex, der sich in erster Linie entwickelt hatte, damit wir konkreten physischen Bedrohungen begegnen konnten, wird mittlerweile vor allem durch symbolische Bedrohungen ausgelöst.

Finanzielle Probleme, der Konflikt mit dem Chef, ein Verkehrsstau oder Arbeitslosigkeit lassen sich sehr wahrscheinlich nicht durch einen Adrenalinschub mit schnellem Puls, verstärkter Schweißabsonderung und angespannten Muskeln lösen. Ornstein schließt daraus, dass einige dieser biologischen Reaktionen inzwischen überholt oder zumindest den heutigen Verhältnissen nicht mehr angemessen seien und wir mit einem Gehirn und einer Physiologie ausgestattet seien, das sich noch nicht an heutige Bedingungen angepasst habe.

Stress und die Anfälligkeit für Krankheiten

Die Erforschung der Mechanismen zwischen Belastungen, psychischen Bewältigungsprozessen, Reaktionen des zentralen Nervensystems, körperlichen Regulationsstörungen und langfristigen organischen Schäden steckt noch in den Anfängen.

Hurrelmann meint, dass vor allem unterschiedliche soziale Stressoren mit ihren spezifischen Wirkungen auf unterschiedliche gesundheitliche Schädigungen wenig erforscht, Grundzüge ihrer Wirksamkeit aber bereits bekannt seien.

In der klassischen Stresstheorie werden zwei unterschiedliche Wirkungskanäle von Stressoren unterschieden.

1. Anlässe, die zu Leistung, Wettbewerb und Kampf um Selbstkontrolle einer Situation herausfordern, aktivieren die zentralnervösen Bereiche des Sympathikus-Nebennierenmarks;
2. Anlässe, die zu Hilflosigkeit führen und mit einem Verlust von Kontrolle verbunden sind, stimulieren den Hypothalamus-Nebennierenbereich.

Anlässe, die gleichzeitig beide zentralnervöse Reaktionen auslösen, also z.B. hohe Leistung erfordern und mit hoher Gefahr von Misserfolg verbunden sind, haben eine besonders intensive Wirkung. Laut Hurrelmann lösen sie negative Emotionen wie Ärger und Angst aus und schädigen bei längerer Dauer das gesamte kardiovaskuläre System, indem sie über die genannten Hormonreaktionen einen hohen Blutdruck und hohe Blutfettwerte hervorrufen.

Sie können dadurch arteriosklerotische Prozesse in den Blutgefäßen und den Herzkranzgefäßen in Gang setzen, die eine Vorstufe für Herzinfarkte oder Hirninfarkte in späteren Lebensabschnitten sind.

Insgesamt ist man in der Gesundheitsforschung durch empirische Studien auf dem Standpunkt, daß Stress allein noch keine Krankheiten auslöst, sondern vor allen Dingen die Persönlichkeit des betreffenden Menschen und seine Bewältigungsmöglichkeiten eine große Rolle spielen. Weniger die Anzahl kritischer Lebensereignisse als vielmehr die persönlichkeitsabhängige Art und Weise ihrer Bewältigung scheint von größerer Bedeutung zu sein.

Schwarzer beschreibt nach dem Modell von Eysenck zwei Typen. Typ 1 ist die sogenannte Krebspersönlichkeit und Typ

2 die koronare Persönlichkeit, wobei der Risikofaktor Persönlichkeitstyp in einer synergistischen Wechselwirkung mit anderen Risikofaktoren wie z. B. Rauchen oder erbliche Belastung steht.

Wenn zum Beispiel Typ 1-Personen in eine Stresssituation geraten, dann neigen sie dazu, mit Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und Depression zu reagieren. Dies führt zu einer erhöhten Ausschüttung des Nebennierenhormons Cortisol, woraus sich ein verringerter Aktivitätsgrad der natürlichen Killerzellen des Immunsystems ergibt. Diese Immunschwäche begünstigt die Entstehung und Vermehrung von Krebszellen. Ein solcher Prozess der Pathogenese dauert viele Jahre.

Typ 2 scheint eher mit Ärger, Feindseligkeit und Aggression zu reagieren, was sich eher in Herz- Kreislauf- Krankheiten niederschlägt.

Auch Lazarus beschreibt die Art, wie die Persönlichkeit als Faktor in der Stressreaktion wirksam wird. Er meint, daß sich die Neigung, sich geschädigt oder in Gefahr zu fühlen auf eine psychologische Bereitschaft, die sich aus der eigenen Persönlichkeit und den eigenen Lebensumständen ableitet zurückzuführen ist. Diese Anfälligkeit beeinflusst, ob man Schaden oder Nutzen antizipiert. Beispielsweise kann starker Leistungs- und Erfolgsehrgeiz ein Individuum bei der Aussicht auf eine schlechte Leistung oder Misserfolg Bedrohung empfinden lassen, während ein Mangel an Ehrgeiz die Bedrohung weniger wahrscheinlich oder schwächer macht.

Jemand, der überzeugt ist, dass die Gegebenheiten der Umwelt feindlich oder gefährlich sind, und der sich allgemein unzulänglich fühlt, wird wahrscheinlich bei weitem mehr bedroht sein und mit Angst reagieren als jemand, der hohes Vertrauen in die verfügbaren

Bewältigungsfähigkeiten hat oder die Umwelt gewöhnlich als günstig und förderlich betrachtet.

Das heißt also, dass Stress und seine negative Auswirkung auf die Gesundheit aus einem Mißverhältnis zwischen den jeweils wahrgenommenen Anforderungen aus der Umwelt und den jeweils wahrgenommenen Möglichkeiten ihnen zu begegnen entsteht.

Stressfaktoren bei Kindern und Jugendlichen

Es ist notwendig, an dieser Stelle noch einmal explizit auf die Problematik der Kinder und Jugendlichen einzugehen, da ich in diesem Bereich vielfältige Beobachtungen mache, die mir für das Verständnis und die Umgehensweise mit diesen wichtig erscheinen und auch die Bedeutung, ihnen mit geeigneten Methoden Unterstützung bei der Bewältigung von Stress geben zu können.

Kinder zeigen sehr schnell und deutlich körperliche Reaktionen auf Stressreize. Die typischen Bauchschmerzen vor oder nach der Schule sind ein Beispiel dafür. Hurrelmann beschreibt, dass sieben bis zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen stressbedingte Beeinträchtigungen des Wohlbefindens angeben und zehn bis fünfzehn Prozent der Kinder und Jugendlichen an psychischen Störungen im Bereich Leistung, Wahrnehmung, Emotion und Sozialkontakt leiden.

Stress gehört auch für Kinder zum Leben. Sogar freudige Ereignisse, wie zum Beispiel der bevorstehende Geburtstag, bedeuten Stress, der von unserem Körper eine Anpassung an die neue Situation verlangt.

Die Zahl der negativen Stressoren nimmt für Kinder ständig zu. Medienvielfalt, wachsende Mobilität oder Straßenverkehr übersüßen sie förmlich mit wechselnden Eindrücken. Sie haben weniger Zeit zum Spielen, werden in

ihrer Freizeit häufig total verplant und haben so kaum noch Gelegenheit sich in Ruhe mit einer Sache zu beschäftigen und auseinanderzusetzen.

Meine Erfahrungen in der Praxis bei Kindern, die wegen Lernblockaden und Lernstörungen zu mir kommen, zeigen mir, daß sich die Ursachen häufig ähneln.

Diese Stressoren können sein:

Bedingungen, unter denen in der Schule gelernt wird, Verhaltensweisen verunsicherter Eltern, Bewegungsmangel, übermäßiger Medienkonsum, Ernährungsfehler, körperliche oder seelische Verletzungen, die das Kind erlitten hat und die Belastung der Umwelt mit Giftstoffen.

Petermann beschreibt, dass Kinder und Jugendliche durchaus unter Stress starke Beanspruchungssymptome aufweisen. Er fasst verschiedene Untersuchungen zusammen, die Belastungssituationen, Beanspruchungssymptome und präferierte Bewältigungsmaßnahmen beschreiben. Er spricht von Untersuchungen die ergeben, dass 72 Prozent der sieben- bis elfjährigen Grundschüler über eigene Stresserlebnisse berichten, die mit Situationen überwiegend im schulischen und leistungsbezogenen Kontext in Verbindung stehen.

Ebenso beschreibt er eine Untersuchung, dass Kinder im Alter von neun bis dreizehn Jahren folgende vier allgemeine Stressoren benennen:

- die schulische Situation,
- Geschwister- Konflikte,
- Eltern/Kind - Konflikte und
- Streit mit den Freunden

Die Kinder berichteten über Besorgnis, der kognitiven Komponente der Ängstlichkeit, vor allem in den Bereichen Schule, Gesundheit und persönlicher Schaden.

Allgemein lassen sich die Befunde der bislang untersuchten Stressoren so zusammenfassen, dass sich die Stressoren von der Schulangst über die Angst vor Zahnbehandlungen bis hin zu familiären Konflikten erstrecken. Es wird aber betont, dass die meisten Stressoren im schulischen Kontext anzusiedeln sind, wie Durchfallen durch eine Arbeit, Unfähigkeit, die Hausaufgaben fertigzustellen, oder der elterliche Leistungsdruck. Die schulische Umgebung stelle somit eine „Quelle von angst-induzierenden Reizen“ dar.

Petermann untersucht die Frage, welche Strategien Kinder in Belastungssituationen einsetzen, um den Stress zu bewältigen. Schon Grundschul Kinder berichten zwar über zahlreiche alltägliche Belastungssituationen, wissen allerdings wenig über ihre Möglichkeiten zur Stressbewältigung, so dass der hohen Zahl von alltäglichen Problemsituationen eine zu geringe Angabe von Bewältigungsmöglichkeiten gegenübersteht.

Belastungen versus Ressourcen

Als Bewältigung (coping) bezeichnet Lazarus Anstrengungen mit externen und internen Anforderungen fertig zu werden, die die Mittel einer Person beanspruchen oder überfordern.

Welche unterschiedlichen Mittel, welche Ressourcen und Kompetenzen, mit den



Grundlagen

Belastungen umzugehen, stehen nun den betroffenen Menschen, bzw. unseren betroffenen Kindern zur Verfügung, um negativen Stress zu vermeiden.

Die von Petermann genannten Befunde legen nahe, den Kindern adäquate Hilfen zu geben, um die Zahl der verfügbaren Bewältigungsstrategien zu erhöhen.

Kinder können sich dann effizienter mit Belastungssituationen auseinandersetzen, so dass dadurch ihr Selbstwert gesteigert wird und die Anfälligkeit für stressbezogene Krankheiten vermindert wird.

Es geht um die Bewertung der eigenen Kompetenzen und Ressourcen zur Bewältigung der Belastung. Also auch die Frage was ich mir zutraue und was ich kann. Erst die vergleichende Einschätzung der Anforderung und der zur Verfügung stehenden Ressourcen führt im Falle des Missverhältnisses von Anforderung und Kompetenz zum Gefühl von Stress.

Dieser kognitive Prozess der Stressbewältigung wird von einer emotionalen Dynamik begleitet. Je stärker die Vermutung der Überforderung ist, desto größer werden die Verunsicherung und Verängstigung ausfallen. Versuche der Stressbewältigung richten sich deshalb nicht nur auf den Versuch, die Kontrolle über die Situation wieder zu erlangen, sondern auch darauf, die Gefühle der Angst zu überwinden.

„Die Bewältigungskompetenz wird durch die Verfügbarkeit und den Einsatz eines flexiblen Repertoires an effektiven Bewältigungsstrategien bestimmt, was durch ein hohes Ausmaß an kognitiven und sozialen Kompetenzen gewährleistet ist“ (Hampel/Petermann 1998).

Bei Hurrelmann sind einige interessante entwicklungspsychologische Erklärungsansätze zu finden.

Die bisherige entwicklungspsycho-

logische Forschung konzentriert sich stark auf die Identifizierung von persönlichen Verarbeitungs- und Bewältigungsstilen, wobei vor allem die Merkmale herausgearbeitet werden, die eine Überempfindlichkeit gegenüber physischen, psychischen und sozialen Anforderungen und Belastungen mit sich bringen.

Verletzliche Personen neigen dazu, viel mehr und viel stärker kritische Lebensereignisse und Alltagsbelastungen zu berichten als die nichtverletzlichen: Die Sensibilität für die Wahrnehmung von Belastungsfaktoren innerhalb ihres sozialen Lebensraumes ist relativ hoch. Verletzlichkeit bezeichnet hier eine persönliche Disposition, die gegenüber jeder Art von Beeinträchtigung des Empfindens mit übertriebener Sensibilität reagiert, weil ein verhältnismäßig instabiles und wenig selbstbewusstes Gefüge von Persönlichkeitsmerkmalen zur Realitätsverarbeitung zur Verfügung steht. Stressende und zu Verletzlichkeit führende Faktoren in der Sozialisationsumwelt eines Kindes sind demnach:

- Längere Trennung von der primären Bezugsperson während des ersten Lebensjahres
- Geburt jüngerer Geschwister während der ersten beiden Lebensjahre
- Ernsthaftes oder sich wiederholende Kinderkrankheiten
- Geschwister mit Behinderung oder Verhaltensauffälligkeiten
- Fortwährende familiäre Disharmonie
- Abwesenheit des Vaters
- Arbeitslosigkeit der Eltern
- Umzug der Familie
- Schulwechsel
- Scheidung der Eltern
- Weggang oder Tod eines älteren Geschwisterteils

Als unterstützende Faktoren nennt er:

- Geschwister sind altersmäßig mindestens zwei Jahre voneinander getrennt

- Große Aufmerksamkeit für das Kind während des ersten Lebensjahres
- Positives Eltern- Kind Verhältnis während der ersten Lebensjahre
- Existenz von Bezugspersonen zusätzlich zur Mutter
- Gute Pflege durch Geschwister und Großeltern
- Gute soziale Kontakte zu Verwandten und Nachbarn
- Klare Strukturen und Normen im Haushalt
- Enge Gleichaltrigenfreundschaften
- Zufriedenheit der Mutter durch Berufstätigkeit
- Gemeinsam geteilte Werte und Lebensperspektiven der Familienmitglieder

Die Gefährdung und „Verletzlichkeit“ der Persönlichkeitsentwicklung, die durch die Existenz der Risikofaktoren gegeben ist, führt nicht direkt und mechanisch zu Symptomen der Abweichung, Auffälligkeit und Beeinträchtigung, sondern stressende und unterstützende Faktoren beeinflussen sich wechselseitig. Günstige Sozialisationsbedingungen und soziale Ressourcen scheinen demnach die Bewältigungsmöglichkeiten von stressauslösenden Situationen zu verstärken.

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass eine emotional flexible Persönlichkeit mit positivem Selbstwert (z.B. interne Kontrollüberzeugung, gute Problemlösefähigkeiten, Humor) eine familiäre Bindung und eine soziale Unterstützung durch Gleichaltrige wesentliche Determinanten einer „Widerstandsfähigkeit“ (oder Resilienz) darstellen.

Je mehr Ressourcen uns zur Verfügung stehen, desto leichter wird es fallen Stresskompetenz zu entwickeln. Je begrenzter sie uns zur Verfügung stehen, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass Belastungen als Überlastung erlebt werden.

Ursula Amelung



Dipl.-Heilpädagogin, Kinesiologin (IFHK), Psychotherapeutin (HPG), sozialpsychiatrische Zusatzausbildg., arbeitet in eig. Praxis

Adresse:
Langenhof 14, 26160 Bad Zwischenahn, Tel. 04403-65